

Framtidens Karriär Psykolog



Den psykiska ohälsan ökar under coronapandemin

4 Majoriteten av psykologerna ser att den psykiska ohälsan ökar i coronatider – och få tycker att samhället varit väl rustat för att krisen. Det finns fyra faktorer som påverkar den psykiska ohälsan och alla dessa är aktuella i coronakrisen.

Digital psykologi på distans får skjuts framåt i krisen

6 I spåren av Coronakrisen har psykologi på distans ökat dramatiskt. 94 procent av psykologerna anser att digital psykologi på distans kan vara till nytta för patienten/klienten. 93 procent av psykologerna kan själva tänka sig att ha patientsamtal på distans.

Psykologkompetens viktig till framtidens nära vård

8 Primärvårdens behov av psykologkompetens är stort. Psykologer fyller dessutom en nyckelroll i arbetet med att utveckla och forma framtidens nära vård. Primärvården erbjuder en yrkesutövning med bredd, men även att arbeta hälsofrämjande.

■ Barnens situation

■ Ensamhet

■ Friskt eller sjukt

■ Löneutveckling

■ Rättspsykiatri

■ Forskning

Byt jobb. Inte yrke.

När den psykiska ohälsan breder ut sig och väntetiderna bara blir längre, då är det lätt att känna uppgivenhet. Många av oss har hunnit ledsna så till den grad att vi funderar på att hitta något annat att göra. Jag vet – för jag har själv varit där.

Men så hamnade jag på KRY. Här fick jag uppleva skillnaden mellan att fånga upp en trettonåring som nyss börjat skola jämfört med att möta patienten när hen redan har skolvägrat i tre månader. Smidiga möten via videosamtal är en fördel som gör att jobbet på KRY blir mer effektivt. Men det finns många fler.

Du slipper tidskrävande administration och kan lägga mera tid på dina patienter. Du är fri att jobba varifrån du vill. Du bestämmer själv när du ska arbeta. Och du får tillgång till handledning, vidareutbildning och stöttning av seniora psykologer i ditt dagliga arbete.

Så innan du bestämmer dig för att byta yrke, hör av dig till oss. Du behövs faktiskt mer än någonsin.



Martin Forster

Ansvarig för barnpsykologi, KRY

Vid intresse, kontakta Louise Källén: louise@kry.se | +46(0)72-188 22 83
För att söka tjänsten krävs det att du är legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Erfarenhet av arbete inom primärvård, psykiatri och/eller företagshälsovård är meriterande.





Psykologens roll viktig i Coronakrisen

En klar majoriteten av psykologerna anser att den psykiska ohälsan ökar i kristider. En majoritet anser även att samhället inte är så väl rustat för att möta den ökade psykiska ohälsan på grund av coronapandemin.

Psykologens roll i kriser är viktig, inte minst genom närvaro i media. Psykologer har kunskap och kan falla tillbaka på vad de vet om kriser och psykisk hälsa, och därför kan de förmedla en mer nyanserad och saklig syn på saker och ting. Det behövs i tider då många är oroliga. Det säger Liria Ortiz, psykolog i Suicide Zeros expertråd.

I spåren av coronakrisen har psykologi på distans ökat dramatiskt. Nästan alla psykologer anser att digital psykologi på distans kan vara till nytta för patienten eller klienten. 93 procent kan själva tänka sig att ha patient-/klientsamtal på distans.

Psykologen har en viktig roll i arbetet med att forma framtidens nära vård. I den nära vården ska

vården flytta närmare patienten, utgå ifrån individens behov och vara mer förebyggande och hälsofrämjande än dagens hälso- och sjukvård. Behovet av psykologkompetens är stort och primärvården erbjuder möjligheten till en yrkesutövning med bredd och tvärprofessionell samverkan.

Psykologers löner står inte i paritet med yrkets svårighetsgrad och ansvar. Arbetsgivare behöver därför bli bättre på att synliggöra och inse de utmaningar som psykologyrket innebär och därefter sätta konkurrenskraftiga lönenivåer. Se vår löneundersökning på sidan 11.

Det här och många fler frågor belyser vi i den här utgåvan av Framtidens Karriär – Psykolog.

Fortsätt höra av er till oss med förslag på artiklar och psykologer att intervjua!

Trevlig läsning!

Framtidens Karriär – Psykolog

Om detta kan du läsa i Framtidens Karriär – Psykolog

- 4 **Den psykisk ohälsa ökar under coronapandemin**
Psykologerna anser att den psykiska ohälsan ökar i coronatider och få tycker att samhället är väl rustat för krisen.
- 6 **Digital psykologi får skjuts framåt under krisen**
94 procent av psykologerna anser att psykologi på distans kan vara till nytta för patienten.
- 7 **Ökad psykisk ohälsa i Coronapandemins spår**
- 8 **Psykologkompetens viktig till framtidens nära vård**
Den nära vården erbjuder möjligheten till en yrkesutövning med bredd, men även att arbeta hälsofrämjande och samverka tvärprofessionellt.
- 9 **Nationell plan för elevhälsan saknas i coronakrisen**
Barn och ungas hälsa sviktar under coronapandemin.
- 9 **Lösningar mot ensamhet**
- 10 **Det mänskliga lidandet – friskt eller sjukt?**
- 11 **Psykologers löner måste bli mer konkurrenskraftiga**
Psykologers löner står inte i paritet med yrkets svårighetsgrad och ansvar, anser Jaime Aleite, förhandlingschef på Psykologförbundet.
- 12 **Rättspsykiatri – skärningspunkt mellan psykologi och juridik**
- 12 **Sekretessfrågor kan försena eller hindra**
- 12 **Psykologer har nytta av bättre kunskaper i juridik**
- 13 **KBt mot brottsåterfall**
- 13 **Kombinera forskning och klinisk verksamhet**
7 av 10 psykologer kan tänka sig att forska inom något psykologiområde, på hel- eller deltid.
- 14 **Mät behandlingseffekten och nå bättre resultat**
- 15 **Normtänk i behandlingen**
- 16 **Existentiellt på vårdcentralen**
- 16 **Sättet att formulera sig ledde till boksuccé**
- 17 **En uppdatering av mansrollen**

Presenterade verksamheter och företag

- 17 Min Doktor
- 18 Region Gävleborg
- 18 Region Sörmland
- 19 PBM
- 20 Pearson Assessment
- 21 Capió Psykiatri
- 21 Rättsmedicinalverket
- 22 Elevhälsan Borås Stad
- 23 Region Kalmar län

Framtidens Karriär – Psykolog

är producerad av NextMedia.

nextmedia

Tidningen finns även på:
www.karriarpsykolog.se

SKRIBENTER Anette Bodinger Larsson, Carin Brink, Cristina Leifland, Adrianna Pavlica, Marianne Sjöberg, Annika Wihlborg

FOTOGRAFER Ulf Ekström, Gonzalo Irigoyen, Curt-Robert Lindqvist, Johan Löf, Johan Marklund, Andreas Sander

GRAFISK FORM Stellan Stål **OMSLAGSFOTO** Johan Marklund

TRYCK BOLD Printing/DNEX Tryckeriet

ANNONSFÖRSÄLJNING NextMedia

Frågor om innehållet besvaras av NextMedia
Tel: 08-661 07 90, E-post: info@nextmedia.se

FÖR MER INFORMATION OM FRAMTIDENS KARRIÄR – PSYKOLOG, VAR VÄNLIG KONTAKTA:

Niklas Engman, E-post: niklas.engman@nextmedia.se,
Tel: 08-661 07 90, Mobil: 070-774 84 90

LÄS MER PÅ WWW.KARRIARPSYKOLOG.SE

Jobba i Lund, Göteborg, Stockholm eller Sundsvall!

Har du en arbetsgivare som inte tar vara på din kreativitet eller tillgodoser dina behov? Så onödigt!

Modigo är en modern arbetsgivare som går sin egen väg för att förändra psykiatrisk specialistvård i grunden. Vi är en arbetsgivare för kreativa talanger som vill vara med och bidra till en högspecialiserad vård på ett flexibelt och hållbart sätt. Vi är en flexibel arbetsplats med fria arbetstider och tydliga mål.

Vi söker nu fler professionella och engagerade psykologer till våra mottagningar i Lund och Göteborg. Då vi är i en tillväxtfas tar vi även emot spontanansökningar till Stockholm och Sundsvall. **Vill du veta mer kontakta vår HR-chef My Salling.**

my.salling@modigo.se
Tel 0731-40 33 40 www.modigo.se

MODIGO

Den psykisk ohälsan ökar under

Majoriteten av psykologerna ser att den psykiska ohälsan ökar i coronatider – och få tycker att samhället varit väl rustat för att hantera krisen.

– Alla påverkas men på olika sätt, säger psykologen Liria Ortiz.

PSYKISK OHÄLSA

TEXT ADRIANNA PAVLICA

En majoritet av psykologerna anser att den psykiska ohälsan kommer att öka. Psykologen Liria Ortiz, som är en del av Suicide Zeros expertråd, är övertygad.

– Det finns evidens från andra kriser, till exempel vid ebolautbrottet, där man har gjort studier och följt upp hur människor reagerar. Det finns fyra faktorer som påverkar och alla dessa är aktuella i coronakrisen: osäkerhet om hur man kommer att påver-

NÄR MAN REDAN mår dåligt är det lätt att tappa tilltro till framtiden i ett sånt här läge

kas, social isolering, förändrade vanor och ekonomi. Man kan oroas över hur det ska gå i samhället, men vi tänker i första hand på oss själva. Hur kommer jag att påverkas?

Suicidtalenen ökar

Svaret beror på hur man hade det innan krisen.

– Var du en person som hade det bra? Fungerade dina sociala relationer? Då kommer du att hitta sätt att umgås ändå. Man fikar kanske över datorn, delar olika stunder på andra sätt. Men säg att du redan hade svårigheter med social interaktion, isolering kommer att bli mer påtaglig för den personen, säger Liria Ortiz.

Enligt henne minskar den fysiska aktiviteten under corona, vilket försämrar även den psykiska hälsan. Samtidigt ökar alkoholkonsumtionen – något som har ett starkt samband med våld i nära relationer. Även suicidtalenen riskerar att öka.

– Jag är volontär på Minds självmordslinje och det vi vet är att suicid ökar vid kriser. Det kommer förmodligen att ske även nu. När man redan mår dåligt är det lätt att tappa tilltro till framtiden i ett sånt här läge, säger Liria Ortiz.

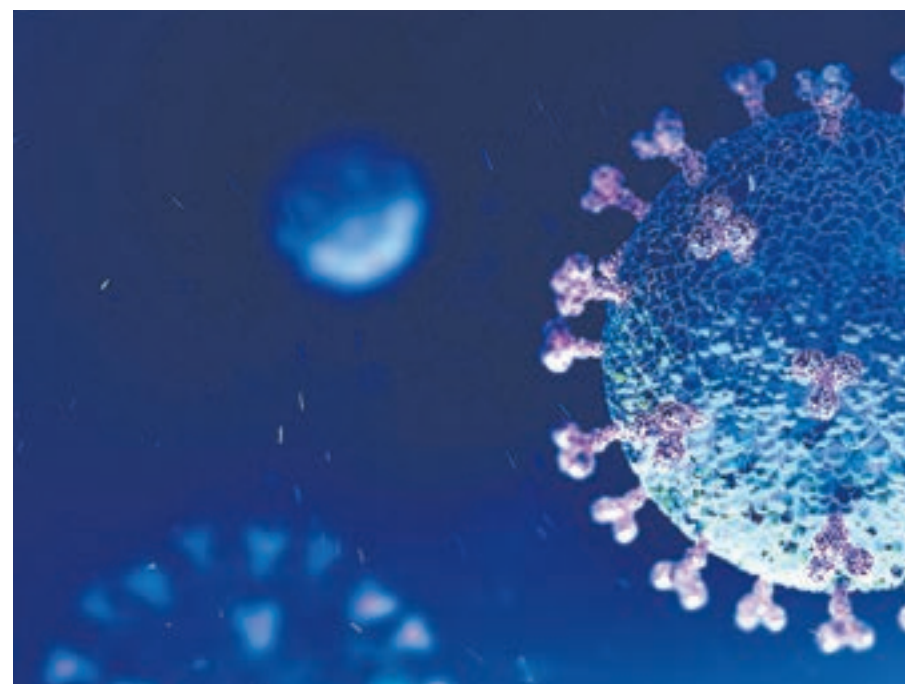
Tillfälle eller förbannelse

Hon anser inte att samhället varit tillräckligt rustat för den ökade psykiska ohälsan, att det behövs ett ökat stöd till bland annat vård och hjälplinjer. Däremot betonar hon att det inte är så att alla per automatik mår sämre av coronakrisen.

– Alla påverkas men på olika sätt, beroende på hur man mått tidigare, hur man är lagd och vilken inställning man haft till livet. Ser man det här som en möjlighet till förändringar och nya utmaningar eller inte? Är det ett tillfälle att umgås mera med familjen eller är det en förbannelse med mer tät kontakt? Svaret på dessa frågor kommer i många fall att bero på hur det var innan coronakrisen.

Psykologens roll i krisen är viktig enligt Liria Ortiz, inte minst genom närvaro i media.

– Vi har kunskap, så vi inte bara tycker saker utan kan falla tillbaka på vad vi vet om kriser och psykisk hälsa, och därför kan vi förmedla en mer



nyanserad och saklig syn på saker och ting. Det behövs i tider då många är oroliga.

Befinner sig i sorg

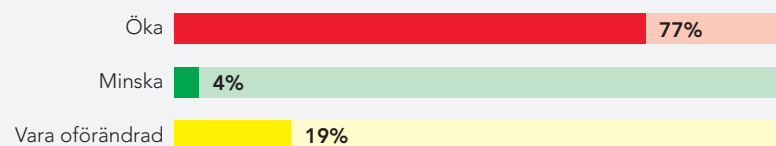
Christina Allaskog är initiativtagare till Riksföreningen Äldres Hälsa.

Även hon ser den ökade psykiska ohälsan.

– För riskgrupperna är det ett väldigt farligt virus och kan innebära livsfara. Många har förlorat en släkting, vän eller familjemedlem på grund av corona och det gör att många befinner sig i sorg.

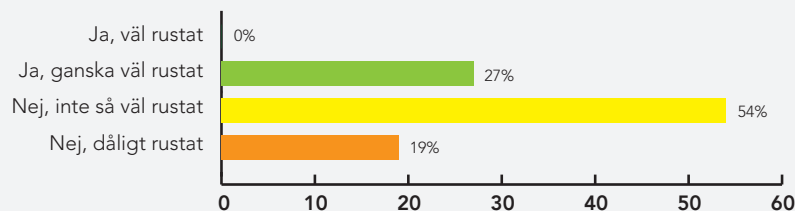
HUR PÅVERKAR CORONAPANDEMIN DEN PSYKISKA OHÄLSAN?

Hur påverkar Coronapandemin den psykiska ohälsan i samhället? På grund av Coronapandemin kommer den psykiska ohälsan att...



ÄR SAMHÄLLET RUSTAT FÖR DEN ÖKADE PSYKISKA OHÄLSAN?

Är samhället rustat för att möta den ökade psykiska ohälsan på grund av Coronapandemin?



FÅR PSYKOLOGEN EN VIKTIGARE ROLL I SAMHÄLLET?

Får psykologen en viktigare roll i samhället i samband med en pandemi eller annan katastrof?



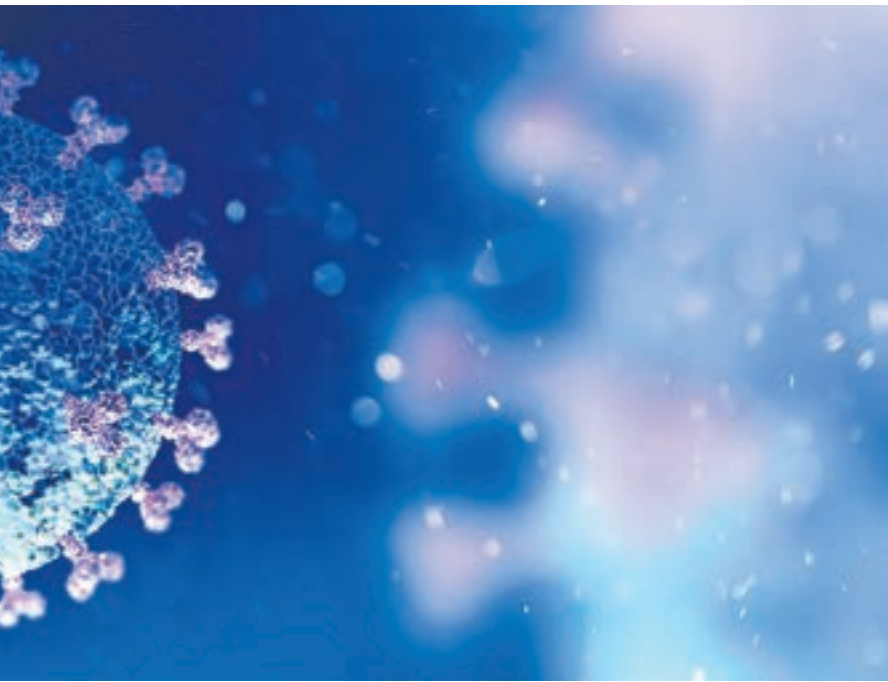
Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes mot ett slumpmässigt urval av psykologer 8–14 april 2020. Över 600 psykologer har svarat på undersökningen. Statistisk felmarginal 2,5–4 procentenheter.

Psykologen Liria Ortiz menar att psykologer är viktiga i tider av kris.
Foto: Model House



coronapandemin



NÄR VI UPPMANAS att isolera oss hemma minskar insynen vilket gör att våldet kan fortgå eller i värsta fall eskalera

Våldet i hemmet är dessutom ett ökat problem – även för de äldre.

– Många tänker på yngre kvinnor och barn, men våldet upphör inte för att man fyller 65. När vi uppmanas att isolera oss hemma minskar insynen vilket gör att våldet kan fortgå eller

i värsta fall eskalera, säger Christina Allaskog.

Ensamheten är ett stort problem bland de äldre, inte minst bland de som inte är så digitaliserade.

– Många lever i ett digitalt utanförskap. Det är något man får jobba med på sikt.

Bättre samverkan

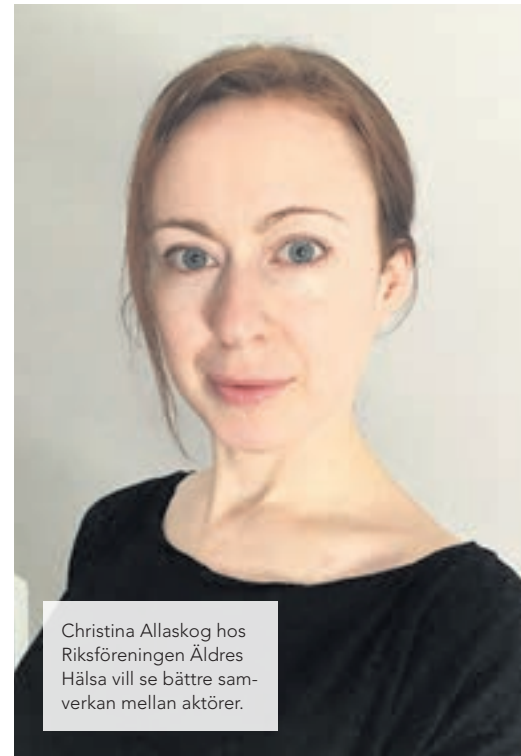
Christina Allaskog tror att coronakrisen blivit en väckarklocka.

– När vi sitter i karantänliknande förhållanden inser vi hur ensamma vi känner oss utan varandra. Faktum är att det här är vardag för äldre som är långvarigt ensamma även i vanliga fall. Det finns till och med de som är höggradigt socialt isolerade, detta innebär att de har kontakt med andra – fysiskt eller via telefon eller internet – mer sällan än en gång per vecka.

Christina Allaskog hoppas att samhället kommer att ta fram åtgärder för att möta den psykiska ohälsan i coronapandemins spår.

– Det handlar om en bättre samverkan mellan olika aktörer, att såväl det offentliga som näringslivet och civilsamhället samverkar och hjälps åt. För-

hoppningsvis lär vi oss något av detta och kan stå bättre rustade inför framtiden, om något liknande skulle hända igen.



Christina Allaskog hos Riksföreningen Äldres Hälsa vill se bättre samverkan mellan aktörer.



Var med och utveckla den moderna barn- och ungdomspsykiatri i Norrtälje



"BUP Norrtälje är arbetsplatsen där du får möjlighet att använda hela din samlade psykologiska kompetens och växa i din yrkesroll"

Camilla Montell Leg. Psykolog och Leg. Psykoterapeut

BUP Norrtälje är en dynamisk verksamhet där personalen trivs och stannar länge. Vi arbetar mycket med utveckling och förändring, både för att hänga med i samhället och för att kunna erbjuda det bästa som går till våra barn och ungdomar.

Flexibilitet och nytänkande

BUP Norrtälje är en flexibel arbetsgivare som är öppna för nya arbetssätt, distansarbete och teknik. För att öka vår tillgänglighet har vi som ett komplement till besök på vår mottagning infört walk and talk, telefonbesök och webbesök – Alltid Öppet. Här sprider även vårdhunden Iris glädje och lugn i mötet med barn och ungdomar.

Vi söker nu två psykologer:

- En psykolog specialiserad på utredning
- En psykolog specialiserad på psykologisk behandling

För mer information, kontakta:

Désirée Lundberg
E-post: desiree.lundberg@tiohundra.se
Tel: 070-003 85 63

Bli en del i vårt team
www.tiohundra.se/ledigajobb

BUP Norrtälje bedriver modern barn- och ungdomspsykiatri på specialistnivå. Vår mottagning är en del av Tiohundra – det kompletta vårdbolaget i Roslagen.



Digital psykologi får skjuts framåt

I spåren av Coronakrisen har psykologi på distans ökat dramatiskt. 94 procent av psykologerna anser att digital psykologi på distans kan vara till nytta för patienten/klienten. 93 procent kan själva tänka sig att ha patient-/klientsamtal på distans.

DIGITAL PSYKOLOGI PÅ DISTANS

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Det är glädjande att så många kan tänka sig att arbeta som psykolog på distans. Det innebär många fördelar för patienten eftersom de kan få hjälp utan att behöva ta sig till en mottagning. Psykologer blir också mer tillgängliga på patientens egna villkor, de kan exempelvis välja att kontakta en psykolog utanför vanliga kontorstider, säger Jesper Enander, chef för psykologtjänsten på Kry. Han har varit psykolog i drygt tio år och forskar även om digital psykologi vid Karolinska Institutet.

På patientens villkor

95 procent av psykologerna anser att digital psykologi på distans får en ökad betydelse i samband med Coronapandemin.

– Det är förstås en effekt av att efterfrågan på digital vård har ökat. Tidigare har psykologbehandling till stor del erbjudits på vårdens villkor eftersom man varit begränsad till specifika tider och platser. Internetbehandling ritar om spelplanen och möjliggör behandling mer på patientens villkor



Jesper Enander, chef för psykologtjänsten på Kry.
Foto: Magnus Länje



Hanna Rohani, verksamhetsansvarig för psykologtjänster på Doktor24.

ling mer på patientens villkor, säger Jesper Enander.

När nya patientgrupper

– Coronapandemin har definitivt gett psykologi på distans en rejäl skjuts framåt. När psykologer och patienter väl testat digital behandling så kommer

INTERNETBEHANDLING ritar om spelplanen och möjliggör behandling mer på patientens villkor

det att generera en långsiktig efterfrågan på det här sättet att administrera behandling, säger Niels Eék, filosofie licentiat och specialist i klinisk psykologi, sektionsledare på Sahlgrenska Universitetssjukhusets ePsykiatrienhet. Han forskar även på internetbehandlingar för personer med alkoholberoende.

En stor fördel med digital psykologi är, enligt Niels Eék, att den når individer som annars inte kontaktat en psykolog. Det gör det i sin tur möjligt för fler psykologer att arbeta mer förbyggande och att kunna hjälpa patienten med färre besök än vid fysisk behandling.

– Digital psykologi ger även en mer flexibel arbetssituation för psykologer, som till exempel kan arbeta hemifrån i ökad utsträckning. Internetbehandling kommer definitivt att finnas kvar som en naturlig del av psykologyrket framöver, även när Coronapandemin är över, säger Niels Eék.

Välkomnar utvecklingen

– Psykologyrket begränsas inte av tid och rum. Det är därför ingen dramatisk förändring för psykologer att erbjuda patientsamtal på distans. För

patienter med långa avstånd eller begränsad tillgång till psykologer ökar distansbehandling tillgängligheten. Det är inte förvånande att majoriteten av psykologerna välkomnar den digitala ökningen, säger Hanna Rohani, verksamhetsansvarig för psykologtjänster på Doktor24. Hon har tidigare arbetat som klinisk psykolog i fem år, varav tre år på distans.

– Även efter Coronapandemin kommer fler aktörer förmodligen att erbjuda digital behandling som ett komplement till fysiska patientmöten. Samtidigt hoppas jag att man inte helt övergår till det digitala framöver ef-

tersom de fysiska patientmötena fyller en ovärderlig funktion, säger Hanna Rohani.

Hon anser att teknikutvecklingen medför många nya möjligheter. Framöver kan psykologer exempelvis använda VR till att exponera patienten för olika saker.

– För att säkerställa kvalitetsnivån på den digitala behandlingen så är det viktigt att som kliniker sätta tydliga ramar och riktlinjer för patienten. Det är också viktigt att man utvecklar tekniska plattformar som inte tummar på patienternas integritet, säger Hanna Rohani.

KAN DIGITAL PSYKOLOGI PÅ DISTANS KAN VARA TILL NYTTA?

Anser du att digital psykologi på distans kan vara till nytta för patienten/klienten?



FÅR DIGITAL PSYKOLOGI PÅ DISTANS EN ÖKAD BETYDELSE?

Får digital psykologi på distans en ökad betydelse i samband med Coronapandemin?



KAN DU TÄNKA DIG ATT HA PATIENT-/KLIENSTAMTAL PÅ DISTANS?



Niels Eék, filosofie licentiat och specialist i klinisk psykologi.

Ökad psykisk ohälsa i Coronapandemins spår

Psykologer har givit sina synpunkter på hur Coronapandemin kommer att påverka den psykiska ohälsan. Människor oroar sig över hela sin livssituation, som hälsa, arbetslöshet och ekonomi.

PSYKISK OHÄLSA

TEXT MARIANNE SJÖBERG

Ett slumpmässigt urval av psykologer har svarat på frågan "På vilket sätt kommer Coronapandemin att påverka den psykiska ohälsan?"

Oro och ökad självmordsrisk

Över hälften av psykologerna som svarade påvisade att stark oro kan leda till djupare depression, panikångest, och till och med en ökad självmordsrisk. En generell oro i samhället ökar oron hos den enskilda individen. En djup oro kan även finnas hos de som arbetar

mer än normalt i en stressad situation, exempelvis inom sjukvården, att de på sikt blir utbrända.

Hälsångest ökar både för egen del, men också för nära och kära. Man är rädd för att bli smittad, vara smittad utan symtom och då kunna smitta andra. Kris och sorg uppstår när man förlorar någon som man inte har kunnat ta farväl av. Det kan uppstå rädsla och oro över att något liknande upprepas och världen upplevs mer otrygg. "Vad som helst kan hända när som helst."

Isolering och social distans

Isolering, inaktivitet och rubbade rutiner påverkar den psykiska hälsan. Människor i isolering riskerar att bli deprimerade. Det kan också vara svårt att genomföra pågående behandlingar, både fysiska och psykiska, för att man sitter i karantän. Framförallt kommer människor som redan mår dåligt att bli mer ensamma och de tappar viktiga sammanhang.

Arbetslöshet och ekonomi

Stress och oro för ekonomin kommer att drabba många, inte minst barn

som befinner sig i familjer där en eller kanske båda föräldrarna har förlorat jobb och inkomst. Permitteringar och uppsägningar ökar lavinartat. Stöd från Arbetsförmedling och Försäkringskassa fungerar sämre på grund av hög personalförbrukning och därmed ökad stress och ökad belastning på de som arbetar.

"Social isolering i kombination med arbetslöshet och ekonomiska svårigheter kommer sannolikt att öka depressionerna, kanske även självmorden." Våld i hemmet har man redan konstaterat har ökat som en följd av karantän och större konsumtion av alkohol och droger.

På den positiva sidan kan situationen leda till att man stannar upp, drar ner

på tempot och reflekterar över vad som är viktigt och meningsfullt i livet.

SÅ KAN CORONA PÅVERKA

Så kan Coronapandemin påverka den psykiska ohälsan

1. Oro, ångest, depression
2. Risk för utbrändhet
3. Isolering och social distans
4. Ekonomisk oro
5. Oro för att själv bli sjuk
6. Oro för anhöriga
7. Arbetslöshet
8. Våld i nära relationer



**Vill du utvecklas i en social och förändringsbenägen miljö?
Vi växer och söker nya, kompetenta KBT-psykologer**

WeMind Psykiatri grundades år 2007 för att reformera svensk psykiatri. Vi står för evidensbaserade metoder och systematiska mätningar av behandlingsutfall. Idag är vi Sveriges största privata psykiatrivårdgivare och driver 17 mottagningar på uppdrag av fyra regioner.

Förändra psykiatrin med oss!

www.wemind.se



WEMIND
för psykisk hälsa

Psykologkompetens viktig för framtidens nära vård

Primärvårdens behov av psykologkompetens är stort. Psykologer fyller dessutom en nyckelroll i arbetet med att utveckla och forma framtidens nära vård. Primärvården erbjuder möjligheten till en yrkesutövning med bredd, men även till hälsofrämjande arbete och tvärprofessionell samverkan.

NÄRA VÅRD

TEXT ANNIKA WIHLBORG

83 procent av psykologerna är dåligt eller inte så väl insatta i den pågående omställningen till en god och nära vård.

– Undersökningsresultatet är inte förvånande. Omställningen till en nära vård har på många håll ännu inte inletts i praktiken. Tyvärr är relativt få psykologer med och påverkar utformningen av framtidens nära vård, trots att vi har värdefull kompetens som verkligen kan komma till nytta i det här sammanhanget, säger Linda Björnberg, psykolog inom primärvården i Region Örebro län och ledamot i Nätverket för primärvårdspsykologer. Hon har arbetat som psykolog sedan 2003, bland annat på BUP och som skolpsykolog. Sedan fyra år tillbaka arbetar hon på en vårdcentral i Örebro.

Flöden och samverkansformer

Nära vård handlar bland annat om att framtidens sjukvård ska utgå från individens behov. Den har också ett mer uttalat förebyggande och hälsofrämjande fokus jämfört med dagens hälso- och sjukvård.



Linda Björnberg, psykolog inom primärvården i Region Örebro län och ledamot i Nätverket för primärvårdspsykologer.

– Som psykolog är det naturligt att tillämpa ett sådant arbetssätt. I traditionell hälso- och sjukvård vill man gärna kategorisera patienter, men psykologer har istället ett bredare helhetsperspektiv på patientens psykiska och fysiska hälsa. Psykologers kompetens kring bemötande, individers förmåga att ta till sig behandlingsråd och att främja hälsa och stärka livskvaliteten

är uppenbar för oss. Det gör att vi fyller en självklar funktion i framtidens nära vård, säger Linda Björnberg.

Otrampade stigar

– När jag började arbeta i primärvården hade jag en bild av att primärvårdspsykologer uteslutande ägnar sig åt enskilda patientsamtal, men jag arbetar även med organisationsutveckling, samverkansfrågor och gruppbehandling i nära samverkan med läkare, sjuksköterskor och kuratorer. Som psykolog i primärvården utmanas man

– Det är verkligen glädjande att 72 procent av psykologerna kan tänka sig att arbeta i den nära vården. Samtidigt behöver primärvårdens kännedom om vår kärnkompetens och vetskap om vad vi kan bidra med öka. Kuratorer är vanligt förekommande i primärvården medan psykologer är mer sällsynta. Om fler arbetsgivare i primärvården anställer psykologer så vi får fler kollegor, vilket i sin tur kan bidra till att stärka primärvårdens attraktionskraft bland psykologer, säger Linda Björnberg.

PRIMÄRVÅRDENS BEHOV av psykologer är särskilt stort under de kommande åren

dels genom att möta många olika typer av patienter, dels genom att utveckla hela verksamheten. Här finns många otrampade stigar för oss psykologer, vilket känns spännande, säger Linda Björnberg.

Kan tänka sig nära vård

Linda Björnberg betraktar primärvårdens behov av psykologer som stort.

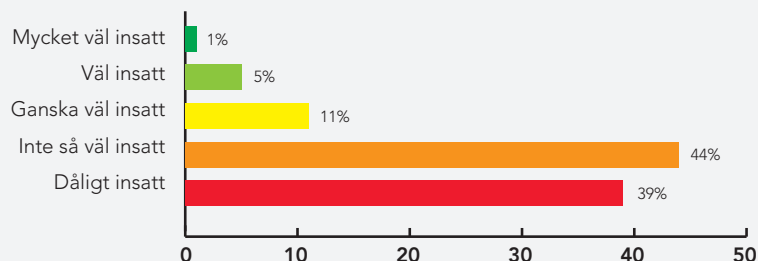
Tydligare karriärvägar

Hon efterlyser tydligare karriärvägar och fler psykologer i primärvårdens ledningsfunktioner.

– Primärvårdens behov av psykologer är särskilt stort under de kommande åren då den nära vården introduceras. För psykologer är det här en intressant möjlighet att få vara delaktig i ett paradigmskifte, att arbeta med organisationsutveckling och att initiera nya satsningar, exempelvis nätbaserad behandling, samverkan med civilsamhället och utbildningsinsatser över professionsgränserna, avslutar Linda Björnberg.

HUR VÄL INSATT ÄR DU I OMSTÄLLNINGEN MOT EN NÄRA VÅRD?

Det pågår en omställning mot en "God och Nära Vård – En primärvårdsreform". Hur väl insatt är du i den omställningen?



KAN DU TÄNKA DIG ATT ARBETA SOM INOM DEN NÄRA VÅRDEN?

Kan du tänka dig att arbeta som psykolog inom den Nära vården?



Nationell plan för elevhälsan saknas i coronakrisen

Elevhälsan står inför stora utmaningar när barn och ungas hälsa sviktar under coronapandemin. Psykologen Malin Valsö efterfrågar en nationell plan och råder skolpsykologer att ha koll på särskilda riskgrupper.

ELEVHÄLSA

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Malin Valsö, skolpsykolog och vd för Elevhälsokonsulterna, ser hur barn och ungas mående påverkas negativt av coronapandemin.

– Om man har haft psykisk ohälsa tidigare så försämras den i det här läget. Barnen drabbas också om man har en förälder som har psykisk ohälsa. Alla rutiner faller dessutom om man inte kan gå till skolan, och rutiner är viktiga för barn, de blir trygga av igenkänning. Även om barnen kommer till skolan blir de oroliga när många elever och lärare är borta.

Skolan trygg punkt

De som drabbas hårdast är barn som även i vanliga fall har svårt att hänga

med i skolan, och som har en långvarig frånvaro.

– Det märker vi inte nu, men min stora oro är att spridningen i kunskapsutveckling i varje elevgrupp kommer att bli ännu större än tidigare, säger Malin Valsö.

Också elever som har svåra hemför-

DET FINNS INGEN plan eller samordning vilket gör att elevhälsan brister på många håll, och det är barnen som får betala priset

hållanden såsom våld, hedersproblem- atik och fattigdom får ökad psykisk ohälsa i karantän.

– Skolan är en trygg punkt, som delvis kan kompensera för otrygga hemförhållanden. Barnen kan få andrum i

skolan, men nu har vi ingen koll. Det är en jätteriskgrupp som vi inte heller vet så mycket om. De far illa men exakt vilka konsekvenser det får vet vi inte.

Lägga upp plan

Elevhälsan står i detta inför svåra utmaningar, och hur man arbetar skiljer sig mycket åt, även inom kommuner.

– Jag vet elevhälsoteam som ställt in alla möten och istället täckt upp för annan frånvarande skolpersonal. Andra har haft möten och lagt upp en plan och strategi för barnen i riskgrupperna. Det finns möjligheter att ringa hem, prata med elev eller vårdnadshavare, försöka att hitta lösningar.

Malin Valsö är kritisk till att det i nuläget inte finns någon nationell plan för elevhälsan i coronatider.

– Man pratar mycket om likvärdig skola, som är en skyddsfaktor mot allt från kriminalitet till utanförskap. Det handlar mycket om att även de svagare barnen ska ha samma möjligheter, men som läget är nu kommer likvärdigheten



Malin Valsö ser att arbetet hos skolpsykologer skiljer sig mycket åt under coronakrisen.

att minska. Det finns ingen plan eller samordning vilket gör att elevhälsan brister på många håll, och det är barnen som får betala priset.

Lösningar mot ensamhet

Ensamhet är idag en folksjukdom – och kan drabba även psykologer.

–Handledning och att ingå i ett sammanhang är otroligt viktigt, säger psykologen Anna Bennich som är aktuell med en bok på temat ensamhet.

ENSAMHET

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Upprinnelsen till den aktuella boken ”Att vinna över ensamheten – psykologens bästa råd” är Anna Bennichs

DET ÄR MYCKET lättare att söka hjälp om man är nedstämd eller stressad, men vi går inte till doktorn och säger att vi inte har några vänner

återkommande besök i TV4:s Nyhetsmorgon.

– Jag tar upp ämnet med jämna mellanrum och varje gång kommer



Psykologen Anna Bennich tipsar om hur man som psykolog ska stävja ensamheten.
Foto: Kajsa Göransson

det så många tittarfrågor, fler än när jag tar upp nedstämdhet till exempel. Det är mycket lättare att söka hjälp om man är nedstämd eller stressad, men vi går inte till doktorn och säger att vi inte har några vänner. Så när vi är ensamma, vart ska vi då vända oss?

Existentiell fråga

Enligt Statistiska centralbyrån känner sig 14 procent av svenskarna ensamma.

– Jag tror att vi alltid har haft ett komplext förhållande till ensamhet. Det är en existentiell fråga där nog varenda människa kan blicka tillbaka på sitt liv och se en period när man var eller kände sig ensam, exkluderad, anorlunda, säger Anna Bennich.

Att Sverige skulle vara världens ensamaste land är dock en myt.

– Den vanligaste missuppfattningen handlar kanske om att vi har många självhushåll och därför är ensamma. Det

kan självklart vara en riskfaktor, men vi kan bo för oss själva och samtidigt ha ett rikt socialt liv med vänner och kärlek.

Viktigt med kolleger

Hur stor ensamhet man kan känna i sin profession som psykolog har inte undersökts i större utsträckning, men Anna Bennich vet att det förekommer.

– När jag jobbade kliniskt varje dag i veckan blev det närmast olidligt om jag inte då och då fick äta lunch eller ta en kaffe med någon ibland. Trots att jag träffade minst sex olika människor under dagen blev känslan att vara ensam stor – om jag samtidigt var ensam på mottagningen. Lyxen var när man hade något återbud samtidigt som någon rolig kollega och man kunde dricka kaffe eller gå ut en sväng.

Anna Bennichs tips är att sitta på en mottagning där man är flera, att åka på konferenser och att ha regelbunden handledning.

–Handledning är så viktigt. Framför allt när man sitter med svåra ärenden är bollplank otroligt värdefulla, inte bara för problemlösning utan också som stöd. Att också ingå i ett sammanhang där andra jobbar med liknande metoder och uppgifter ger en känsla av samhörighet, ett vi.

Det mänskliga lidandet – friskt eller sjukt?

Sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa har ökat med över 600 procent under 2000-talet. Hur kan det komma sig? Kritiker menar att vi har patologiserat det mänskliga lidandet.

PSYKISK OHÄLSA

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Siffror från Socialstyrelsen visar att sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa ökade med över 600 procent mellan 2001 och 2017. Många psykologer arbetar idag med att behandla patienter med en diagnos, och hur vi använder oss av diagnoser debatteras allt oftare. Kritiker menar att det inte längre finns utrymme för det naturliga mänskliga lidandet.

– Människor har inte rätt att vara olyckliga. Men i en existentiell och psykoanalytisk mening är människan en lidande varelse, och att föreställa sig ett liv utan att man på något sätt möter ett lidande, det är väldigt märkligt. Men vi lever i en tid då alla former av psykiskt lidande på något sätt sjukdomsförklaras, säger Peter Jansson, psykoanalytiker och författare.

”Stigmatiserar människan”

Som exempel tar han upp att DSM-5 slagit fast att den som mår dåligt mer än två veckor efter en anhörigs död ska ha behandling.

– Det förstår en lekman att det är komplett galet. Det står inte i förbindelse med livets realitet. Ett sorgearbete efter död eller trauma eller separation

är en process som kan ta flera år utan att vara onormalt. Man stigmatiserar människan på det viset och det är väldigt otäckt och skrämmande.

Peter Jansson menar att vårt språkbruk, och att vi pratar mer öppet om psykisk ohälsa, påverkar.

I EN EXISTENTIELL och psykoanalytisk mening är människan en lidande varelse

– Det som är obehagligt är att det är ett tomt tal, det saknas ett allvar. Man använder diagnoser som slasktrattar. Människor rör sig med uttryck som ”jag har nog ADHD” och det är helt tomma ord. Diagnoserna har fått en social och ekonomisk status där man helt har alienerat sig från det mänskliga. Ingen förstår vad det innebär att

säga att man har asperger eller bipolär, det är inte förbundet till ett symboliskt tal. Det är otäckt. Det skapas en form av imaginär trygghet som förhindrar allt psykologiskt förändringsarbete.

Kundbegreppet problematiskt

Att fler mår sämre, diagnoser eller ej, är dock tydligt enligt Peter Jansson. Han ser olika förklaringar.

– Människor har det bättre än någonsin materiellt sett, men i existentiell psykologisk mening är det absolut inte så. Det är framför allt tydligt när det gäller ungdomar. Många skulle dela uppfattningen att vi lever i ett samhälle som blivit mer och mer narcissistiskt och att man kan spåra förändringarna dit. Dessutom har vi kärnfamiljens upplösning, vilket har konsekvenser på olika sätt. Det går inte att komma ifrån.

Åsa Kadowaki är läkare och KBT-terapeut. Enligt henne söker många sjukvård för sådant som belastar dem och att de ofta önskar lösa olika utmaningar med att bli sjukskrivna.

– Vi har förstört vården med kundbegreppet, och tanken om att patienten är expert på sig själv. När kunden beställer en sjukskrivning och får ett nej väcks det missnöje, men det handlar inte alltid om ohälsa utan om att vi inte klarar av livet såsom det är, säger hon.

Undvikande vanligt

Psykisk ohälsa är enligt Åsa Kadowaki ett begrepp som blandar ihop mående med sjukdom.

– Det helt centrala är att psykisk ohälsa är en etikett som inte är hjälpsam, för den blandar ihop psykiatrisk problematik med autonomibegränsning, som

psykosor till exempel, med tillstånd där man inte vet vad man ska göra i framtiden. Man ligger kvar i sängen och överkonsumerar Netflix och är nedstämd för att man inte vet vad meningen med livet är – det är något helt annat än att vara allvarligt psykiskt sjuk.

Enligt Åsa Kadowaki lägger en del ansvaret på sjukvården istället för individen.

– Jag har inga lösningar på att pojkvänner har gjort slut. Det är inte en läkaruppgift. Det är ju normala känslor, som vi blivit rädda för. Att undvika har blivit en normal beteendestrategi istället för att ta ansvar och lösa situationen.

Får uppmärksamhet

Åsa Kadowaki fortsätter:

– Har du som mål att ta examen? Det kommer att vara jobbigt, för det ingår tentor. Krav är normalt men studenter mår dåligt av krav och vill att de minskar. Det är en undvikande-

VI HAR FÖRSTÖRT vården med kundbegreppet, och tanken om att patienten är expert på sig själv

strategi, istället för att träna upp och hantera kraven och göra egna prioriteringar.

Baksidan av att det pratas så mycket om psykisk ohälsa är att det sker en felförstärkning, menar Åsa Kadowaki.

– Man får uppmärksamhet om man pratar om att man mår dåligt. Man får mer likes om man skriver om förskräckliga situationer än om man skriver att det är fint väder och att man varit på promenad.



Åsa Kadowaki ser att undvikande är en vanlig strategi när det kommer till känslor.
Foto: David Brohede



Peter Jansson anser att diagnoser idag används som ”slasktrattar”.

Psykologers löner måste bli mer konkurrenskraftiga

Psykologers löner står inte i paritet med yrkets svårighetsgrad och ansvar. Arbetsgivare behöver därför bli bättre på att synliggöra och inse de utmaningar som psykologyrket innebär och därefter sätta konkurrenskraftiga lönenivåer. Det anser Jaime Aleite, förhandlingschef på Psykologförbundet.

LÖNEUTVECKLING

TEXT ANNIKA WIHLBORG

Psykologerna som deltog i Framtidens Karriär – Psykologs undersökning anser att en PTP-psykolog bör ha en månadslön på 32 400 kronor.

–Det är positivt att psykologer värdesätter tyngden och ansvaret i PTP-

psykologers arbete. 32 400 kronor är mer förenligt med ansvaret som jobbet innebär än 30 000 kronor, den PTP-lön som tyvärr är en realitet för många idag. I landets regioner är situationen ännu sämre. Där ligger medianen för en PTP-lön på 28 000 kr. Det här är ett problem, men vi har också tagit krafttag mot det, säger Jaime Aleite, som anser att lönenivån för psykologer måste sättas utifrån prestation, svårighetsgrad i arbetet samt utbud och efterfrågan på arbetsmarknaden.

Han tillägger att lönesituationen är bäst i län där det saknas universitetsorter samt i mindre städer med sämre pendlingsmöjligheter. Där tvingas arbetsgivarna att vara attraktiva för att kunna rekrytera, utveckla och behålla psykologer. I storstadsregioner är löneläget däremot tuffare.

Bör ge avtryck på lönenivån

Psykologerna anser även att en färdig specialistpsykolog bör ha en månadslön på 53 700 kronor. Psykologförbundets lönerrekommendation för specialistpsykologer ligger dock betydligt högre än så. Enligt förbundet bör

lägstalöner för specialistpsykologer ligga på cirka 58 000 kr enligt en beräkningsmodell som förbundet antagit.

–Det är glädjande att allt fler arbetsgivare inrättar tjänster som specialistpsykologer. Det genererar mervärden för medborgarna, verksamheten och

DET ÄR GLÄDJANDE att allt fler arbetsgivare inrättar tjänster som specialistpsykologer

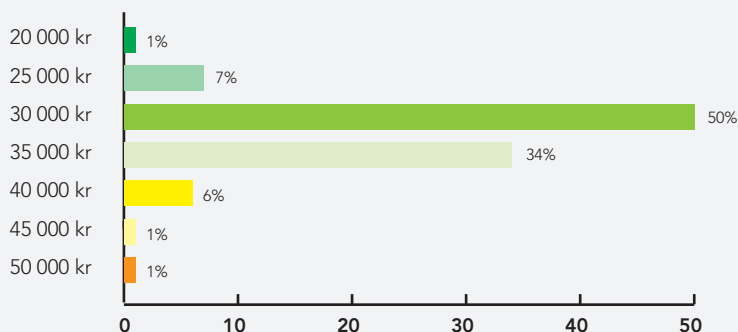
psykologkåren överlag. Problemet är att många psykologer genomgår specialistutbildning utan att det påverkar lönen i någon nämnvärd utsträckning. Därför ligger lönenivåerna i realiteten långt under de 53 700 kronor som psykologerna själva anser skulle vara en rimlig lön. 47 000 kronor är närmare verkligheten. Det pågår ett arbete inom förbundet med att adressera denna fråga, säger Jaime Aleite.



Jaime Aleite, förhandlingschef på Psykologförbundet.
Foto: Johan Paulin

Utöver rätt lön verkar Psykologförbundet även för att specialistpsykologer ska få rätt titel och ett uttalat specialistansvar. De bör också få egna koder i statistiken så att man kan följa deras löneutveckling specifikt utan att deras löner blandas samman med övriga psykologers löner.

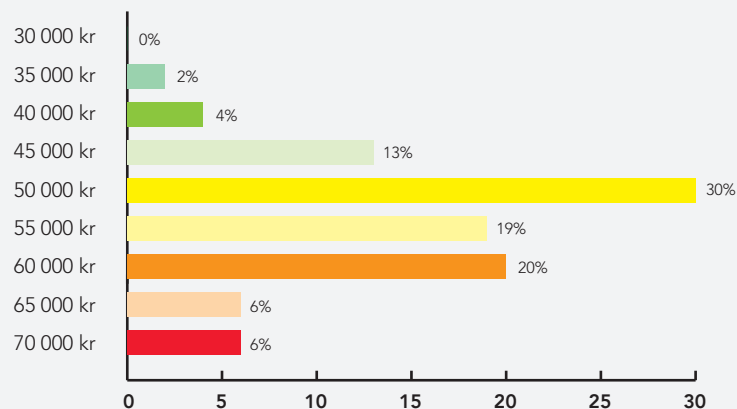
VILKEN MÅNADSLÖN ANSER DU ATT EN PTP-PSYKOLOG BÖR HA?



I genomsnitt anser psykologerna att en PTP-psykolog bör ha 32 400 kr i månadslön.

VILKEN MÅNADSLÖN BÖR EN FÄRDIG SPECIALISTPSYKOLOG HA?

Vilken månadslön anser du att färdig specialistpsykolog bör ha?



I genomsnitt anser psykologerna att en färdig specialistpsykolog bör ha 53 700 kr i månadslön.

Legitimerad psykolog?

Är du legitimerad psykolog inom utredning och elevhälsa?

Då är Mix Medicare ditt självklara val. Vi har uppdragen och vi behöver dig. Vi står för engagemang, omtanke, professionalism.

Anställning hos oss, vi har kollektivavtal, tjänstepension och försäkringar. Underkonsult hos oss, du fakturerar via eget bolag.

Välkommen att kontakta oss! Våra uppdrag finns i hela Sverige.

mixmedicare.se - bemanning@mixmedicare.se - 08 741 13 90



Rättspsykiatri – i skärningspunkten mellan psykologi och juridik

En stor andel av Sveriges psykologer kan tänka sig att arbeta inom rättspsykiatri. Rättspsykiatri är ett utmanande, varierat och intressant specialiseringsområde. De utredningar som psykologer inom rättspsykiatri genomför utgör en viktig pusselbit i rättssystemet.

RÄTTSPSYKIATRI

TEXT ANNIKA WILHBORG

– Det är roligt att så många psykologer kan tänka sig att arbeta med rättspsykiatri. Undersökningsresultatet är förstås positivt för oss eftersom vi behöver psykologer med en gedigen erfarenhet, kompetens och lämplighet för arbetet. Det finns nog en nyfikenhet och intresse hos många psykologer att bättre förstå de faktorer och drivkrafter som får människor att utföra destruktiva handlingar. En del har nog även fått



RÄTTSPSYKIATRI ÄR ett utmanande och varierat område som är väldigt stimulerande och lärorikt

en uppfattning om rättspsykiatri då våra utredningar relativt ofta benämns i media, säger Christian Marquez von Hage, gruppchef för psykologerna vid rättspsykiatriska undersökningsenheten på Rättsmedicinalverket i Stockholm. Han har arbetat inom rättspsykiatri sedan 2010, först som psykolog och sedan 2018 som gruppchef.

Arbeta självständigt och i team
Rättsmedicinalverket är en expertmyndighet inom rättsväsendet. Som

psykolog inom rättspsykiatrisk utredningsverksamhet arbetar man i huvudsak med psykologutredningar som utgör en del av en rättspsykiatrisk undersökning. Undersökningarna genomförs på uppdrag av domstol.

– Vi arbetar alltid i tvärprofessionella team tillsammans med en rättspsykiatriker, en forensisk socialutredare och en utredande kontaktperson. Som psykolog i rättspsykiatri kombinerar man självständigt utredningsarbete och en nära samverkan med övriga team-

medlemmar, säger Christian Marquez von Hage.

I samband med utredningsarbetet, som vanligtvis pågår i mellan tre och fyra veckor, samtalar psykologen med personen som ska utredas för att försöka få en bild av hur personen utvecklats och fungerat genom livet. Ofta ingår strukturerade tester som ger en bild av individens intellektuella funktionsnivå. Uppdraget handlar i slutändan om att ta reda på om personen hade en allvarlig psykisk störning när brottet begicks och om det finns ett behov av vård.

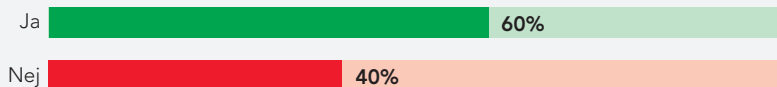
Satsar mycket på fortbildning

– Rättspsykiatri är ett utmanande och varierat område som är väldigt stimulerande och lärorikt. Eftersom Rättsmedicinalverket är en expertmyndighet så värdesätter vi förstås att våra medarbetare ständigt håller sig uppdaterade med den senaste kunskapen inom vårt område. Vi satsar därför mycket på fortbildning och erbjuder även möjlighet till specialistutbildning inom till exempel forensisk psykologi, säger Christian Marquez von Hage.

6 av 10 psykologer kan tänka sig psykiatri

6 av 10 psykologer kan tänka sig att arbeta inom psykiatri. Allmänpsykiatri/vuxenpsykiatri är det populäraste området, men även barn- och ungdomspsykiatri är populärt.

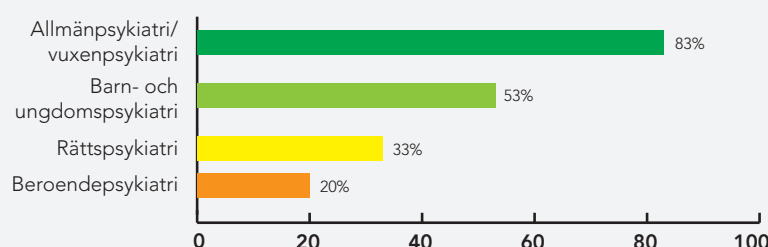
KAN DU TÄNKA DIG ATT ARBETA INOM PSYKIATRI?



Undersökningsresultatet är från Framtidens Karriär – Psykologs undersökning mot psykologer 21–26 mars 2019.

VILKA OMRÅDEN INOM PSYKIATRI KAN DU TÄNKA DIG?

De psykologer som svarade att de kan tänka sig att arbeta inom psykiatri, fick den här följdfrågan: Vilka områden inom psykiatri kan du tänka dig att arbeta inom?



Sekretessfrågor kan försena eller hindra

33 procent av psykologerna anser att sekretessfrågor gjort att de har försenats eller hindrats i sitt arbete som psykolog.

HAR SEKRETESSFRÅGOR HINDRAT DIG I DITT ARBETE?

Har sekretessfrågor gjort att du försenats eller hindrats i ditt arbete som psykolog?



Nytta av bättre kunskaper i juridik

Yrkesverksamma psykologer efterfrågar mer juridiska kunskaper. 71 procent av psykologerna skulle ha nytta av bättre kunskaper i juridik i sitt arbete som psykolog.

SKULLE DU HA NYTTA AV BÄTTRE KUNSKAPER I JURIDIK?

Skulle du ha nytta av bättre kunskaper i juridik i ditt arbete som psykolog?



KBT mot brottsåterfall

I den aktuella boken "Forensisk KBT – behandling för brottsdömda" skriver tre psykologer om hur brottsåterfall kan förhindras med KBT.

– Många har begått grova brott, men det finns mycket hopp också, säger Johan Eriksson, leg. psykolog.

BROTTSÅTERFALL

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Tillsammans med psykologerna David Ivarsson och Lena Lundholm har Johan Eriksson skrivit en bok om behandling av brottsdömda. Han arbetar på Kriminalvårdens huvudkontor, med

KBT ÄR EN effektiv behandling för att förstå varför man gör som man gör och på så sätt kunna lära sig att göra annorlunda i framtiden

behandlingsprogram, och har sin bakgrund inom rättspsykiatri.

– Vi utgår i vår bok från det som kallas RBM – risk, behov och mottaglighet. Man kan se att de som har hög risk och mycket kriminogena behov

också behöver mycket insatser. När det kommer till behandling för brottsdömda så behöver man ofta en rejäl dos, och det är ingen quick fix.

Positiv inställning

Johan Eriksson och hans kolleger tror på att det går att lära, och lära om.

– Kriminalitet är inte *ett* beteende och har inte *en* orsak. Man måste titta på hur har klienten har lärt in dessa beteenden: vad har man levt i för typ av sammanhang som format de här attityderna eller antisociala värderingarna? Här tror vi mycket på att man kan lära om. Det finns effektiva metoder, som social problemlösning eller att läsa sig att reglera känslor, så att man sedan ska kunna agera prosocialt i risksituationer. Andra viktiga komponenter är social färdighetsträning och att öva på nya beteenden.

Motivation för att gå i behandling finns inte alltid hos de brottsdömda klienterna, men Johan Eriksson uppgår

KBT är effektivt för brottsdömda, enligt Johan Eriksson vid Kriminalvården.

att många är positivt ställda till förändring.

– Många är ganska nyfikna på behandling och vad det kan ge. Ofta har de inte färdigheter i att lösa situationer på annat sätt än med våld och önskar lära sig att tolka känslor och situationer på ett nytt sätt, och därigenom öka förmågan till mera accepterade och sunda beteenden.

KBT effektivt

Att just KBT är effektivt i behandling-

en av brottsdömda har man sett inom forskningen.

– KBT är en effektiv behandling för att förstå varför man gör som man gör och på så sätt kunna lära sig att göra annorlunda i framtiden. Med brottsdömda är nyckeln att förstå grunden till kriminella beteenden, vilka tankar och känslor som rättfärdigar dem. KBT har visat sig vara en gångbar metod för att förstå våldsbeteenden och lära klienten nya accepterade och meningsfulla beteenden, säger Johan Eriksson.

Forskning och klinisk verksamhet

Totalt 70 procent av psykologerna kan tänka sig att forska inom något psykologiområde på hel- eller deltid. För psykologer som kombinerar klinisk verksamhet med forskning ger det en möjlighet att lyfta blicken och få tid att läsa, skriva och reflektera.

FORSKNING

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Undersökningsresultatet vittnar om en kunskapsörst, en vilja att få utvecklas i sin profession eller ett faktiskt behov av att tillföra ny kunskap i sin

verksamhet. Vissa kanske också har identifierat en kunskapslucka i sin kliniska vardag och har en konkret frågeställning, säger Maja Andersson, som kombinerar det kliniska arbetet som psykolog med inriktning mot dialektisk beteendeterapi och neuropsykiatrisk utredning med en forskartjänst på Karolinska Institutet. Hon är engagerad i ett forskningsprojekt med fokus på preventiva insatser för att minska psykisk ohälsa bland nyanlända ungdomar.

Stärker det kliniska arbetet

Hon har arbetat inom BUP i Halland, där flera kollegor kombinerade forskning med kliniskt arbete. Maja Andersson började som forskningsassistent, inspirerades av en kollega

under PTP-tjänsten att fortsätta att odla intresset för forskning och fick därefter möjlighet att forska på fyrtio procent vid sidan av det kliniska arbetet.

FORSKNINGEN STÄRKER min motivation till det kliniska arbetet och vice versa

– Forskningen stärker min motivation till det kliniska arbetet och vice versa. Arbetsveckorna blir mer varierade. Att enbart träffa patienter kan vissa veckor vara utmattande, forskningsverksamheten är en kontrast till det och utgör därför ett jättebra komplement, säger Maja Andersson.

Låg tröskel till forskarvärlden

För att fler psykologer ska kunna kombinera klinisk verksamhet med forskning krävs att arbetsgivare har en uppmuntrande inställning till det, och skapar rätt förutsättningar.

– Det är också viktigt att psykologer som ägnar sig åt forskning inspirerar andra psykologer genom att aktivt berätta om vad de gör och hur det är att kombinera dessa två värld-

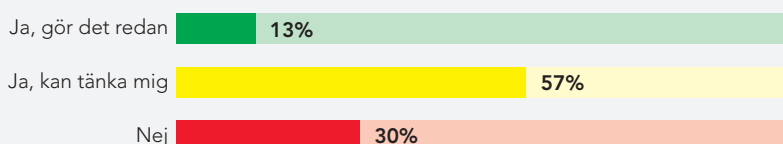


Maja Andersson, psykolog med inriktning mot dialektisk beteendeterapi och neuropsykiatrisk utredning och forskare på Karolinska Institutet.

dar. Steget till forskarvärlden behöver kanske inte vara så stort, säger Maja Andersson.

KAN DU TÄNKA DIG ATT FORSKA INOM NÅGOT PSYKOLOGIOMRÅDE?

Kan du tänka dig att forska inom något psykologiområde (på heltid eller deltid)?



Mät behandlingseffekten och nå bättre resultat

Genom att mäta effekten av behandlingen kan vi uppnå bättre resultat för patienten, skapa samhällsekonomisk nytta och förbättra vårt arbete. Det säger Thomas Tegenmark, vice vd på WeMind, Sveriges största privata psykiatriföretag.

BEHANDLINGSEFFEKT

TEXT CARIN BRINK

Thomas Tegenmark är psykologen som alltid letar efter nya sätt att hjälpa fler patienter. Nyligen tilldelades han priset "Årets pris för kliniska insatser i vid bemärkelse" av Beteendeterapeutiska föreningen för sitt arbete med att tillgängliggöra evidensbaserad vård och följa upp effekter av behandlingar. Han är övergripande chef för flertalet av WeMinds 17 mottagningar runt om i Sverige, och är även kvalitetsansvarig för vården på hela WeMind Psykiatri.

FÖR ATT VETA om patientens livssituation har förbättrats måste vi utvärdera effekten av vården

– Psykiatrins uppgift är att hjälpa patienten att må bättre. För att veta om patientens livssituation har förbättrats måste vi utvärdera effekten av vården, annars vet vi inte om behandlingen fungerar. Genom att regelbundet mäta utfallet av vården kan vi anpassa behandlingarna så de gör störst nytta, berättar Thomas Tegenmark.

– Det är utmanande att mäta vården inom psykiatri eftersom fysiologiska markörer saknas. Det går inte att som för ett benbrott röntga före och efter och se om skadan är läkt. I stället behöver psykologen förlita sig på patientens egen utsaga. För att resultaten ska vara tillförlitliga behövs flera mätningar under en längre tid.

Självskattning av problem

Graden av problem mäts genom att patienten fyller i ett antal självskattningsformulär. Symtom och funktion mäts regelbundet. Andra delar som mäts är bland annat sjukskrivningsgrad, om patienten hamnar i klinisk remission, och om antalet skov i sjukdomen minskar över tid. Thomas Tegenmark förklarar hur mätningarna går till:



Thomas Tegenmark, vice vd på WeMind Psykiatri, uppmanar fler psykologer att mäta effekten av behandlingen.

– Patienten får fortlöpande fylla i samma skattningsskalor under behandlingens gång så vi kan se om en förbättring sker. Behandlaren och patienten tittar tillsammans på mätningarna och ändrar behandlingen utifrån utfallet. Du kan till exempel ändra dosen på medicineringen, byta preparat, ändra den psykologiska behandlingen eller lägga till insatser från socionom, fysioterapeut eller arbetsterapeut.

Det var när Thomas Tegenmark började på WeMind för tolv år sedan som han fick chansen att fokusera på uppföljningar av vården:

– Vi bestämde oss för att ha fokus på att ge så mycket behandlingseffekt per skattekrona som möjligt för patienterna och hela tiden ge företräde till dem som har störst behov av vården. En viktig del i detta arbete är att genomföra mätningar i stor skala för alla patienter. Det gör att vi kan se

om våra behandlingar verkligen har effekt.

När regionerna beställer vård utvärderar de ofta vårdprocesserna men inte utfallet av vården. Thomas Tegenmark menar att regionerna borde komplettera sina krav på mätningar med att även se vilken effekt vården har för patienten.

Värdefullt för nya psykologer

För nyutbildade psykologer är den standardiserade mätningen av vården ett bra sätt att lära sig yrket, enligt Thomas Tegenmark. Den kräver ett strukturerat sätt att jobba efter evidensbaserade metoder och ger en bekräftelse på om patienten behandlas på rätt sätt. Han upplever att nyblivna psykologer tycker att det är värdefullt att hamna i en organisation med fokus på mätning och uppföljning.

– Något annat som uppskattas av våra medarbetare är att vi tar den sam-

lade forskningen och omsätter i klinisk praktik. Vartannat år lägger vi ner stora resurser på något vi kallar för evidensprocessen. Vi går igenom och bedömer forskningen inom varje psykiatriskt problemområde för att se vilken typ av psykologisk behandling som är bäst för olika diagnoser. Resultatet av evidensprocessen kommer alla psykologer i organisationen tillgodo. Hos oss får nyutbildade psykologer en intensiv läroperiod där de får träna sig i de psykologiska behandlingarna som har bäst evidens.

I framtiden vill Thomas Tegenmark nå ännu fler patienter och erbjuda så bra vård som möjligt:

– Det finns ett stort intresse för vårt arbete. Ambitionen är att bli först i Sverige med att göra det här i väldigt bred skala för komplexa och svåra psykiatriska patientfall. Vissa säger att det inte går att mäta utfallet för komplexa patienter. Vår uppfattning är att det är en myt.

Normtänk i behandlingen

Psykologen Lina Bodestad jobbar för att fler ska ta på sig normglasögonen i mötet med klienter.

– En individs psykisk ohälsa idag kan mycket väl vara ett strukturerproblem, säger hon.

NORMER

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Lina Bodestad är aktuell med boken ”Med normglasögon i behandlarrollen”, som bland annat riktar sig till psykologer. Att lära sig att arbeta med normer börjar hos behandlaren själv.

– Titta på dig själv och din bakgrund. Vilka privilegier har jag? Var har jag stött på motstånd? Det gäller att väcka medvetenheten om att vi har olika förutsättningar och bemöts olika beroende på ålder, kön och andra faktorer som inte går att påverka. De som läser till psykologer är ofta privilegierad medelklass, så det är extra viktigt att se sin egen position.

Laddning kring normer

I boken kopplar Lina Bodestad ihop normer med psykisk ohälsa, och anser att en behandling ska kunna röra sig

på flera olika nivåer där mer än individperspektivet tas in.

– Man ska inte lyfta in normer bara för att, men det kan finnas punkter där det är fruktbart att titta på att det

DET GÄLLER ATT väcka medvetenheten om att vi har olika förutsättningar och bemöts olika

också handlar om individens roll i sitt sammanhang. Då får man utforska det tillsammans med klienten. Det är laddat att prata om normer, och kan uppfattas politiskt, men det är många gånger till hjälp att göra det.

Strukturproblem

Som exempel tar hon klienter som är högpresterande yrkesarbetande kvinnor.

– Det är en grupp som tenderar att ta stort ansvar och bli utbrända, de lägger mycket skuld på sig själva. En



Lina Bodestad ser att användningen av normglasögon kan vara bra i behandling.

sådan patientgrupp kan verkligen ha nytta av att man pratar om normer, att se vad som bidragit till deras situation men legat utanför deras påverkansram.

Fortfarande är individperspektivet det rådande, anser Lina Bodestad.

– Vi har en utbredd psykisk ohälsa och mycket beror på stress och krav,

men hela tiden hamnar vi ändå i att det är individen som ska åtgärda problemen. I tidningarna kan man läsa ”så här ska du göra för att orka med” och ”så här lär du dig att säga nej”, istället för att det lyfts upp på samhällsnivå. En individs psykisk ohälsa idag kan mycket väl vara ett strukturproblem. ■

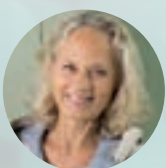
Mötesplatsen för det senaste inom kvalificerat psykoterapeutiskt arbete 6-7 oktober på Stockholmsmässan

Sätt ihop ditt eget konferensprogram

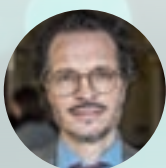
Välj mellan fyra parallella spår och utifrån vad som är mest inspirerande för dig! Dagarna ger dig

- aktuell kunskap från olika terapeutiska inriktningar
- viktigt nätverkande med branschkollegor från hela landet – bredda ditt nätverk, såväl inom din egen yrkesroll som med närliggande professioner.

Bland talarna möter vi:



Anna Kåver



Poul Perris



Gerhard Andersson



Malin Fors



Xavier Amador



Marta Cullberg Weston

Arrangör:

Psykoterapi
Stiftelsen

– stiftelsen för främjande av psykisk hälsa genom psykoterapi –



Akademikerförbundet SSR

Svensk
Chefsförening

EN DEL AV AKADEMIKERFÖRBUNDET SSR

Organiserar av:

Insight
Events
sweden

#psykoterapimassan
PSYKO
TERAPI
MÄSSAN
6-7 oktober

Existentiellt på vårdcentralen

På Slottsskogens vårdcentral i Göteborg startade psykologerna Carl Anton Waltersson och Isak Erling en existentiell samtalsgrupp för äldre, något som de vunnit pris för.

– Alla ger sömnmedicin till 84-åringen men ingen frågar hur känns det känns att döden närmar sig, och där tycker vi att det finns mycket att göra, säger Isak Erling.

EXISTENTIELL SAMTALSGRUPP

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Den existentiella samtalsgruppen startade 2018 när vårdcentralen ville satsa mer på äldres hälsa.

– Äldre får ofta en massa tabletter medan ganska få genomgår någon psykologisk behandling. Samtidigt är det en grupp med ganska mycket riskfaktorer vad gäller ensamhet och sjukdomar. Vi har upptäckt att existentiell terapi fungerar bra för åldrandet och problemen kopplade till ensamheten och döden, säger Carl Anton Waltersson.

Helhetsperspektiv

De har utgått från den amerikanske psykologen Yalom, och teorin står på flera olika ben: frihet/begränsningar, ensamhet, döden och livsberättelsen.

Ett existentiellt perspektiv kan enligt Carl Anton Waltersson och Isak Erling användas oavsett om man arbetar med KBT eller PDT.

– Det är väldigt givande om man kan tillåta sig att ha ett helhetsperspektiv. Vi har inte tyckt att det är svårt att vara tekniskspecifikt och samtidigt arbeta existentiellt, säger Isak Erling.

DET ÄR SKILLNAD på att prata om döden i allmänhet och att hjälpa personer att hantera den

Den existentiell samtalsgruppen består av 4-6 deltagare som träffas under sju veckors tid.

– Tanken är att vi inte ser det som en stödgrupp utan som en terapeutisk process; det är skillnad på att prata om döden i allmänhet och att hjälpa personer



Psykologerna Isak Erling och Carl Anton Waltersson har vunnit pris för sin existentiella samtalsgrupp för äldre.
Foto: Anton Waltersson

att hantera den. Det blir en sorts exponering, säger Carl Anton Waltersson.

Skönlitteratur

Utöver Yalom används också skönlitteratur, till exempel Tolstoj och Kafka, något som gett deltagarna ett gemensamt språk för sina tankar och erfarenheter.

– När gruppen fungerat bra har de äldre patienterna börjar sammanfatta sitt liv tillsammans med sina barn eller

barnbarn, och börjar dödstäda men inte på ett depressivt sätt – man gör aktiva val i slutet av sitt liv. Det är vad vi ser som motsatsen till ett undvikandebeteende. Det är den viktigaste delen av behandlingen, säger Isak Erling.

Carl Anton Waltersson och Isak Erling tilldelades i höstas pris för bästa förbättringsprojekt år 2019 av Svensk förening för allmänmedicin (SFAM), och planerar nu ytterligare en grupp, nu för unga vuxna.

Sättet att formulera sig ledde till boksuccé

Serien "Föräldramagi" har sålts till 26 länder – och hemligheten bakom succén är en psykolog som gjort en detox för sitt sätt att kommunicera.

– Allt jag tänker måste göras om till något som kan användas i vardagen, säger psykologen Hedvig Montgomery.

FÖRÄLDRABÖCKER

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Den senaste boken i serien, "Fantasins tid", fokuserar på förskoleåldern. Psykologen bakom succén tror att en av nycklarna till framgången beror på att hon tar utgångspunkt i det som ligger människor nära.

– Jag gör uppfostran till något där det faktiskt händer, inte till en metod med avstånd, säger Hedvig Montgomery.

Ensamma föräldrar

Första boken skrev hon med många invandrarfamiljer som hon träffat i åtanke.

– En del kände att det var svårt att uppfostra första barnet i Norge och hela tiden fick höra att det fanns något norskt sätt att uppfostra på, men det finns ju inte. Det var i första hand de som känner sig ensamma som föräldrar

DET ÄR SÅ mycket vi vet om barns och hjärnans utveckling nu som vi inte visste för 20 år sedan

som jag började skriva för, och det är så mycket vi vet om barns och hjärnans utveckling nu som vi inte visste för 20 år sedan. Det gör psykologkunskap mer relevant nu än förr.

Vikten av att lyckas kommunicera det man vill förmedla är a och o, me-

nar Hedvig Montgomery. Det tänkte hon på redan när hon arbetade på sjukhus och vanemässigt skrev att "patienten är informerad" i journalerna.

– Skriver vi in sådant så har vi ryggfri, men vad betyder det egentligen? Det är inte värt något om personen inte kan ta till sig det vi psykologer säger, och använda det till något.

Måste "slow down"

Hedvig Montgomery menar att många psykologer skulle behöva göra en "detox" för sitt komplicerade sätt att uttrycka sig.

– Ofta blir vi förvirrade av vår egen långa utbildning och får lust att berätta allt vi kan, men det är inte intressant om det inte kan användas där personen är. Det är jättesvårt, det är alltid lättast att ta det som går lite på automatik. Jag märker det på mig själv, om jag är trött börjar jag hoppa över led och går direkt på, då måste jag slow down.

Utöver att nu sitta och skriva på sista boken i serien, som ska handla



Psykologen Hedvig Montgomerys böcker har gjort succé och sålts till 26 länder.
Foto: Janne Rugland

om tonåringar, arbetar Hedvig Montgomery klinisk med barn och familjer, föreläser och driver podcasten Foreldrekode.

En uppdatering av mansrollen

För psykologen Calle Brunell ledde #metoo till introspektion – och en bok.

– Metoo-vågen sköljde bort massvis med grus och plötsligt glimmade det till av historier och berättelser även i mig.

MANSROLLEN

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Idén till boken ”Man – I ljuset av #metoo” föddes i kölvattnet av alla vittnesmål som kom fram i rörelsen.

– Jag hade en bra utgångspunkt utifrån att jag jobbat med män och frågor

VANLIGTVIS ÄR MANS-ROLLEN i sig ett hinder för män att söka hjälp. Att gå till psykolog innebär att man visar sig hjälplös och släpper kontrollen

om sex och sexualitet under en lång tid, och hade haft många terapitimmar med män som brottats med just de här temana, säger Calle Brunell.

Han började fundera över frågor som skam och skuld, också kopplat till honom själv. Resultatet blev en

personlig bok som tar avstamp i hans eget liv.

– Jag har lärt mig att det finns något enormt helande och drivande i det personliga narrativet, att berättelsen innehåller en väldigt stark kraft. Till skillnad från statistikens siffror är individuella berättelser något man inte så lätt glömmer.

Stigmat minskar

Att som psykolog skriva om sig själv är inte okomplicerat.

– Det är intressant; man måste fundera mycket på exakt vad man skriver och lämnar ut.

Calle Brunell ser också att det finns ett sug bland män att på allvar prata om känsliga frågor.

– Vanligtvis är mansrollen i sig ett hinder för män att söka hjälp. Att gå till psykolog innebär att man visar sig hjälplös och släpper kontrollen, och det går emot hur man ”ska” vara som man. Men stigmat idag är inte lika stort som det varit.



Calle Brunell skrev en bok om mansrollen i kölvattnet av #metoo.

Vaccinationskampanj

Ett stort arbete sker idag också utanför terapirummen, menar Calle Brunell.

– De flesta behöver inte psykoterapi, men många uppskattar sammanhang där man får diskutera hur det är att vara man. Det har börjat att

dyka upp föreningar och kurser och andra forum för det. De samtalen har blivit mycket förtätade, det är en fin vaccinationskampanj mot en osund mansnorm.

Calle Brunell arbetar idag på BUP:s traumacenter i Stockholm.

© NextMedia

Psykolog online – så jobbar Min Doktor

Min Doktor erbjuder fysisk och digital primärvård för barn och vuxna. Här får du arbeta med moderna verktyg, med en unik tillgänglighet och flexibilitet, och dessutom vara med och förändra framtidens vård.

Som psykolog hos Min Doktor arbetar du med internetbaserad psykologisk behandling. Dessutom har du ett tätt samarbete med våra andra behandlargrupper, som specialläkare, fysioterapeuter, sjuksköterskor och barnmorskor, där du kan rådfråga eller internremittera.

– Hos Min Doktor står patienten alltid i centrum och det finns en bred kompetens kring patienterna och deras behov. Vår tillgänglighet gör att vi kan ge våra patienter den vård som de behöver utan att hindras av köer och väntetid. Jag känner att jag gör särskilt stor nytta här, säger Olof Johansson, psykolog på Min Doktor.

Flexibla arbetstider

Du kommunicerar med dina patienter främst via skriftlig, asynkron kommunikation likt chat, och kompletterar med telefonsamtal eller video när



– På Min Doktor gör jag stor skillnad, säger Olof Johansson, psykolog på Min Doktor.

det behövs, ofta i början av en kontakt. Mellan träffarna arbetar dina patienter med digitala självhjälp-verktyg och hemuppgifter. Det är ett fritt arbete där du får möjlighet att

jobba hemifrån och styra över din egen tid.

– Flexibiliteten är verkligen en tillgång. Jag kan jobba när det passar mig och så mycket som jag själv vill. Samti-



Min Doktor söker psykologer

- Arbeta fritt, där och när det passar dig.
- Du får kontinuerlig fortbildning och konkurrenskraftig ersättning.
- Du har nära samarbete med kollegor.
- Du är med och formar framtidens primärvård i Sverige.

Läs mer på karriar.mindoktor.se

Läs mer om Min Doktor på mindoktor.se



digt som jag alltid har mina kollegor i närheten i vårt virtuella arbetsrum.

Stora utvecklingsmöjligheter

Min Doktor är Sveriges första digitala vårdgivare och grundades 2013. Sedan 2018 erbjuder de också psykolog online.

– Att jobba på Min Doktor innebär dels att jag kan vara med och påverka hur vi ska utveckla framtidens psykologi. Dessutom utvecklas jag mycket som psykolog genom att arbeta online, säger Olof Johansson.

Prisnominerat förbättringsarbete i Gävleborg

I Region Gävleborg är man inte rädd för att arbeta innovativt för att förbättra den psykiska ohälsan. Här kan du som psykolog vara med och utveckla nya arbetssätt och göra avtryck.

På Edsbyns hälsocentral var köerna till det psykosociala teamet långa och övrig personal upplevde att det saknades kompetens och rätt arbetsmetoder för att ta hand om den stora och växande patientgruppen som söker för psykisk ohälsa. Det blev upptakten till ett förbättringsarbete, som varit så framgångsrikt att det nominerades till Dagens Medicins Guldskalpellen 2019, för förnyelse inom sjukvården.

– Vi ville göra bättre och det fanns en stor lyhördhet för våra idéer för hur vi skulle kunna förbättra vården för patienterna och arbetsmiljön för personalen, berättar Johanna Roth, psykolog på Edsbyns hälsocentral.

Utbildning av personal

Man började med en kartläggning av verksamheten för att få en nulägesrapport, med bland annat en enkät till personalen, patientintervjuer och granskning av journaler. Den visade att



Johanna Roth, psykolog på Edsbyns hälsocentral.

Foto: Johan Löf / Johan Löf Photography



Hälso- och sjukvården i Region Gävleborg har cirka 5 500 medarbetare inom 23 verksamhetsområden som sträcker sig genom hela länet. Regionen har 28 hälsocentraler och sex sjukhus. För psykologer finns det en rad karriärmöjligheter, och goda förutsättningar att förverkliga idéer och driva förbättringsarbete.

www.regiongavleborg.se



personalen kände stor stress över bristande kunskap om psykisk ohälsa och att flödena inte fungerade optimalt. Patienterna beskrev långa väntetider.

Utifrån detta skapades en handlingsplan, där en viktig del var utbildning av all personal på hälsocentralen, för att ge dem grundkompetens i psykisk ohälsa.

– Utbildningen innehåller olika moment, exempelvis sjukdomstillstånd och samtalsmetodik, och fylls på kontinuerligt så att den ständigt är aktuell, berättar Johanna, som ansvarar för ut-

bildningen tillsammans med hälsocentralens kurator.

Triagemodell

En triagemodell har skapats för att sortera och prioritera patienter. Detta sker bland annat genom att distriktssköterskorna ställer rätt frågor redan vid den initiala telefonrådgivningen. Patienten kommer därefter snabbt till rätt vårdnivå. Vid behov träffar patienten både det tvärprofessionella psykosociala teamet och läkare direkt vid första besöket.

Resultaten har inte låtit vänta på sig – på ett år har väntetiderna kapats från i snitt en månad till fem dagar, och såväl patienter som personal är nöjda. Det finns ett stort intresse för att införa liknande förändringar på andra hälsocentraler i regionen, anpassade till de förhållanden och behov som finns på de enskilda enheterna. I det förnyelsearbetet har psykologen en central roll.

– Det är verkligen roligt och inspirerande att vara med och driva arbetet, säger Johanna. För psykologer finns det många spännande karriärmöjligheter.

En plats att växa för både nya och erfarna psykologer

Petra Tännander gjorde sin PTP på Kullbergsska sjukhusets psykiatriska mottagning i Katrineholm. Sedan dess har det gått tolv år.

– Här finns bra kollegor, öppet arbetsklimat och en bred verksamhet som gör att man kan växa i sin yrkesroll, både som ny och mer erfaren psykolog.

Kullbergsska sjukhusets psykiatriska mottagning ligger bara en liten bit från tågstationen. Pendlingsmöjligheterna var en av anledningarna till att Petra,

som då bodde och studerade i Stockholm, sökte sig hit för att göra sin PTP. Att hon blev kvar har dock också många andra orsaker.

– Ibland funderar jag på om jag kanske skulle pröva att arbeta någon annanstans, men har svårt att se att jag skulle få det lika bra som här. Jag trivs med att ha eget ansvar för planering och upplägg av arbetet vilket ger möjlighet till att i hög grad styra mina arbetstider.

Petra arbetar på en allmänpsykiatrisk mottagning som omfattar all form av psykiatri vilket innebär psykologisk behandling, psykoterapi, diagnostiska bedömningar och utredningar.

– Arbetet sker i team som har ansvar för olika vårdprocesser. Jag leder utredningsteamet där vi utreder allt från utvecklingsrelaterade funktionshinder till personlighetssyndrom, psykossjukdomar och bipolaritet.

Utvecklande miljö

Den breda verksamheten har lagt grunden för en dynamisk och utvecklande arbetsmiljö.

– Att börja brett är en bra start på en psykologkarriär. Men oavsett framtida inriktning ger vår verksamhet en utmärkt plattform.

Själv läser hon vid sidan av arbetet till specialist. En utbildning som bekostas av Region Sörmland.

– Här finns goda möjligheter till vidareutbildning för den som vill satsa. Jag har under de gångna åren riktat in mig lite mer mot utredning men valt den bredare specialistutbildningen, klinisk vuxenpsykologi, eftersom jag inte vill släppa det andra och trivs med variationen i arbetet.

Efter tolv år på mottagningen i Katrineholm känner sig Petra trygg i att



Petra Tännander, psykolog på Kullbergsska sjukhusets psykiatriska mottagning.
Foto: Andreas Sander

varmt kunna rekommendera både juniora och mer erfarna psykologer att söka sig hit.

– Verksamheten ger en bra start i yrket samtidigt som bredden och variationen även gynnar mer seniora psykologer i form av stora utvecklingsmöjligheter. Man kan alltid lära sig mer och det finns även möjlighet att till viss del nischa sig. Jag stormtrivs med både verksamhet och kollegor och har sikte på att axla en specialisttjänst efter avslutad utbildning.



Region Sörmland arbetar aktivt för att skapa en patientanpassad, evidensbaserad vård på jämlika villkor. Det finns tre sjukhus: Mälarsjukhuset i Eskilstuna, Kullbergsska sjukhuset i Katrineholm och Nyköpings lasarett. I Sörmland finns också regionsjukhuset Karsudden, som bedriver rättspsykiatrisk vård. Psykiatri i Sörmland arbetar evidensbaserat utifrån de nationella riktlinjerna med stort fokus på mobila team och snabba insatser.
www.regionsormland.se



Svårmatchad bredd av möjligheter på PBM

På PBM blir du inte bara kollega med några av Sveriges mest engagerade och drivna psykologer. Du får också en svårslagen mångfald av karriärvägar och möjlighet att pröva på helt nya, spännande roller.

PBM är ett av Sveriges ledande företag när det gäller att tillhandahålla psykologisk kompetens och är verksamt inom ett brett fält. Efter sammanslagningen med Psykiatripartners i Östergötland för ett drygt år sedan har företaget tre huvudsakliga affärsområden: Hållbart arbetsliv, Organisationsnära psykologi samt Hälso- och sjukvård. Det innebär att du kan jobba inom psykologins hela spektrum av varierande och utmanande arbetsuppgifter. Du är också med och driver utvecklingen av psykologens roll i vården, arbetslivet och samhället i stort.

– Det är otroligt spännande att få vara med om den utveckling som nu sker på PBM. Jag breddar min kompetens och får arbeta med väldigt olika typer av klienter, berättar psykologen Katia Sanchez, som har ett långt förflutet inom Psykiatripartners. Nu arbetar hon i Linköping, Motala och Mjölby inom affärsområdet Hälso- och sjukvård, som omfattar evidensbaserad psykologisk behandling inom barnpsykiatri på uppdrag av regionen, psykiatrisk öppenvård för vuxna inom vårdvalet samt privat företagshälsovård.

Kollegial sammanhållning

Katia brinner för att arbeta kliniskt och hon har under åren kommit att särskilt intressera sig för svåra ångest- och tvångstillstånd. På senare tid har hon även fått möjlighet att arbeta en del inom företagshälsovård, med samma evidensbaserade psykologiska verktyg. Hon driver också utvecklingen av kvalitetsuppföljning.

– En av de allra största fördelarna med PBM Psykiatripartners är den fantastiska kollegiala sammanhållningen och den kultur som finns här. Vi har enormt engagerade medarbetare, med hög arbetsmoral och som alla brinner för det de gör. Ofta kan arbetet som psykolog vara ganska ensamt, men här har vi ett fantastiskt stöd av varandra, framhåller hon.

Nya utmaningar

Kollegan Emilia Hellberg, teamsamordnare inom affärsområde Hållbart



Niklas Laninge, ansvarig för Beteendestrategi inom affärsområdet Organisationsnära psykologi, Katia Sanchez, psykolog inom affärsområdet Hälso- och sjukvård och Emilia Hellberg, teamsamordnare inom affärsområde Hållbart arbetsliv hos PBM.

Foto: Johan Marklund

arbetsliv, håller med. Hon gjorde både sin praktik och sin ptp-tjänstgöring på PBM och kände direkt att det var rätt arbetsplats för henne.

– Här finns hela tiden nya utmaningar. Under åren har min roll förändrats och jag har svårt att tänka mig någon annanstans där man som psykolog får

chansen att arbeta med så många olika saker och utvecklas så mycket professionellt, säger hon.

Hållbart arbetsliv spänner över ett brett fält och innefattar rent kliniskt arbete med utredningar och behandling, men även handledning av grupper, förebyggande insatser, utbildning,

konflikthantering och arbetsmiljökartläggningar.

– Ofta bidrar flera faktorer till psykisk ohälsa på arbetsplatsen. Vi får ofta möjlighet att arbeta tillsammans med klientens arbetsgivare och får på så vis ett större verkningsutrymme. Vi får använda hela vår professionella verktygs-låda och kan göra stor skillnad i arbetet med att skapa hållbara arbetsplatser. Psykologer har en viktig roll när arbetsrelaterad ohälsa ökar kraftigt, säger hon.

Affärsutveckling

För den som är intresserad av att arbeta mer renodlat med organisationsfrågor och hur beteendepsykologi kan tillämpas på affärskritiska utmaningar erbjuder PBM också spännande karriärmöjligheter. Inom Organisationsnära psykologi kopplas den psykologiska kompetensen samman med affärs- och verksamhetsstrategi, inte minst genom att utnyttja digitala verktyg för att påverka beteenden. PBM är något av en pionjär på området i Sverige och bland kunderna finns allt från privata storföretag till myndigheter och andra aktörer inom den offentliga sektorn.

– Detta är en global rörelse där flera andra länder redan kommit långt. I Sverige har det tyvärr funnits fördomar mot att arbeta som psykolog inom en kommersiell kontext, men nu ser vi att detta växer väldigt starkt. Psykologi är glödhet inom näringslivet, men det saknas kompetens, berättar Niklas Laninge, som är ansvarig för Beteendestrategi inom affärsområdet Organisationsnära psykologi.

Efter sin psykologexamen arbetade Niklas som entreprenör och inom kommunikation, marknadsföring och produktutveckling. När han fick erbjudandet att bygga upp det nya affärsområdet på PBM kunde han inte motstå.

– Det är en unik chans att bryta ny mark, utveckla psykologin och göra nytta på andra arenor än de vi traditionellt är vana vid. Psykologer som vill arbeta på ett kreativt och nydanande sätt har alla möjligheter till en spännande karriär. Ingen dag är den andra lik.



PBM erbjuder beteendepsykologisk kompetens inom tre huvudområden: Hållbart arbetsliv, Hälso- och sjukvård och samt Organisationsnära psykologi. Fokus är att förbättra människors och organisationers välbefinnande och prestationsförmåga. Vår devis är Förändring som håller. Inom koncernen arbetar 230 personer, varav merparten är psykologer. Företaget rekryterar såväl erfarna som nyutexaminerade psykologer och erbjuder ett brett utbud av arbetsuppgifter och karriärmöjligheter.

Läs mer på www.pbm.se



Kan upptäcka psykisk ohälsa tidigt

På motsvarande sätt som skolsköterskan med jämna mellanrum kollar elevers fysiska hälsa kan även den psykiska hälsan systematiskt screenas med generella test. Då kan tidiga stadier av psykisk ohälsa fångas upp och åtgärder sättas in i tid.

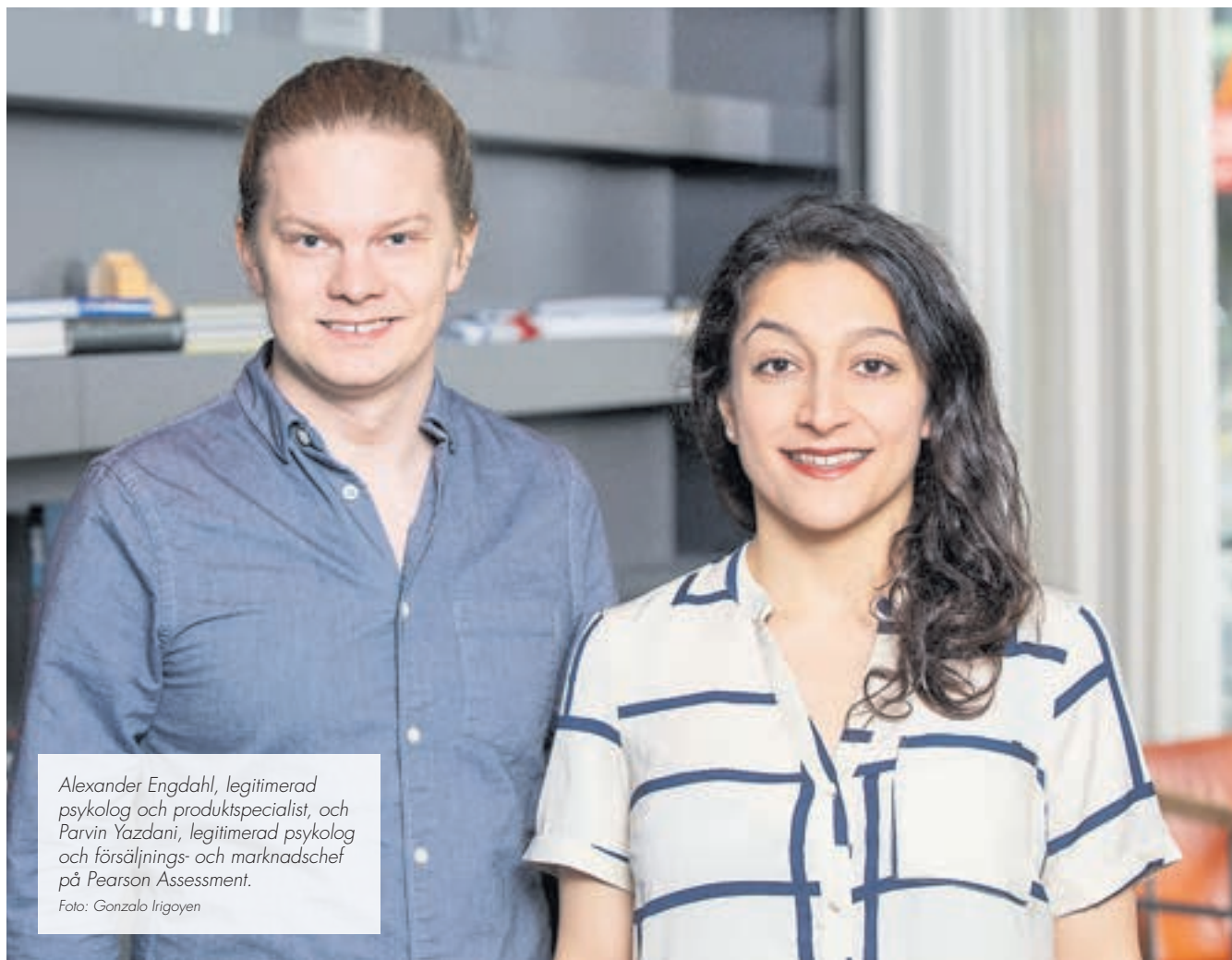
– Vi har två nylanserade test som kan användas som screeningsverktyg på hela skolklasser. De kan fånga upp både individuella elevers mående och hur gruppen som helhet fungerar. Det kan även bidra till att mer strukturella faktorer på en skola upptäcks, berättar Parvin Yazdani, legitimerad psykolog och Pearson Assessments försäljnings- och marknadschef.

Hälsofrämjande och förebyggande arbete har traditionellt varit viktigt i skolans värld. Sveriges Kommuner och Regioner har i flera rapporter ansett att elevhälsovården har behov av att arbeta mer preventivt inom området psykisk ohälsa.

– Skolpsykologer har länge använt skattningsskalor såsom Becks för att få en uppfattning om den psykiska hälsan hos elever, snarare än för traditionell diagnostisk utredning, som dessa skalor kan användas för på exempelvis BUP.

Även i psykiatri kan det finnas stor nytta i att screena för psykisk ohälsa.

– Idag används ofta semistrukturerade intervjuer tillsammans med anamnes



Alexander Engdahl, legitimerad psykolog och produktspecialist, och Parvin Yazdani, legitimerad psykolog och försäljnings- och marknadschef på Pearson Assessment.

Foto: Gonzalo Irigoyen

för att undersöka barn och ungdomars psykiska ohälsa. Att screena dessa individer på ett bredare och mer strukturerat vis med information om skolmiljö och hemsituation skulle kunna vara till hjälp för kliniker att förstå de faktorer som ligger till grund för ohälsan, berättar Alexander Engdahl som är legitimerad psykolog och arbetar som produktspecialist på Pearson Assessment.

Känslor, beteenden och generell begåvning

Ett av de nya testen är den svenska versionen av Behavior Assessment System for Children, Third Edition – BASC-3.

– Det utgörs av skattningsskalor som genom att integrera information och perspektiv från barnet, lärare och föräldrar ger en både bred och djup förståelse för olika beteenden, tankar och känslor hos barnet. Styrkan med BASC-3 är att det belyser både svårigheter och adaptiva styrkor hos barnet, förklarar Alexander Engdahl.

En annan fördel med BASC-3 är att det också fångar upp hur relationen mellan en elev och omgivningen är, vilket är viktigt för att förstå hur eleven fungerar och mår i skolan.

– Det är ett instrument som tittar på specifika företeelser i en skolkontext, till exempel mobbningsbeteenden, tillit och attityd till läraren. Man får en bra bild av hur relationen ser ut för barnet, säger Parvin Yazdani.

Ett annat användbart test är Raven's 2, som är ett icke-verbalt matristest som ger en snabb och tillförlitlig uppskattning av generell begåvning både hos barn och vuxna.

– Raven's 2 mäter bland annat uppfattning av och uppmärksamhet på visuella detaljer, slutledningsförmåga, förmåga att tänka logiskt och abstrakt, samt visuell och spatial förmåga, berättar Alexander Engdahl.

Många fördelar med generella test

Raven's 2 går att administrera både i grupp och individuellt, för individer mellan 4 och 69 år, vilket öppnar upp för större möjligheter till screening inom området. BASC-3 riktar in sig på barn och unga mellan 6 och 19 år. Testen kan administreras både i pappersversion och digitalt.

– Vi ser stora vinster med att jobba mer med screeningar. Testen är smidiga att genomföra och ger bra stöd i helhetsbedömningen av både barn och vuxna. Bland fördelarna finns att kunna upptäcka psykisk ohälsa på ett tidigt stadium och därigenom kunna undvika långa sjukskrivningar eller hemmasittande skolbarn. I vissa fall kan en underliggande depression vara grunden till det som kan uppfattas som "lathet", konstaterar Parvin Yazdani.

Utöver BASC-3 och Raven's 2 finns ett flertal andra test som kan vara användbara i en bedömningssituation.

– Ett av dessa är CCC-2, Children's Communication Checklist – Second Edition, med vilket barn och ungdomar screenas för språksvårigheter som kan störa de kommunikativa färdigheterna. Testet består av en checklista som utifrån olika skalor mäter barnets färdigheter. Med hjälp av resultaten kan man fånga upp elever, alltifrån de som behöver lite extra hjälp till de som behöver genomgå en mer omfattande utredning.

Användningsområden inom psykiatri och sjukvård

I den ofta hårt belastade barn- och ungdomspsykiatri kan det finnas skäl att använda allmänna screeningar. Exempelvis finns det möjlighet att administrera BASC-3 digitalt för att redan initialt få en bra bild av det specifika barnets eller ungdomens situation ur flera aspekter.

– Detta kan vara till hjälp både i att formulera rent diagnostiska frågeställningar och vid interventionsplanering, samt vid utvärdering av insatser, berättar Alexander Engdahl.

Även med Raven's 2, som är språkoberoende, finns stora möjligheter att screena snabbt.

– Det finns en digital kortversion, som bara tar 20 minuter att administrera och kan användas för att utvärdera om det finns behov av en mer omfattande utredning.

Pearson Assessment är marknadsledande inom psykologiska och språkliga test. Våra test används framförallt inom vård, skola och rekrytering. Vi utvecklar och publicerar svenska, norska och danska versioner av de internationellt mest kända och använda psykologiska testen. Ett exempel är Wechslerkalorna för bedömning av kognitiva funktioner hos barn och vuxna. På våra plattformar Q-interactive och Q-global finns nu flera digitaliserade test. Nya test är Raven's 2, en helt ny version av matristestet för uppskattning av generell begåvning, samt BASC-3, ett omfattande instrument för kartläggning av barn och ungas känslor- och beteendemässiga problematik.

Pearson Assessment
E-post: info.se@pearson.com
Tel: 08-619 76 00

www.pearsonassessment.se



RMV satsar på sina psykologer

Vill du arbeta med varierande och komplexa utredningar och bidra till ett rättssäkert samhälle? Välkommen till Rättsmedicinalverket, som erbjuder spännande karriärvägar för psykologer. Här kan du fördjupa din kompetens och utvecklas.

Jenny Westerlund blev intresserad av rättspsykiatri redan under studietiden efter studiebesök och praktik på Rättsmedicinalverket, RMV. Hon kom till RMV:s rättspsykiatriska avdelning i Stockholm 2018, direkt efter PTP:n.

–Det är otroligt spännande och intressant att arbeta med människor som av olika skäl har hamnat snett. Som psykolog får man ett annat perspektiv på vad som driver destruktiva handlingar och kriminalitet, säger hon.

Jenny får medhåll av sin kollega Malin Pauli, som är specialist i klinisk psykologi med inriktningen neuropsykologi. Malin har arbetat på RMV sedan 2007.

–Jag lockades av möjligheten att använda min psykologkompetens inom rättsapparaten och göra samhällsnytta. Här arbetar vi ju inte på uppdrag av klienten, utan av rättsväsendet. Det handlar om väldigt intressanta och va-



Jenny Westerlund och Malin Pauli, psykologer på RMV.
Foto: Gonzalo Irigoyen

rierande utredningar, som är lite av ett detektivarbete, berättar Malin.

Tvärprofessionella team

På RMV ingår du i ett tvärprofessionellt team, som förutom psykologer består av bland annat läkare, sjuksköterskor och socialutredare. För psykologer är huvudfokus att inom ramen för den stora rättspsykiatriska undersökningen utreda den intagnas psykiska status och ta ställning till eventuella funktionsnedsättningar, personlighetsstörningar och liknande. Detta ligger sedan till grund för bedömningen av om personen är i behov av rättspsykiatrisk

vård. Psykologer medverkar också i riskbedömning av livstidsdömda.

–Det är avgörande för rättssäkerheten att de intagna får en objektiv, saklig och rättvisande bedömning. Det är roligt att hitta sätt att samarbeta med klienten; många är positiva men ibland är det en utmaning. Varje fall är unikt och vi har inget standardformulär att följa, utan kan verkligen använda hela vår kompetens, säger Malin.

Kompetens i framkant

Jenny och Malin lyfter fram att en stor fördel med RMV är att det är en



RMV:s rättspsykiatriska avdelning har enheter i Stockholm och Göteborg, med sammanlagt ett 20-tal psykologer. Här arbetar du i team med andra professioner för att bedöma om en intagen är i behov av rättspsykiatrisk vård. Du som är psykolog erbjuds en spännande karriär, goda möjligheter till kompetensutveckling och bidrar till ett rättssäkert samhälle.

www.rmv.se



RÄTTSMEDICINALVERKET

statlig expertmyndighet. Det betyder att kunskapsnivån är hög, med forskning och kompetens i framkant. Det satsas mycket på medarbetarnas kompetensutveckling och vidareutbildning. De flesta psykologer väljer att gå specialistutbildning och många forskar, bland annat Malin som ska disputera senare i år. Jenny planerar också att forska.

–Det är också en väldigt trevlig arbetsplats, framhåller Malin och Jenny. Det finns flexibilitet och bra förutsättningar att göra ett bra och gediget jobb.

Var med och utveckla traumabehandling på Capio

Migranter med PTSD faller ofta mellan stolarna i traditionell vård. Men det är i högsta grad ett behandlingsbart tillstånd. På Capio Centrum för Stress och Trauma blir du en del av ett engagerat team och kan verkligen göra skillnad för en utsatt grupp.

Personer som migrerat från andra länder kan bära på svåra trauman och må mycket dåligt. Men symptomen är ofta svårtolkade, vilket kan leda till felbedömningar inom primärvården, dit många först vänder sig. Capio Centrum för Stress och Trauma är en av de få

vårdgivare som bedriver specialistpsykiatrisk vård för dessa ofta eftersatta patienter. Behandlingsresultaten är mycket goda och psykologens roll helt central.

–Det är en enormt tacksam patientgrupp att arbeta med. De har ofta svåra fysiska och psykiska symptom och kan

vara uppgivna när det gäller det egna måendet. Men faktum är att det finns väldigt effektiv behandling, berättar psykologen Ida Mälarstig.

Sammansvetsat team

Ida, som tog sin examen 2013, har länge intresserat sig för just dessa patienter och när hon fick chansen att vara med och bygga upp den nya mottagningen för ett drygt år sedan tvekade hon inte. Här arbetar ett sammansvetsat tvärprofessionellt team, med psykologer, läkare, sjuksköterskor, vårdkoordinator och arbetsterapeut. Capio har väldefinierade, standardiserade vårdprocesser, med evidensbaserad vård och kvalitetsuppföljningar. Som metod används traumafokuserad KBT, som är ett brett paraplybegrepp.

–PTSD är fortfarande ett ganska obeforskat område och det går inte alltid att arbeta helt enligt protokoll. Som psykolog får man använda hela sin kompetens och utnyttja den bästa tillgängliga kunskapen. Det är väldigt kreativt. Vi har ett starkt fokus på utvärdering och återkoppling. Psykologer har ett stort



Ida Mälarstig, psykolog på Capio Centrum för Stress och Trauma.
Foto: Johan Marklund

inflytande och uppmuntras att aktivt utveckla verksamheten, berättar Ida.

Möjlighet att forska

På Capio finns ett brett utbud av kompetensutveckling med föreläsningar, utbildningar och regelbundna professionsträffar. Capio stöttar också den som vill utbilda sig till specialistpsykolog på betald arbetstid, något som Ida har nappat på. Det finns även goda möjligheter för den som är intresserad av att forska och bland annat bedrivs forskning om traumaeponering med tolk för att se hur tolkutbildningen kan utvecklas.

–Vi plöjer ny mark och bidrar med ny kunskap, vilket är spännande, framhåller Ida. Det finns ett stort engagemang för våra patienter och ett väldigt stöttande och bra kollegialt samarbete.



Capio Psykiatri är en av Sveriges största privata vårdgivare inom psykiatrisk specialistvård, med verksamhet inom allmänpsykiatri, stress- och traumavård, ätstörningar och smärta och utmattning. Centrum för Stress och Trauma i Stockholm bedriver psykiatrisk specialistvård utifrån ett transkulturellt perspektiv för vuxna migranter samt ensamkommande unga vuxna. Hit söker man sig med remiss eller egenanmälan. Verksamheten

är starkt psykologdriven och erbjuder spännande karriärmöjligheter för psykologer som vill vara med och utveckla vården.

www.capio.se



Capio

Utvecklande miljö för skolpsykologer

Sedan ett par år jobbar skolpsykologerna i Borås utifrån en gemensam plattform. De har själva varit med och utformat de nya arbetssätten för en bättre och en mer stimulerande arbetsmiljö. Från att tidigare ha varit utplacerade på olika skolor sitter de nu gemensamt i en central organisation med ansvar för ett antal kontaktskolor.

– Det är en stor styrka i att sitta ihop med andra skolpsykologer och kunna bolla olika frågeställningar och stötta varandra. Vi har kollegialt utbyte över kafferasten och i återkommande möten där vi håller oss uppdaterade på våra interna rutiner och det senaste forskningsläget, berättar Matilda Månshav, skolpsykolog i Borås.

Kan hjälpa fler elever

Borås Stad genomgick för några år sedan en förändring i organisationsstruktur. Från att ha haft ett antal olika stadsdelsförvaltningar med eget ansvar för skolorna till en enda gemensam Grundskoleförvaltning.

– Den gemensamma organisationen bidrar mycket till arbetet med att skapa en likvärdig skola med samma bemötande och rutiner i alla skolor som hör till Borås, vilket är väldigt bra för eleverna. Att vi skolpsykologer sitter tillsammans förstärker den effekten då nya metoder och verktyg kommer alla skolor till del samtidigt, förklarar Theo Toresson, skolpsykolog i Borås.

En stor fördel med den samlade arbetsorganisationen är att skolpsykologerna nu kan specialisera sig på olika områden som sedan kan komma hela staden till gagn.



Theo Toresson och
Matilda Månshav, skol-
psykologer i Borås.
Foto: Ulf Ekström

– Det blir mycket mer flexibelt då vi kan jobba även mot skolor som inte är våra angivna kontaktskolor.

Bidrar till det samlade skolarbetet

För skolpsykologerna själva innebär den nya organisationen att de fått en mycket inspirerande arbetsmiljö där de kan utvecklas mycket genom samspelet med de andra skolpsykologerna, få tips om nyheter och diskutera allvarliga problemställningar som kräver mer än en hjärna för att lösas.

– Det är stor fördel för oss att inte ha rektorn eller någon annan ur skolleningen som chef. Detta i kombination med att vi inte har våra kontor ute på skolorna bidrar till att vi kan komma med förslag på lösningar och ser förhållanden som de inom skolan inte själva ser. Det är lätt att bli hemmablind, konstaterar Matilda Månshav.

Nu jobbar de mer som konsulter men i ett kontinuerligt sammanhang då de jobbar tätt samman med sina kontaktskolor.

– Vi försöker att vara med på de elevhälsoteam-möten som hålls ute på våra kontaktskolor varje vecka. Där diskuteras skolans elevarbete i ett bredare perspektiv och vi kan addera det psykologiska perspektivet även i frågor som inte direkt rör en enskild elevs problematik. Det kan handla om att de vill dela upp en klass i mindre grupper, eller slå ihop två klasser till en större. Då kan vi ge råd kopplat till gruppsykologiska aspekter som man behöver ta hänsyn till. Psykologin kommer ju in i alla frågor som rör samspelet mellan människor, fortsätter hon.

Engagerade och lyhörda chefer

I samband med att den nya Grundskoleförvaltningen bildades i början av 2017

och skolpsykologerna skulle samlas centralt så fick medarbetarna stora möjligheter att påverka hur den nya organisationen skulle utformas.

– Vi har fantastiska chefer som ger oss stort förtroende och mycket eget spelrum för att bestämma över vårt arbete. De är väldigt entusiastiska, framåtsträvande och lyhörda för nya idéer. Ett stort projekt som vi nyligen sjösatt är Sifos kompetensdagar (Sveriges största kongress för psykologer i skola och förskola) som vi arrangerar här i Borås hösten 2021, berättar Theo Toresson.

En sak de båda uppskattar med att vara skolpsykolog är att de får integrera all den psykologiska kunskap de besitter i en helhet, då de jobbar både utifrån individ-, grupp- och organisationsperspektivet. De får även vara en del av många intressanta tvärprofessionella diskussioner där representanter från skolans hela Elevhälsa deltar.

– Det är verkligen både spännande och utvecklande. Men viktigast av allt är naturligtvis möjligheten att få bidra till att hjälpa elever tidigt i livet så de klarar av grundskolan och får en bra plattform för resten av sina liv. Att få möjligheten att göra en sådan insats för ett barn eller en ungdom är fantastiskt, avslutar Matilda Månshav.

i

Skolpsykologerna sitter tillsammans i Grundskoleförvaltningens lokaler. Här sitter även en psykolog med psykologiskt ledningsansvar (PLA). Skolpsykologernas uppdrag är att bidra med psykologisk kompetens i skolans elevhälsoteam och deras kompetens används såväl i det övergripande arbetet med skolans organisation som i grupp- eller individinriktat elevhälsoarbete. Elevhälsan som helhet ska bidra till att skapa lärmiljöer som främjar elevers lärande, utveckling och hälsa så att elevers utveckling mot utbildningens mål främjas.

På Elevhälsan för grundskolan i Borås Stad finns:

- 9 centrala tjänster
- 37 specialpedagogtjänster
- 29 skolskötersketjänster
- 23 skolkuratortjänster
- 10 skolpsykologtjänster

www.boras.se



BORÅS STAD

Få en spännande karriär i Region Kalmar

I Region Kalmar har du som psykolog en rad olika möjligheter att välja mellan, både inom somatisk hälso- och sjukvård, specialistpsykiatri och i primärvård. Här arbetar du i starka team och i nära samverkan med andra enheter och förvaltningar.

– Det finns en stark strävan efter en sammanhållen psykiatri, oavsett var man arbetar. Politiker, ledning och medarbetare drar alla åt samma håll. Öppet, engagerat och kunnigt är den vägledande värdegrund som alla förhåller sig till. Det är en spännande tid i Region Kalmar. Förändrings- och förbättringsarbete är ett inarbetat arbetssätt sedan länge, och som psykolog har du goda utvecklingsmöjligheter och kan driva egna idéer och göra avtryck, berättar Tomas Kristiansson, som är verksamhetschef för Vuxenpsykiatri Mitt i Region Kalmar län, med säte i Oskarshamn.

Nya lokaler

Ett konkret exempel är att vuxenpsykiatri och BUP samlokaliseras, för att skapa de bästa förutsättningarna för samarbete och en sömlös övergång mellan enheterna. I Oskarshamn sitter de båda enheterna redan tillsammans i nya, ändamålsenliga lokaler och näst på tur står Kalmar och därefter Västervik. Alla professioner har egna arbetsrum, vilket skapar en lugn arbetsmiljö. Inom BUP har man också utarbetat ett styrdokument så att inga patienter hamnar mellan stolarna mellan första och andra linjens psykiatri.



Annika Lundmark, verksamhetschef inom primärvården samt studierektor.



Sanna Karlsson, verksamhetschef för BUP, Helene Svensson, psykolog inom primärvården och Tomas Kristiansson, verksamhetschef för Vuxenpsykiatri Mitt i Region Kalmar län.

Foto: Curt Robert Lindqvist

– Vi jobbar i tvärprofessionella team, där psykologens roll är helt central. Teamen arbetar med en helhetssyn, där alla perspektiv beaktas. Det psykologiska perspektivet är grundläggande i den personcentrerade vård vi arbetar mot, säger Sanna Karlsson, verksamhetschef för BUP.

Många karriärmöjligheter

Inom specialistpsykiatri i Region Kalmar finns ett brett spektrum av karriärmöjligheter. Förutom rent kliniskt arbete med bedömningar, utredningar och behandling finns exempelvis åldersövergripande enheter för ätstörningar. Regionen är generös och erbjuder återkommande möjligheter att delta i det interna chefstraineeprogrammet eller att forska.

Det sker ett nära samarbete mellan specialistpsykiatri och primärvården. Det kan gälla exempelvis PTP-handledning, utvecklingsarbete och vårdplaner för patienter som slussas mellan olika vårdnivåer. Och även inom primärvården finns en rad spännande möjligheter för psykologer. Arbetet spänner över mödra- och barnhälsovården, barn- och ungdomshälsan och för vuxna vårdval psykisk hälsa i primärvården

– I primärvården får man som psykolog ta ansvar för helheten och möta

patienten i livets alla skeden. Vi arbetar mycket med att förebygga psykisk ohälsa, både i samverkan med hälsocentralernas medicinska personal och även med exempelvis skolorna och kommunerna. I och med att regionen har infört vårdval har vi nu olika förutsättningar att utveckla verksamheten med samlat helhetsgrepp för att främja psykisk hälsa, berättar Annika Lundmark, som är verksamhetschef inom primärvården samt studierektor.

PTP-program

Annika vill gärna slå ett slag för PTP-programmet och handledarfunktionen.

– Vi har kompetenta och engagerade handledare och ett populärt PTP-program. Vi träffas regelbundet och har starka nätverk. Regionen är inte större än att alla lär känna varandra och utbyter kunskap och erfarenheter.

Helene Svensson är legitimerad psykolog sedan drygt tio år och har under sin karriär arbetat både inom BUP och som skolpsykolog i regionen. Nu arbetar hon i primärvården på en hälsocentral i Oskarshamn och har inriktning mot KBT för vuxna.

– Det är väldigt roligt att få ett sådan bredd av patienter. Vissa har en lättare problematik och det räcker med kortare insatser, medan andra mår mycket säm-

re och behöver en långvarig behandling. Gemensamt för patienterna som vi träffar inom primärvården är att de oftast är väldigt motiverade till att genomföra aktiva beteendeförändringar och att vi når goda resultat, berättar hon.

Helene lyfter fram att arbetet på hälsocentralerna sker i sammansvetsade team, där psykologkompetensen är en viktig del. Det finns ofta utrymme att nyska sig och fördjupa sina kunskaper inom särskilda områden, något som Helene gjort inom sömnproblematik.

– Vi har också goda möjligheter att påverka och driva idéer. Ledningen i regionen värdesätter psykologens roll och det finns många olika karriärvägar att gå.



Region Kalmar län
Tel: 0480-840 00
E-post: region@regionkalmar.se
www.regionkalmar.se/jobba-hos-oss



Region Kalmar län

VI BEHÖVER DIG SOM KAN FÅ ANDRA ATT FÖRÄNDRA SITT LIV



Är du legitimerad psykolog, tycker om att arbeta i team och vill ha ett omväxlande jobb? Vi behöver dig!

Rollen som psykolog hos oss kan se lite olika ut men gemensamt är det nära samarbetet med övriga medarbetare på våra verksamhetsställen. Ditt jobb kan exempelvis bestå av att göra kliniska bedömningar, utredningar, kartläggningar och att genomföra individuellt anpassade insatser utifrån våra intagnas behov. Har du kunskaper om kognitiv beteendeterapi, KBT, och erfarenhet av neuropsykiatriska utredningar är det jättebra! Läs mer och sök jobb på kriminalvarden.se/jobb

VI BRYTER DEN ONDA CIRKELN

KRIMINALVÅRDEN ÄR EN DEL AV RÄTTSVÄSENDET. VI HAR ANSVAR FÖR FÄNGELSER, FRIVÅRD OCH HÄKTEN. VI ARBETAR FÖR ATT GÖRA SAMHÄLLET SÄKRARE OCH TRYGGARE. VÅRT VIKTIGASTE MÅL ÄR ATT MINSKA ÅTERFALL I BROTT - ATT BRYTA DEN ONDA CIRKELN.

KRIM: VÅRD



Kriminalvården