

Psykolog

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

TIDNINGEN
#4 2024

NYHETER

Studenter sågar
extraknäcket

DEBATT

»Föräldraalienation
är pseudovetenskap«

TEMA EMDR

Metoden som vill
ut ur mystiken

9

BÖCKER OM
IDOLDYRKAN,
LURENDREJERI
& MURAKAMI

»Min sons flytt var så överraskande sorglig«

CAMILLA VON BELOW
AKTUELL MED
NY BOK OM NÄR BARN
FLYTTAR HEMIFRÅN

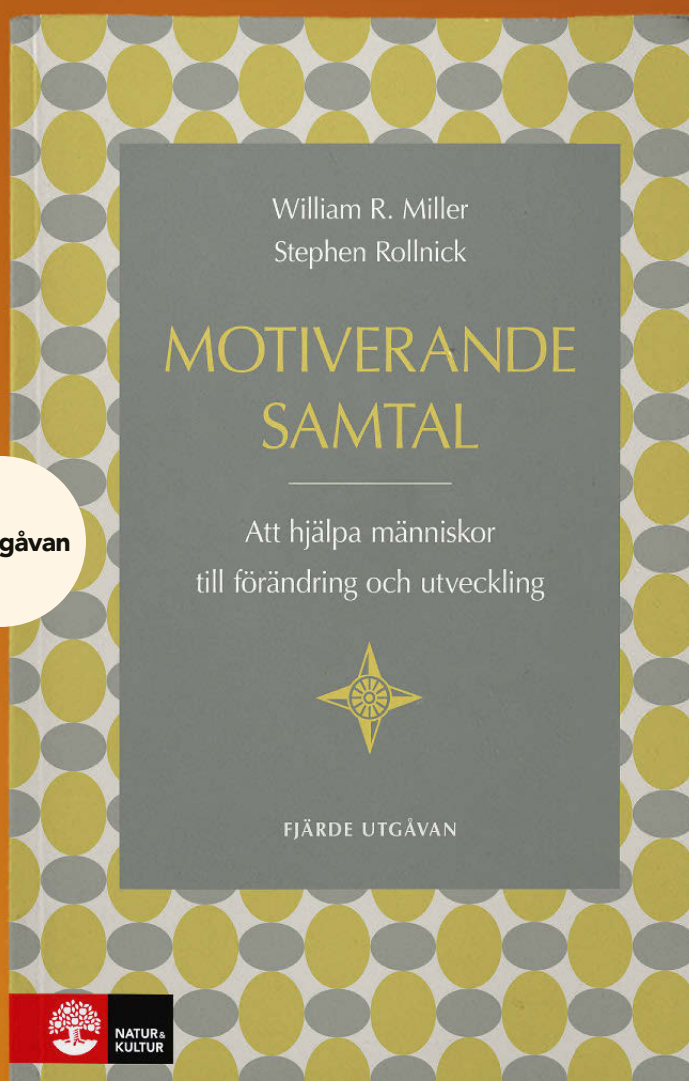
Du kan inte förändra någon

Men du kan skapa möjligheter för att personen själv ska söka förändring. *Motiverande samtal* är din hjälp på vägen.

"Boken är utomordentligt pedagogisk och belyser MI ur flera aspekter. [...] Den här publikationen är en klassiker och en oundgänglig hjälp i arbetet med motiverande samtal."
Helhetsbetyg 5/5.

Maria Fridstjerna, BTJ-häftet nr 9, 2024

4:e utgåvan



William R. Miller är fil.dr och professor emeritus i psykologi och psykiatri vid University of New Mexico. **Stephen Rollnick** är fil.dr och hedersprofessor vid medicinska fakulteten vid Cardiff University, Wales, Storbritannien.

Svensk översättning av Carl Åke Farbring.

Läs mer på nok.se

»I Sverige har det varit trögare men forskningen börjar komma igång«

Sidan 12

Innehåll #4



24

Intro > 4

Psykologer i media och psykologen om sin arbetsdag med spelberoende patienter.

Nyheter > 8

Psykologassistenter kritiserar Sveapsykologerna.



39

Vikten av närhet vid spelberoende.

EMDR > 12

TEMA. Företrädarna vill göra metoden mer lättillgänglig.

Fråga Etikrådet > 21

Måste läkarna bestämma allt?

Omorienteraren > 24

MÖTET. Camilla von Below om den existentiella utmaningen när barnen lämnar boet.

Forskning > 34

Deliberate practice mynnar ut i en acceptans för egna tillkortakommanden, konstaterar Ejbyfeldt i sitt specialarbete.

Debatt > 41

Föräldraalienation är pseudovetenskap, anser professorer och psykologer.



> 22

BILD ISTOCKPHOTO

Halvklart på psykologhimlen

SURFAR IN PÅ Platsbanken och jodå, 352 lediga tjänster som psykolog. De närmaste fem åren kommer det vara fortsatt låg konkurrens om psykologjobben, spår Saco. Och i topplistan för höstens tjugo mest sökta utbildningar finns två psykologprogram, i Uppsala och i Göteborg.

Men molnen har blivit fler. Anställningsstoppet inom regionerna sprider en oro bland studenterna, att det ska bli svårare att få PTP. Där finns en förklaring till deras jakt på tjänster som psykologassistent. En sådan merit påstås öka chanserna.

MEN PÅ PLATSBANKEN finns inte en enda ledig tjänst. Sveapsykologerna, med 15 anställda psykologassistenter, har slutat annonsera. Skälet kan du läsa om i detta nummer. Kritiken är omfattande mot företaget, som nu pausar rekryteringarna.

Man kan undra om arbetsuppgifterna på Sveapsykologerna är en fjäder i hatten. Borde

finnas andra tjänster som väger tyngre. Ta SiS-hemmen, de söker alltid efter timvikarier. SiS, som kallats helvetets fritidsgårdar, kanske inte är superlockande, särskilt inte för den som läst boken *I statens våld: en berättelse om SiS och de statliga ungdomshemmen*. Författarna beskriver

SiS-personalen som underutbildad med högt våldskapital. Ändå. Vilket lyft att få in psykologstudenter där.

En och annan tjänst dyker väl upp som psykologassistent inom regionerna. Inte säkert att de behöver bli fler, med tanke på regionernas usla ekonomi. Risker finns att psykologassistenter inte bara assisterar, utan även ersätter legitimerade psykologer. Men generellt är läget givetvis inte nattsvart, låt oss kalla psykologhimlen för halvklar.

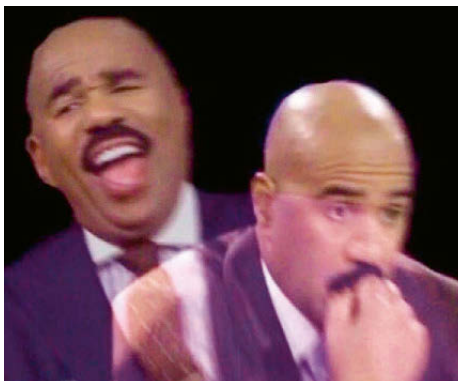
[Signature]

Chefredaktör
lennart.kriisa@psykologtidningen.se



/Pontus Olerud, specialist-psykolog Bup Gävle

BILD MEMES FÖR PSYKOLOGER NADINE SVENSSON



... NÄR MAN FÅR BERÖM AV EN PATIENT SOM LÄGGER TILL EN PÅ FACEBOOK DAGEN EFTER.

INSÄNDARE

Missvisande att vi fick godkänt

I förra numret av Psykologtidningen fick vi veta att majoriteten av landets Bup-mottagningar fått underkänt av Arbetsmiljöverket medan Gävlemottagningen blivit godkänd. Artikeln har varit föremål för intern diskussion. Personal i olika yrkeskategorier uppfattar godkännandet som missvisande, då arbetsmiljön i själva verket brister.

Psykiatrisk specialistvård fortsätter att implementera det nationella maskineriet av stegvis vård, som upprätthålls av otaliga rutiner för att hantera växande köer och kontrollera sin personal istället för att fokusera på den huvudsakliga uppgiften: att ge kvalitativ vård. Att döma av flera medarbetare jag talat med är mönstret tydligt. Personal som vill utföra ett gott arbete tystas, hänvisas systematiskt till företagshälsovården eller slutar. Gävlemottagningen må ha organiserat en struktur för arbetsmiljön men klimatet tillåter inte dialog, utan är bestraffande.

KRIISAS TIPS

Verkligheten bakom galler

SVT. Journalisten Christoffer Hjalmarsson har tidigare levt med hemlösa under 36 dagar för att skildra deras vardag. Den här gången låter han sig bli inlåst på



Kriminalvårdens anstalt i Halmstad. Som tittare får man veta hur hårt det är

att förlora sin frihet, att bara ha rätt till en timmes utevistelse per dag, att bli inlåst på sitt rum tolv timmar per dygn. Att de intagna så öppet berättar om varför de en gång i tiden hamnade på glid är berörande (30 dagar i fängelse, SVT).

SVT. Smärtpunkten i SVT dramatiserar Lars Noréns pjäs *Sju tre* med intagna nazister som senare skulle fällas för polismorden i Malexander. Psykologen Wilhelm Behrman (Kalifat) står för storyline och det är nerv i varje scen.

Hör av er!

Mejla till:
redaktionen
@psykologtidningen.se

Vi förbehåller oss rätten att redigera insänt material.

Stafetten: Carmen Patrascu om #3 2024

Rubriken »Drömjobbet efter varje kurs« fick mig att tänka på andra året på universitet då jag insåg hur lätt jag hade för att jobba med barn. Sedan dess har jag jobbat brett och vidgat mina perspektiv. Jag har fått prova olika inriktningar som har varit aktuella och intressanta för mig. Men jag har alltid fortsatt jobba med barn och deras föräldrar, pratat om det inre barnet med vuxna. Jag är lyckligt lottad som kan göra det.

Det var roligt att läsa i Psykologtidningen om det breda perspektivet på psykolog på jobb. Att jobba som filmgranskare, som Johan Karlsson, eller att improvisera, skapa en föreställning utan att repa, det som Per Johnsson valde, eller att möta patienter med autism och få en förståelse för stora diskrepanser i deras förmågor, att kunna möta dem på bästa sätt som Maria Bühler, det säger mycket om vikten av att välja, om nyfikenheten och närvaron. Att vara här och nu. Att våga testa sina gränser. Att vara du, i mötet med den andre. Du, med dina emotioner som möter andra med sina emotioner. Allt bygger på att vara genuin i möten, att vara i kontakt med sig själv. Så är psykologens drömjobb.



Psykologtidningen #3 2024

Carmen Patrascu är psykolog Bup behandlingsenhet Gävle. Hon lämnar över stafettpinnen till Cristina Tirea i Falkenberg.

»Jag blir imponerad av patienter som tar sig hit«

Vad är det roligaste med ditt jobb?

– Att jobba med den här patientgruppen som verkligen består av alla sorters människor. De har varit spelberoende i allt från ett halvår till femtio år. Jag blir ofta väldigt imponerad av de steg de redan tagit för att ta sig hit, att de har trotsat sin skam och lagt korten på bordet.

Hur startar din arbetsdag?

– På mottagningen startar den vid åtta med att jag dricker kaffe, hälsar på kollegor och gör en planering inför dagen. Jag behöver många listor. Men egentligen startar min arbetsdag redan klockan fem på morgonen, när jag går upp och jobbar med mitt skrivande tills resten av familjen vaknar.

Dagens höjdpunkt?

– Det är klockan tolv när jag och mina kollegor samlas för några minuters övning i medveten närvaro. Jag tror att det är viktigt att vi som psykologer gör sådant som vi uppmanar våra patienter att göra.

Lunch?

– Matlåda som nästan alltid är en hemlagad indisk rätt. På tisdagar innan lunch tränar vi ihop. Tre gånger springer vi då upp och ned för de 200 trappstegen till Skansen Kronan här intill.

Pauser?

– Jag brukar gå in i ett rum och spela skalor på en keyboard. På en arbetsplats där majoriteten är psykologer inklusive chefen, läggs stor vikt vid att skapa en bra arbetsmiljö. Alla bokat därför in sina samtal under samma tidsslotter. Det gör att det finns tid att gå och prata med varandra. Att inte sitta ensam med etiskt stressande dilemman är viktigt. Det finns mycket utrymme här att utforma behandlingar tillsammans och att tänka strategiskt.

NAMN: David Norlin.

ÅLDER: 46 år.

JOB: Psykolog på Sahlgrenska mottagning för spelberoende, i Göteborg. Även författare och aktuell med sin andra roman *Vikarien*.

SPRÅKLIGT: Använder gärna många metaforer i sina kbt-samtal.





BILD MIKAEL ZANORELLE

»Då minskar möjligheten att vara skarp i sina krav, och jag tror att vi behöver en studentkår som faktiskt kan ställa ordentliga krav.«

MALIN BROBERG, psykolog och rektor för Göteborgs universitet, försvarar beslutet att studenter inte längre ska sitta med i universitets ledningsgrupp (Studenttidningen Spionen).



BILD SARAGILLIARD

»Jag fick väldigt svävande svar och förstod att de inte visste något om det här.«

ANNA STRID om hur hon under psykologutbildningen hoppades få mer kunskap om de överklighetskänslor hon drabbades av i tjugooårsåldern. Som psykolog har hon utformat en terapimetod vid DDD (Dagens Nyheter).



BILD ULRIKA MALM

»Det krävs ganska mycket mod för att bjuda in och visa upp det här, sitta där osminkad i sängen på söndagsmorgonen och prata om sina känslor.«

MARIA FARM tycker att deltagarna i den kommande säsongen av *Gift vid första ögonkastet* är landets modigaste människor just nu (Svensk Damtidning).

JOHAN BERLIN:

»Statistiskt sett är det ofta en yngre man, personlighetsmässigt handlar det om en oförmåga att släppa taget, om impulsivitet och nedsatt empati. Det krävs någon typ av sårbarhet i kombination med en utlösande händelse, kanske har den före detta partnern träffat någon ny, eller att man har misstolkat en positiv kontakt, som att det finns ett intresse.«



Johan Berlin, psykolog på rättsmedicinska regionkliniken i Växjö, beskriver stalkers, med anledning av succéserien *Baby Rindeer* på Netflix (P4 Kronoberg).

BJÖRN PHILIPS OCH PETER LILLIENGREN:

»Det är en god nyhet att Socialstyrelsen under 2025 kommer att börja arbeta med att revidera nationella riktlinjerna för vård av depression och ångest. Men regionerna bör redan i dag börja revidera sina vårdprogram och processkartor och erbjuda mer pdt i enlighet med evidensläget. Ett bredare behandlingsutbud med pdt, kbt, psyko-farmaka etcetera innebär ökad valfrihet för patienter.«

Björn Philips och Peter Lillengren, båda på Stockholms universitet (debattartikel på Socionomen.se).

STEFAN SANDSTRÖM:

»Inte minst så hittar man dem efter många år på behandlingshem där de vårdas för sitt alkohol- eller narkotikamissbruk. Behandlingshemmen borde därför också inhämta lite specialkunskap om spelmissbruket.«

Psykologen Stefan Sandström, intervjuas om sin nya bok om spelmissbruk (Dagens Nyheter).



Kulturkollen: scenkonst

Dans för de yngsta

Barnen som är mellan ett och två år släpps in genom grinden. På golvet ligger en lång kuddorm. Lugn, suggestiv musik spelas. Två dansare klädda i lila rör sig runt bland barnen.

– Det här är en målgrupp som sällan får ta del av scenkonst, säger koreografen Annica Styrke från scenkonstgruppen *Johanssons pelargoner och dans*.

Föreställningen är deltagarbaserad. Dansarna plockar upp barnens rörelser – speglar och understödjer dem. Andra sekvenser signalerar att barnen kan följa dansarnas påhitt.

– I den västerländska vetenskapliga logiken är det antingen eller, det är du eller jag och vi är separata. Verkligheten fångas in i kantiga begrepp. Vi vill utforska små

barns uppfattning om att vara en del av omgivningen, en flödande idé om vad som pågår, innan språket kommer in.

I sin skapandeprocess brukar Annica Styrke och det konstnärliga teamet ta hjälp av experter.

– Den här målgruppen är speciell, för vi har själva inga minnen från den tiden. Vi behövde extra mycket input rent utvecklingsmässigt om var de här barnen befinner sig och vad som intresserar dem.

De konsulterade Johan Lundin Kleberg, psykolog och docent vid Stockholms universitet. Efter samtalet snävade de in sin målgrupp.

– Vi hade tänkt att ha med treåringar också men sedan förstod vi vilket otroligt språng det är mellan två och tre. Hur de går från att vara i sitt eget utforskande till

att ha språket och de sociala koderna.

Uppmärksamheten i den aktuella målgruppen är individuell och skiftande, men i samtalet med Johan Lundin Kleberg tydliggjordes hur tidigt barn ändå uppfattar intentioner.

– Som »de här vuxna de leker« eller »nu händer något oväntat«. Barnens medverkan bygger på lust men vi skapar många möjligheter för dem att haka på.

• Maria Jernberg

Speldatum för föreställningen
Verkligheten är rund:

- Norrlandsoperan, 6-7 september
- Turné Västerbotten, 9-13 september
- Dansens hus, Stockholm, 22-24 oktober



Annica Styrke väljer

TRE VERK SOM
INSPIRERAT

Lek och verklighet av Donald W Winnicott

Bok om övergångsrummet som en plats för lek och kreativitet.

Jag är himmel och hav av Jonna Bornemark (bok)

Har inspirerat till föreställningens namn och tema men också gett nya tankar om hur vi kan se på makt mellan vuxen och barn genom begreppet asymmetrisk etik.

Dalija Acin Thelander

Koreograf som arbetat på djupet med dansföreställningar för bebisar och små barn. Har just varit aktuell på Dansens hus med *Fields of Tender*.

PSYKOLOGASSISTENTER:

»Vi ägnade oss åt sälj, inte vård«

Tidigare psykologassistenter känner sig utnyttjade av företaget Sveapsykologerna. Dessutom anklagas företaget för trollrecensioner på Google och för att sko sig på privatpraktiserande psykologer.

Psykologtidningen har kommit över dokumentation som visar den udda affärsmodellen.

Text: Lennart Kriisa

PSYKOLOGTIDNINGEN
GRANSKAR



»Vi erbjuder terapi under dagtid, kvällstid och helger på mottagningar, via video och telefon«, står det i presentationen på Sveapsykologernas sajt.

Men bakom företaget Sveapsykologerna finns bara en person – psykologen David Waskuri. Han är grundare, ägare och ensam anställd.

På sajten radar David Waskuri upp sina titlar. Han är inte bara psykolog med specialistexamen, utan även socionom och psykoterapeut. Dessutom har han en MBA-utbildning från Handelshögskolan i Stockholm, en utbildning där han bland annat studerat verksamhetsutveckling och marknadsföring.

– Jag gillade att plugga, sedan tröttnade jag på det, säger han till Psykologtidningen.

David Waskuri har tvekat inför den här telefonintervjun. Sveapsykologerna har nämligen fått grus i maskineriet. Men vi återkommer till den saken, först behöver affärsmodellen

beskrivas. Omfattande marknadsföring är strategin, och David Waskuri har gett sig själv huvudrollen. Han förekommer flitigt i media, särskilt i TV4. I filmklipp på nätet ger han råd om allt från dejtingångest till ekonomisk stress och adhd. På Facebook dyker han upp i flödet.

»Hur mår du – egentligen?« undrar han och erbjuder en kostnadsfri konsultation.

Upplägget är framgångsrikt. Förra året gjorde 750 personer en bokning via Sveapsykologerna. De flesta, två av tre, ville ha en neuropsykiatrisk utredning.

Omsättningen blev rekordhögt förra året, närmare 20 miljoner kronor.

En siffra sticker ut i årsredovisningen, de externa kostnaderna på 15 miljoner kronor. I dessa ingår utgifterna för den omfattande marknadsföringen.

– Ja, marknadsföring kostar, bekräftar David Waskuri när Psykologtidningen undrar över summan.

Patienterna är tacksamma och ger högsta betyg i sina Google-recensioner. Men allvarlig kritik har smugit sig in. Anonyma recensioner påstår att de positiva recensionerna är fejkade och att verksamheten är oetisk, eftersom det blir billigare för klienterna att gå in direkt på behandlarnas hemsidor, i stället för omvägen via Sveapsykologerna.

David Waskuri avvisar anklagelserna. Enligt honom är Sveapsykologerna ett nätverk med ett 50-tal psykologer, terapeuter och läkare. Många potentiella klienter nappar på en gratis konsultation med en psykologassistent, vilket leder till bokningar och ett inflöde av nya patienter.

Psykologassistenter, som David Waskuri rekryterat via Platsbanken, är psykologstuderande. Titeln ger möjlighet att skaffa sig praktisk erfarenhet genom att assistera en legitimerad psykolog. Inom Bup kan det handla om att rätta tester. Hos Sveapsykologerna är upp-

Sveapsykologerna hyr ett kontorsrum på Östermalms-torg i Stockholm.

Psykologassistenter fick 75 kronor om de lyckades få klienten att boka en session. Annars blev det bara 15 kronor.



men det var ju inte för lönen jag tog jobbet, utan för att kunna lägga till en extra merit på mitt cv, säger en av dem.

En annan är kritisk till att ha behövt använda sin privata telefon för de »kostnadsfria konsultationerna«.

– En gång blev jag uppringd av en psykotisk person, efter konsultationen. Det var ganska obehagligt att den personen hade mitt nummer.

Många samtal ledde inte till någon bokning, berättar en.

– De trodde att de skulle få någon form av stödsamtal. Att sälja på dem terapi kändes oomoraliskt. Jag uppmanade dem att i stället kontakta vårdcentralen och sa upp mig.

Samtliga anser att arbetsuppgiften bara gick ut på en sak – att sälja terapi.

– Alla terapeuter i bokningssystemet var inriktade på kbt. Det var bara att välja en av dem, det hade klienten kunnat göra själv. Jag hade inte mer information om terapeuterna än klienterna, säger en.

– Jag ägnade mig åt sälj, inte vård, säger en annan.

David Waskuri tror att deras kritik kan bero på felaktiga förväntningar.

– Psykologassistenterna gör mycket nytta och några har jobbat med det här i flera år. De får träna på klientkontakter och guida till en bokning. Det är också ganska bekvämt att jobba hemifrån, säger han.

Efter kritiken har han höjt ersättningen till 30 kronor för samtal som inte leder till en bokning, tidigare låg den på 15 kronor. En annan förändring är att psykologassistenterna nu behöver använda ett extra sim-kort, för att slippa lämna ut sina privata telefonnummer.

En särskild regel gäller om den uppringda personen är ute efter en neuropsykiatrisk utredning. Då ska bokningen gå direkt till David



David Waskuri

»De får träna på klientkontakter och guida till en bokning. Det är också ganska bekvämt att jobba hemifrån.«

draget att ringa upp personer som lämnat sina kontaktuppgifter för den kostnadsfria konsultationen.

– Psykologassistenten ska fråga vad personen söker för, berätta vad det finns för alternativ och försöka vägleda, beskriver David Waskuri.

I dag har han femton anställda psykologassistenter. David Waskuri säger att han följer Psykologförbundets rekommendation att studenterna ska ha fullgjort sex terminer på psykologprogrammet. Några enstaka studenter tycker han har varit särskilt lämpade, utan att ha kommit lika långt i utbildningen.

Anställningsvillkoren beskriver han som rimliga, timlönen för psykologassistenterna ligger på mellan 150 och 180 kronor.

Men Psykologtidningen har intervjuat fem psykologstuderande, som tidigare arbetat för Sveapsykeologerna. De menar att lönen var betydligt lägre.

– Jag tjänade bara småpengar,



Waskuri. Men det är inte han själv som gör utredningen.

– Nej, jag gjorde bara några få utredningar förra året. De utförs av någon av våra underkonsulter, säger David Waskuri.

Prislappen är på 29 995 kronor för adhd-utredningen. Efter diagnos tillkommer kostnader för läkar-samtal inför medicinering, vilket innebär ytterligare tusenlappar för patienten.

Psykologtidningen har uppgifter om att utredningarna utförs av företaget Medichack, ett företag som anmälts elva gånger till Konsumentombudsmannen.

Företaget Medichack får en hel del kritik i recensionerna på nätet, till skillnad från Sveapsykologerna som får översvallande beröm.

Recensenten »Abid Hussein« skriver i sin Google-recension av Sveapsykologerna: »

Jag kontaktade många psykologer när jag ville göra min utredning och gå i psykologsamtal och ni var snabbast på att återkomma och ni hade också lägre priser än de andra privata psykolog-mottagningarna. Tack för en snabb och proffsig utredning samt terapin som jag har kunnat få efteråt. Jag är även mycket tacksam till den lyhörda läkaren som faktiskt har lyssnat på mina medicin-frågor.«

Han får snabbt ett svar från Sveapsykologerna:

»Tack så mycket för din positiva

feedback! Vi är glada att höra att du uppskattade den snabba responsen och våra prisvärda tjänster. Det gläder oss att du kände dig väl omhändertagen under både utredningen och terapin. Vi strävar alltid efter att lyssna och stötta våra patienter på bästa möjliga sätt. Din tacksamhet är mycket uppskattad och vi finns här för dig om du behöver ytterligare stöd i framtiden.«

Samma vecka skriver »Abid Hussein« flera recensioner. Han berömmar en plastikkirurg för en näskorrigering i Miami, USA. Han har också blivit uteläst i Texas och fått hjälp av en proffsig lässmed. »Abid Hussein« ger dessutom högsta betyg till en Iphone-reparatör i Kalifornien och en serviceinriktad försäljare av brand-släckare i Punjab i Pakistan.

Flera recensioner uppvisar samma mönster, patienterna har fått hjälp av både Sveapsykologerna och lässmeder i USA.

David Waskuri förnekar bestämt att han eller någon annan inom Sveapsykologerna ligger bakom recensionerna.

– Vi har en del utländska klienter, till exempel it-tekniker som har jobbat här i något år och sedan åker tillbaka till sitt land. Det kan vara förklaringen, jag vet inte. Det kan ju också finnas botar, eller översättningsprogram. Hädanefter kommer vi kontinuerligt att anmäla misstänkta bot-recensioner, meddelar han.

Även bland psykologerna i nät-verket råder missnöje. En av dem berättar för Psykologtidningen om de höga patientavgifterna.

– Jag har hela tiden känt att något är fel, att patienterna betalar för mycket och det blir inte heller mycket kvar till mig. Jag går knappt runt.

Psykologen uppger sig inte kunna ett dugg om marknadsföring, det var därför valet föll på Sveapsykologerna för att få in nya klienter.

– Jag fick ett par som hade bokat parterapi i två timmar och betalade 3 790 kronor, varav 1 690 kronor gick

direkt till Sveapsykologerna. Så mycket ska inte patienter behöva betala för terapi, särskilt inte om pengarna går till marknadsföring. Jag skäms faktiskt, säger psykologen.

Psykologtidningen har tagit del av avtalen med terapeuterna. Rabatt-paketerna är många, ju fler sessioner desto lägre pris. Andelen till Sveapsykologerna ligger stadigt på runt 45 procent för parterapi och 38 procent för individuell terapi.

I oktober 2023 höjdes avgiften vid individuell terapi med 100 kronor till 1 395 kronor, utan att arvodet på 800 kronor till psykologen ökade. I ett mejl till de anslutna terapeuter motiverade David Waskuri höjningen med ökade kostnader.

Enligt den senaste årsredovisningen landade vinsten, efter att David Waskuri tagit ut sin lön, på 3,2 miljoner kronor. ●

SVEAPSYKOLOGERNAS AVTAL MED PSYKOLOGASSISTERNA

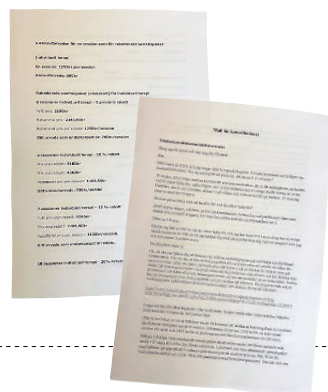
I anställningsavtalen för psykologassistenterna finns en mall för hur samtalen ska läggas upp. Först uppmanas den kontaktade personen att berätta om sin söksorsak. Psykologassistenten ska därefter validera, »ge lite psykoedukation«, dela några tankar om diagnos, och efter 5–8 minuter fråga om personen vill boka en terapeut. Om svaret är jakande ska psykologassistenten redogöra för de olika rabattpaketen.

- Ett samtal som leder till en bokning av en session ger 75 kronor.
- Ett samtal som leder till en neuropsykiatrisk utredning ger 150 kronor.
- Ett samtal som inte leder till en bokning ger 15 kronor i ersättning.*
- Om psykologassistenten inte får tag på personen är arvodet 5 kronor.

*Efter kritiken har Sveapsykologerna höjt arvodet till 30 kronor.

SVEAPSYKOLOGERNAS AVTAL MED TERAPEUTERNA

- En session individuell terapi på 45 minuter kostar 1 395 kr, varav terapeutens andel blir 800 kr.
- 10 sessioner individuell terapi kostar 1 036 kr per session, varav terapeutens andel blir 640 kr per session.
- Totalt finns 12 rabatterade samtalspaket för individuell terapi och parterapi.



Psykologtidningen har tagit del av avtalen med psykologassistenterna och terapeuterna.



Bläckplumpar Studenter får testotek

På Örebro universitet har ett testotek just öppnat. Den omfattande samlingen av test ska stimulera psykologstudenternas kunskaper i området. Hit kan de gå för att förkovra sig eller öva på varandra.

I Testoteket samsas äldre Griffithsupplagor och Rorschachbilder med moderna psykologisk test. Tanken är att visa bredden men också historien bakåt. Flera verksamheter har hört av sig av och vill donera gamla test. /MJ

Uppsägningar Skolpsykologer sägs upp

I Täby kommun har tio skolpsykologtjänster blivit 6,5. I januari gavs beskedet.

– Vi anade ingenting. Allt har gått mycket snabbt, säger Lisa Lindblad, en av skolpsykologerna som fått behålla sitt arbete.

Psykologerna är den enda professionen i elevhälsan som kommunen sparar in på.

För två av de indragna tjänsterna har uppsägningar skett medan två har avslutats av andra skäl. De som är kvar får ett utökat antal skolor att ansvara för.

Psykologförbundets förhandlingschef Fredrik Engdahl säger att det finns risk för arbetsbrist och omställning i fler kommuner. /MJ

Vårdkrisen

Psykologer riskerar varsel

I region Östergötland varslas psykologer från primärvård, somatiska mottagningar, barn- och vuxenpsykiatri och andra enheter.

– Vi vet ännu inte exakt hur många tjänster det rör sig om, processen har varit rörig, säger Psykologförbundets förhandlingschef Fredrik Engdahl.

I Regionen råder en orolig stämning och rykten florerar. Många medlemmar har hört av sig till förbundet.

– De undrar om de kommer ha ett jobb att gå tillbaka till efter sommaren.

Fredrik Engdahl menar att det här är en helt ny situation på arbetsmarknaden, som de lokala fackliga representerarna inte har så stor erfarenhet av.

– Vi stöttar dem och uppmanar dem att vara på tårna tidigt under förhandlingarna. När beslut väl är fattat är det för sent.

Fotnot: I region Värmland, Sörmland, Uppsala och Örebro råder anställningsstopp för psykologer. /MJ



Healing

Fler lämnar tillbaka legitimation

Psykologtidningen kunde i början på mars i år berätta att tre healers har lämnat tillbaka sina psykologlegitimationer. En vecka efter publiceringen skickade ytterligare en psykolog en begäran till Socialstyrelsen om att få legitimationen återkallad. Socialstyrelsen såg inga hinder mot att återkalla legitimationen för psykologen, som de senaste åren har haft en framträdande roll som astrolog och transhealer. /LK



FRÅGOR TILL SOFIA CALDERON

... vid Göteborgs universitet, som pratar om att »gammal är äldst« och »du kanske borde prata med någon« i Psykologiska institutionens egen podd Förnuft och känslor.

Varför ger institutionen ut en egen podd?

– Psykologi är ett outtömligt ämne. Mycket av det som görs här är kul för allmänheten att veta, men kommer aldrig ut. Med podden vill vi jobba aktivt med forskningskommunikation. Ibland reagerar forskarna mest på förfrågningar utifrån men här har vi chansen att vara proaktiva. Med mig har jag Rasmus Persson som är erfaren radiopratare. Han kan ta lyssnarnas perspektiv och ställa de rätta frågorna till forskarna. Ett par nya avsnitt är i loopen, bland annat om identitet, där ingången är »vem är jag«.

Hur får man lyssnaren att hänga kvar och inte stänga av?

– Vi skriver ett manus och har en tydlig idé om hur vi ska börja. Ett sätt är att ta avstamp i frågor som vissa ställer sig men som kan kännas osmickrande och därför aldrig får ett ordentligt svar. Som i ett kommande avsnitt om papparollen: där undrar vi om det ändå ligger något i att ha en manlig förebild i en förälder. (Svaret är nej, det viktiga är ett ha en närvarande förälder).

Vad är roligast?

– Att få prata med mina kollegor om sådant vi nog inte pratar om annars, och att spåna fram idéer utifrån vad som händer ute i världen och falskheter som florerar om psykologi.

● Maria Jernberg

28

dagar. Längre än så ska inte en finsk ungdom, yngre än 23 år, behöva vänta på terapi inom primärvården, enligt ett förslag på regeringsnivå. Källa: Yle

Hyllad och ifrågasatt

EMDR har funnits i decennier men verkar fortfarande delvis i marginalen för psykoterapi. Psykologtidningen har ringt runt i Europa och USA för att ta reda på var metoden befinner sig i dag.

Texter: Adrianna Pavlica Illustration: Erica Jacobson





»Stor efterfrågan på behandlingen«

Den första svenska boken om EMDR har landat på bokdiskarna. Psykologen och författaren Kerstin Bergh Johannesson vill »avmystifiera« metoden. Men i bakgrunden finns en splittring om vilka som ska få praktisera EMDR.

Din patient sitter mitt emot dig och får i uppgift att fokusera på två saker samtidigt: sitt traumatiska minne, och dina fingrar som rör sig fram och tillbaka.

Det är en scen som en del känner igen från filmer och tv-serier, och det är ögonrörelserna som de flesta associerar med EMDR. Men den som till exempel sett prins Harry dela med sig av sin filmade EMDR-session vet att han i stället har armarna korsade över bröstkorset och klappar sig själv på axlarna.

Det är en till synes enkel scen, men bakom EMDR finns bestämda protokoll, samtidigt som det råder delade meningar om vad det egentligen är som gör att EMDR tycks fungera för en del patienter.

I *EMDR-terapi – Teori och praktik*, som är den första boken om terapimetoden på svenska, beskriver psykologen Kerstin Bergh Johannesson beforskade teorier, och många är överens om att det är den dubbla uppmärksamheten och inte nödvändigtvis just ögonrörelser som har betydelse, även om ögonrörelser enligt forskning verkar ha störst effekt.

Exakt vad som är verksamt finns det en rad hypoteser kring, men en grundtanke är att traumatiska händelser som i stunden inte kunnat bearbetas kodas in i minnesnätverk på ett maladaptivt sätt, vilket ger symptom.

Förenklat kan man säga att terapeuten hjälper patienten att få bort en del av den negativa laddningen kring ett minne, och på så sätt stimulerar en självläkning hos patienten.

Det finns åtta faser i EMDR, som bland annat innehåller stabilisering, bedömning och desensibilisering. Antalet sessioner som behövs är individuellt, men generellt påtar många att EMDR är snabbare – och därmed mer kostnadseffektivt – än andra terapiformer.

En rad organisationer, som till exempel WHO, har gett EMDR grönt ljus för traumabehandling, samtidigt anser till exempel SBU att mer forskning behövs.

Kerstin Bergh Johannesson introducerades för metoden när hon jobbade inom psykiatrisk öppenvård på 1990-talet.

– Det fanns inte så många behandlingsmetoder gällande trauman, utan man gav stöd och samtalade och rådet var att be patienten att upprepa samma berättelse, det skulle leda till habitu-



KERSTIN BERGH JOHANNESSEN

ering. Jag fick höra talas om EMDR och blev nyfiken, och efter att ha gått utbildningen blev jag tillfrågad om att etablera metoden i Sverige. Så EMDR har präglat hela mitt professionella liv, säger hon.

Det är amerikanska Francine Shapiro som anses vara EMDR:s moder. Hon ska ha upptäckt metoden av en slump, i slutet av 1980-talet, när hon var på promenad och märkte att störande tankar inte längre var lika jobbiga. Shapiro gjorde observationen att hennes ögon hade rört sig fram och tillbaka diagonalt, medan hon tänkte tankarna, och att det tagit bort den negativa laddningen. Det här började hon att undersöka systematiskt på sig själv och bekanta. Shapiro var från början doktorand i engelsk litteratur men hade börjat att intressera sig för psykologi, och bytte riktning.

EMDR, Eye movement desensitization and reprocessing, har sedan starten varit en både hyllad och ifrågasatt metod för framför allt ptsd, men har enligt Kerstin Bergh Johannesson fått allt större erkännande.

– Ja, metoden har blivit alltmer accepterad, allt fler internationella organisationer har med EMDR, som rekommenderas för ptsd. Det är en rolig metod att jobba med och det finns ett stort intresse, det är många som söker kurserna och det

»Metoden har blivit alltmer accepterad, allt fler internationella organisationer har med EMDR, som rekommenderas för ptsd.«



finns en stor efterfrågan på behandlingen. Jag hoppas att jag med min bok kan göra metoden ännu mer lättillgänglig, och avmystifiera den.

Varför har kbt blivit en mainstream-metod och inte EMDR?

– Det finns en längre tradition för kbt. När jag gick psykologutbildningen i början av 1970-talet fanns redan beteendeterapi, som den hette då. Jag minns från mina första år som psykolog att den var väldigt ifrågasatt, då var den psykodynamiska traditionen väldigt stark och kbt fick slå sig in. Men man började tidigt forska på kbt, det fanns tydliga variabler att undersöka och där grundlades en forskningstradition som blivit väldigt framgångsrik, säger Kerstin Bergh Johannesson.

Hon menar att EMDR har haft svårare att etablera sig i den akademiska världen.

– Shapiro kom inte från något prestigefyllt universitet, och metoden var mer av en »upptäckt«. Men i dag forskas det mycket på EMDR internationellt, det kommer ut kanske 75 till 100 artiklar varje år. I Sverige har det varit trögare, men forskningen börjar komma i gång på flera håll.

Är vi i dag för fixerade vid evidens och mängden forskning?

– EMDR har i dag en stark evidens och det görs alltmer forskning. Forskning och evidens är viktigt, men ibland finns en övertro på evidens och man behöver kritiskt granska hur studier har gjorts. Är

ARBETSMINNES- TEORIN

Om en individ får i uppgift att ta fram ett minne och samtidigt får en andra uppgift, att röra ögonen fram och tillbaka, ansträngs arbetsminnet och blir mindre effektivt i att behålla det framtagna minnet i den dittills låsta formen. Det blir då mer påverkbart för förändring.

*Källa: EMDR-terapi,
Kerstin Bergh
Johannesson*

man legitimerad psykolog har man också ett yrkesansvar där man gör bedömningar utifrån den enskilda patienten. Även om en metod forskningsmässigt ser gedigen ut på pappret, så passar den kanske inte just den patienten. Då är det patientens behov som avgör, säger Kerstin Bergh Johannesson.

Det finns EMDR-föreningar i alla världsdelar och Kerstin Bergh Johannesson grundade den svenska motsvarigheten i slutet av 1990-talet. EMDR Sverige har, i likhet med EMDR Europa, som syfte att främja forskning och utbildning i metoden och bevaka att EMDR lärs ut på ett ansvarsfullt sätt.

– Vill man bli trainer går man

en utbildning och skickar sedan in sina kvalifikationer till EMDR Europa som gör en noggrann granskning så att man använder sig av EMDR på ett sätt som är i linje med Shapiros grundtanke och EMDR Europas riktlinjer. Man måste reackreditera sig vart femte år. EMDR som begrepp är inte skyddat men EMDR Europa försöker bevaka att man lär ut på likartat vis, säger Kerstin Bergh Johannesson.

Enligt EMDR Sveriges riktlinjer får endast några yrkesgrupper lära sig och utöva EMDR: legitimerade psykologer, psykiatriker med steg 1-utbildning i psykiatri, legitimerade psykoterapeuter samt, efter prövning, annan legitimerad sjukvårdspersonal.

– Vi vill vara säkra på att man har en gedigen grund att stå på. EMDR är en kort utbildning formellt sett, vi har en basutbildning på åtta dagar så det gäller att det är personer med förmåga att göra professionella bedömningar och ta hand om det som kommer upp i terapirummet. De 42 nationella föreningar som ingår i EMDR Europa följer den

»Att vara psykoterapeut eller psykolog är inte heller en garanti för att man förstår EMDR och utför det på rätt sätt.«



JEANETTE NIEHOF

här modellen, säger Kerstin Bergh Johannesson.

Men nyligen har en svensk-nederländsk psykolog, Jeanette Niehof, startat en egen utbildning, EMDR Academy, något som upprört Kerstin Berg Johannesson.

– Hon har ingen ackreditering som trainer och hennes utbildningar är inte granskade av EMDR Europa. Det gör att hennes utbildningar står utanför det som är tänkt som en kvalitetskontroll. Det är tråkigt, det skapar också en splittring förstås.

Jeanette Niehof presenterar en annan sida av konflikten.

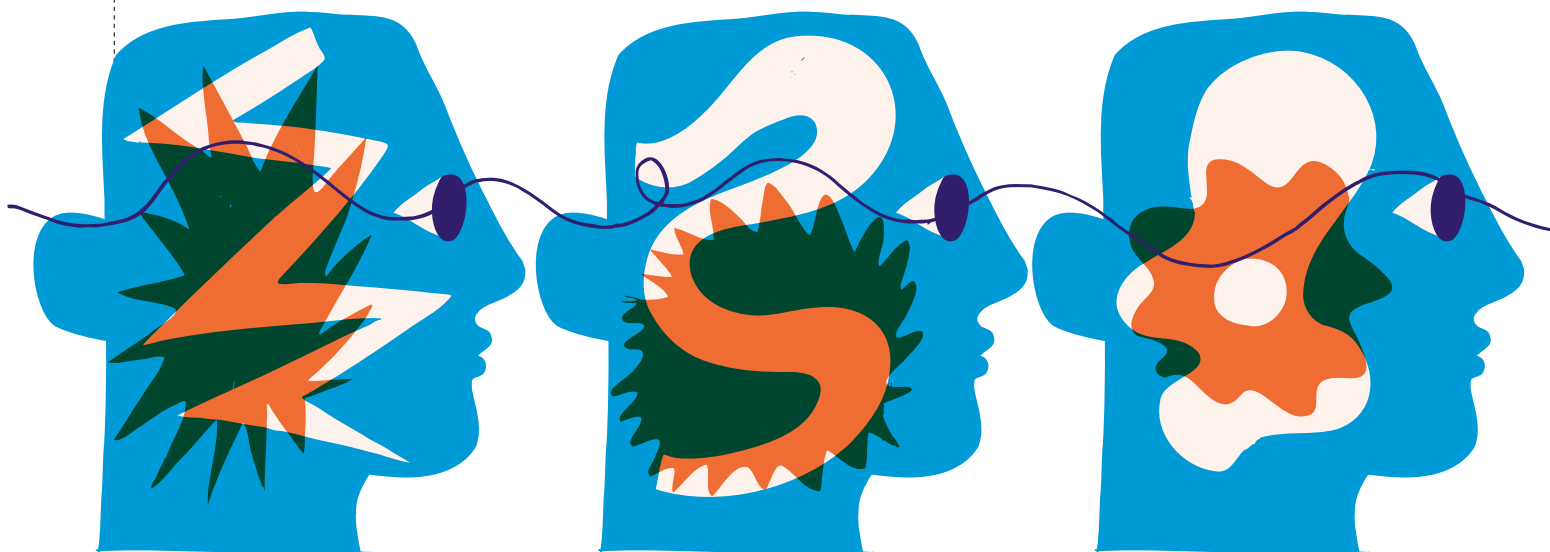
– I Nederländerna finns en väldigt aktiv EMDR-förening, men när jag flyttade till Sverige 2009 märkte

jag snabbt att det inte fanns något liv i föreningen här. Jag har varit med i styrelsen men jag tror att författaren till boken har något emot hur Nederländerna bedriver EMDR för hon har negligerat mig helt. Jag har velat hålla föreläsningar och bli tränare, men kände mig utfryst. Så tyvärr behövde jag starta en ny förening, det borde egentligen inte behövas, säger hon.

Det rör sig alltså om en till synes intern konflikt, men den får konsekvenser för utbildningarna. Exempelvis lär Jeanette Niehof ut EMDR till ytterligare yrkeskategorier, såsom barmorskor och kuratorer.

– Det fungerar jättebra om man har höga krav på handledning och de får en bra utbildning. Att vara psykoterapeut eller psykolog är inte heller en garanti för att man förstår EMDR och utför det på rätt sätt, säger hon.

Slitningen mellan Jeanette Niehof och Kerstin Bergh Johannesson blottlägger också det faktum att det, liksom i de flesta metoder, finns meningsskilligheter kring metoden i sig. I det här fallet handlar det



bland annat om vilken hypotes – det finns flera – som förklarar varför EMDR egentligen fungerar. Jeanette Niehof har skrivit och spridit en recension av Kerstin Bergh Johannessons bok, där Niehof uttrycker sin besvikelse.

– Forskning har visat att arbetsminnesteorin är den som bäst förklarar varför EMDR fungerar. I boken tas det upp många olika teorier, arbetsminnesteorin tas bara upp kort och man nämner också kritik mot teorin. Självklart kan man jobba utifrån olika skolor men om det finns forskning som visar att något funkar ska vi anpassa vår arbetsmetod till det, säger Jeanette Niehof.

Kerstin Bergh Johannesson tycker att Jeanette Niehofs kritik, som också handlar om att boken fokuserar mycket på stabilisering, inte är tillräckligt grundad.

– Naturligtvis har ju varje läsare rätt att tycka vad den vill. Allt jag har att säga om kritiken mot boken är att den är osaklig. Innehållet i boken följer EMDR Europas riktlinjer för hur EMDR lärs ut och speglar det aktuella kunskapsläget. ●

Metod som vinner ny mark

Nederländska forskare bereder vägen för EMDR-studier, och fältet växer sig allt större. I Europa och USA är EMDR på stark frammarsch – och har till och med omvänt en av sina skarpaste kritiker.



MICHAEL BOWERS

Michael Bowers i USA är vd för EMDRIA, EMDR International Association, och har god överblick över hur forskningsfältet ser ut.

– Vi har centrum för EMDR-forskningen i Nederländerna, men också Tyskland och Italien. Det är länder som tidigt plockade upp metoden och har haft tid på sig att utveckla både forskning och acceptans. Det förekommer också case-studier i till exempel arabvärlden, Afrika och Asien, men där saknas ofta pengar eller prioritering för att göra forskning som är peer reviewed, säger han.

Michael Bowers tror att anledningen till att EMDR inte är en lika spridd metod som kbt är att EMDR funnits kortare tid, och att det är en metod som ofta inte lärs ut brett på psykologutbildningar.

– För många som arbetar med psykisk ohälsa är EMDR fortfarande något nytt, och det som är nytt är vi ofta skeptiska till. Men det är inte en tävling mellan EMDR och kbt, eller andra metoder för den delen. Två olika läkemedel kan fungera för samma tillstånd och det är egentligen inga konstigheter. Men bland annat WHO, United States

Department of Defense och APA anser att den evidens som finns för EMDR är tillräcklig, så vad mer behövs för att övertyga folk? säger Michael Bowers.

När det gäller kritik av metoden, eller konflikter kring vilken hypotes bakom EMDR som är »rätt«, gör Michael Bowers en sportjämförelse.

– De som är väldigt intresserade av baseball här i USA älskar att bråka om saker som egentligen inte spelar roll för spelet. Så vi kan debattera varför metoden fungerar, men det förändrar inte det faktum att den fungerar. Det finns mängder med läkemedel där vi inte är exakt säkra på varför de har effekt. Det relevanta är att patienter blir hjälpta, säger han.

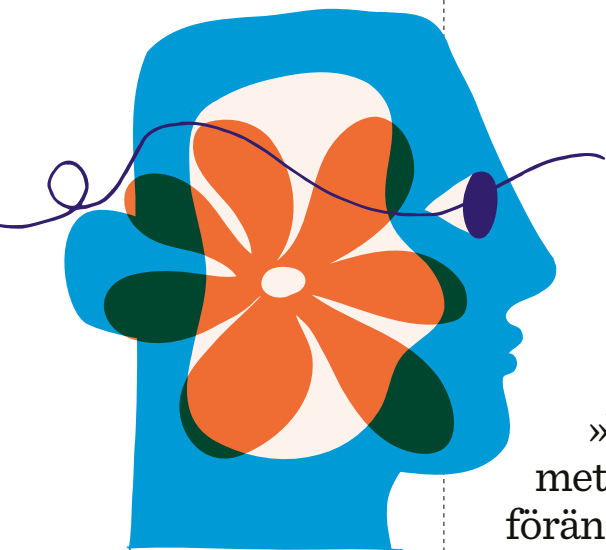
Michael Bowers menar att debatten kan vara viktig för framtida forskning och förbättring av metoden, men att den inte ifrågasätter att EMDR fungerar.

– EMDR är en metod som visat evidens och effektivitet och som har potential att användas globalt, i olika kulturer och ekonomier och språk. Det finns alltid debatter, men låt oss se till att använda debatterna på konstruktivt sätt, till att förbättra den hjälp som människor kan få.

Den italienska psykologen Isabel Fernandez är ordförande i EMDR Europa, som har över 40 medlemsländer och mer än 38 000 kliniker kopplade till sig. Paraplyorganisationen är mån om att länder ska hjälpas åt att implementera och utveckla EMDR.

– Just nu hjälper vi till exempel

»Vi kan debattera varför metoden fungerar, men det förändrar inte det faktum att den fungerar.«



Moldavien att skapa en förening och starta upp EMDR-verksamheter. Vi har också kontakt med olika verksamheter och institutioner runtom i Europa. Vi har jobbat på det här systematiska sättet i 25 år.

Isabel Fernandez var på 1990-talet en av de första EMDR-psykologerna i Italien. I dag är landet ett av de som ligger i framkant gällande metoden.

– Jag tror att framgångsfaktorn har varit att vi inte enbart jobbat inne på kontoret med enskilda klienter utan varit ute på fältet. Vi har försökt att bidra till en bredare allmänhets mentala välmående, genom att till exempel arbeta med EMDR på plats vid katastrofer, eller i skolor när någon tagit livet av sig. I dag är det självklart att prata om EMDR på psykologutbildningen i Italien, säger hon.

Enligt EMDR Europa är tanken att endast de som är tillåtna att utöva psykoterapi – och exakt vilka yrkesgrupper det handlar om varierar mellan olika länder – ska få ägna sig åt EMDR.

Vägen framåt för EMDR tror Isabel Fernandez är att höja kunskan-

»I Nederländerna är EMDR och kbt vänner, men så är det inte överallt.«

pen om metoden på en politisk och organisatorisk nivå. EMDR Europa har till exempel pratat om terapin i EU-parlamentet.

– I varje land borde man prata med politiker och andra intressenter, såsom organisationer. Det är de som i slutändan skriver riktlinjer och tar beslut för mental hälsa. Sedan måste forskningen självklart fortsätta. Dessutom behöver vi nå ut till allmänheten, vi som jobbar med EMDR måste synas i media. Och så är det viktigt att nå ut till andra psykologkollegor, på konferenser till exempel, säger Isabel Fernandez.

Suzy Matthijssen är nederländsk klinisk psykolog och forskare. Hon har, bland mycket annat, utvecklat EMDR 2.0 tillsammans med sin kollega Ad de Jongh. I korthet går det ut på att utöka fokuset på desensibilisering, att aktivera minnet starkare, samt att motivera patienten mer.

– Den här metoden har hittills använts på över 10 000 patienter, och vi ser stora effekter. Det här är ofta den sista möjligheten för personer med komplex PTSD, säger hon.

Forskning som rör EMDR får ibland kritik för att den inte är tillräckligt bra. Vad är din bild?

– Det är sant att det finns viss kritik gällande kvaliteten på EMDR-forskning. De senaste åren har kvaliteten blivit bättre, men några av studierna som gjorts har inte varit de bästa. Det gäller studier som inte haft tillräckligt stort urval eller saknat kontrollgrupper. Problemet med att göra bra research är också att man behöver stora forskningsanslag, vilket är svårt att få, och i vissa länder finns det



**SUZY
MATTHIJSEN**



**ISABEL
FERNANDEZ**

en större lobby för kbt. I Nederländerna är EMDR och kbt »vänner«, men så är det inte överallt, säger Suzy Matthijssen.

Psykologprofessorn Richard McNally vid Harvarduniversitetet var länge en av EMDR:s största kritiker.

– Förespråkare för EMDR gjorde något extravaganta påståenden om metodens effektivitet, men ingen hade ännu genomfört RCT-studier för att undersöka om det hjälpte människor med PTSD, säger han.

McNally myntade ett välciterat uttryck: »What is effective in EMDR is not new, and what is new is not effective«.

– EMDR består av flera element, inklusive desensibilisering/reprocessing av traumatiska minnen, och ögonrörelser. Effektiviteten av desensibilisering/reprocessing var redan väletablerad i tidigare beteendeterapier, men det som var distinkt nytt i EMDR var ögonrörelsekomponenten och studier hittills hade inte bekräftat att den tillförde något till den etablerade desensibiliseringskomponenten, säger han.

Var står du i dag och vad fick dig att ändra uppfattning om EMDR?

– Forskning gjord vid Utrechtuniversitetet av Marcel van den Hout, Iris Engelhard och deras kollegor, tyder på att ögonrörelser kan öka effektiviteten av desensibiliseringskomponenten. När fakta förändras ändrar jag mig därefter. Dessa människor är förstklassiga forskare, och replikering av andra forskargrupper skulle stärka påståenden om att ögonrörelsema trots allt fungerar. Dessa forskare har arbetsminne/minnesrekonstruktionssteori om varför ögonrörelser kan ge ett mervärde till desensibiliseringskomponenten, säger Richard McNally.

Det är svårt att hitta högljudda EMDR-kritiker i dag. Är det något negativt, behöver en metod ha kritiker för att förbättras?

– EMDR har listats som en

Om EMDR:s framtid

JEANETTE NIEHOF: »Jag hoppas att Socialstyrelsen kommer att ändra sina riktlinjer efter att ha tittat på studier från till exempel Nederländerna och Italien. Jag hoppas att EMDR-terapeuter blir bättre på att bedriva metoden och inte stabiliserar klienter i oändlighet. Jag hoppas också att EMDR i större utsträckning kommer att kombineras med andra evidensbaserade traumametoder, så att många fler patienter kan få en adekvat behandling och väntelistorna blir kortare.«

KERSTIN BERGH JOHANNESSEN: »Jag tror att EMDR-terapi har en god framtid. Metoden är här för att stanna, inte minst för att EMDR går att integrera i alla psykologiska inriktningar. Den är transdiagnostisk, den utvecklas och går alltmer mot att bli en egen psykoterapeutisk inriktning.«



»Fortfarande lite hokus pokus enligt vissa«

Har EMDR-anhängare varit dåliga på att marknadsföra metoden? Kan kändisar som prins Harry (som 2021 öppnade upp om sin EMDR-behandling och även lade ut en session på nätet) göra skillnad?

KERSTIN BERGH JOHANNESSEN

»Jag har hört om prins Harry, att han berättat att han blivit hjälpt av EMDR, och ett sådant budskap kan förstås vara hjälpsamt. Det gör människor nyfikna, och förmedlar också hopp. Kända personer som berättar att de gått i EMDR kan vara bra reklam. Men att lägga ut en session på nätet, som prins Harry gjort ... Det är svårt för en utomstående som inte är insatt att förstå vad sessionen innebär, och det kan finnas en slags voyeurism i det där som jag känner mig tveksam till. Men syftet var förmodligen gott, att han ville bidra till att avmystifiera och berätta att »det är inte konstigare än så här.«

potentiellt effektiv behandling för PTSD, baserat på RCT:er. Vissa av dessa studier indikerar dock att EMDR verkar mindre effektivt än andra exponeringsterapier, som Edna Foas »prolongued exposure« för traumatiska minnen. Kritikerna var mest högljudda i slutet av 1990-talet och början av 2000-talet när påståenden om effektiviteten långt föregick någon form av evidens som bekräftade det, säger McNally.

I dag är Gerald Rosen, professor emeritus i psykologi vid universitet i Seattle i USA, den som kanske är den främste kritikern. Han har skrivit flera djupt kritiska artiklar och jobbar i dagsläget på ännu en, som denna gång adresserar arbetsminnesteorin, som är den teori som i dag har stor spridning.

Gerald Rosen noterar att studier visar att EMDR fungerar, men att frågan är om det är ögonrörelserna som är en effektiv komponent. Han påpekar också att Francine Shapiros

avhandling var bristfälligt kontrollerad och att den inte lyckades separera vad ögonrörelsema tillför.

För några år sedan myntade han uttrycket »lila hatt-terapi«.

– Jag vill påpeka att en studie kan genomföras på en terapi man vet är effektiv, samtidigt som personer i studien får bära en lila hatt och man säger till dem att det är magiska egenskaper i hatten som leder till förbättringen. På det sättet kan man tänka på EMDR som en »lila hatt-terapi«, säger Gerald Rosen.

Rosen menar att hela metoden vilar på en skakig grund.

– EMDR har skiftat sina metoder och förklaringar gång på gång när negativa data kommit in, men EMDR är inte bättre än andra metoder som är inkommerade i EMDR. Som psykolog måste man fråga sig, vill jag vifta med fingrar framför mina patienter, eller vill jag använda välkända, rationella och evidensbaserade verktyg för att hjälpa människor. ●



Prins Harry

BILD YOUTUBE

ISABEL FERNANDEZ

»Självklart kan kändisar hjälpa till. Till exempel Sandra Bullock har varit ute och pratat om sin EMDR-behandling, liksom många andra i olika länder. Det kan hjälpa eftersom det är en annan kommunikationskanal som inte är på en vetenskaplig nivå, men när kändisar säger att de går i terapi så normaliserar det både metoden och det faktum att man kan fråga om hjälp.«

JEANETTE NIEHOF

»EMDR är fortfarande lite hokus pokus enligt en del. Absolut kan det göra stor skillnad att uppmärksamma metoden på olika sätt. I Nederländerna i början av 2000-talet såg man reportage om EMDR i många damtidningar och i många serier på tv går karaktärer till en EMDR-terapeut. Det är mer synligt än i Sverige.«

»Fantastiskt att få se självläkningen«

Traumakliniken vid Vårsta diakoni erbjuder en intensivvecka där EMDR kombineras med andra metoder. En nyckel är att våga arbeta snabbare med patienten än man först tänker, menar psykologen Aline Braun.

Vårsta diakoni i Härnösand har en traumaklinik som bland annat tar emot remisser från regioner. Där erbjuds EMDR som enskild behandlingsmetod, men kliniken har också utifrån en nederländsk modell byggt upp en intensivvecka där tre traumafokuserade metoder kombineras.

Patienterna, som kan ha både ptsd och komplex ptsd, bor på ett vandrarhem på diakoniområdet och har ett schema måndag-fredag med traumaintensiv yoga, högpulsaktiviteter och psykoedukation kring ptsd. EMDR-sessioner varvas med traumafokuserad kbt, narrativ exponeringsterapi (NET) eller prolonged exposure (PE), samt traumafokuserande bildterapi.

– Patienten får välja ett traumatiskt minne eller ett kluster av minnen per dag, och varje minne eller kluster behandlas med alla tre metoder. Man tar sig an det från olika håll och de olika behandlingarna kompletterar varandra, vi ser att det verkligen fungerar. Många patienter som tidigare fått hjälp med en av metoderna blir förvånad av att effekten nu blir så mycket starkare, säger

Aline Braun, legitimerad psykolog vid Vårsta diakoni.

Forskningen i Nederländerna har bland annat tittat på ordningsföljden, exempelvis ska kbt:n komma före EMDR. Vårstas traumaklinik är noga med att betona att patienterna går intensivveckan parallellt, inte tillsammans.

– Det bor flera personer på vandrarhemmet samtidigt men de ska

inte tillbringa tid tillsammans. Man ska gå in i sin bubbla och satsa den veckan. Man har bara en dag på sig att bearbeta ett svårt minne så man ska använda tiden väl. Ibland är det korta pauser, det kan vara bara fem minuter mellan olika sessioner, säger Aline Braun.

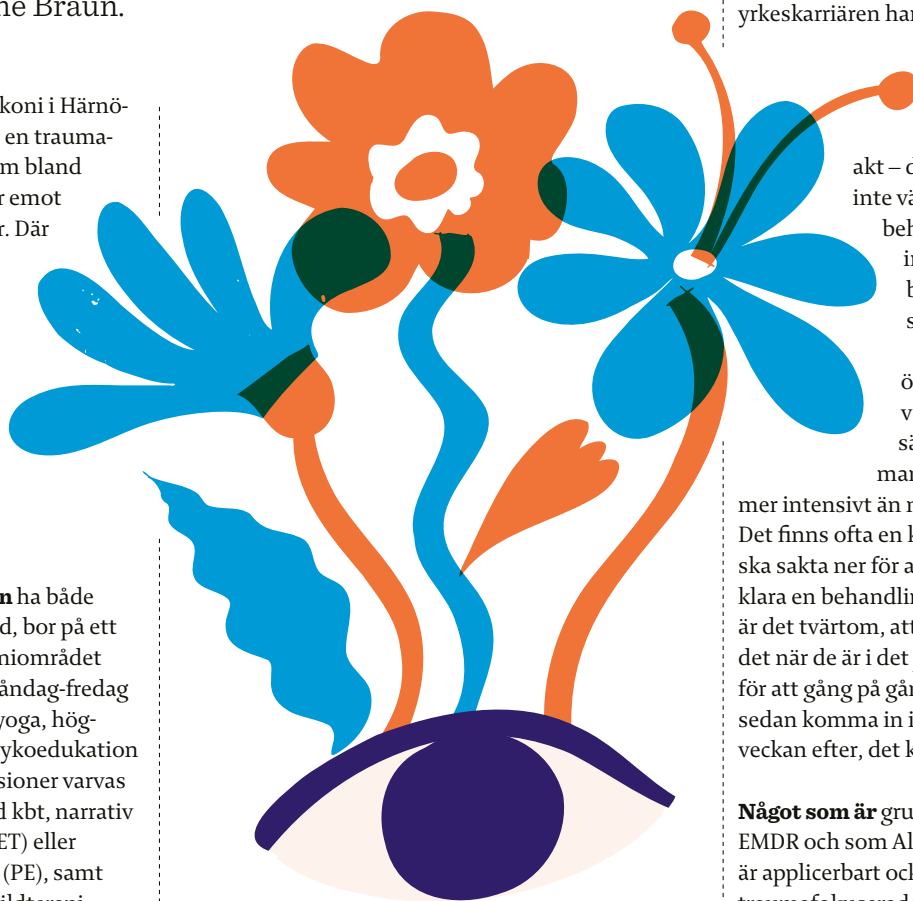
Hon har varit psykolog sedan 2002 och började med EMDR 2003, hela yrkeskarriären har varit fokuserad på trauma.

Aline Braun beskriver en balansakt – det gäller att inte vänta för länge i behandlingen, men inte heller bearbeta minnen för snabbt.

– Jag är fascinerad över intensivveckan, och det sättet att jobba, för man kan våga jobba mer intensivt än man kanske tror. Det finns ofta en känsla av att man ska sakta ner för att patienterna ska klara en behandling, men ibland är det tvärtom, att man ska riva av det när de är i det jobbiga, i stället för att gång på gång lugna ner och sedan komma in i minnet igen veckan efter, det kan vara plågsamt.

Något som är grundläggande för EMDR och som Aline Braun anser är applicerbart också på andra traumafokuserade terapier är tron på patientens förmåga till självläkning.

– Vi människor är gjorda för att klara svåra saker i våra liv. Ibland uppstår hinder från självläkningen som gör att vi får psykiatriska symptom. EMDR tar bort de hindren. Det är fantastiskt att se en självläkning och det är en inspiration till alla psykologer, att många patienter kan göra mycket själva, mer än de själva och vi tror. ●



ALINE BRAUN

Måste all makt centreras till läkaren?

Fråga: Jag arbetar inom psykiatri hos en offentlig arbetsgivare sedan tio år tillbaka. Som psykolog upplever jag att min kunskap inte tas tillvara. Det verkar som att all makt centreras till läkaren vad gäller diagnostik och beslut om insatser för patienterna. Att jag har mer kunskap och erfarenhet än läkaren verkar inte spela någon roll. Jag känner maktlöshet inför det här.

Hej, kollega! Ja, vad ska jag säga? Vi hör alltför många sådana här exempel från frustrerade kollegor. Särskilt från psykologer inom psykiatri. Många känner sig kringskurna och bakbundna när de ska utöva sitt yrke i dessa hierarkiska kulturer. Det kan tyckas märkligt att sådana fortsatt traderas vidare. Ja, rentav förlegat och ålderdomligt. Fortfarande är det så att vi som psykologer behöver undervisa arbetsgivaren om vilken kompetens och vilket ansvar vi besitter. Det här med att självständigt bedöma, diagnostisera och genomföra behandling inom psykiatri tror vissa arbetsgivare fortsatt enbart hör till läkarens ansvar.

Att organisera psykiatri enligt förlegade maktstrukturer leder till ineffektivitet och bristande patientsäkerhet. Vi ser i dag exempel på att patienter måste följa vissa ordningar där farmakologisk behandling förutsätter att du som patient ska få tillgång till psykologisk behandling. Det blir alltså villkorat vilken insats du kan få. Läkaren »ordinerar» psykologisk behandling först om medicinen inte ger tillräcklig effekt. Men

först då och utan att patientens önskemål och preferenser tas i beaktande.

FÖR ATT GE RÄTT behandling i rätt tid behöver vi samarbeta tvärprofessionellt på riktigt. Det förutsätter en ömsesidig respekt för varandras kunskaper och där patienternas bästa står i fokus. För det behövs kontinuitet på arbetsplatsen. Vi behöver hinna lära känna varandra om vi ska kunna arbeta med svåra saker tillsammans. Vi ska lära oss tala med varandra, förstå varandras språk, kunna reflektera över och hantera att vi ibland kommer fram till skilda bedömningar. Det går lättare om vi är trygga med varandra. Så

»Det är sega strukturer. Som du märker tar de sig uttryck på många plan.«

arbetsmiljön och villkoren behöver vara sådana att de främjar hållbarhet. Arbetsklimat som bygger på ömsesidighet mellan professionerna, det är en grundpelare som inte går att bygga upp när personalomsättningen samtidigt är hög. Det leder snarare till att ojämlikheterna består.

PSYKOLOGER FUNGERAR kanske inte så bra i den gammaldags medicinska ordning som ofta utgör den traditionella psykiatriens grundstruktur? En del av grundproblemet tror jag finns där. Vi är inte självklara på samma sätt som läkare. Snarare blir samhällsvetare lite av en anomali.

Du får fortfarande driva en vårdcentral utan psykolog på

plats, även om den psykiska ohälsan är det som leder till hälften av sjukskrivningarna hos svenskar. Det är fortfarande endast läkare som sjukskriver en deprimerad eller utmattad patient. Likadant är det inom den psykiatriska slutenvården som oftast drivs utan psykologisk kompetens på plats.

EN PSYKOLOG skulle utifrån sin kompetens lika gärna kunna göra LPT-bedömningar. Nu är det av hävd inte så. Vi har därför lång väg att gå innan vi kan betraktas som jämlikar inom vården ansvars- och lönemässigt. Det är sega strukturer. Som du märker tar de sig uttryck på många plan i stort och smått. Sammantaget gör det oss psykologer frustrerade eftersom kompetensnivån och det ansvar vi tar, inte korrelerar med lön och makt. Det är då vi söker oss till andra verksamhetsområden.

Mer rättvisa villkor för psykologer inom psykiatri skulle leda till fler kollegor på plats och därmed en mer patientsäker vård. Tillsammans kämpar vi vidare för detta både i fackliga föreningar och på våra arbetsplatser. ●



PATRIK LIND
ORDFÖRANDE I ETIKRÅDET

HAR DU EN ETIKFRÅGA?

Mejla: patrik.lind@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 teleföretid. Om din fråga berör ett särskilt aktuellt tema publiceras svaret på denna sida.

HAITI

GÄNGENS HAITI

► Huvudstaden Port-au-Prince kontrolleras av kriminella gäng sedan presidenten jagats på flykt.

– Jag och barnen har sett lik utanför vår port, säger psykologen Eline Joseph.

Hon är anställd av FN:s migrationsorganisation IOM, bosatt i huvudstaden, och besvarar samtal från internflyktingar via ett akutnummer.

– Rädslan över att bli skjuten finns överallt, säger Eline Joseph till radioprogrammet Konflikt i P1.

NORGE

DEBATT OM VALIDERING

► Föräldrar utsätter sina barn för missriktad validering när de bekräftar barnets känslor med att det är omvärlden som behöver förändras, inte barnet. Validering ska kunna leda till frustration hos barnet, då lär sig barnet att anpassa sig till yttre krav, resonerar den norske psykologen Zemir Popovac i en artikel i det norska psykologförbundets tidning.

Budskapet tog skruv och ledde till debatter i riksmidia.

Källa: Tidskrift for Norsk psykologforening

GREKLAND

EFTERLYSER LEGITIMATION

► »Ge oss en yrkeslegitimation, precis som för läkarna och sjuksköterskor«, framhåller det grekiska psykologförbundet, Hellenic Psychological Society. Behovet av psykologiska behandlingar ökar och behöver kvalitetssäkras, enligt förbundet.

Källa: Ekathimerini.com



PERU

KÄMPADE FÖR DÖDSHJÄLP

► Den avlidna psykologen Ana Estrada, 47, blev den förste att beviljas läkarassisterad dödshjälp i Peru. Hon drev sin rätt till dödshjälp under fyra år i domstol under. Ana Estrada var sängbunden och led av den kroniska muskelsjukdomen polymyositis.

Källa: Associated Press



AUSTRALIEN

YRKESFÖRBUD I FYRA ÅR

► Douglas Brewer, en framträdande psykolog med inriktning på ptsd, får yrkesförbud i fyra år, beslutar myndigheten Australian Health Practitioner Regulation Agency

(AHPRA). Douglas Brewer inledde en sexuell relation med en av sina patienter och gav henne även en anställning som kontorsassistent.

Källa: The Australian

Kostnadsfritt
webinar
13 juni
kl 12-13

KONTAKT

Forskningsbaserad social färdighetsträning i grupp för
8–19-åringar med autismspektrumtillstånd

Målet med KONTAKT är att utveckla deltagarnas förmåga till kommunikation, socialt samspel, empati och anpassning i grupsituationer.

Genom olika aktiviteter tränas deltagarna i att initiera konversationer och att förstå verbala och icke-verbala signaler, sociala roller, normer och förväntningar. KONTAKT tränar även deltagarna i problemlösning och konflikthantering och bidrar till bättre självförtroende, livskvalitet och social kompetens.

KONTAKT kan till exempel användas inom barn- och ungdomspsykiatri, habilitering och andra kliniska sammanhang.



www.hogrefe.se

»Barnens flytt kan bli en förvandling också för en själv. Att låta sorgen ha sin tid är nog bra, känslor guidar en i behov och riktning, men sedan är det dags för en omorientering.«

Text: Anna Wahlgren Bild: Johan Bergmark

Camilla von Below står med en blombukett i ena handen och ett glas bubbel i den andra. Runt omkring henne minglar kollegor, vänner och familj. Hon befinner sig på sin egen releasefest, de firar att hennes bok om anknytning är färdig. Alla är glada för hennes skull, och tar bilder på Camilla och den nya boken. Camilla själv känner sig både glad och vemodig. Det är en person som fattas på kalaset – hennes 20-årige son. Tidigare samma dag har hon skjutsat honom till Arlanda, eftersom han ska bo och arbeta i Alperna under hösten.

– Hans flytt var så överraskande sorglig. Det gick ju bra för honom, och jag var förstås glad för hans skull – men samtidigt var jag ledsen. Redan några år tidigare hade jag börjat tänka på att vi bara hade ett begränsat antal år kvar

med familjen. När han väl flyttade blev sorgen påtaglig, det kändes som att något i livet var över och att hela familjelivet hade varit en parentes.

Camilla von Below började fundera över vad det var hon egentligen sörjde? Vad handlade om henne själv och vad var kopplat till samtidskulturen? Eller var känslorna i själva verket bara resultatet av en naturlig övergång mellan olika livsstadier? Nyfikenheten, i kombination med hennes redan befintliga intresse för existentiella frågor i relation till psykologi, ledde till sökandet efter forskning, teorier och andras erfarenheter, och i förlängningen till en bok. När *barnen flyttar hemifrån* är tänkt att skänka tröst och vägledning i hur livet kan gå vidare när barnen blir vuxna, men fungerar också som en psykologisk kommentar till hur vi

CAMILLA VON BELOW

ÅLDER: 48 år.

BOR: I Uppsala.

FAMILJ: Två söner, 16 och 20 år.

YRKE: Filosofie doktor, legitimerad psykolog, psykoterapeut och handledare. Delar sin arbetstid mellan Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, där hon är lektor och arbetar med undervisning och forskning inom psykodynamisk psykoterapi, samt S:t Lukas psykoterapimottagning i Uppsala, där hon jobbar kliniskt.

AKTUELL: Med boken *När barnen flyttar hemifrån*, Natur & Kultur.

ser på relationer och självständighet i vår tid.

– En sida av omställningen är självomsorgen och omorienteringen. Hur tar man hand om sig själv när man känner sig ledsen, osäker, gammal, överflödig, eller upptäcker att man inte längre har något gemensamt med sin partner? Hur släpper man taget om det som har varit?

Ofta har man dubbla känslor inför barnens flytt, saknad blandas med stolthet, frihet med sorg. Hur man reagerar är förstås också individuellt, och det spelar roll vad man själv har med sig i bagaget, när det kommer till anknytning, sårbarhet och tidigare psykiskt lidande, påpekar Camilla von Below. Dessutom lever vi i ett samhälle som betonar individualism, personlig utveckling och frihet, och att barnen flyttar hemifrån ses ofta ►



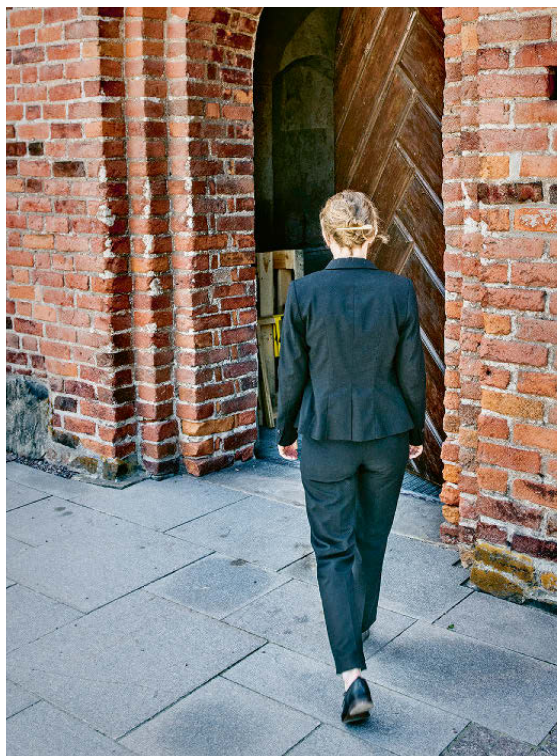
som ett tecken på att de lyckats bli självständiga.

– Men en del i att vara mänsklig är att sträva efter relationer, gemenskap och samhörighet, det visar både evolutionspsykologi, anknytningsforskning och psykoterapiforskning. De relationella teorierna har fått stor betydelse i alla terapiinriktningar. Men som samhälle verkar vi ha svårt att få ihop det, som Nina Björk brukar påpeka. Vi är både beroende och oberoende. Det är lätt att blanda ihop föräldrarnas sorg när ett barn flyttar, med osjälvständighet.

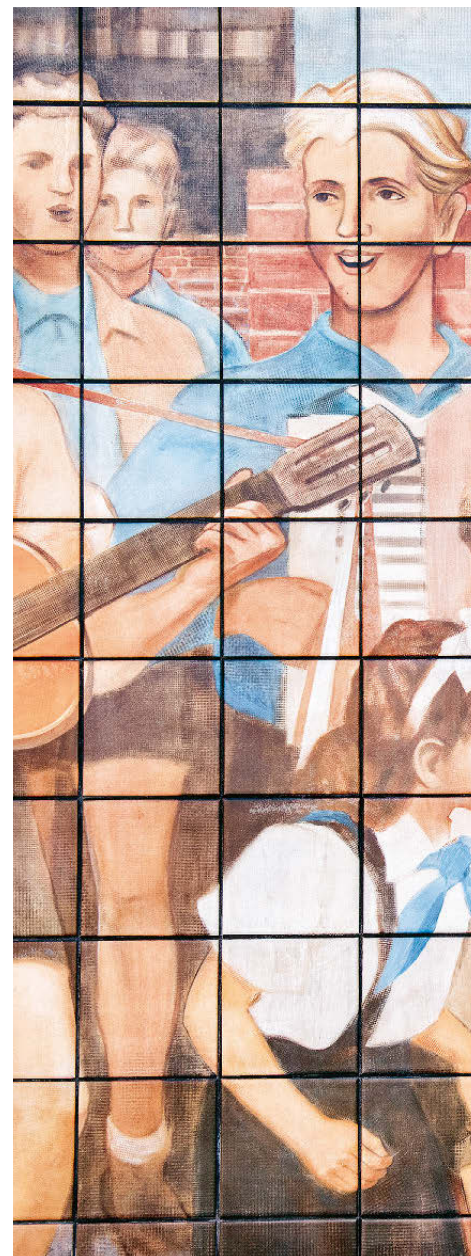
Egentligen är det konstigt att det inte finns mer psykologisk forskning om ett ämne som är så allmängiltigt, tycker Camilla von Below.

– Kanske för att det rör det lilla livet i familjen, och för att sorg och livsomställningar inte i sig är diagnoser. Men jag tänker att det finns mycket för oss psykologer och forskare att utforska både vad gäller livsomställningar och existentiella kriser. Vad betyder det psykologiskt för olika personer, och hur kan vi hjälpa dem? En av poängerna med boken, som ju riktar sig till allmänheten, är att barnens flytt kan bli en förvandling också för en själv. Att låta sorgen ha sin tid är nog bra, känslor guidar en i behov och riktning, men sedan är det dags för en omorientering. Och under den processen kan man få syn på nya sidor hos sig själv.

Genom sina erfarenheter som psykolog har Camilla von Below fått tankar om reaktionerna på barnens vuxenblivande och flytt. I sitt arbete har hon ofta träffat kvinnor som upplever att livet har blivit tomt i samband med att barnen lämnat hemmet. De har utvecklat ångest eller depression och upplevt en stor tomhet och meningslöshet. Många blir överraskade av sina känslor, de



»Jag tänker att det finns mycket för oss psykologer och forskare att utforska både vad gäller livsomställningar och existentiella kriser.«



hade inte förstätt vad familjelivet betyder eller haft för funktion utöver den uppenbara.

Sorgen över att barnen ska flytta kan också hänga ihop med att förhållandet börjar knaka, och det kan även Camilla von Below relatera till.

– För oss var det familjelivet som höll ihop det. Det vanliga är dock inte att människor skiljer sig när barnen har flyttat, visar forskningen. Jag blev förvånad över



»De behöver hjälp att se att deras liv inte utspelas i bakgrunden, utan att de har en egen agens.«

hur få par som faktiskt går skilda vägar sedan barnen blivit större, eftersom jag har mött många i psykoterapi som är i det läget.

Camilla von Below arbetade tidigare med unga vuxna på ungdomsmottagningen och i psykiatri. Då låg fokus ofta på att uppmuntra deras vuxenblivande genom att hjälpa dem med det som hindrade just dem. Föräldrarna beskrevs ofta som bakgrundsgestalter.

Camilla von Below har tidigare tänkt på föräldrar som bakgrundsgestalter. Nu flyttar hon dem längst fram.

– Jag tänker att det är lättare och mer tilltalande att känna igen sig i den som är på väg ut i livet än den som blir kvar. Det är nog en del i svårigheten för föräldrar som lider särskilt mycket när barnen flyttar – de känner sig som den bakgrund barnen upplever att de är. Men de behöver hjälp att se att deras liv inte utspelas i bakgrunden, utan att de har en egen agens.

Numera finns en diskussion om empty nest syndrome, vilket

3 STADIER ATT HJÄLPA PATIENTER NÄR BARNEN FLYTTAR HEMIFRÅN

SE VERKLIGHETEN

Vad är det patienten lämnar? Vad består? Skapa en bild av vilka delar som inte längre tar plats i livet, men också av vad som finns kvar.

IDENTIFIERA KÄNSLORNA

Patienten behöver få utrymme att känna sorg, vemod, lättnad och andra känslor, samt identifiera vilka behov som inte längre blir mötta. I det här stadiet kan man upptäcka psykologisk sårbarhet som minnen av andra uppbrott och separationer. För att kunna ge plats för det nya, behöver det gamla sörjas och inte undvikas. Psykologisk hjälp kan behövas för att urskilja känslor, behov och hinder.

NYFIKENHET PÅ FÖRVANDLINGEN

Uppmuntra nyfikenheten och utforskandet av hur livet kan bli framöver. Omställningen är inte slutet, utan en del av livet.

»Vi psykologer kan lära av prästerna, de har ofta ett naturligt sätt att förhålla sig till människor i existentiell kris.«

Camilla von Below kan se poänger med, även om hon tycker att omställningen när barnen flyttar inte är något som bör uttryckas i diagnoslika termer, utan ska ses som en existentiell utmaning. Den liknar förluster och omställningar som skilsmässa, en nära persons död, arbetslöshet eller sjukdom. Men den skiljer sig från de andra eftersom omställningen inträffar på grund av att något gått bra.

Patienter som tar upp detta i psykoterapi säger ofta att barnets flytt är ett tecken på att allt är som det ska vara, och att klaga känns som ett hån mot de som har barn som av olika anledningar inte flyttar. Ett lyxproblem med andra ord. Dessutom finns rädslan att uppfattas som osjälvständig. Har man inget eget liv, är precis allt upphängt på barnen?

– **Jag hoppas att** boken kan hjälpa till att förändra den inställningen, och väcka en nyfikenhet på vad omställningar i livet och existentiella kriser betyder psykologiskt, till exempel i anknytningstermer. Det kan vara en sorg när barnet försvinner ur ens vardagsliv, och kanske förlorar man också delar av sig själv som inte längre får utlopp. Huruvida man kan ge plats för sorg och vägar framåt beror ofta på ens egna förutsättningar. Här kan terapin spela en avgörande roll, och undanröja hindren för att, som Freud säger, kunna leva med livets sedvanliga elände.

Camilla von Below minns sin egen studietid som inleddes med att läsa klassisk grekiska, delvis inspirerad av Donna Tartts *Den hemliga historien*.

2 PODDAR SOM CAMILLA VON BELOW MEDVERKAR I

PSYKOLOGER LÄSER BIBELN

Psykologerna Camilla von Below och Karolina Isberg reflekterar över bibeltexter utifrån en psykologisk horisont.

PÅ SPANING EFTER SJÄLEN

Fyra personer – socialantropologen Mikael Kurkiala, prästen Kerstin Dillmar, prästen och psykoterapeuten Harry Moilanen och Camilla von Below – samtalar om samtidens existentiella frågor, kultur och psykologi.

– Jag var intresserad av bildning, men visste inte riktigt vad mina studier skulle leda till. Jag funderade mycket över frågor som varför människan plågas av olika saker under olika tidevarv och vad vi kan göra åt det. Jag ville förstå mer, och tänkte att psykolog kan vara ett yrke där jag både kan göra något meningsfullt och fortsätta utforska vad det är att vara människa.

Camilla von Below är välformulerad och talar fort. Det märks att hon uppskattar det goda samtalet, och att hon driver två poddar känns logiskt. Båda poddarna rymmer existentiella frågor i relation till psykologi, men också filosofi och andlighet.

– Jag var länge ganska fördomsfull mot kristendomen. Min familj bestod av agnostiker, men jag hade tidigt en känsla av att tillvaron är besjälad. Jag förstod att alla inte delar den upplevelsen, och det kändes lite ensamt. Jag sökte mig i stället till andra som tycktes ha haft samma upplevelse – poeter, filosofer och mystiker. Och när jag var runt tjugo reste jag till Indien i ett halvår. Där kom jag i kontakt med en andlig verklighet som var så självklar för dem jag mötte – som att de räknade med den, på samma sätt som jag själv gjorde. Jag besökte olika ashrams, men kände mig inte hemma. Jag får försöka gräva där jag står, i det

kristna där hemma, tänkte jag, och åkte hem. Men jag har alltid känt att jag närmar mig den kristna världen med en nybörjares blick, jag brukar säga att det är mitt andraspråk.

Som ung psykologstudent i

Uppsala valde Camilla von Below psykodynamisk inriktning. Senare har hon dragits till arbetsplatser där psykoterapi, psykologisk teori och existentiella frågor har fått stå i centrum. PTP:n gjordes på dåvarande Psykoterapiinstitutet i Stockholm, och i dag jobbar hon kliniskt på S:t Lukas, som har ett holistiskt perspektiv på människan, och där psykoterapeuter med olika grundutbildning och inriktning möts.

Men skrivandet och poddarna är också viktiga delar av yrkeslivet, och när jag kallar henne för psykologins Eric Schöldt lyser hon upp. Honom har hon så klart haft ett podd-samarbete med! Men vad är det egentligen hon får utlopp för i sina olika kanaler?

– Psykologin är ett utmärkt redskap att förstå oss som individer. Men den kan också vara lite begränsad. Människor har sagt och tänkt om det mänskliga livet, och vad det är att vara människa, under tusentals år, men psykologi har bara funnits i två hundra år. Ibland tycker vi psykologer att vi har kommit på något nytt, men i själva verket skrevs det om samma

»Jag funderade mycket över frågor som varför människan plågas av olika saker under olika tidevarv och vad vi kan göra åt det.«



saker för fem hundra år sedan. För egen del tycker jag att det finns mycket att hämta i de religiösa traditionerna. Dels ett språk, dels att man har tänkt så mycket om livet. Där kan vi psykologer lära av prästerna, de har ofta ett naturligt sätt att förhålla sig till människor i existentiell kris.

Camilla skrattar. Ibland tänker hon att hon är kvar i de stora frågorna, de som andra avhandlade på gymnasiet.

– Jag kan känna mig hemma i de frågor som diskuteras i mina nästan vuxna söners umgänge. De funderar över hur de ska leva, och vad de ska göra av sina liv och vad som egentligen är viktigt. Om man blir upptagen av sitt arbete eller bildar familj blir man ofta så uppslukad av det praktiska. Men senare, när de eventuella barnen är på väg ut, brukar de här existentiella funderingarna komma tillbaka. Det är samma grubbel som i tonåren. Dessutom börjar man inse att livet är ändligt, och funderar över vad man ska göra av den tid som är kvar.

Vad ser hon själv framför sig? Jo, yrkesmässigt känner hon att hon gör rätt som kombinerar universitetet med det kliniska. Hon trivs med sitt aktiva och varierade yrkesliv med undervisning och klienter, poddar och bokskrivande. Och barnens flytt tror hon att hon har bearbetat under bokskrivandet.

– Sextonåringen skämtade och sa: »Det här är verkligen en självhjälpsbok för dig, mamma – du skrev den för att hjälpa dig själv.« ●

Blottlägger det tidigare dolda

Tidigare har svensk transvård utgått ifrån det »holländska protokollet« med en okomplicerat bekräftande attityd till patienternas upplevelse och inställningen att könskorrigering behandling bör inledas så snabbt som möjligt. Men de senaste åren har en förändring skett där transvården blivit mer restriktiv med hormonbehandlingar och kirurgi till minderåriga.

Carolina Jemby och Karin Mattisson har under flera år granskat Sveriges transvård och gjort tre tv-program för Uppdrag granskning: Tranståget och tonårsflickorna och Tranståget 2 från 2019, samt Transbarnen från 2021. Den här boken är som en sammanfattning av de reportagen med *behind the scenes*-material och ett uppföljande avsnitt. Det är till stor del Jemby och Mattissons granskningar som legat som grund när Sveriges transvård omvärderats och förändrats dessa sista år.

Under 2010-talet skedde en lavinartad ökning av patienter som sökte sig till transvården. Innan dess hade

patienterna alltid besatt av en majoritet biologiska män, men nu ändrades gruppens demografi. Majoriteten blev i stället unga biologiska flickor, med hög psykiatrisk samsjuklighet.

DET SOM JEMBY och Mattisson framför allt riktar kritik mot är att trots att patientgruppens demografi förändrades användes fortfa-

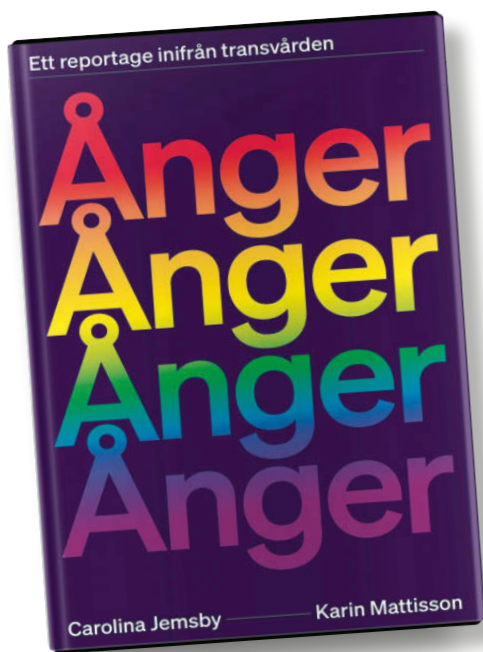
rande samma behandlingsprotokoll. Stopphormoner som skjuter upp puberteten ordinerades också utan information om biverkningar – och under längre tid än vad det holländska protokollet rekommenderade. Ytterligare saker som Jemby och Mattisson diskuterar är könsidentitetsmottagningsarnas fokus på hormon- och könskorrigering behand-

lingar på bekostnad av alternativ såsom psykoterapi. De tar också upp att mottagningarna har ett stereotypt förhållande till kön och att för lite möjlighet finns för patienterna att undersöka icke-binära könsuttryck. De upptäcker också mottagningsar som avsiktligt avstått från att göra synergier.

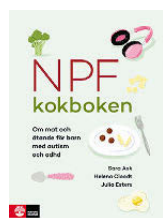
FÖRFATTARNAS arbete bygger framför allt på intervjuer med detransitionerande patienter – och visst är det en gedigen granskning i ett minerat politiskt fält de gjort. Men ibland är de snarast som om de önskar undergräva sin egen trovärdighet när de skriver saker som: »Av identitets- och källhänsyn kan vi inte berätta vad som hände, men om det hade läckt ut, skulle det ha fått stor negativ uppmärksamhet.»

I slutändan har de fått ihop en tät och levande text som håller läsaren på tå. Samtidigt riskerar den som bara läser denna bok att få en ensidigt negativ bild av transvården – för det är ingen nyanserad bild som presenteras. De blottlägger delar som tidigare varit dolda.

• Celia Svedhem



ÅNGER – ETT REPORTAGE INIFRÅN TRANSVÅRDEN
CAROLINA JEMBY OCH KARIN MATTISSON, MONDIAL, 2024.



NPF kokboken

SARA ASK, HELENA CLOODT OCH JULIA ESTERS,
NATUR & KULTUR, 2024.

Mat kan vara klurigt för alla barn i perioder, men extra svårt för barn med npf. Författarna – en dietist och två psykologer som alla beskriver sig som funktionsförlärdar – berättar varför mat kan bli knepigt vid autism och adhd och hur man kan göra mat och ätande lättare och roligare. /LENNART KRIISA



Sagan om kung Ivar Iverhjärta

MATILDA BERG, LAVA FÖRLAG, 2024.

Prins Ivar är en mästare på att skydda andra från faror. Han kan också spela gitarr på ett sätt som når djupt in i människors hjärtan. Ända till dagen då hans mamma blir oförklarligt sjuk och hans gitarr tas ifrån honom. Kan musik och glädje övervinna livets alla faror och bekymmer? Psykologen Matilda Berg, lektor på Linköpings universitet debuterar med en tankeväckande barnbok. /LENNART KRIISA



Martina Nelson

Martina Nelson / psykolog

Hon ger råd till de anhöriga

Två mantran finns alltid med psykologen Martina Nelson i hennes eget anhängskap.

– När jag gick en kurs i dbt sa ledaren: »Ni måste ta hand om er själva för att orka hjälpa patienterna.« Du vet, vissa sådana saker fastnar.

Något annat som satt sig hos henne är »det är när du orkar och hinner som minst, som du behöver det som mest«, som att motionera eller göra något roligt. Budskapen har hon plockat in i sin nya bok *Vem hjälper den som hjälper*. Idén att skriva den fick hon för fem-sex år sedan, i takt med att hennes eget anhängskap blev intensivare.

– Närstående drar ett stort lass och riskerar att utveckla psykisk ohälsa. Min bok

handlar om hur anhöriga kan agera förebyggande för att inte själva drabbas.

FORSKNING OM ATT vara anhäng till någon med psykisk sjukdom eller funktionsvariation är begränsad men visar så långt att anhöriga behöver stöd. I en rapport från Attention som publicerades tidigare i år, framkommer att nära hälften av närstående till personer med npf någon gång haft utmattningssyndrom. Martina Nelson vill vända sig till dem men även till alla som har vuxna barn, syskon eller en partner med npf eller psykisk ohälsa.

– Kärnan som många beskriver är en känslomässig berg- och dal-bana av oro och maktlöshet, skam, skuld och självkritik. Frågorna de

lever med är ofta liknande: Är det något jag gör fel, borde jag göra mer, vad händer till exempel om jag går ut med mina vänner samtidigt som min partner är hemma med en svår depression?

HON RÅDER ANHÖRIGA att stanna upp vid hur det känns i kroppen, vid tankar och känslor. Att försöka sätta ord på dem och beskriva. Inte virvla i väg för att lösa saker.

– Jag vill lyfta fram att

ditt liv som anhäng också är viktigt. Många visar sin kärlek och att de bryr sig om genom att prioritera bort sig själva, framför allt kvinnor. Men den anhöriga kan inte ta ansvar för allt och behöver hålla i längden. Det innebär att ta hand om sig själv på olika sätt, vilket är lättare sagt än gjort.

Vad har då hjälpt henne själv?

– Att våga prata med andra och inse att jag inte hänger ut mina anhöriga för att jag söker stöd för egen del. Jag har blivit mer lyhörd för hur situationen påverkar mig och har förstått att det tar mycket energi. Min roll har inneburit att ta ansvar, men med tiden har jag blivit bättre på att sätta gränser.

I ETT AVSLUTANDE kapitel lyfter hon förbjudna tankar och känslor, och frågan om det finns en gräns när den anhöriga behöver stänga dörren.

– Det är nog den svåraste situationen du kan hamna i, och jag rekommenderar den som ställs inför valet att prata med en psykolog eller en psykoterapeut.

I boken går Martina Nelson inte specifikt in på sina egna erfarenheter som anhäng.

– Jag ville att den skulle vara professionell, men mina erfarenheter genomsyrar innehållet utifrån vad som varit hjälpsamt för mig och vad jag i kombination med mitt yrkesliv har lärt mig på resan.

● Maria Jernberg



Vem hjälper den som hjälper?

ATT VARA ANHÖRIG TILL NÅGON MED PSYKISK OHÄLSA, MARTINA NELSON, BONNIER FAKTA, 2024.

En bok där anhöriga är i centrum har saknats enligt Martina Nelson. När hennes eget anhängskap blev mer intensivt fick hon idén att skriva en. Med case att känna igen sig i, forskning, och strategier utifrån kbt och dbt vill hon hjälpa anhöriga att ta hand om sig själva.

På toppen är det ensamt

Kristian Hadeland i Knausgårds *Nattens skola* är den mest osympatiska huvudperson jag träffat på i någon roman. Alla i bokklubben höll med. Fast det blev ett intressant samtal där över pizzan och ölen, för var och en av oss kunde ändå identifiera något hos honom som vi kände igen oss i. För någon var det hans snabba sätt att döma människor, en annan hans sätt att försöka dölja sina fel och så vidare.

Som läsare är man inuti Kristians huvud under 489 sidor utan att han en enda gång granskar sig själv eller ser sin egen del i det han är med om. Som hans pappa beskriver honom i en scen: »Han är som ett svart hål. Suger åt sig all energi. Ger ingenting/.../ Han är en fullblodsnarcissist.«

HUR UTVECKLAR MAN narcissism? Hur behandlar man narcissistisk personlighetsstörning? Hur är det för dem som lever nära en narcissist? Det är frågor som vi psykologer brukar intressera oss för. Men Knausgård fördjupar sig inte i något

av de temana. Vi får veta väldigt lite kring Kristians uppväxt och bakgrund. Vi får bara ana hur det är för människorna runt omkring honom. I stället är det här är en berättelse om hur det är att leva ett helt liv med starkt narcissistiska drag.

Och det är ensamt. Ensam på toppen kanske man kan säga. Besvärligt att leva i en värld där alla andra är puckon. Och med väldigt lite koll på sina känslor och väldigt kläna relationsfärdigheter hemfaller han ofta åt att känna sig kränkt

och hämndlysten. Kommer han en person nära (eller i alla fall något som liknar det) blir han lätt sårad. Och för en sårad Kristian existerar inget annat än att såra den personen lika mycket tillbaka.

KNAUSGÅRD GÖR DET som bra författare gör – gestaltar andra världar och andra tankar så levande att vi får en känsla för dem. För trots att Kristian är svårt oempatisk så blir han under Knausgårds penna djupt mänsklig. Narcissisten går från att vara en mytomspunnen monsterfigur till någon som går att förstå.

• Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



Nya böcker



BILD: ISTOCKPHOTO

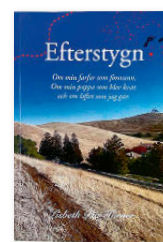


Förd bakom ljuset

Daniel Simons och Christopher Chabris, Fri tanke förlag, 2024.

Vår fallenhet för att acceptera våra omständigheter och hålla fast vid vår världsbild gör oss till villebråd för lurendrejure och bedragare, konstaterar de två psykologiprofessorerna Simons och Chabris. De djupdyker i den moderna forskningen om hur vi blir lurade. Trollningar, nätfiske, falska nyheter och telefonbedrägerier är några exempel. Ämnet är högaktuellt med avslöjandet om hur Sverigedemokraterna via sin trollfabrik sprider ett narrativ om en nation i fritt fall.

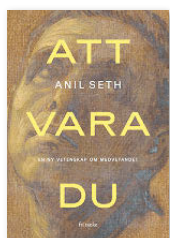
/LENNART KRIISA



Efterstygn

Lisbeth Pia Törner, Egenutgiven, 2024.

De senaste åren har vi på redaktionen fått allt fler böcker från psykologer med egenutgivna självbiografier. Lisbeth Pia Törner är seniorpsykolog och har varit medlem i Psykologförbundet sedan 1969. Hennes självbiografi handlar om farfadern som försvann och aldrig kom tillbaka. Ett trauma särskilt för hennes pappa, som även påverkade nästa generation. Försvann farfadern verkligen till Alaska för att leta guld? Lisbeth Pia Törner börjar forska i vad som hände och visar sig kunna gräva upp sanningen. Boken handlar även om beroendeproblematik. /LENNART KRIISA



Att vara du

Anil Seth, Fri tanke förlag, 2024.

»Trots sitt skamfilade rykte hade Freud rätt i mycket.« Så inleder Anil Seth, hjärnforskare och professor i kognitiv neurovetenskap sin bok. Freud ifrågasatte att vårt själsliv medvetet och rationellt kan kontrolleras. Anil Seth instämmer och menar att vi inte uppfattar världen som den är i sig, att vi snarare är förutsägelsemaskiner som ständigt uppfinner vår värld och rättar våra misstag på mikrosekunder. Seth beskriver hur de biologiska mekanismer i hjärnan kan observeras. /LENNART KRIISA



Psykioterapi enligt Murakami

Daniel Sykes, Staka Bokförlag, 2024.

När psykologen Daniel Sykes kom i kontakt med den japanske författaren Haruki Murakami blev han omedelbart förälskad. Läsningen satte Sykes i kontakt med det som psykoanalysen benämner som det omedvetna. Han vill med sin bok lyfta fram ett perspektiv ovan evidens, som han anser har lite att göra med det verkligt psykioterapeutiska arbetet. Psykioterapi påminner om segling, skriver han i en av essäerna, att lära sig att bemästra naturkrafterna, vilket inom psykioterapi innebär att människan behöver möta sitt känsloladdade inre. /LENNART KRIISA

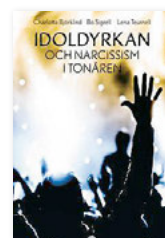
»Föräldrarnas ideal är tonåringens överjag, och idoldyrkan är ett brott mot detta överjag, en väg mot frigörelse.«



BILD: ISTOCKPHOTO



Fler böcker om psykologi – följ Psykologtidningen på Instagram.



Idoldyrkan och narcissism i tonåren

Charlotta Björklind, Bo Sigrell och Lena Teurell, Ekström & Garay, 2024.

Tre psykoanalytiker vrider och vänder på idoldyrkan som koncept, och det är underhållande läsning med alla fallstudier. Idoldyrkan är egentligen en urgammal företeelse, konstaterar författarna, men under andra halvan av 1900-talet har den kommit att kopplas samman med tonårsutvecklingen. Föräldrarnas ideal är tonåringens överjag, och idoldyrkan är ett brott mot detta överjag, en väg mot frigörelse. När den är uppnådd behöver ungdomen frigöra sig från idolen. Resonerar psykologanalytikerna. /LENNART KRIISA

Med deliberate practice får även erfarna psykologer ett sätt att öva sina terapeutiska förmågor. Det visar ett nytt specialistarbete av Emma Ejbyfeldt. Metoden väcker tankar om egna brister i psykologrollen, men mynnar ut i en acceptans för ens tillkortakommanden och hjälp att konkret hantera dem.



en intervju med Psykologtidningen säger psykologiprofessorn Louis Castonguay att det som avgör varför vissa behandlare är bättre än andra är »Förmågan att etablera en allians med klienten, relationskompetens, självtvivel och målmedveten träning (Deliberate practice)«⁽¹⁾. Detta är ett påstående som också verkar belagt i forskning⁽²⁾. Det har traditionellt funnits flera olika metoder som syftat till att förbättra behandlares kompetens, det kan handla om exempelvis handledning, vidareutbildning eller egenterapi. Forskning visar dock att traditionell handledning inte verkar vara effektivt, gällande att påverka utfallet av behandling⁽³⁾. Mer effektivt tycks live-handledning vara medan effekten av specifika handledningsmodeller är oklar⁽⁴⁾. Inte heller teoretisk bildning⁽⁵⁾ eller klinisk erfarenhet⁽⁶⁾ visar ett samband med behandlingsutfall. Till och med har ett svagt negativt samband påvisats mellan erfarenhet och behandlingsutfall⁽⁶⁾.

Gemensamma faktorer

Det finns ingen entydig beskrivning av vad gemensamma faktorer är, men de åsyftar faktorer som inte är specifika för en viss terapimetod utan övergripande oavsett teoribildning. Färdigheter kopplade till den terapeutiska relationen verkar vara av vikt för behandlingsutfallet oavsett metod⁽⁷⁾. Det innefattar exempelvis empatisk förmåga, allians och gemensamma mål, samt terapeutens förmåga att hantera egna reaktioner på patienten utan att agera ut dessa. De terapeuter som får bäst behandlingsutfall tenderar att vara mer empatiska, varma och stödjande⁽⁸⁾. Det finns således många olika terapeutfaktorer som kan inverka på terapin och troligen är det både gemensamma och specifika faktorer som påverkar terapiers utfall⁽⁹⁾.

Terapeutens känslomässiga färdigheter

Terapeuters känslomässiga färdigheter tycks viktiga för terapins utfall och inverkar på terapiarbetet på olika vis. I en studie⁽¹⁰⁾ kunde man se att behandlare som uttrycker en hög nivå av upplevelsemässigt undvikande i mindre grad använder exponering i OCD-behandling. Man har även kunnat se att terapeuter har svårare att hantera sina egna känslor när de möter mer komplicerade patienter med en historia av dåliga relationer. Det finns en risk i sådana terapier att terapeuterna inte lyckas reglera sina egna känslor vilket kan påverka terapin negativt⁽¹¹⁾. Terapeuter behöver därför bli bra på att förstå och hantera sina

» De fyra komponenterna i Deliberate practice:
1. Sätt ett mål.
2. Dela upp uppgiften i små delar. Öva fokuserat.
3. Feedback - helst omedelbar feedback.
4. Repetition.

Källa: shortform.com

egna känslor för att kunna göra terapin effektivare. Det är också viktigt att terapeuterna korrekt lyckas förstå och tolka patientens känslor. Om terapeuter inte korrekt lyckas uppmärksamma patientens negativa känslor under en session riskerar dessa att öka till nästa session⁽¹²⁾.

Forskning tyder alltså på att terapeuters känslomässiga förmågor kan vara viktiga för terapins utfall. Forskning visar också på att kliniker som övar på terapeutiska färdigheter förbättras^(13, 14). Den mängd tid som avsätts för att arbeta med terapeutiska färdigheter verkar hänga samman med ett förbättrat behandlingsutfall⁽¹⁵⁾. Det finns olika sätt för terapeuter att öva på generella terapeutiska förmågor och ett sätt är genom metoden Deliberate practice, DP⁽¹⁶⁾.

Deliberate practice

Deliberate practice är en metod som har använts de senaste 10–15 åren inom psykoterapi för att hjälpa terapeuter att utvecklas⁽¹⁶⁾. Grundtanken är att det krävs målmedveten och regelbunden övning för att utvecklas och förbättras. Forskning visar att handledning som utgår från videoinspelning kan öka terapeuters självobservation, självmedvetenhet och självreflektion⁽¹⁷⁾. Arbetet med DP innebär att terapierna noggrant granskas, ofta genom videoinspelning eller utfallsmått. Sedan noterar terapeuterna områden där hen behöver utveckla vissa färdigheter. I samarbete med en handledare konstrueras därefter specifika övningar som terapeuterna regelbundet gör i syfte att förbättra de specifika terapeutfärdigheter som valts ut som fokus⁽¹⁶⁾. Ofta handlar det om generella terapeutiska färdigheter som inte behöver vara knutna till någon specifik terapimetod. Övningarna brukar vara korta och upprepas flera gånger, för att nå målet att förändra ett konkret beteende hos terapeuterna. Terapeuterna kan till exempel öva genom rollspel, genom att föreställa sig patienten eller genom att agera gentemot inspelat material. Det kan handla om att öva på att avbryta patienten, att bli bättre på att notera patientens icke-verbala känslouttryck eller att öva på att reflektera det patienten säger i stället för att ställa frågor.

Behandlingsutfall verkar kunna förbättras när kliniker arbetar med DP⁽¹⁸⁾. Träning genom DP verkar kunna leda till bättre terapeutiska förmågor avseende empati och allians, i jämförelse med vad mer traditionella inlärningsmetoder som handledning eller utbildning ger⁽¹⁹⁾. En annan studie⁽²⁰⁾ visade på att arbete med DP hjälpte terapeutstudenter att hantera känslor och motöverföring i terapin. Forskning⁽²¹⁾ antyder även att psykologstudenters självmedkänsla kan öka när de arbetar med utfallsmått och får handledning inom ramen för DP.

»Man anade att det skulle bli tufft och känsloladdat men var också nyfiken och intresserad av att arbeta med Deliberate practice just av den anledningen.«

Syfte och frågeställning

Den aktuella studien var ett specialistarbete och syftade till att undersöka hur psykologer som har genomgått en utbildning i Deliberate practice upplevde att det påverkat deras medvetenhet om och arbete med egna känslomässiga hinder i terapi. Forskning rörande hur psykologer upplever känslomässiga hinder i terapeutrollen är begränsad. DP kan vara en effektiv metod, men om psykologer inte upplever den som hjälpsam kommer den ändå inte att användas i praktiken.

Frågeställningen som denna studie söker svar på är följande: »Hur upplever psykologer att arbete med DP påverkar deras medvetenhet om och arbete med egna känslomässiga hinder i terapi?»

Metod

Informanterna rekryterades bland psykologer som genomgått specialistkursen »Målmedveten träning för psykologer« i regi av Västra Götalandsregionen. Kursen hade i sin helhet endast hållits en gång när intervjuerna till denna studie genomfördes, och därför tillfrågades deltagare från denna kursomgång. Kursen hade 10 deltagare, varav författaren till den här studien var en av deltagarna. En person hoppade av innan avslutad kurs och tillfrågades inte om att delta då hen endast genomfört en mindre del av kursen. Totalt tillfrågades således 8 personer om att delta i studien och samtliga valde att delta. Samtliga informanter var verksamma som psykologer inom Västra Götalandsregionen inom olika verksamheter där de arbetade med psykologisk behandling. Medelåldern på informanterna var 40,6 år. Genomsnittstiden som de arbetat som psykologer var 11,9 år. Intervjuerna genomfördes cirka två år efter avslutad kurs, och 7 av 8 informanter hade aktivt fortsatt att arbeta med DP efter att kursen avslutades. Intervjuerna spelades in och transkriberades. Därefter analyserades de med tematisk analys.

Resultat

Fyra huvudteman framkom i studien.

1. Acceptans och självmedkänsla.

Arbetet med DP och egna känslomässiga hinder i terapeutrollen väckte en hel del tankar kring egna brister i psykologrollen. Insikten om brister verkar

dock mynna ut i en acceptans för egna tillkortakommanden. Man började inte tvivla på sig själv utan upplevde att man fått hjälp att se hur man kan hantera sina brister på ett konkret sätt.

»Det tyckte jag var bra med DP-kursen överlag, att det första de sa till oss var att terapi är skitsvårt. Alla tycker det är svårt. Alla har patienter som inte är nöjda och nu ska vi titta på det och jobba med det. Då försvann ju mycket av den där prestationsångesten. När man släppte att man ville vara perfekt och i stället tänkte att alla har sina egna utmaningar.«

2. Viktigt att arbeta med sina brister.

Informanterna sökte sig till arbetet med DP för att det kändes viktigt att utvecklas som psykologer. Man anade att det skulle bli tufft och känsloladdat men var också nyfiken och intresserad av att arbeta med DP just av den anledningen. Det kändes ofta lite motigt att arbeta med sina brister, men man kände samtidigt hur viktigt och lärorikt det var och fortsatte därför öva, trots visst motstånd.

»Finns det saker jag kan lära mig om mig själv som jag tycker är jobbigt? Det låter kul, eller det vill jag göra! För jag märker ju att jag har saker jag behöver jobba med. Jag tänker att dom som väljer kursen kanske behöver ha det här suget efter att gå in i det jobbiga, annars hade man undvikit det.«

3. En förändrad terapi.

Informanterna upplevde på olika sätt att DP påverkat arbetet med deras känslomässiga hinder i terapi. Gemensamt för alla informanter var att DP på något sätt förändrat deras syn på dem själva som terapeuter, hur man upplevde sina terapier eller bidrog till att man vågade ändra på saker som man tidigare inte vågat eller haft förmågan att ändra på. Flera informanter upplevde också ett ökat lugn med sitt arbete och vågade låta den terapeutiska processen ta tid.

»Det känns lättare och lättare, jag upplever mig lite mer lugn. Det här med att vara psykolog och den kliniska bördan, det känner jag nu att jag kommer att kunna hantera tills jag ska pensionera mig. Det finns ju det som man tidigare hade till hjälp: kollegor och läsning, men nu finns det dessutom något mer. Det är lite som att man har fått ett till verktyg i hur man kan hantera svåra situationer.«

4. Svårigheter med DP

Även om informanterna generellt upplevde att DP hjälpte dem att klargöra och ge dem strategier för att arbeta med sina egna känslomässiga hinder i terapin så lyfte de också begränsningar med metoden, exempelvis att den tog mycket tid eller att den inte kom åt det som de tyckte var mest problematiskt hos sig själva eller i sina terapier. Ibland hade de också svårt att förstå vad eller hur de vill arbeta, trots att de använde sig av DP.

»En sak som jag tyckte var svår, det var ju det här att man ju kanske känner 'det här blev ju inte så bra, det här hade man kunnat hantera bättre'. Men man kanske inte alltid vet hur? Man vill ju ha ett mål och en intervention som man tränar på och det är inte alltid så lätt att veta vad det är. Borde jag ha varit mer validerande? Borde jag ha varit mer konfrontativ? Vad borde jag gjort?»

Diskussion och slutsatser

Den aktuella studien är en kvalitativ intervjustudie och gör inte anspråk på att ge resultat som är generaliserbara för hela populationen. Informanterna upplevde att arbetet med DP gett dem strategier för att arbeta med sina egna känslomässiga hinder i terapin. Detta säger dock inte nödvändigtvis något om hur alla psykologer som arbetar med DP uppfattar metoden och inte heller om hur effektiv metoden faktiskt är för att komma åt känslomässiga hinder.

Det är intressant att notera att informanterna arbetat som psykologer i genomsnitt 11,9 år och tydligt upplevde att de hade känslomässiga hinder att arbeta med. Flera av informanterna upplevde att Deliberate practice erbjöd ett verktyg för detta som inte tidigare erfarenheter, utbildningar eller handledning kunnat erbjuda. Således kan även erfarna psykologer uppleva att det kan vara viktigt att öva på terapeutiska förmågor och att DP kan erbjuda ett nytt sätt för dem att göra detta.

Arbetet med DP innefattar konfrontativa element som att filma sina terapier för att granska vad man själv som terapeut kan förbättra. Trots detta uppgav informanterna att de inte hamnade i självkritik. DP verkar kunna erbjuda ett bra ramverk för att arbeta med sina brister på ett tryggt vis. Eller så är de psykologer som söker sig till metoden mindre självkritiska redan från början. Det är också intressant att notera att informanterna i föreliggande studie uppgav att man upplevde motivation till och nyfikenhet på att arbeta med sina egna hinder trots att arbetet var krävande.

Informanterna i föreliggande studie upplevde sammanfattningsvis att DP tydliggjorde deras känslomässiga brister och visade hur man kunde arbeta med dem. Informanterna tyckte att arbetet med DP hade positiva effekter både på deras terapier-



EMMA EJBYFELDT

«Deliberate practice beskrevs första gången 1993, i en artikel av bland annat K. Anders Ericsson, en svensk psykolog, som var psykologiprofessor vid Florida State University. Hans forskning ligger också till grund för 10 000-timmarsregeln (vem som helst kan bli expert på vad som helst om hen övar i 10 000 timmar).

Källa: Psykologiguiden och Wikipedia

bete och deras tillfredsställelse med sitt arbete. Den här studien tyder på att upplevelsen av att använda Deliberate practice överlag är positiv. Tillsammans med tidigare forskning som visat på DP:s effektivitet, belyser studien att metoden kan ha något viktigt att erbjuda. ●

Emma Ejbyfeldt, STP-psykolog Närhälsan Torpavallen VC, Västra Götalandsregionen

Referenser

(fullständig referenslista finns på psykotidningen.se)

1. Kriisa, L. (2022, 8 november) Att studera vilka terapiformer som fungerar är ointressant. Psykologtidningen. <https://psykologtidningen.se/2022/11/08/att-studera-vilka-terapiformer-som-fungerar-ar-totalt-ointressant/>
2. Wampold, B. E., Baldwin, S. A., Holtforth, M. G. & Imel, Z. E. (2017). What characterizes effective therapists? I L. G. Castonguay & C. E. Hill (red.). How and why are some therapists better than others?: Understanding therapist effects (s. 37–53). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000034-003>
3. Simpson-Southward, C., Waller, G. & Hardy, G. E. (2017). How do we know what makes for »best practice« in clinical supervision for psychological therapists? A content analysis of supervisory models and approaches. Clinical Psychology & Psychotherapy. 24(6):1228-1245. <https://doi.org/10.1002/cpp.2084>
4. Alfonsson, S., Parling, T., Spännargård, Å., Andersson, G. & Lundgren, T. (2018). The effects of clinical supervision on supervisees and patients in cognitive behavioral therapy: a systematic review. Cognitive Behavioral Therapy. 47(3), 206-228. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1369559>
5. Hill, C. & Knox, S. (2013). Training and supervision in psychotherapy. I M. Lambert (red.). Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change (6 uppl.). (s. 775-812). Wiley.
6. Goldberg, S. B., Rousmaniere, T., Miller, S. D., Whipple, J., Nielsen, S. L., Hoyt, W. T. & Wampold, B. E. (2016a). Do psychotherapists improve with time and experience? A longitudinal analysis of outcomes in a clinical setting. Journal of Counseling Psychology, 63(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/cou0000131>
7. Norcross, J. C. (2010). The therapeutic relationship. I B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold & M. A. Hubble (red.). The heart and soul of change. Delivering what works in therapy (2 uppl., s. 113-141). American Psychological Association.
8. Lambert, M. J. & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38(4), 357–361. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357>
9. Cuijpers, P., Reijnders, M. & Huibers, M. J. H. (2019). The Role of common factors in psychotherapy outcomes. Annual review of clinical psychology, 15(1) 207-231 <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095424>
10. Scherr, S. R., Herbert, J. D. & Forman, E. M. (2015). The role of therapist experiential avoidance in predicting therapist preference for exposure treatment for OCD. Journal of Contextual Behavioral Science, 4(1), 21-29. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.12.002>
11. Dahl, H. J., Høglend P., Ulberg R., Amlø S., Gabbard G. O., Perry J. C. & Christoph P. C. (2017). Does Therapists' Disengaged Feelings Influence the Effect of Transference Work? A Study on Countertransference. Clinical Psychology Psychotherapy, 24(2):462-474. <https://doi.org/10.1002/cpp.2015>

Patientinflytande gav större förbättring

När patienterna fick påverka upplägget i sin ikbt, minskade deras ångest mer.

– Kliniskt kommer jag göra fler individuella anpassningar, säger den nydisputerade psykologen Linnea Nissling som arbetar med ikbt på Närhälsan.

I primärvårdens omställning till god och nära vård betonas att den ska vara personcentrerad. Med sin avhandling ville Linnea Nissling se hur patientinflytandet kan stärkas i internetbehandlingar.

– Ikbt har gott forskningsstöd men det fasta formatet gör det svårt att få med patientens egna önskemål och många hoppar av.

Patienter från primärvården rekryterades till en RCT-studie. Kontrollgruppen fick ikbt-behandling på sedvanligt vis medan den så kallade patientdrivna gruppen fick påverka hur mycket kontakt de skulle ha med sin behandlare, antalet moduler, takten på nya moduler och vilket ikbt-program de skulle följa.

– Den patientdrivna gruppen upplevde en större kontroll över behandlingen och hade en signifikant större förbättring av sina ångestsymtom direkt efter behandlingsavslut.

Efter tre månader fanns dock inte den signifikanta skillnaden mellan grupperna kvar. Fullföljan-

degraden var inte heller högre hos dem som fått påverka själva.

– Så resultaten är försiktigt positiva, men mer forskning behövs.

Något annat Linnea Nissling ville testa var att använda kamratstödare i ikbt. En kamratstödare har egen erfarenhet av psykisk sjukdom och anställs som stödperson efter att ha genomgått en utbildning. I Västra Götalandsregionen finns de sedan tidigare i psykiatri. Kamratstödarna i studien, kunde på samma sätt som behandlaren, gå in och läsa vad patienten rapporterade, ge feedback och svara på frågor.

– Kamratstödet var uppskattat och upplevdes mer personligt än

från den traditionella behandlaren, nu vill vi testa att ha med dem i en större studie.

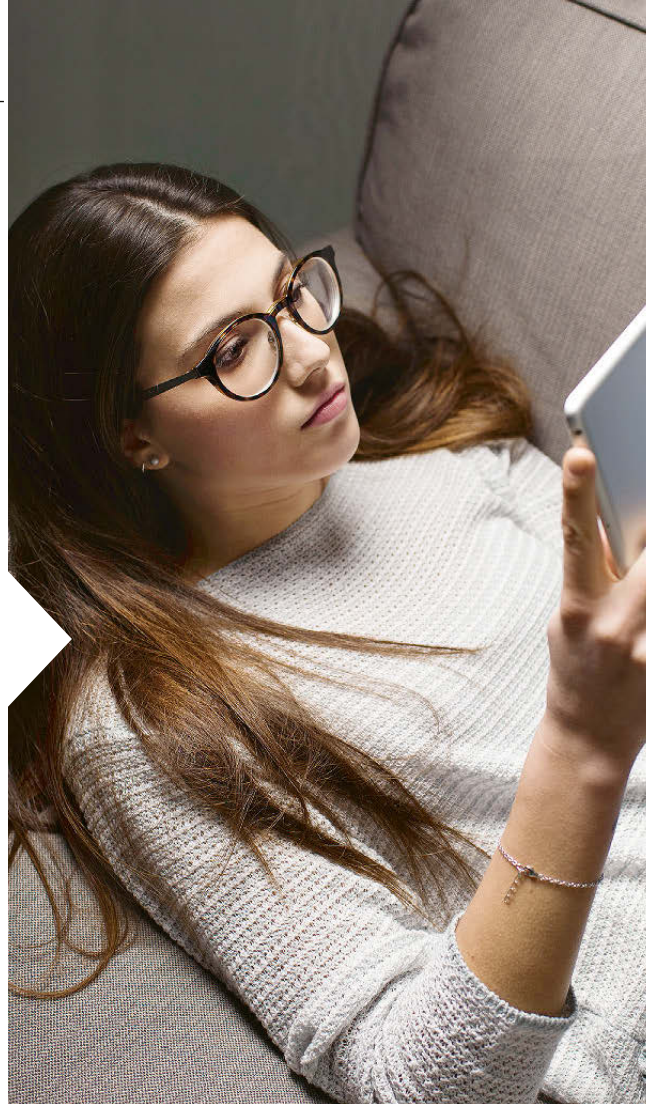
● Maria Jernberg

Avhandlingen heter: »Enhancing the Patient's Role: Exploring patient influence in acceptance-based cognitive behavior therapy delivered via internet«, och lades fram vid Göteborgs universitet.



LINNEA NISSLING

BILD KRISTIN LIDELL



SVENSK FORSKNING

SÖT OCH PRODUKTIV VID PSYKISK OHÄLSA

Ett vanligt mål för kampanjer om psykisk ohälsa är att reducera stigma och höja medvetenheten om den. Att kändisar går ut och berättar om sin psykiska ohälsa har ansetts särskilt verkningsfullt. I en studie från Linköpings universitet ville forskarna undersöka hur psykisk ohälsa presenteras hos några svenska influerare. Utifrån gruppintervjuer med 44 unga kvinnor ringades fyra relevanta influerare in: Loreley S, Amanda H, Sandra K och Isabelle N.

Forskarna studerade sammanlagt 234 videos som



BILD ISTOCKPHOTO

KONSERVATIVA ÖVER HELA VÄRLDEN MINDRE KREATIVA

Tidigare forskning visar ett negativt samband mellan kreativitet och konservatism. I en ny tvärkulturell studie framkommer att resultatet är generaliserbart oavsett nationalitet.

Undersökningen innefattar 6 825 personer från 28 länder. Deltagarnas kreativitet prövades genom testet »Test for Creative Thinking - Drawing Production (TCT-DP)«, vilket består av en delvis färdigställd teckning med abstrakta former och linjer, som deltagaren ombeds färdigställa. För att undersöka graden av konservatism fick de sedan ta ställning till en rad politiska och sociala påståenden.

Forskarnas slutsats är att det finns ett svagt men signifikant negativt samband mellan konservatism och kreativitet på individnivå. Sambandet är olika starkt i olika länder men finns överallt. Något orsakssamband kan däremot inte utläsas av datan. Ännu är det ovisst om konservativa värderingar begränsar kreativiteten eller om mindre kreativa personer tenderar att utveckla mer konservativa åsikter.

Groyecka-Bernard A et al. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2024.

IPDT VID SOCIAL ÅNGEST

Psykodynamisk internetterapi kan vara effektivt vid social ångest. Det visar en ny

»Det finns ett svagt men signifikant negativt samband mellan konservatism och kreativitet på individnivå. Sambandet är olika starkt i olika länder men finns överallt.«

randomiserad, klinisk studie från Stockholms universitet.

Forskarna rekryterade 181 unga vuxna från hela landet som slumpades till en vänteliste-grupp, en grupp som fick guidad internetterapi eller ytterligare en som fick behandling utan guide.

Terapin bestod av åtta självhjälpmoduler där deltagarna uppmuntrades att reflektera över underliggande emotionella konflikter som kan ge upphov till och vidmakthålla social ångest. Patienten fick även hjälp att känna igen och reglera sin ångest. Den sista delen av programmet handlade om att identifiera återkommande och ickefungerande relationsmönster. Uppgifterna bestod till exempel av en självskattning av psykologiska försvar och att dagligen skriva eller hitta andra rutiner som ökar den känslomässiga medvetenheten.

Vid behandlingens slut var båda de aktiva grupperna överlägsna väntelistan, med större förbättring i den som

fått guidad terapi. Efter sex och tolv månader hade skillnaden mellan den guidade och den icke-guidade behandlingen försvunnit.

Mechler J et al. *Nature, Mental Health Research*, 2024.

STÄRK EMOTIONELLA BAND VID SPELPROBLEM

De psykologiska behandlingar som i dag används för problematiskt spelande är huvudsakligen riktade till barnet eller ungdomen själv. En ny studie från Göteborgs universitet tyder på att de bör involvera hela familjen, med målsättning att stärka de emotionella banden.

Forskarna har undersökt sambandet mellan spelande och emotionell närhet till föräldrarna hos 782 barn. Barnen var vid den första mätpunkten 12,5 år och den andra 17. Resultaten visar att känslomässig



BILD ISTOCKPHOTO

närhet predicerar mindre speltid över tid och att mer speltid predicerar mindre närhet till sin mamma över tid. För flickor också till sin pappa.

Enligt forskarna kan resultaten förstås utifrån att unga som upplever att de har en positiv relation till sina föräldrar, har en generellt hälsosammare psykosocial utveckling. I den sortens relation har föräldern en möjlighet att påverka den unges beteenden och aktiviteter. En nära och varm relation kan på så vis ha en skyddande effekt mot problematiskt spelande.

Boson K et al. *Current psychology*, 2024.

dess fyra postade under 2021. En stor del av inslagen kunde spåras till positiv psykologi. I de flesta fall framställdes psykiska problem som något som går att hantera bara individen tar ansvar för sitt välmående. Det handlade om att kontrollera sina tankar och känslor, att älska och acceptera sig själv, vara strävsam och ha självförtroende.

Oftast berördes ämnet psykisk ohälsa genom att influerarna pratade om den, mer sällan visades pågående och okontrollerad psykisk ohälsa. I de fall den uttrycktes i en mer negativ och uppgiven ton, bad influeraren om ursäkt.

Enligt forskarna förmedlas ett budskap till unga kvinnor, om att de kan vara strävsamma, produktiva och söta, även när de mår psykiskt dåligt.

Lind J et al. *International Journal of Cultural Studies*, 2023.

10-20%

av alla depressioner är årstidsbundna. Vår- och sommardepressioner kan innebära mer ångest och aggressiva beteenden.

Källa: Dagens Nyheter



»JAG HAR EN LÖSNING PÅ FRÅGAN OM KROPP OCH SJÄL«

Psykologen och filosofen Johan Gamper har myntat begreppet biologisk energi.

– De terapeutiska metoderna handlar om att få kontakt med sina återhämtningssignaler.

När Johan Gamper skulle gå upp med sin masteruppsats i filosofi satte professorerna kaffet i vrångstrupan. De sa »det här är inte klokt«. Det hela avblåstes omedelbart. Månaderna som följde använde Johan Gamper i stället till att skriva en artikel för en fakttidskrift.

– Efter ett år av omarbetningar var de nöjda på den fina tidskriften. Vad jag hade gjort var att presentera en lösning på Descartes gamla fråga om relationen mellan kropp och själ.

Du knyter ihop kropp och själ, psykologi och biologi, med begreppet energi?

– Ja, jag definierar en biologisk energi som inte är kemisk. Det grundläggande begreppet är behov, och mer specifikt återhämtningsbehov. Alla biologiska organismer har återhämtningsbehov. En hund som behöver klia sig, kliar sig; behöver den vatten, dricker den om det finns – men människor dricker om de är törstiga. De har till skillnad från hunden signaler om återhämtningsbehov, vilket gör dem till erfaraende subjekt.

Gamper J. Biological Energy and the Experiencing Subject, *Axiomathes* 31, 497-506 (2021).

Gamper J (2024) Macro Psychology. *Queios*, doi:10.32388/QT10VB

Johan Gamper sammanför sin definition av biologisk energi med belastning och den klassiska prestationskurvan.

Är det inte samma sak, att ha behov av att äta och att vara hungrig?

– Nej, när jag arbetade med utbrända människor till exempel, som hade en hög stressnivå, var de inte hungriga fast de inte ätit. Ju mindre mat en fisk har i magen desto mer äter den, men ju hungrigare en människa är desto mer äter hen.

Det var för tjugo år sedan i sitt arbete i psykiatri som Johan Gamper började sammanföra sin definition av biologisk energi med belastning och den klassiska prestationskurvan.

– Jag träffade många utbrända. Fast de var trötta och slut fortsatte de att jobba och jogga och ha sig. Experiment tyder på att ju högre återhämtningsbehov vi har desto lägre är förmågan att uppfatta dem. Det blir tydligt i extrema fall, som med tonåringar som dygnar. Vid sju-åtta på morgonen kommer en trötthetspuckel, men sedan slutar de vara trötta, fast det beror ju inte på att de har mindre behov av att sova.

De terapeutiska metoderna handlar om att återfå kontakt med sina återhämtningssignaler?

– En patient kommer och har gått över gränsen. Det gör ont att ta hand om sig, hen vill inte sova eller äta, bara jobba. Inom beteendeterapi säger vi »ta promenader så utvärderar vi nästa vecka«. De tar sina promenader och tillgodoser på så vis sina behov, fast det inte känns så. Det känns bara jobbigare, för då får de mer kontakt med att de har ont i kroppen och att de inte hälsat på sin gamla farmor. Kbt är på samma sätt men där berättar vi också varför patienten ska promenera, »du har passerat en gräns där du inte längre har kontakt med dina signaler, först kommer promenaderna vara jobbiga men sen kommer det bli bättre«.

Och i psykodynamiska termer kan signalerna beskrivas som att de trängs bort?

– Jag har sett det i kliniska situationer gång på gång och kallar det bortträngning: När någon börjar tappa sin energi kan hen bokstavligen hålla vissa saker ifrån sig för att kunna fortsätta på samma vis. Precis som syndabockar används, projicerar subjektet jobbiga signaler på en del av sig själv och tränger bort den: Vi hinner inte träffa vår gamla farmor och så mår vi dåligt av det. Vi tränger bort den delen och är inte längre en person som bryr sig om vår farmor. Vi har förlorat den delen och måste hålla undan den för annars blir det pannkaka.

En psykodynamisk terapi handlar om att få kontakt med den där personen som en gång brydde sig om sin farmor. ● Maria Jernberg

13 PROFESSORER OCH PSYKOLOGER:

»Föräldraalienation är pseudovetenskap«

Psykologers ord väger tungt och ska inte skapa oreda genom pseudovetenskapliga begrepp, skriver 13 professorer och psykologer som kritiserar användandet av begreppet föräldraalienation.

Våld mot kvinnor och barn är ett omfattande folkhälsoproblem. Bara under årets första fyra månader har tolv kvinnor dödats av en närstående man. Barn drabbas genom att de i många fall fortfarande tvingas ha umgänge med förövaren, trots att de inte vill och uttrycker rädsla. I Luleå dödades en åttaårig pojke av sin pappa under ett tvångsumgänge som beslutats av domstol. Bakom dessa domar och beslut finns ofta påståenden och anklagelser om att mamma, barnets trygga omsorgsperson, påverkat barnet. Barnets reaktioner eller utsagor bortförklaras med att de är påhittade eller orsakade av mammans negativa inställning till pappan.

En argumentation som används bygger på pseudovetenskap om så kallad föräldraalienation, vilket resulterar i att domstolar bortser från barns reaktioner och berättelser om rädsla, våld och övergrepp. I Sverige finns i dag ett flertal förespråkare av »föräldraalienation«, varav några är psykologer.

Parental alienation syndrome (PAS), parental alienation (PA) eller aliena-

ting behaviours (AB) är begrepp som används för att ifrågasätta barns vilja och egna upplevelser genom att föra in en alternativ hypotes om att den ena föräldern påverkat barnet att ta avstånd från den andra föräldern (Meier 2009). Internationellt används inte längre begreppet parental alienation syndrome (PAS) eftersom den föreslagna diagnosen (syndromet) inte accepterats i de internationella diagnosmanualerna – DSM respektive ICD (Wood, 1993; Walker & Shapiro, 2010; APA, 2013; EAP, 2018; WHO, 2020). PA/AB innebär i korthet att boendeföräldern (vanligtvis mamman) beskylls för att måla upp en falsk bild av att den andre föräldern (vanligtvis pappan) skulle vara farlig. Detta för att få barnet att känna rädsla och inte vilja ha umgänge.

Idén om att mammor oftare »alienerar« barn än pappor grundas i den genusladdade ursprungsteorin PAS då det påstods att runt 90 procent av föräldraalienation

utövas av mammor (Gardner, 2002: 193-194). Dessa fördomar har fortsatt att influera familjerättsfall runt om i världen, såsom i USA, Kanada, Storbritannien och Australien, där mamman är den som oftast utpekats som »alienator«. När förhållandet är det motsatta, tas anklagelserna oftast inte på allvar (se exempelvis, Lapierre & Côté, 2016; Meier & Dickson, 2017; Milchman, 2017; Rathus, 2020; Barnett, 2020; Dalgarno m fl., 2023, 2024a).

Det som händer när PA används som förklaringsmodell, är ett fokus-sifte. Våld eller andra omsorgsbrister hos umgängesföräldern tonas ned, medan den som varit utsatt och försökt skydda barnet, ofta beskrivs som psykiskt instabil och överinvolverad. Företrädarna för PA utgår ifrån att barnet inte på något sätt skulle fara illa av umgänge, tvärtom bör umgänge i princip alltid ske.

Vidare hävdar företrädarna att domstolen i sådana fall bör flytta över vårdnaden till den förälder som barnet är rädd för, för att säkra barnets kontakt med denne och minska den andre förälderns inflytande och påverkan på barnet. Detta har internationellt använts som en form av »behandling« eller lösning, där flytt av vårdnad och ibland avbruten kontakt med boendeföräldern sägs vara en form av reunification therapy/treatment för att

»Att med tvång verkställa ett umgänge kan knappast förväntas leda till det som är det långsiktiga målet – att barnen ska få en trygg och långvarig relation till båda föräldrar.«

motverka PA/AB. I USA har även reunification camps etablerats (Dallam & Sillberg, 2016; Shaw & Geffner, 2022; Mercer, 2022; Grey, 2023).

PA är kontroversiellt eftersom teorin har ett bristfälligt eller rent av osakligt vetenskapligt underlag, samt har utnyttjats som vapen i familjerättsliga tvister för att desavouera en förälders uppgifter om våld. Det som visat sig vara genomgående när barn anklagats för att vara alienerade är att man inte undersökt den faktiska situationen, de risker och potentiell skada barnen varit utsatta för (Barnett, 2020; Clemente & Padilla-Racero, 2015). Teorin har därför kritiserats för att urholka barns rätt till delaktighet och skydd samt förminska betydelsen av barns utsagor. Teorin har nyligen granskats av FN:s rapportör om våld mot kvinnor och flickor. I rapporten, som presenterats i FN:s råd för mänskliga rättigheter, konstateras att PA är pseudovetenskap och ett maktmedel för att underminera barns och kvinnors rättigheter (OHCHR, 2023).

Barnett (2020) visar i en kartläggning hur familjedomstolar i England och Wales använt PA i sina domslut mellan 2000 och 2019. Begreppet dyker upp direkt kopplat till att man i lagstiftningen lyft barnets rätt till skydd från våldsutsatthet. Genomgående är det mammor som anklagas för att alienera barnen, då de ber om kontrollerat eller minskat umgänge med motiveringen att pappor har varit våldsamma, ibland även mot barnet. Till och med i fall där pappan bevisligen utövat svår misshandel förekom att domstolen hänvisade barnets motvilja att umgås med förövaren till mammans alienerande beteende. Om pappan hävdade att mamman alienerat barnet vann han vanligen tvisten, och barnet tvingades till umgänge eller boende tillsammans med honom. I det fåtal fall

BILD ISTOCKPHOTO



»I fall där pappan bevisligen utövat svår misshandel förekom att domstolen hänvisade barnets motvilja att umgås med förövaren till mammans alienerande beteende.«

där mamman anklagade pappan för alienerande beteende var det däremot sällsynt att mamman vann processen (Barnett, 2020). Dalgarno m.fl. (2024a) kom till samma resultat i sin empiriska forskning med 45 mammor som alla gått igenom familjerättsprocesser i relation till våld. I de fall där mamman anklagade pappan för alienation tog inte familjedomstolen dem på allvar, medan det i hela 39 familjedomstolsärenden undersökts om mamman alienerat barnet/barnen efter att hon bett om skydd från våldsutsatthet.

I en tidigare kartläggning i Sverige (Höijer & Röbbäck, 2007) gjordes likartade fynd; barn som beskrevs som ambivalenta eller som inte ville träffa sin pappa ifrågasattes av rätten. Man lade ansvaret för barnets

åsikter på mamman som påstods ha påverkat barnet. Om barnet ville träffa sin pappa accepterades det som ett uttryck för barnets »verkliga vilja» men om barnet inte ville träffa sin pappa ifrågasattes om det var barnets »verkliga vilja». Det finns alltså en allvarlig risk för att teorin om PA/AB används för att underminera brottsoffers utsagor om våldsutsatthet, och om teorin påverkar familjerättsliga utredningar eller domstolars ställningstagande i vårdnadstvister riskerar man att försätta barn i situationer där de far illa.

Också i Sverige ser vi att PA ibland tillämpas i familjerätters utredningar och domstolars beslut om vårdnad, boende och umgänge på ett sätt som strider mot barns rätt till skydd och delaktighet. Tåta umgängen ibland med övernattningar utdöms mot barns vilja, utan tillgång till stöd och uppföljning. Tvingande åtgärder som gemensamma behandlingsplaceringar i återförenande syfte med barn som uttrycker rädsla eller motvilja och föräldrar som misstänkts eller dömts för våld, förekommer också i vårt land.

Vi menar inte att det aldrig före-

Följ debatten
på psykolog-
tidningen.se/
debatt

kommer att föräldrar använder barnen som verktyg i vårdnadstvister men alternativa och väl beforskade förståelsesmodeller kan användas för att beskriva sådana tendenser (Katz, 2015; Dalgarno m. fl., 2024b). Forskning på området talar också för att motsatsen är det vanligaste, det vill säga att när barn inte vill träffa en förälder beror det på barnets tidigare erfarenheter av föräldern i fråga. Så länge man inte gör seriösa riskbedömningar av barnets situation och tar barnets egen berättelse på allvar, kommer föräldramas påståenden att stå mot varandra, vilket gör det svårt för utredare och domstolar att avgöra vad som i slutändan är barnets bästa.

Tvångsåtgärder medför allvarliga negativa konsekvenser för barns hälsa på kort och lång sikt (Unizon 2022). Att tvinga barn till ett umgänge de själva uppger att de inte vill ha innebär alltid att barnet försätts i en svår situation. Att med tvång verkställa ett umgänge kan knappast förväntas leda till det som är det långsiktiga målet – att barnen ska få en trygg och långvarig relation till båda föräldrar. Uppföljning av barn som haft umgängesstöd, visar att de vanligtvis brutit kontakten med den förälder de tvingats umgås med så fort de blivit nog stora att själv bestämma. I värsta fall kan ett påtvingat umgänge till och med innebära att barnet utsätts för allvarlig fara. Målsättningen i rättsliga tvister om vårdnad, boende och umgänge måste vara att bedöma föräldrars förmåga att erbjuda en trygg omsorg och uppväxtmiljö, samtidigt som barnets vilja och integritet alltid respekteras.

För att förändra situationen för våldsutsatta barn behövs kunskap om risker och våldets processer. Det krävs differentiering vad gäller barns behov, generellt och specifikt vid våldsutsatthet. Vi vill särskilt

betona betydelsen av att lyssna på barns egna upplevelser. Vi anser vidare att barns rätt till skydd från alla former av våld, alltid ska ha företräde före kontakt med en potentiellt våldsam förälder samt att inget barn mot sin vilja ska tvingas till boende eller umgänge med en förälder, särskilt inte då barnet själv uttrycker rädsla.

Psykologisk kunskap är kritisk och avgörande i frågor som rör utsatta barns komplexa behov. Psykologers ord väger tungt och ska inte skapa oreda genom pseudovetenskapliga begrepp. Psykologer bör därför gemensamt instämma i följande ställningstagande från FN:s särskilda rapportör: »States legislate to prohibit the use of parental alienation or related pseudo-concepts in family law cases and the use of so-called experts in parental alienation and related pseudo-concepts« (OHCHR, 2023). ●

Kjerstin Almqvist, senior professor, psykolog

Ulf Axberg, professor, psykolog

Sonja Ayeb-Karlsson, Associate Professor in Policy and Intersectionality, University College London

Sofia Bidö, psykolog, verksamhetschef Rädsla Barnens Centrum för stöd och behandling

Anders Broberg, professor emeritus, psykolog

Maria Eriksson, professor i socialt arbete

Josefine Hjälmeskog, psykolog

Malin Holm, psykolog

Ole Hultmann, psykolog

Åsa Landberg, psykolog

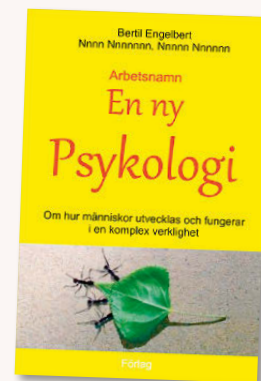
Moa Mannheimer, psykolog

Johan Melander Hagborg, psykolog

Anna Norlén, rektor Ericastiftelsen, psykolog

Nätverket Gömda kvinnor

Referenser och fullständiga titlar på debattörerna, se psykologtidningen.se/debatt



Tycker du att dagens psykologi är för ytlig, att psykologin mer borde handla om hur människor utvecklas och fungerar i en komplex verklighet?

I en bok vill jag beskriva en syn på psykologi som grundar sig i vår kunskap om hur hjärnan utvecklas och som bättre vägleder oss i att stödja de som behöver hjälp. För att skriva en bra bok behöver jag en eller flera medförfattare. Du som är intresserad av detta uppdrag bör ha relevant utbildning samt erfarenhet av att bedriva psykoterapi eller ha liknande erfarenheter. Du kan ha egna idéer men det är viktigt att dessa idéer inte är bara fantasifulla drömmar, utan att det du skriver står på en vetenskaplig eller erfarenhetsmässig grund.

Hör av dig med en beskrivning som ger mig en uppfattning om vem du är, vad du kan och vad du vill, i ett e-brev till bertil@engelbert.se.

Några av de tankar som ligger till grund för boken beskrivs i följande publicerade artiklar:

- A Factor Facilitating Mental Illness, <https://doi.org/10.20935/AL5344>.
- Knowledge in Neuroscience Can Help Us Avoid Underperforming Leaders, <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.78564>
- Rekrytera rätt!. Debattartikel i Personal, människor och arbete, 1988 nr1. <https://ssrn.com/abstract=4742157>

På min hemsida engelbert.se kan du läsa om hur denna syn på psykologi kan tillämpas vid rekrytering.

Bertil Engelbert
(fil.master psykologi, fil.mag. molekylärbiologi, civ.ing. kemiteknik)

Behöver jag journalföra den oroliga chefen?

Fråga: Jag har ett par frågor om journalplikt för psykologer – om jag skulle ta ett uppdrag i egenskap av psykolog som går ut på att stötta och lugna en chef som är orolig för en medarbetare med psykisk ohälsa – behöver jag journalföra samtalen då? Dessutom undrar jag över hur jag ska tänka om jag tar emot föräldrar för att stödja dem i föräldrarollen med barn som möter stora utmaningar i vardagen. Behöver jag journalföra detta? Om journalföring behövs, vem ska jag då upprätta en journal för om jag inte träffar barnet utan bara träffar en eller båda föräldrarna? Ska jag upprätta en journal för varje förälder jag träffar?

Patientdatalagen innehåller krav på journalföring när det är fråga om »vård av patienter«. Med det har avsetts individinriktade insatser som en psykolog gör. Med »individinriktad« menas att insatsen riktas mot en patient/klient som person och inte för att ge stöd i en chefsroll eller föräldraroll. Därtill kommer vad som menas med »patient« i det här avseendet. Det finns uttalanden som anger att patienter är alla personer som tagit kontakt med vården angående sitt hälsotillstånd. Med individinriktad görs alltså en avgränsning mellan en insats som har fokus på en persons mående respektive att den har fokus på en yrkesroll, till exempel hur en chef kan hantera svåra situationer förknippade

»Gränsdragningen är inte alltid enkel och inte heller knivskarp, men bara genom att vara uppmärksam på det ena och det andra, gör stor skillnad mot om man inte tänker efter.«

med rollen som ledare. Det är således den här bedömningen du behöver göra, och naturligtvis även vara överens med personen du möter om vilken insats som görs. Gränsdragningen är inte alltid enkel och inte heller knivskarp, men bara genom att vara uppmärksam på det ena och det andra, samt att det är tydligt i förhållande till patienten vad insatsen ska handla om gör stor skillnad mot om man inte tänker efter.

Av det skulle jag göra bedömningen att om det bara är klart vad ert möte går ut på – föräldraroll och inte föräldramas eget mående – och ni håller er till det, bör det inte vara fråga om vård med åtföljande journalföringsskyldighet i föräldrarnas journaler. Som sagt är gränsen inte alltid knivskarp. Jag tänker mig att ett samtal rörande föräldrarollen någon gång kan beröra föräldrarnas eget mående och vid de tillfällena kan man behöva stanna upp och ta ställning till om en journalanteckning för föräldern behöver göras. Om man bestämmer sig för att göra en journalanteckning för föräldraman får man inte slå ihop

journalen för båda. Journalen är alltid personlig. Utöver detta tillkommer förstås att journalanteckningar kan behöva göras i barnets journal, beroende på situationen.

/ Nils Erik Solberg, förbundsjurist



NILS ERIK SOLBERG



MARTIN BJÖRKLIND

Fråga: Jag är nyfiken på om och hur ni godkänner arbetsplatsen om den är utomlands och vilka kriterier ni arbetar utifrån. Finns det någon lista med redan godkända arbetsplatser?

T Psykologförbundet godkänner ingen fråga som har med PTP att göra, det gör Socialstyrelsen. Förbundet har inga listor på arbetsplatser som kan vara lämpliga att söka jobb hos, vare sig inom Sverige eller utomlands. Vad gäller att göra PTP utomlands, står det i Socialstyrelsens PTP-föreskrift att tjänstgöringen kan ske i ett annat EES-land under högst åtta månader motsvarande heltid. Det betyder att resterande fyra månader måste göras i Sverige. PTP ska då genomföras under handledning av en psykolog som är behörig att utöva yrket i tjänstgöringslandet. I övrigt ställs samma krav på PTP-handledaren som vid en svensk PTP: att handledaren har minst tre års yrkeserfarenhet, ger handledning minst en timme i veckan, och stödjer och vägleder psykologen i dennes yrkesutveckling. Handledaren ska tillsammans med PTP-psykologen skriva en individuell tjänstgöringsplan snarast efter påbörjad tjänstgöring och utvärdera tjänstgöringen regelbundet. Se Socialstyrelsens föreskrifter om praktisk tjänstgöring för psykologer.

/ Martin Björklind, professionsstrateg

HAR DU EN FRÅGA?

Mejla! redaktionen@psykologtidningen.se

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

Andreas Björklind 1967–2024

Det är med sorg vi behöver meddela att vår vän, kollega och styrelseordförande Andreas Björklind hastigt lämnat oss. Andreas var under lång tid en bärande kraft i Region Östergötlands psykologförening, där han genom sitt oförtröttliga ordförandeskap arbetade för rättvisa och hälsofrämjande arbetsplatser bland regionens psykologer.

Det är en konst att kombinera paragrafer och kunskap med en personlig och medmänsklig framtoning. Det säger någonting om den mångfacetterade person Andreas var; nyfiken och driven men också mån om andra och att värna det som verkligen betyder något. Att

han var mitt i livet, aktiv, med drömmar och framtidsplaner, gör beskedet om hans bortgång svårt att på riktigt förstå.

För en kort tid sedan satte Andreas själv ord på det vi i hans omgivning så väl känt i kontakten med honom. »Psykolog är jag på arbetstid. Diakon är jag alltid.« Andreas klokskap, lugn och stabilitet har gjort stor skillnad för många av oss. I psykologföreningen lämnar han efter sig så mycket mer än en ordförandepost. Han var en klippa som kommer att förbli saknad.

Ett sista tack och farväl,

/ Sarah Langhammer, Psykologföreningen i Region Östergötland



BILD PRIVAT

Trevlig sommar!

Nästa nummer av Psykologtidningen
kommer 21 augusti

Vi behöver finnas i fackliga forum

När den här tidningen publiceras är det terminsslut och kanske lite junivärme. När jag skriver är det början av maj, snöblandat regn och tuffa tider präglade av neddragningar i kommuner och regioner. Varsel och anställningsstopp har fått psykologstudenter i Linköping och Karlstad att uppvakta regionpolitiker och skriva inlägg i lokalpressen om riskerna med att inte tillsätta PTP-tjänster i regionen.

Läget sätter ljuset på vikten av facklig organisering, att gå samman som kär och gemensamt formulera argument gentemot arbetsgivare och politiker. Psykologförbundets politiska inriktning har just detta som syfte; att tydligt och trovärdigt beskriva samhällsnyttan med psykologisk kompetens, samt med en psykologutbildning som är reglerad och säkrad av samhället – med början på universitet, och fortsatt genom PTP-tjänster, legitimation och specialistutbildning.

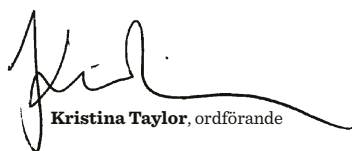


»Psykologyrket bedöms vara ett framtidsyrke, senast i Sacos sammanställning från i år.«

PSYKOLOGYRKET BEDÖMS vara ett framtidsyrke, senast i Sacos sammanställning från i år. Många verksamheter har fortsatt svårt att rekrytera psykologer till befintliga tjänster, samtidigt som förståelsen och intresset för hur psykologisk kompetens skulle kunna bidra även i verksamheter där psykologer i dag inte finns i någon större utsträckning, ökar.

Därför kan jag med tillförsikt vända mig till våra nyaste kollegor och till psykologstudenter och psykologer som avlagt examen och ska påbörja sin PTP, eller oroligt väntar på ett positivt besked efter att kanske ha sökt många PTP-tjänster:

Än klappar hjärtat med friska slag, och den ljusnande framtid är er!


Kristina Taylor, ordförande



Förbundsnytt

Stolt vinnare av Lilla Psykologpriset

PSYKOLOGSTUDENT. »Det känns enormt stort och jag känner mig väldigt stolt«, sa Olivia Rosén, psykologstudent vid Karlstads universitet, som vinner Lilla Psykologpriset 2024. Priset på 10 000 kr får hon för sitt engagemang för såväl medstudenter som för unga i utanförskap. Lilla Psykologpriset delas årligen ut till en psykologstudent som under sin studietid bidragit till att förbättra människors livskvalitet.

SAK på Färöarna

FACKLIGT. Frågan hur de sex nordiska Psykologförbunden gemensamt kan driva påverkansarbete för att synliggöra verksamhetsnyttan med psykologer – fanns på agendan då Nordiska Psykologförbundens Samarbetskommitté (SAK) möttes den 25-26 april på Färöarna. SAK, som grundades 1947, har möten två gånger per år med syftet att främja det nordiska samarbetet. Nästa SAK-möte är den 31 oktober-1 november i Köpenhamn i Danmark.

PS 24: »Framtidens psykologi«

KONFERENS. Årets PS, som arrangerades den 10-11 maj av psykologstudenter vid Mittuniversitetet i Östersund, hade temat

»Framtidens psykologi«. Evenemanget, som vänder sig till psykologstuderande och PTP-psykologer, erbjöd ett tjugotal föreläsningar, flera workshops, en bankett med prisutdelning av Lilla Psykologpriset samt möjligheten att nätverka. PS har sedan starten 2008 arrangerats av psykologstuderande vid olika lärosäten.

Psykologeri i vinnarteamet

TEAMWORK. Vinnare av »Årets Brobyggare« i hälso- och sjukvården går till Cancerrehabilitering Skåne Online. Teamet, som består av psykologer, läkare, kurator, arbetsterapeut, dietist, fysioterapeut och sexolog, prisas för att de, enligt juryns motivering, erbjuder »... en jämlikare, personcentrerad och mer tillgänglig rehabilitering för en växande grupp patienter, som hemifrån får tillgång till tvärprofessionell kompetens.« Priset, som delades ut på Vårdarenan den 14-15 april i Stockholm, uppmärksammar vikten av gott samarbete och samverkan, till nytta för patienten.

Följ oss gärna!

För att läsa mer om Psykologförbundets arbete och aktiviteter – läs medlemsbrevet och följ oss gärna på Facebook och LinkedIn!

www.psykologforbundet.se • post@psykologforbundet.se

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:

Linn Bergbrant, Johan Bergmark, Erica Jacobson,
Celia Svedhem (celia.svedhem@gmail.com),
Anna Wahlgren (anna@scribenda.se)

Redaktionsrådet:

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



facebook.com/psykologtidningen



#psykologtidningen



@psykologtidning



Psykologtidningen

Postadress: Nytorgsg 17A,
116 22 Stockholm
e-post: redaktionen@
psykologtidningen.se
www.psykologtidningen.se
ISSN 0280-9702.

Grafisk form:
Birgersson & Co
Anders Birgersson
Markus Edin
Åse Bengtsson Helin

Korrektur:
Mats Wirstrom



Omslag:
Camilla von Below
fotograferad av
Johan Bergmark

Annonser:

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

Prenumerationer och adressändringar:

Vasabyrå
Tel 08-567 064 30
medlemsregistret@
psykologforbundet.se
Pris: 815 kr inkl moms helår,
8 nr 2024.

Utrikes 930 kr.

Plusgiro: 29 77 01-5
Bankgiro: 5675-9202

Psykologtidningen på nätet:

All redaktionell text lagras
elektroniskt för att kunna
publiceras också på internet.
Författare som inte accepterar
detta måste meddela förbehåll.
I princip publicerar vi inte
artiklar med sådana förbehåll.

TS-kontrollerad upplaga
12 000 ex 2018.

Medlem av Sveriges Tidskrifter.

Tryck:

Norra Skåne Offset



PRESSTOPP FÖR NOTISER

Nummer	5/2024
Utgivning	Vecka 34*
Manusstopp	1 augusti

*Utdelningen startar onsdag
21 augusti och majoriteten får
tidningen senast tisdag 27 augusti.
Pdf på tidningen finns på sajten
från onsdag 21 augusti.

Kontaktuppgifter till Psykologförbundet

Kontakt

■ Rådgivning

(frågor som rör lön, anställning, profession, juridik,
egenföretagare etc.)
radgivningen@psykologforbundet.se

■ Specialistutbildningen

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

■ Medlemsservice

08-567 064 30
medlemsregistret@psykologforbundet.se

Kansli

Psykologförbundet
Box 3287
103 65 Stockholm
Besöksadress Vasagatan 48
Växel 08-567 064 00
post@psykologforbundet.se
psykologforbundet.se

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 Lindman Marko, ledamot.
Petter Tunlind, ledamot.
Maja Straht, ledamot.
Josef Neib, ledamot.
Johannah Juhlin, studerandeledamot.
Tobias Skagersten, studerandeledamot.

PSYKOLOGFÖRBUNDET



ANNONSERA I

Psykolog

TIDNINGEN

Annonskontakt: Newsfactory

Madeleine Nordberg

Tel: 08-505 738 15

MARKNADSANNONSER

■ TERAPIRUM UTHYRES MÅNDAGAR OCH FREDAGAR, STOCKHOLM

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

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

■ TERAPIRUM UTHYRES TORSDAGAR OCH FREDAGAR, STOCKHOLM

Trivsamt rum i Hälsans hus på Fjällgatan med enastående utsikt över Stockholms inlopp. Två trappor utan hiss. 4180 kronor/månad. Tillträde enligt ök.

För information och visning: per.naroskin@gmail.com

Marknadsannonser

MARKNADSANNONS + E-TIDNING: 950 kr.

Rubrik samt fyra rader text.

KURSANNONSER & PLATSANNONSER

PSYKOTERAPIMÄSSAN

24-25 september 2024

Välkommen till Mötesplatsen för det senaste inom kvalificerat psykoterapeutiskt arbete!

Bland talarna möter vi:



Marta Cullberg Weston

Poul Perris

Camilla Von Below

Sigmund Karterud

Ullakarin Nyberg

Läs mer och boka din plats på
psykoterapimassan.se

Arrangörer:

Psykoterapi
Stiftelsen

... stiftelsen för utveckling av psykisk hälsa genom psykiatri ...



Akademikerförbundet SSR



Akademikerförbundet SSR

PSYKOTERAPEUTFÖRENINGEN

Organiserat av:

Insight
Events
sweden



Stärk din yrkesroll med utbildning

- Coreutbildning i ISTDP
- Biblio/poesiterapi som metod för personlig & professionell utveckling, 15 hp/diplom



Marie Cederschiöld högskola
tidigare Ersta Sköndal Bräcke högskola
mchs.se/uppdrag

Ambitiös psykolog som inte får ihop livspusslet?

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

Hos oss arbetar du med **NP-utredningar** och du har redan några års erfarenhet. Just nu söker vi flera kollegor till en ny mottagning i **västra Blekinge**. Vi söker också medarbetare till **Sundsvall** och **Stockholm**.

Vi ger dig:

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

Läs mer och sök på modigo.weselect.com



Vill du också synas här?

Kontakta Madeleine Nordberg
på psykologtidningen@newsfactory.se

HÖGSKOLAN
sapu

Stockholm & Göteborg

Psykoterapeutprogrammet 90 hp

Handledar- och lärarutbildning i psykoterapi

Grundläggande psykoterapiutbildning (steg 1)

Alla utbildningar på sapu.se



Psykolog företagshälsovård

Är du intresserad av att ta dig an ett spännande uppdrag som psykolog på Region Kalmars inbyggda företagshälsovård?

Läs mer och ansök på regionkalmar.se/jobb



Specialistkurs i handledning

Start 9/10

Fokus på praktiska färdigheter med
bred tillämpning

Distans med två träffar på plats i Malmö

Anmäl dig på:

nervimalmö.se/specialistkurs-i-handledning



OBM i praktiken

Utbildningar i arbetspsykologi

Utbildning med fokus på beteende-
förändring för att nå resultat i
verksamheter, team och ledarskap.
Kurserna är ackrediterade specialistkurser
men vänder sig till alla psykologer.

Information finns på www.baou.se eller e-post
rolf@olofsson-ou.se. Ansvarig för kurserna är
Rolf Olofsson BAOU AB. Nästa kursstart är
24-25 september 2024. Anmäl dig via
www.baou.se

Personalhandledning och konsultationsmetodik

Kursen vänder sig till dig som är legitimerad psykolog och vill fördjupa din
kunskap inom personalhandledning och konsultationsmetodik. Det är en
ackrediterad specialistkurs och kan tillgodoräknas som två fördjupningskurser
i Psykologförbudets specialistordning.

Sista ansökningsdag är 5 juli.

Kursstart: september 2024

Ytterligare information om kursen, kostnad och ansökningsformulär finns på:
www.psychology.su.se/uppdragsutbildning



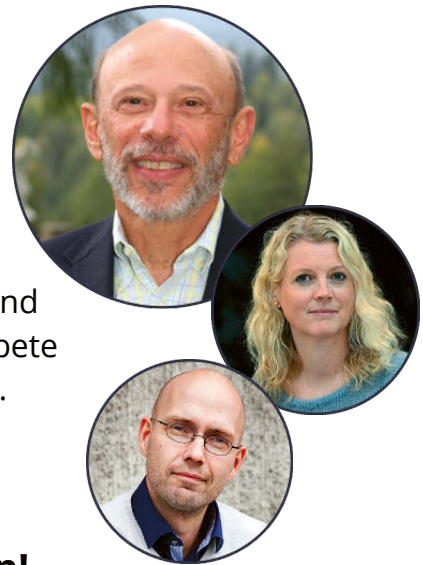
Uppdragsutbildning
Psykologiska institutionen



Bruce E. Wampold med gäster

En internationell psykoterapikonferens på temat terapeutfaktorer i psykoterapi

Huvudtalare är amerikanske Bruce E. Wampold, världskänd kliniker och psykoterapiforskare, som presenterar sitt arbete och forskningsresultat på temat. Talare är även Helene A. Nissen-Lie från Norge samt Gerhard Andersson, Sverige, båda välrenommerade skandinaviska forskare.



Göteborg 8 november 2024, varmt välkommen!



Anmäl dig via QR-kod
eller på www.sapu.se

HÖGSKOLAN
sapu



GÖTEBORGS PSYKOTERAPI INSTITUT

GRUNDAT 1974

Utbildningar med start HT 2024

Göteborg, Stockholm och Malmö:

Grundläggande utbildning (Steg 1) i psykodynamisk teori och praktik

Göteborg:

Handledar- och lärarutbildning på psykodynamisk grund

Symtomfokuserad korttidssterapiutbildning

www.gpsi.se

031-711 97 51

Kommande utgivningar av Psykologtidningen 2024

Papperstidningen nr 5: **21 augusti**

Digitala E-tidningen nr 5: **16 augusti**

Nyhetsbrev nr 4: **21 juni**



Med start vårterminen 2025

PSYKOTERAPEUT- PROGRAMMET

INRIKTNING MOT SPECIALISTPSYKOLOG INOM
PSYKOTERAPI / ALLMÄN INRIKTNING

KBT & PDT (vuxen)

Anmälan senast

15 OKTOBER

på antagning.se

tillsammans med meritsammanställning.

Läs mer: [https://www.umu.se/utbildning/
program/psykoterapeutprogrammet/](https://www.umu.se/utbildning/program/psykoterapeutprogrammet/)

UMEÅ UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

Ambitiös psykolog som inte får ihop livspusslet?

Vill du jobba på en flexibel arbetsplats som tar hänsyn till dina och patienternas behov? Drivs du av att göra högkvalitativa neuropsykiatriska utredningar? Längtar du efter fria arbetstider, tydliga mål och möjlig bonus? Då kan Modigo vara arbetsplatsen för dig.

Vi är specialister inom neuropsykiatri och en väletablerad vårdgivare som på uppdrag av regioner och privata patienter genomför **breda neuropsykiatriska utredningar**.

Nu växer vi och söker flera kollegor till en ny mottagning i **västra Blekinge**, främst dig som vill arbeta med barn och unga. Vi söker även medarbetare till befintlig verksamhet i **Göteborg, Lund, Sundsvall** och **Stockholm**.

För att arbeta hos oss ska du ha några års erfarenhet av neuropsykiatriska utredningar och vara trygg i yrkesrollen. Vi ger dig:

- **Flexibilitet.** När du inte träffar patienter väljer du själv var du arbetar. Du har stor möjlighet att påverka dina arbetstider.
- **Kvalitet.** Du fokuserar på kliniskt arbete tillsammans med skickliga kollegor.
- Kontinuerlig **kompetensutveckling**.
- **Högt i tak.** Vår verksamhet utvecklas ständigt och vi vill gärna ha dina idéer!

Läs mer och sök på modigo.weselect.com

