

Framtidens Karriär Psykolog



Psykologer får nyckelfunktion i framtidens nära vård

4 Första linjens sjukvård får ett utökat uppdrag i att ta hand om patienter med lättare psykisk ohälsa. En kvalificerad bedömning och rätt hjälp till personer med lättare psykisk ohälsa kan förebygga många fall av svårare psykisk ohälsa.

Distansmöten gör psykologisk behandling tillgänglig för fler

8 Psykologisk behandling på distans har ökat exponentiellt under coronapandemin. Digital vård har blivit tillgänglig för fler, patienten kan möta psykologen på sina egna villkor och många psykologer har upptäckt fördelarna med att möta patienter på distans.

Psykiska ohälsan har ökat enligt 2 av 3 psykologer

12 Några av de grupper där den psykiska ohälsan under coronapandemin ökat mest är bland unga vuxna och äldre personer. Det är dock ännu för tidigt att avgöra om pandemin resulterar i långsiktiga effekter på den psykiska hälsan.

Kostnadsfria föreläsningar med våra författare!

På Psykologiwebben.se kan du se två nyinspelade filmer om stress och psykiatriska diagnoser. Du kan även lyssna på intressanta panelsamtal med författarna.

OM STRESS



Åsa Kruse



Giorgio Grossi och Kerstin Jeding



Niclas Almén

OM PSYKIATRISKA DIAGNOSER



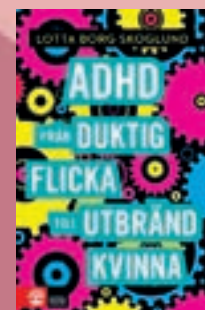
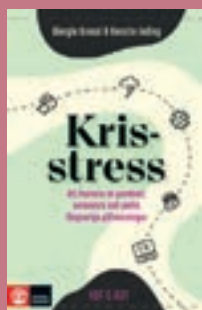
Christian Rück



Ann-Charlotte Smedler



Lotta Borg Skoglund



Köp böckerna till kampanjpris på nok.se

Erbjudandet gäller t.o.m. 25 september 2021. Använd koden **nokpsykologi** i kassan.



Psykiologiwebben.se – en digital plats för kunskap, kompetensutveckling och inspiration för dig som har ett människovårdande yrke.



Psykologisk behandling tillgänglig för fler

4 av 5 psykologer anser att psykologi på distans har varit till stor nytta för patienter och psykologer under coronapandemin. Vård på distans har gjort psykologisk behandling tillgänglig för fler och patienten kan möta psykologen på sina egna villkor.

Inom primärvården har de digitala vårdmötena verkligen ökat tillgängligheten och många patienter har fått det stöd de behöver mycket snabbare. I framtidens primärvård kommer antagligen ett digitalt vårdmöte erbjudas som förstahandsalternativ.

Primärvården kommer att få ett utökat uppdrag i att ta hand om patienter med lättare psykisk ohälsa, och i det arbetet får psykologen en nyckelroll. En kvalificerad bedömning och rätt hjälp inom första linjens vård kan förebygga många fall av svårare psykisk ohälsa.

Utöver primärvården har psykologer en viktig roll inom hela hälso- och sjukvården – vuxenpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri, den somatiska

vården, habiliteringen, rättspsykiatri, beroendevården och den geriatriska vården.

2 av 3 psykologer anser att den psykiska ohälsan har ökat under coronapandemin. Psykologerna ger sina förslag på hur den psykiska ohälsan ska minskas.

Skolpsykologer har en central roll i det förebyggande och hälsofrämjande arbetet på en skola och har en central roll för skolelever som drabbas av psykisk ohälsa.

Även psykologer i företagshälsovården fyller en viktig preventiv funktion genom att arbeta hälsoförebyggande för individer, chefer och på organisationsnivå.

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

Trevlig läsning!

Framtidens Karriär – Psykolog

Om detta kan du läsa i Framtidens Karriär – Psykolog

- 4 Psykologer får nyckelfunktion i framtidens nära vård
- 5 Första linjens psykologi i förändring
- 5 Gick på hundra dejter – forskade på sig själv
- 6 Internetbaserad KBT för barn och unga
- 6 Vilken månadslön bör en psykolog ha?
- 7 Språket avgörande i terapin
- 8 Gör psykologisk behandling tillgänglig för fler
- 9 Förstahandsalternativet i framtidens primärvård
- 10 Gör verklig skillnad i vuxenpsykiatri och beroendevården
- 11 Stort behov av psykologer inom somatisk vård
- 11 IGBT som öppnar möjligheter
- 12 Psykiska ohälsan har ökat enligt 2 av 3 psykologer
- 13 Hur kan vi minska den psykiska ohälsan i Sverige?
- 13 Vidareutbildning och fortbildning
- 14 Psykologer bidrar till hållbara arbetsplatser
- 14 PLA utvecklar och kvalitetssäkrar verksamheten
- 15 Datorspelsberoende behandlas med KBT-baserad manual
- 15 Viktigast för att stanna hos sin arbetsgivare
- 16 Skolpsykologen bidrar till en hälsofrämjande lärmiljö
- 17 Allt fler vill ha hjälp med föräldraskapet
- 17 Vägen ut ur kriminalitet
- 18 Existentiella frågor har plats inom KBT
- 18 Barns känslor i fokus

Presenterade verksamheter och företag

- 19 Nära vård och hälsa, Region Uppsala
- 19 Primärvården, Region Sörmland
- 20 Avonova företagshälsa
- 21 Digital psykiatri, Region Gävleborg
- 21 Doktor.se
- 22 Ungas psykiska hälsa, VG-regionen
- 22 BUP Tiohundra i Norrtälje
- 23 Region Kalmar län
- 24 Skolpsykologer, Stockholms stad
- 25 Vuxenpsykiatri och beroendevård, Tiohundra i Norrtälje
- 25 WeMind
- 26 Medicinsk psykologi, Karolinska universitetssjukhuset
- 26 Skolpsykologer, Västerås stad
- 27 Previa företagshälsovård

Framtidens Karriär nr 5
– september 2021

är producerad av NextMedia.

nextmedia

Framtidens Karriär är en periodisk tidskrift som ges ut mot psykologer, läkare, sjuksköterskor och socionomer.

ANSVARIG UTGIVARE Niklas Engman

SKRIBENTER Jeanette Bergenstam, Eva Nordin, Adrianna Pavlica, Marianne Sjöberg, Annika Wihlborg

FOTOGRAFER Anders Forngren, Per Groth, Gonzalo Irigoyen, Mia Lewell, Alexander Lindström, Curt-Robert Lindqvist, Dan Pettersson, Per Sandberg, Julia Sjöberg

GRAFISK FORM Stellan Stål **OMSLAGSFOTO** Julia Sjöberg

ANNONSFÖRSÄLJNING NextMedia

TRYCK BOLD Printing/DNEX Tryckeriet

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



Är du legitimerad psykolog och vill styra din tid mer?

Då är Sens Care det perfekta bolaget för dig. Hos oss kan du arbeta som anställd eller som underkonsult. Många av våra konsulter kombinerar en anställning hos annan uppdragsgivare med enstaka utredningsuppdrag hos oss. Du väljer själv!

Vi har utredningsuppdrag inom elevhälsa och BUP samt även uppdrag kopplade till vuxenpsykiatri och bemannar med omtanke.

Vi finns i hela landet. Välkommen att kontakta oss!



SENSCARE
BEMANNING MED OMTANKE

08-741 13 90 | bemanning@senscare.se | www.senscare.se

Psykologer får nyckelfunktion i framtidens nära vård

Primärvården föreslås få ett utökat uppdrag i att ta hand om patienter med lättare psykisk ohälsa. En kvalificerad bedömning och rätt hjälp till personer med lättare psykisk ohälsa kan förebygga många fall av svårare psykisk ohälsa. Psykologer fyller en nyckelfunktion i att behandla denna patientgrupp i framtidens primärvård.



Annika Lundmark, verksamhetschef psykisk hälsa och studierektor i Region Kalmar län.

FRAMTIDENS NÄRA VÅRD

TEXT ANNIKA WILHBORG

– Det känns positivt att 66 procent av psykologerna i undersökningen är ganska eller mycket väl insatta i primärvårdens/första linjens utökade uppdrag att ta emot patienter med lättare psykisk ohälsa, i synnerhet med tanke på att uppdraget är relativt nytt, säger Annika Lundmark, verksamhetschef psykisk hälsa och studierektor i Region Kalmar län. Hon är psykolog och har arbetat i mödra- och barnhälsovården samt som primärvårdspsykolog på olika hälso-centraler i Region Kalmar län. Sedan 2018 är hon verksamhetschef för psykisk hälsa i regionen.

Primärvårdens utökade uppdrag

– Regeringens särskilde utredare Anna Nergårdh föreslår ett ökat fokus på personcentrerad vård där patienten och de anhöriga är mer delaktiga i behandlingen. Drygt 70 procent av alla patienter med depression eller ångest behandlas i primärvården, därför är det viktigt att på ett tidigt stadium

identifiera vilka patienter som behöver insatser från primärvården, vilka som bör hänvisas till psykiatri och vilka som kan öka sitt välbefinnande med egenvård, säger Annika Lundmark.

I primärvårdens utökade uppdrag läggs även ökad tonvikt på samverkan

PSYKOLOGER FYLLER MED sin breda och varierade kompetens en central roll i primärvården

mellan olika vårdgivare och civilsamhället samt en effektiv organisering av primärvårdens resurser.

– Studier tyder på att 30 procent av primärvårdens patienter har någon form av psykisk ohälsa. Psykologer fyller med sin breda och varierade kompetens en central roll i primärvården, där de får använda många delar av sin kompetens, säger Annika Lundmark.

Varierad yrkesroll

62 procent av psykologerna kan tänka sig att arbeta i primärvården.

– Det är ett gott betyg till den psykologiska verksamhet som primärvården bedriver. Den ökade psykiska ohälsan har på senare tid uppmärksammats mycket i media, och regeringsutredningar har också bidragit till att rikta uppmärksamhet till primärvårdens roll i att ta hand om patienter med lättare psykisk ohälsa. Många psykologer attraheras förmodligen av att få arbeta i team med interprofessionellt lärande, att vara med och forma första linjens framtida vård samt att få arbeta fokuserat med behandling, säger Annika Lundmark.

– Psykologer i primärvården har en varierad yrkesroll med goda möjligheter att arbeta med metodutveckling och olika arbetssätt, från gruppbehandlingar till föreläsningar och digitala patientmöten. De får möta och behandla ett brett spektrum av patienter i olika åldrar och gör en mycket viktig insats i arbetet med att förebygga svårare psykisk ohälsa i samhället. Patienter med lättare psykisk ohälsa är dessutom en intressant grupp att arbeta med eftersom man kan göra stor skillnad på relativt kort tid, säger Annika Lundmark.

Första linjen för barn och unga

– Uppdraget att ta emot barn och unga med lättare psykisk ohälsa är oerhört viktigt. Vi vet att den psykiska ohälsan ökar bland barn och unga, så tidig upptäckt som kan förebygga allvarigare psykisk problematik är verkligen

betydelsefullt, säger Jeanette Horst, områdeschef för barn- och ungdomspsykiatri, första linjen och En väg in på BUP i Region Skåne.

Hon anser att psykologer har en nyckelroll i barn- och ungdomspsykiatriens första linje. De kan genom sin psykologiska kompetens snabbt bedöma de individuella behoven och sätta in rätt insatser. De fyller också en värdefull konsultativ roll för sina kollegor, exempelvis kuratorer.

Stort behov av psykologer

– Det är glädjande att många psykologer kan tänka sig att arbeta i primärvården. I första linjens vård för barn och unga

TIDIG UPPTÄCKT SOM kan förebygga allvarigare psykisk problematik är verkligen betydelsefullt

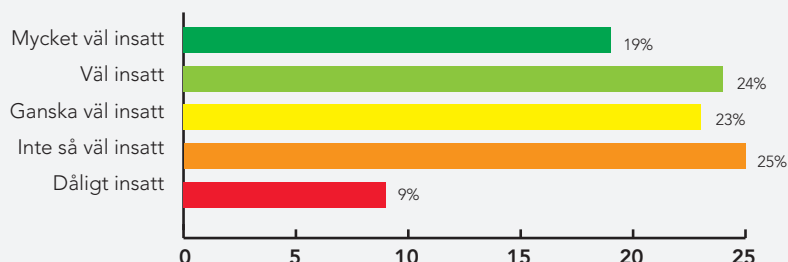
behövs fler psykologer än någonsin. Här finns en otrolig bredd i patientmötet, en mix av behandling och förebyggande insatser. Primärvården präglas även av ett stort utvecklingsfokus, inte minst i ljuset av ett ökat generellt fokus på vikten av tidiga och förebyggande insatser. Vi behöver fortsätta utveckla samverkan med kommuner för att kraftsamla tillsammans för att uppnå en förbättrad psykisk hälsa, säger Jeanette Horst.



Jeanette Horst, områdeschef för barn- och ungdomspsykiatri, första linjen och En väg in på BUP i Region Skåne.

HUR INSATT ÄR DU I PRIMÄRVÅRDENS UTÖKADE UPPDRAG?

Hur insatt är du i primärvårdens/första linjens utökade uppdrag att ta emot patienter med lättare psykisk ohälsa? Jag är...

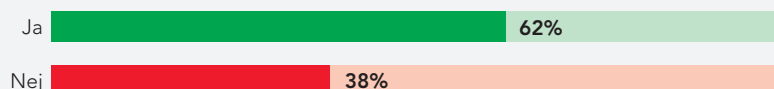


Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes mot ett slumpmässigt urval av psykologer 28 maj–7 juni 2021. Över 600 psykologer har svarat på undersökningen. Statistisk felmarginal 2,5–4 procentenheter.

KAN DU SJÄLV TÄNKA DIG ATT ARBETA INOM PRIMÄRVÅRDEN?

Kan du själv tänka dig att arbeta som psykolog inom primärvården/första linjen?



Första linjens psykologi i förändring

Psykisk hälsa och ohälsa har fått ett större utrymme inom primärvården, och gränsen mot psykiatri ska suddas ut. Trots det vet många psykologer inte vad primärvårdsreformen innebär.

– Det är oroväckande. Det viktiga är ju att patienten är i centrum och inte var i vårdkedjan hen befinner sig, säger Sandra Weineland i regionala primärvårdsrådet i VG-regionen.

PRIMÄRVÅRDSREFORMEN

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Enligt undersökningen som Framtidens Karriär – Psykolog har gjort är endast 43 procent väl eller mycket väl insatta i första linjens utvidgade uppdrag att ta emot patienter med psykisk ohälsa.

– Det kan vara personer som kommer med första symptom på något eller har en svår situation just nu och behöver två-tre samtal för att få strategier att behandla det. Eller så kommer

någon med till exempel PTSD, som faller under vår omsorg, så det är en stor bredd, säger Sandra Weineland.

Kort och längre behandling

Hon är leg. psykolog, specialist i psykoterapi, sitter i primärvårdsrådet och är som docent plattformsledare för en

MÅNGA PSYKOLOGER

inom primärvården kommer från psykiatri och har med sig stor kunskap

grupp forskare inom primärvården. Hon menar att det kan finnas farhågor kring primärvårdsreformen.

– Många psykologer är rädda för att de inte ska ha tid med svåra patienter, men de som har störst behov får det. När man tar de korta behandlingarna frigör man tid för att ha längre behandlingar samtidigt. Alla får inte tio samtal rakt av utan man anpassar och personcentrerar behandling utifrån bedömning, säger Sandra Weineland.

Många från psykiatri

Psykologens roll inom primärvården är enligt henne väldigt central, då många

vårdtillfällen har en koppling till psykisk ohälsa.

– Många psykologer inom primärvården kommer från psykiatri och har med sig stor kunskap. Vi har allt ifrån psykoedukation i förebyggande syfte till svåra patienter, och då är erfarenhet och kompetens viktigt. Liksom allmänläkaren behöver vi kunna sätta allt samman och navigera.

En rad olika karriärvägar

Att 62 procent av psykologerna kan tänka sig att arbeta inom primärvården ser Sandra Weineland som positivt och tror att det är bredden som lockar.

– Det är omväxlande och väldigt spännande; man har hand om alla åldrar och diagnoser och svårighetsgrader. En dag rådgör man en förälder vars barn inte vill sova i egen säng, en annan dag är man med patienten på akutmottagningen för suicidrisk. Det är en bredd man inte upplever på många andra arbetsplatser.

Inom primärvården finns dessutom en rad olika karriärvägar.

– Många har fått upp ögonen för att det finns utvecklingsmöjligheter inom primärvården, och att psykologisk kompetens uppskattas väldigt mycket. Man kan till exempel vara psykologisk



Sandra Weineland ser att det finns stora möjligheter när den psykiska hälsan och ohälsan får större utrymme inom primärvården.

rådgivare i ledningsgrupp eller arbeta med utveckling. Primärvården blir en allt mer attraktiv arbetsplats, säger Sandra Weineland.

Gick på 100 dejting – forskade på sig själv

En skilsmässa, 100 dejting och hundratals vetenskapliga artiklar.

Angela Ahola, doktor i psykologi, började dejta – och forska på sig själv.

FORSKADE PÅ SIG SJÄLV

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Angela Ahola är doktor i psykologi, föreläsare och författare, aktuell med boken ”100 dejting: Psykologen som kysste 100 grodor för att skapa den perfekta dejting-guiden”. Efter sin skilsmässa började Angela Ahola dejta, och föra noggrann statistik.

JAG HADE OCKSÅ forskarökat med mig, och kunde testa saker jag lärt mig via forskning

– Av de 100 dejtingarna var åtta riktigt bra, fem var bottenappsåliga och 87 var helt okej men inte jättebra. Man får gå på många dejting för att komma till guldgruben, säger hon.



Forskaren Angela Ahola lärde sig mycket under sitt dejtingäventyr – om dejting och om sig själv.
Foto: Sören Vilks

Hur gick det att vara forskare och privatperson samtidigt?

– Jag gick och träffade personer som jag hade dragning till privat, det var helt och fullt på riktigt. Men jag hade också forskarökat med mig, och kunde testa saker jag lärt mig via forskning, för jag plöjde allt som fanns att hitta.

Tänka utanför boxen

Att blanda forskning med privatlivet är inte okontroversiellt, men enligt Angela Ahola är det ett bra sätt att få ut sin forskning på.

– Det är ju smått galet att vara disputerad och sedan kasta sig in i dejtingdjungeln och skriva om det. Men det har varit roligt att utveckla klassisk, traditionell forskning, ta ett lite annorlunda grepp på det och göra den tillgänglig och relaterbar för alla. Fler forskare borde tänka utanför boxen, för det kommer mycket spännande forskning som tyvärr stannar inom forskarvärlden.

Angela Ahola har identifierat tre ingredienser i dejtingvärlden som överraskat mest: att många har oge-

nomtänkta profiler, att många redan är i en relation – och att många manliga dejtingare tillhör en viss anknytningsmodell.

– Personer med otrygg/undvikande anknytningsmodell är överrepresenterade på dejtingapparna. De hamnar sällan i relationer och ramlar lättare ur dem. Det innebär att det finns många som är ute efter ”netflix and chill” och är nöjda med det. Det är en utmaning för de som verkligen är ute efter en relation, säger hon.

Identitetsbyggande

Under sitt dejtingäventyr har Angela Ahola bland annat råkat ut för en catfish (en person som använder en annan persons bilder eller persona) och en man som aldrig kom till dejtingen eftersom han fick vända på motorvägen på grund av nervositet. Och dejtingandet fortsätter.

– Det har även haft en värdefull och djupare inverkan på min egen utveckling. Det som ledde till denna omvälvande inre process var förstas dels separationskrisen som liksom tvingade mig att bygga mig en ny identitet. Utöver detta blev varje person jag dejtade ett steg närmare att förstå vem jag själv är.

Internetbaserad KBT för barn och unga

Internetbaserad KBT-behandling för barn och unga med tvångssyndrom gör högkvalitativ evidensbaserad behandling tillgänglig för fler patienter, oberoende av bostadsort. Forskning visar dessutom att internetbaserad KBT-behandling är lika effektiv som fysisk behandling. Det har bidragit till att internetbehandlingen numera används som en reguljär behandlingsmetod inom BUP.

KBT TILLGÄNGLIG FÖR FLER

TEXT ANNIKA WILHBORG

–I vår forskning har mina kollegor och jag analyserat och utvecklat internetbaserad behandling för barn och unga med tvångssyndrom. Vi har bland annat jämfört internetbehandling med sedvanlig fysisk behandling. Forskningen visar bland annat att om man erbjuder internetbaserad KBT i en stegvis modell där internetbehandling erbjuds som förstahandsalternativ så är det lika effektivt som att enbart erbjuda sedvanlig KBT-behandling från start, säger Fabian Lenhard, psykolog

som forskar på Karolinska Institutets Centrum för psykiatriforskning med fokus på internetbaserad KBT-behandling för barn och unga. Han är även kvalitetscontroller på Wemind och har tidigare varit chef för BUP:s forsknings- och utvecklingscentrum i Region Stockholm.

Föräldrarna får en aktiv roll

Forskarlaget har lagt mycket tid på att anpassa KBT-behandlingen till ett digitalt format som passar barn och unga, en utveckling som började 2013 och genererat ett flertal kliniska studier.

EN STOR FÖRDEL med internetbehandling för just barn och unga är att föräldrarna får en mer aktiv roll

Det fokuserade utvecklingsarbetet är en viktig framgångsfaktor.

Forskningen kring internetbehandling för barn och unga har inspirerats av motsvarande forskning som genomförs på vuxna. Den digitala KBT-behandlingens framgångsfaktorer bland vuxna har kunnat överföras även till barn och unga.

– En stor fördel med internetbehandling för just barn och unga är att föräldrarna får en mer aktiv roll i behandlingen. Föräldrarna fyller en viktig



Fabian Lenhard, psykolog som forskar på Karolinska Institutets Centrum för psykiatriforskning.

funktion vid den här typen av behandling eftersom vi psykologer inte är fysiskt närvarande. Det digitala formatet gör även att barnen och deras föräldrar kan arbeta mer självständigt med behandlingsprogrammet, säger Fabian Lenhard.

Utvidga mot fler grupper

Han ser ytterligare fördelar med internetbehandling, som att de psykoedukativa momenten i samband med ett behandlingsprogram kan introduceras för patienten via ett textbaserat färdigt digitalt material. Det spar resurser och innebär att psykologen kan

fokusera på mer komplexa arbetsuppgifter.

– Nu erbjuds IKBT i reguljär vård för barn och unga med tvångssyndrom, ångesttillstånd och IBS. Behovet av digital KBT-behandling även för andra diagnoser är stort. Det pågår till exempel ett arbete inom vår forskargrupp att utveckla internetbaserad KBT-behandling för barn och unga med medelsvår till måttlig depression. En annan viktig grupp är patienter med autismspektrumproblem. Vi ser att det skulle vara väldigt meningsfullt att kunna utveckla evidensbaserad digital behandling även för den gruppen, säger Fabian Lenhard.

Vilken månadslön bör en psykolog ha?

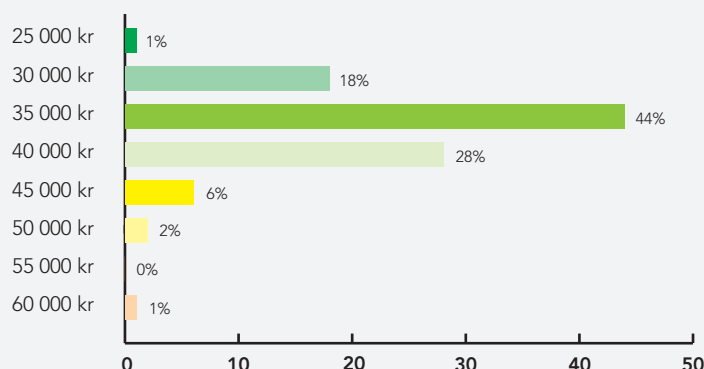
En psykolog som precis fått sin legitimation bör ha i genomsnitt 36 400 kr och en precis färdig specialistpsykolog bör ha i genomsnitt 52 900 kr i månadslön.

Det svarade ett slumpmässigt urval av psykologer under 28 maj–7 juni 2021. Som jämförelse till årets undersökning

svarede psykologerna i april 2020 att en PTP-psykolog borde ha i genomsnitt 32 400 kr i månadslön.

VILKEN MÅNADSLÖN BÖR EN NYUTBILDAD PSYKOLOG HA?

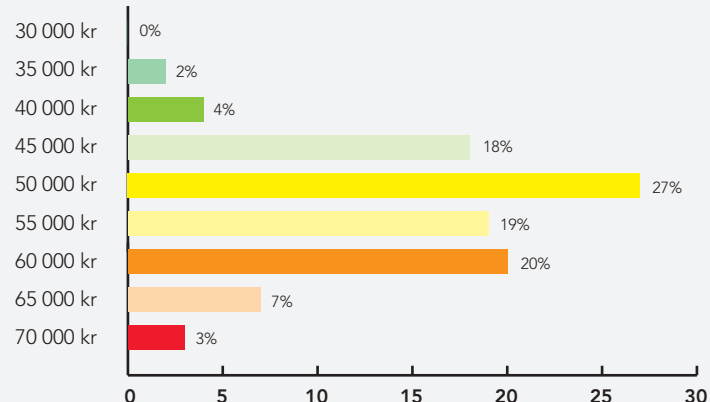
Vilken månadslön anser du att en psykolog som precis fått sin legitimation bör ha?



I genomsnitt anser psykologerna att en psykolog som precis fått sin legitimation bör ha 36 400 kr i månadslön.

VILKEN MÅNADSLÖN BÖR EN FÄRDIG SPECIALISTPSYKOLOG HA?

Vilken månadslön anser du att en precis färdig specialistpsykolog bör ha?



I genomsnitt anser psykologerna att en precis färdig specialistpsykolog bör ha 52 900 kr i månadslön.

Språket avgörande i terapin

Språket är nyckeln till omstrukturering och framsteg i terapin.

Det menar psykologen Jonas Ramnerö, som gjort en djupdykning i språkets olika aspekter.

– Jag tror att vi behöver en ökad medvetenhet om språket och hur det påverkar terapin, och hur det ibland kan ställa sig i vägen för kommunikationen, säger han.

SPRÅKETS BETYDELSE

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Psykologen Jonas Ramnerö är aktuell med boken "Samtalsterapi – språket som kur och krämpa", skriven tillsammans med läkaren Niklas Törneke.

– Vi menar att det finns tre principer som går igenom psykologisk behandling som man kan sträva efter. En är att prata på ett sätt så att patienten kan skilja ut egna handlingar och vad de har för konsekvenser. En annan hand-

lar om att klargöra vad patienten vill med livet långsiktigt.

Ett betraktelseavstånd

En viktig princip handlar om så kallad diskriminationsinläring.

TERAPI SOM SAMTAL

skiljer sig från många andra samtal; man stannar ofta upp

– Man behöver som terapeut prata på ett sätt så att man hjälper till att skilja ut olika delar av det som finns närvarande hos patienten. Terapi som samtal skiljer sig från många andra samtal; man stannar ofta upp. Om någon säger att de har haft ångest: vad menar man med ångest, vad är det för tankar som finns, och vad händer i kroppen och när sker det? Det handlar om att hjälpa personen att känna igen fenomenen och få en distans till det, ett betraktelseavstånd, för att på så sätt kunna ta ställning till dem, säger Jonas Ramnerö.

Terapi ett samarbete

Språket är helt centralt i den terapeutiska behandlingen, enligt Ramnerö.

Jonas Ramnerö har fördjupat sig för språkets betydelse i terapin.
Foto: Appendix fotografi



– Språket borde få en större plats när man talar om terapi och behandling i olika sammanhang. Jag skulle verkligen vilja lyfta språkets betydelse, för i kommunikationen med patienten handlar det inte enbart om att ha ett eget språk, utan att hitta ett gemensamt.

Hur kan ett gemensamt språk se ut?

– Man kan till exempel tona in i den andres språkbruk, hitta gemen-

samma ord och begrepp. Vi pratar ofta via olika metaforer, utan att vi ens tänker på det, men det är viktigt att fånga upp de gemensamma metaforerna.

Jonas Ramnerö påpekar att språket är kopplat till evolutionen.

– Varför gynnas människan av språk? Jo, rent evolutionärt har det gynnat samarbete inom arten, och terapi är en form av samarbete.

Danskspråkig produktspecialist med psykologexamen eller master i psykologi

Som produktspecialist/säljare kommer du att utbilda i och sälja våra produkter och test för kliniskt verksamma psykologer och andra närliggande professioner, samt presentera vårt sortiment hos kunder, på mässor och konferenser runt om i Norden. Du har ett nära samarbete med vår testutveckling och marknadsavdelningen för att ta fram relevant stödmateriäl till kund, hjälpa till med granskning av digitala plattformar, samt följa marknadstrender.

Vi söker dig som kan tala och skriva på danska flytande och obehindrat, har en psykologexamen eller en master i psykologi samt är intresserad av kliniskt utredningsarbete inom olika tillämpningsområden för såväl barn som vuxna. Du drivs av att bygga relationer och skapa förtroende. Vi ser gärna att du är intresserad av digitala produkter, digitalt lärande och utveckling.

Du erbjuds en intressant tjänst på ett internationellt företag med stort fokus på forskningsbaserade produkter av hög kvalitet, där du får en spännande roll med möjlighet att bidra till Pearsons fortsatta utveckling.

För mer information är du välkommen att kontakta marknadschef Parvin Yazdani. Tjänsten söker du genom att skicka personligt brev och CV på engelska till parvin.yazdani@pearson.com



Gör psykologisk behandling tillgänglig för fler

Psykologisk behandling på distans har ökat exponentiellt under coronapandemin. Digital vård har blivit tillgänglig för fler och patienten kan möta psykologen på sina egna villkor. Samtidigt har teknologisprånget drivit på metodutvecklingen och många psykologer har upptäckt fördelarna med att möta patienter på distans.

PSYKOLOGI PÅ DISTANS

TEXT ANNIKA WIHLBORG

78 procent av psykologerna anser att psykologisk behandling på distans har varit till stor nytta för patienterna och psykologer under coronapandemin.

– Digital behandling har under pandemin gjort det möjligt för individer med en befintlig psykologkontakt att upprätthålla kontinuiteten i sin behandling. För individer som saknade en befintlig psykologkontakt sänktes

DET ÄR GIVANDE för psykologen att komma in i ett tidigt skede av patientens problematik

tröskeln för att få möjlighet till psykologisk behandling på sina egna villkor, säger Jesper Grahn, psykolog och chef för psykisk hälsa digital på Doktor.se. Det är även givande för psykologen att komma in i ett tidigt skede av patientens problematik, och behandla innan den psykiska ohälsan fått för starkt fäste, eftersom vi då undviker onödigt lidande, tillägger han.

Tillgänglighet och jämlikhet

Han anser att digital vård kan göra psykologisk behandling tillgänglig



Jesper Grahn, psykolog och chef för psykisk hälsa digital på Doktor.se.
Foto: Gonzalo Irigoyen

för fler patienter, oavsett bostadsort eller livssituation. Idag har cirka en tredjedel av patienterna i primärvården behov av psykologisk behandling, men endast några enstaka procent får träffa en psykolog eller psykoterapeut.

Med digitala verktyg kan psykologen ofta arbeta mer fokuserat och flexibelt med varje enskild patient. Tillsammans med andra effektiva evidensbaserade metoder som internetbaserad-KBT är det en central del av

lösningen på problemet med otillgänglig psykologisk behandling och långa köer. Detta är en förutsättning för att vi, som samhälle, ska kunna tillhandahålla en god och jämlik vård, menar Jesper.

Får genomslag

Undersökningen visar också att cirka 9 av 10 psykologer kan tänka sig att ha patientsamtal på distans.

– Det är jätteroligt att intresset är så stort. Det tyder på att digital psykologisk behandling fått ett brett genomslag. Många psykologer har förmodligen haft möjlighet att möta patienter på distans under pandemin och upptäckt att det ofta fungerar väldigt bra, säger Jesper Grahn. Att kunna arbeta hemifrån, på tider som passar, och helt styra över sin tid är andra faktorer till att denna typ av behandling är populär hos psykologer, fyller han i.

Ytterligare en fördel med digital vård är, enligt Jesper Grahn, att patienten får möta psykologen i sin egen miljö, exempelvis i hemmet eller på arbetsplatsen. Han anser att man inte bör dra några tydliga gränser mellan digital och fysisk psykologisk behandling. Individens förutsättningar, behov och problematik bör få avgöra vilket alternativ som passar bäst, och inom primärvården är det oftast just digital behandling.

Går hand i hand

Jesper Grahn upplever att de digitala systemen har blivit mer användarvänliga för såväl psykolog som patient och ser även att teknikutvecklingen går hand i hand med metodutvecklingen.

– Jag är övertygad om att psykologisk behandling på distans kommer att fortsätta öka även efter coronapandemin. Under de kommande åren utvecklas förmodligen arbetet med att hitta en bra mix av digitala och fysiska kontakter. Samtidigt fortsätter teknikutvecklingen. På några års sikt kommer det förmodligen att vara möjligt för fler patienter att få sin behandling för social ångest eller specifik fobi med hjälp av Virtual Reality, även på bred front. Internetbaserad KBT tror jag kommer att utvecklas och bli mer interaktivt, säger han.

HAR PSYKOLOGI PÅ DISTANS VARIT NYTTA UNDER PANDEMIN?

Har psykologi på distans varit till stor nytta för klienter/patienter och psykologer under coronapandemin?



KAN DU TÄNKA DIG ATT HA PATIENTSAMTAL PÅ DISTANS?

Kan du tänka dig att ha patient-/klientsamtal på distans, via telefon, video eller digitalt?



Amanda Simonsson, psykolog och projektledare vid Nära vård och hälsa i Region Uppsala.
Foto: Region Uppsala

Förstahandsalternativet i framtidens primärvård

Med digital psykologi kan primärvården öka sin tillgänglighet och nå ut till fler. Tröskeln för att ta del av digitala verktyg och behandlingsprogram som utformats av psykologer har sänkts, vilket innebär att patienter som kan hantera sin problematik med självhjälp eller digitala behandlingsprogram snabbare kan få det stöd de behöver.

DIGITAL PSYKOLOGI

TEXT ANNIKA WILHBORG

Cirka 8 av 10 psykologer anser att psykologi på distans har varit till stor nytta för patienter och psykologer under coronapandemin.

– Det var väntat att många psykologer skulle upptäcka nyttan med digital psykologi under pandemin. De digitala

DET HAR BLIVIT alltmer naturligt för en växande grupp psykologer att ha patientkontakter på distans

kanalerna har till stor del varit helt avgörande för att kunna upprätthålla den psykologiska verksamheten under pandemin, säger Amanda Simonsson, psykolog och projektledare vid Nära vård

och hälsa i Region Uppsala. Hon har arbetat i psykiatri och på vårdcentral och är sedan 2017 projektledare för regionens satsning på distansbaserad KBT-terapi. Amanda Simonsson sitter även i styrgruppen för Svenska Internetbehandlingsregistret och i Nätverket för digitala psykologer.

Bra mottagande hos invånarna

I primärvården har den digitala psykologins breda genomslag inneburit en ökad tillgänglighet för patienterna. Det digitala formatet har, enligt Amanda Simonsson, även inneburit att fler fått tillgång till behandlingsprogram som utformats av psykologer. Ett sådant exempel är det nät- och textbaserade KBT-program som Region Uppsala utformat. Regionen erbjuder även ett digitalt självhjälpsprogram för att hantera oro för covid-19, som tagits emot väl av invånarna.

– Det har blivit alltmer naturligt för en växande grupp psykologer att ha patientkontakter på distans. Framöver

får vi förmodligen se fler arbetssätt som kombinerar fysiska och digitala patientmöten på ett naturligt sätt. Med distanspsykologi kan patienten söka hjälp utifrån sina egna förutsättningar. De textbaserade behandlingsprogrammen kan patienterna använda vid tidpunkter som passar dem och ta till sig materialet i egen takt, säger Amanda Simonsson.

Förstahandsalternativet

– Primärvårdens ökade ansvar för behandling av patienter med lättare psykisk ohälsa innebär att man framöver, med hjälp av digitala verktyg, kommer att sträva efter att göra psykologisk behandling tillgänglig för fler. Digitala verktyg kommer också att underlätta triageringen. Det är möjligt att standardiserade digitala triageringsverktyg för psykologisk behandling införs, vilket kan bidra till en mer jämlik vård. På sikt kommer primärvården förmodligen att utformas med digitalt patientmöte som förstahandsalternativ och

fysiskt möte som andrahandsalternativ. Framöver väntar även en ökad tonvikt på egenvård och självhjälp, säger Amanda Simonsson.

Samordnat journalsystem

För att den digitala vården ska fungera effektivare framöver efterlyser hon ett samordnat journalsystem, så att digitala och fysiska vårdgivare kan dela journaler och liknande.

– Det finns ingen tydlig avgränsning för när psykologisk behandling bör genomföras på distans respektive fysiskt. Allvarligare psykiska besvär kan dock oftare behöva bedömas och behandlas fysiskt för att psykologen ska få en helhetsbild av patienten. Samtidigt vidgas ständigt gränserna för vilken typ av psykologi som kan bedrivas på distans. Det många var tveksamma till för ett par år sedan har i efterhand i många fall visat sig fungera väldigt bra, säger Amanda Simonsson.

Gör verklig skillnad i vuxen-psykiatri och beroendevården

I vuxenpsykiatri och beroendevården kan psykologer göra verklig skillnad för många människor. Ett tydligare medicinskt och psykologiskt perspektiv på beroendevård samt en mer integrerad vuxenpsykiatri och beroendevård öppnar upp för nya psykologiska karriärmöjligheter inom dessa områden.

VUXENPSYKIATRI OCH BEROENDEVÅRD

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Det är inte förvånande att tre av fyra psykologer kan tänka sig att arbeta i den regionala hälso- och sjukvården. Dessa verksamheter erbjuder många utvecklingsmöjligheter för just psykologer, vilket professionen förstås känner till, säger Charlotta Munck, överläkare, medicinskt ledningsansvarig och enhetschef vid Psykiatri och beroendemottagningen på vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje. Där erbjuds en beroendevård och vuxenpsykiatri som

VUXENPSYKIATRI OCH BEROENDEVÅRD är otroligt dynamiska arbetsområden

är helt integrerad, vilket främjar en nära samverkan mellan läkare, sjuksköterskor och psykologer och goda möjligheter att adressera underliggande psykiska besvär med koppling till beroendeproblematik.

Nya behandlingsmodeller

Det integrerade professionsöverskridande arbetssättet som ger en helhetssyn på patienten och problembilden bidrar, enligt Charlotta Munck, till att göra beroendevården attraktiv för fler psykolo-



Charlotta Munck, överläkare, medicinskt ledningsansvarig och enhetschef vid Psykiatri och beroendemottagningen på vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje.
Foto: Mia Lewell

ger. Ett sådant arbetssätt minskar också risken att viktiga aspekter av en patients problembild faller mellan stolarna.

– Ytterligare en faktor som kan stärka beroendevårdens attraktivitet bland psykologer är det faktum att det bedrivs mycket forskning och utvecklas nya behandlingsmodeller för personer med beroendesjukdom. Det tydliggör att beroendeproblematik faktiskt är en sjukdom som påverkar hjärnan och som kan behandlas med psykologiska, medicinska och sociala metoder, säger Charlotta Munck.

Dynamiska arbetsområden

Karriärvägarna inom både vuxenpsykiatri och beroendevård är många för psykologer, som kan välja chefsspåret, fokusera på att utveckla nya

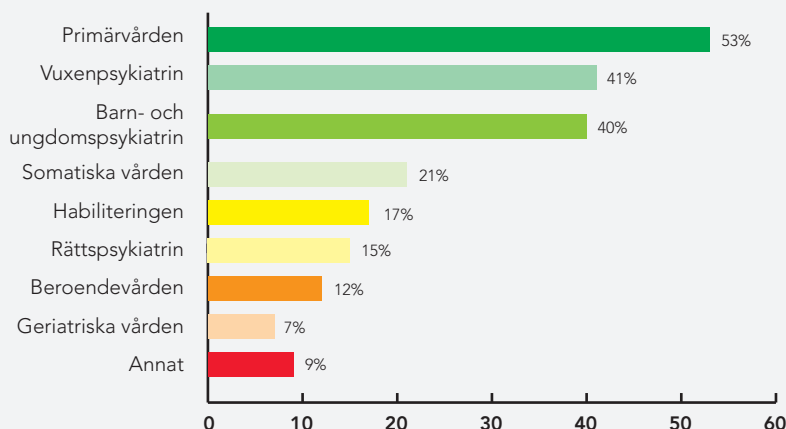
behandlingsmodeller, inrikta sig mot olika typer av terapier, specialisera sig på utredningar eller nischa sig inom beroendevård utifrån ett psykologiskt perspektiv.

– Vuxenpsykiatri och beroendevård är otroligt dynamiska arbetsområden där kunskapsmassan växer i snabb

takt. Som psykolog i dessa verksamheter kan man verkligen göra skillnad för individens livssituation. Man arbetar dessutom ofta brett med olika typer av patienter med varierande problematik, vilket i sig ger goda förutsättningar för kontinuerlig professionell utveckling, säger Charlotta Munck.

INOM VILKA OMRÅDEN SKULLE DU HELST ARBETA?

Vilka områden inom den regionala hälso- och sjukvården skulle du helst arbeta med? Ange gärna flera.



ARBETA INOM DEN REGIONALA HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN?

Kan du tänka dig att arbeta som psykolog inom den regionala hälso- och sjukvården?



Stort behov av psykologer inom somatisk vård

Många sjukdomar innefattar symptom som kräver en kombination av medicinsk och psykologisk behandling. Den somatiska sjukhusvården är ett omfattande och spännande fält där behovet av psykologer är stort. Psykologerna ägnar sig åt utredning, behandling och forskning som förbättrar patientens livskvalitet och hälsa.

SOMATISK VÅRD

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Det är glädjande att tre av fyra psykologer kan tänka sig arbeta inom den regionala hälso- och sjukvården. Det är samtidigt inte särskilt förvånande eftersom det här är ett stort arbetsområde för psykologer. Vi är utbildade i att genomföra hälsofrämjande insatser på olika nivåer i sjukvården, och i den

regionala hälso- och sjukvården har vi möjlighet att möta och behandla människor i alla åldrar, säger Anneli Sandqvist Wiklund, sektionschef för Neuropsykologi Barn på medicinsk enhet Medicinsk Psykologi på Karolinska universitetssjukhuset. Hon är specialistpsykolog med inriktning mot neuropsykologi och har arbetat på Karolinska universitetssjukhuset i åtta år.

Primärvården, vuxenpsykiatri och barn- och ungdomspsykiatri rankades högst när psykologer fick uppge vilka delar av den regionala hälso- och sjukvården de helst skulle vilja arbeta med. 21 procent kunde tänka sig att arbeta i den somatiska vården.

Ingår i tvärprofessionella team

– Behovet av psykologer i sjukhusvården är relativt stort. Till exempel ingår psykologer i tvärprofessionella team som bland annat utreder komplex neurologisk och utvecklingsrelaterad problematik hos barn, kognitiv eller beteendemässig påverkan av traumatisk hjärnskada, epilepsi, hjärtsjukdom, neurodegenerativ sjukdom eller gene-

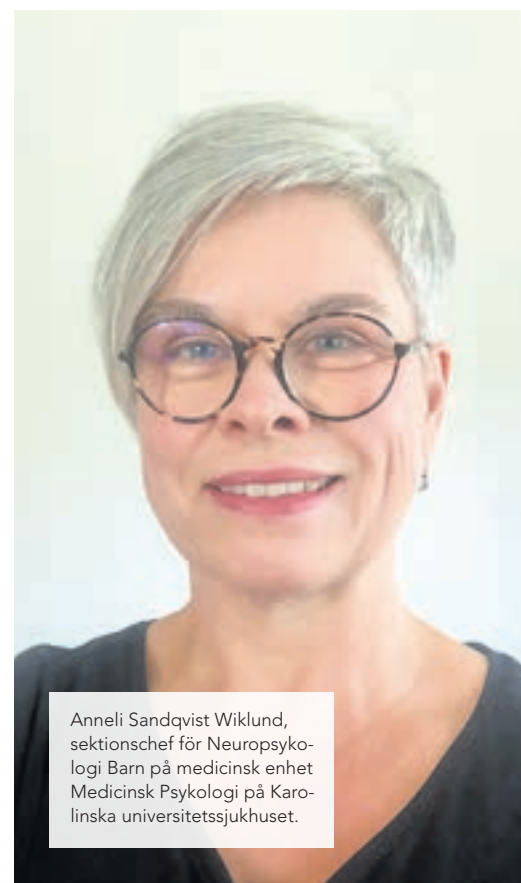
tiska syndrom hos barn och vuxna. Psykologer med specialistutbildning i neuropsykologi är en i hög grad efterfrågad yrkeskategori i somatisk vård. Behovet av psykologer med fokus på behandling är också omfattande ef-

FÖR PSYKOLOGER FINNS många utvecklingsmöjligheter att specialisera sig inom i somatisk vård

tersom ångest, oro och liknande är relativt vanligt förekommande bland patienter med exempelvis omfattande smärtproblematik, säger Anneli Sandqvist Wiklund.

Stor variation

På Karolinska universitetssjukhuset kan läkare skicka somatiska patienter på remiss till medicinsk enhet Medicinsk Psykologi för psykologisk behandling. Det kan gälla patienter med alla typer av somatiska sjukdomar, vilket innebär stor variation på arbetsuppgifter.



Anneli Sandqvist Wiklund, sektionschef för Neuropsykologi Barn på medicinsk enhet Medicinsk Psykologi på Karolinska universitetssjukhuset.

– För psykologer finns många utvecklingsmöjligheter att specialisera sig inom i somatisk vård, såväl klinisk som inom forskning, i synnerhet på stora högspecialiserade sjukhus, säger Anneli Sandqvist Wiklund.

IKBT som öppnar möjligheter

Internetbaserad KBT inom primärvården utvidgas allt mer och får goda resultat.

– Vad vi sett hittills är det ungefär jämförbart med vanlig behandling, säger psykologen Linda Malinen.

INTERNETBASERAD KBT

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Linda Malinen är psykolog och delar sin tjänst mellan kliniskt arbete inom primärvården och utvecklingsarbete på primärvårdens utvecklingsenhet i Region Sörmland. Hon fokuserar framför allt på IKBT, internetbaserad KBT.

– Internetbaserad behandling kan innebära många olika saker, men här får man ett behandlingsprogram med texter, filmer och skrivuppgifter, säger Linda Malinen.

En gång i veckan får patienten feedback av behandlaren, och IKBT-behandlingen föregås av ett bedömningsamtal.

– Det forskas mycket om vilka patienter som är lämpliga för IKBT. Hos



Psykologen Linda Malinen arbetar med internetbaserad KBT.

oss erbjuds det för de som har mild och måttlig problematik och som är motiverade att testa, säger Linda Malinen.

IKBT kan utvidgas

I Sörmland finns program för depression, ångest, oro, stress och sömn. Programmen är på 6–8 moduler och tar 8–10 veckor att ta sig igenom.

– Den allmänna uppfattningen bland behandlarna är att IKBT ger ungefär samma resultat som behandling där man ses på plats. Vissa hoppar av och vissa inte, vissa blir hjälpta och vissa inte.

Och IKBT tror hon har stor möjlighet att utvidgas med fler program och patientgrupper.

– Det finns betydligt fler program tillgängliga på marknaden än de som vi har upphandlat i Sörmland idag. Vi skulle också kunna utöka användandet till andra vårdnivåer. I dagsläget

IKBT BORDE VARA samma oberoende av vilken vårdcentral eller region du söker på

erbjuds IKBT enbart inom primärvården och barn- och ungdomspsykiatri i Sörmland, men även patienter inom psykiatri och den somatiska vården skulle troligen kunna ha nytta av olika IKBT-program, säger Linda Malinen.

Jämlik vård

En diskussion som förs är att försöka göra vården mer jämlik genom att standardisera programmen, som idag kan se olika ut på olika platser i landet.

– Vissa regioner har gått ihop och tar fram program tillsammans vilket skulle kunna vara en möjlig väg framåt. IKBT borde vara samma oberoende av vilken vårdcentral eller region du söker på. Det vore positivt med mer samarbete, både mellan regioner men också med de privata aktörerna, säger Linda Malinen.

Psykiska ohälsan har ökat enligt 2 av 3 psykologer

2 av 3 psykologer anser att den psykiska ohälsan i Sverige har ökat sedan coronapandemin bröt ut. Några av de grupper där den psykiska ohälsan ökat mest är unga vuxna och äldre personer.

PSYKISK OHÄLSA

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Statistik visar att andelen unga vuxna mellan 16 och 29 som har problem med ångest, oro och ångslan har ökat markant de senaste tio åren. Johan Åhlén ser även en ökning av den här typen av problematik bland barn från 11 år och uppåt. Motsvarande ökning syns inte i andra åldersgrupper. Andelen unga vuxna som diagnostiserats med ångestdiagnoser har också ökat. Den psykiska ohälsan har med andra ord utvecklats på olika sätt i olika åldersgrupper, säger Johan Åhlén, psykolog och tillförordnad enhetschef på enheten för psykisk hälsa på Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin i Region Stockholm. Han är även

forskare på KI där han bland annat undersöker om föräldrastöd till föräldrar med oro och ångestproblematik i framtiden kan bidra till att förebygga liknande problematik hos deras barn.

Ökade i början av pandemin

– Forskningsstudier visar att den psykiska ohälsan ökade i början av pandemin, då allt fler rapporterade psykiska besvär. Den initiala utvecklingen återgick för de flesta, men för vissa fortsatte det nedåt. Det är ännu för tidigt att avgöra om pandemin resulterar i långsiktiga effekter på den psykiska hälsan, men tidigare erfarenheter visar att eventuella ekonomiska effekter av pandemin skulle kunna påverka människors långsiktiga psykiska hälsa. Om många människor exempelvis blir av med jobbet och får en försämrad ekonomi till följd av det så ökar det sårbarheten för psykiska besvär, säger Johan Åhlén.

Färre äldre sökte vård

Statistik visar att andelen individer som fått vård för psykisk ohälsa inte har minskat nämnvärt under pandemin. Däremot har vården till stor del ställts om till digitala kanaler.

– Vi ser dock att individer över 70 har fått mindre vård för psykiska besvär sedan pandemin bröt ut. Det kan



Johan Åhlén, psykolog och tillförordnad enhetschef i Region Stockholm.

bero på att denna åldersgrupp omfattats av högre krav på fysisk isolering och att den digitala vården inte nått ut till denna åldersgrupp på samma sätt som till andra grupper. Samtidigt är det inte troligt att den psykiska ohälsan minskat i denna åldersgrupp, snarare tvärtom, säger Johan Åhlén.

Utveckla primärvården

Han betonar vikten av att fortsätta utveckla primärvårdens uppdrag gentemot patienter med ångest och nedstämdhet. Numera finns även specifika mottagningar för unga med psykisk ohälsa, men relativt få patienter har hittills sökt sig dit.

– Det är viktigt att öka kunskapen om att man kan få hjälp med sin psy-

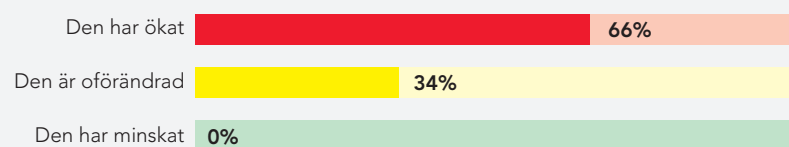
kiska ohälsa innan problematiken hin- ner bli mer omfattande. Barn och unga är en viktig grupp att fokusera på utifrån de öknings som skett de senaste

BARN OCH UNGA är en viktig grupp att fokusera på utifrån de öknings som skett de senaste åren.

En viktig förebyggande åtgärd är att stärka samverkan mellan skola, primärvård, kommuner och andra aktörer som möter barn och ungdomar. Det hälsofrämjande arbetet för just barn och unga behöver struktureras upp och rollfördelningen behöver tydliggöras, avslutar Johan Åhlén.

VAD ANSER DU OM DEN PSYKISKA OHÄLSAN I SVERIGE?

Vad anser du om den psykiska ohälsan i Sverige sedan coronapandemin bröt ut?



9 av 10 kan tänka sig att arbeta statligt

Några exempel på statliga arbetsgivare är Arbetsförmedlingen, Försvaret, Kriminalvården, Pliktverket, Polisen, RMV och SiS.

KAN DU TÄNKA DIG ATT ARBETA ÅT EN STATLIG ARBETSGIVARE?

Kan du tänka dig att arbeta som psykolog åt en statlig arbetsgivare?



3 av 4 kan tänka sig arbete på mindre ort

Många verksamheter på mindre orter har stora behov av psykologer, till exempel skolor, första linjens sjukvård och flera statliga arbetsgivare.

KAN DU TÄNKA DIG ATT ARBETA SOM PSYKOLOG PÅ EN MINDRE ORT?



Hur kan vi minska den psykiska ohälsan i Sverige?

Den psykiska ohälsan i Sverige har ökat under coronapandemin enligt en majoritet av psykologer som möter detta dagligen i sin profession. Det behövs politisk och social förändring, då framförallt barnen är i riskzon.

PSYKISK OHÄLSA

TEXT MARIANNE SJÖBERG

”Vilket är ditt viktigaste förslag för att minska den psykiska ohälsan i Sverige?” Den frågan har ett slumpmässigt urval av psykologer svarat på i vår undersökning.

Politisk och social förändring

Förändringar måste ske på flera olika plan. Majoriteten anser att de viktigaste förändringarna är sociala och politiska. Förutsättningar måste ges för att uppnå och behålla god psykisk ohälsa genom politiska beslut. Satsa

på att bygga upp all den verksamhet som idag helt eller delvis är nedmonterad, alltifrån förskolan till specialistvård.

Vi behöver ett ”mer humant omsorgsinriktat samhälle där man ställer

DET ÄR NORMALT, förväntat och ofarligt att inte alltid vara lycklig

rimliga krav på människor i alla avseenden, främst inom arbetslivet.” Att ha ett jobb och en skola där man trivs är en friskfaktor.

Beslutsfattare måste få insikt och kunskap om hur omfattande psykisk ohälsa är och vilka kostnader det medför för samhället. Psykologiska insatser av legitimerade psykologer är lönsamma i längden. ”Psykologer kan inte lösa arbetslöshet, ekonomiska svårigheter, ensamhet och utanförskap med enbart samtal.” Samhället måste arbeta tillsammans.

Förebyggande verksamhet

Tidiga insatser behövs redan i förskolan. Bygg ut skolhälsovården för att kunna nå alla elever. Lägg in ämnen i



skolan så att barn får lära sig tidigt hur de kan hantera sina känslor och relationer, både till sig själv och till andra.

Bättre tillgänglighet

Det behövs fler psykologer i primärvården för tidiga insatser. Ge människor större tillgång till vården; det måste vara lätt och gå fort att få kontakt med psykolog via vårdcentralen.

”Utbilda människor om att det är normalt, förväntat och ofarligt att inte alltid vara lycklig.” Det är en del av livet. Vad är normalt ”mänsk-

ligt lidande” och vad är ”psykisk ohälsa”? Många tror att de har en depression för att de inte är lyckliga hela tiden.

Våga diskutera stress och vilken påverkan det har på vår hälsa. Gör det också mindre skamligt att be om hjälp, det är normalt att inte alltid orka. ”Det måste bli lika naturligt att gå till läkaren med en bruten tå som att gå till psykologen med ett ärr i själen.”

Fysisk aktivitet, skärmfri tid, socialt nätverk, god mat och god sömn främjar god psykisk hälsa.

MINSKA OHÄLSAN

För att minska den psykiska ohälsan

1. Politisk och social förändring
2. Förebygga för barn och unga
3. Folkbilda – ångest är en del av livet
4. Utöka primärvården
5. Anställ fler psykologer i vården
6. Bättre tillgänglighet till vård

Vidareutbildning och fortbildning

Psykologisk behandling/psykoterapi är den klart populäraste specialistutbildningen för psykologer, före klinisk vuxenpsykologi, neuropsykologi, klinisk barn- och ungdomspsykologi och arbets- och organisationspsykologi.

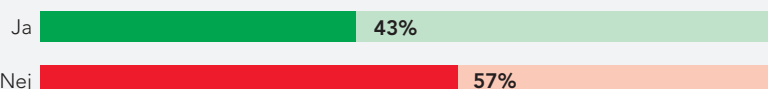
VIDAREUTBILDNING

De minst populära specialinriktningarna är beroendepsykologi och funktionshindrens psykologi. I vår un-

dersökning från mars 2019 med samma frågeställning blev utfallet ungefär detsamma.

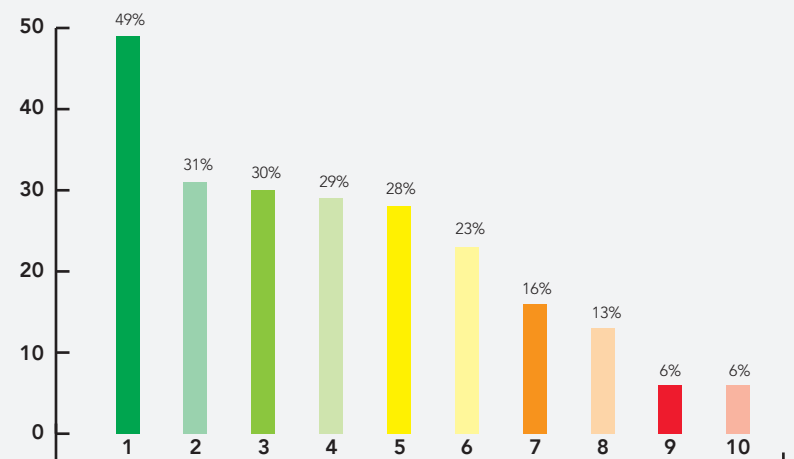
Cirka 4 av 10 psykologer anser att fortbildningen har fått stå tillbaka under coronapandemin.

HAR DIN FORTBILDNING FÅTT STÅ TILLBAKA UNDER CORONAPANDEMIN?



VILKEN INRIKTNING SKULLE DU VILJA VIDAREUTBILDA DIG INOM?

Vilka av Psykologförbundets tio specialinriktningar skulle du helst vilja vidareutbilda dig inom? Ange gärna flera och bortse från vad du arbetar med idag och om du redan är specialiserad.



- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1 Psykologisk behandling/Psykoterapi | 6 Hälsovetenskap |
| 2 Klinisk vuxenpsykologi | 7 Pedagogisk psykologi |
| 3 Neuropsykologi | 8 Forensisk psykologi |
| 4 Klinisk barn- och ungdomspsykologi | 9 Beroendepsykologi |
| 5 Arbets- och organisationspsykologi | 10 Funktionshindrens psykologi |

Psykologer bidrar till hållbara arbetsplatser

Psykologer i företagshälsovården fyller en viktig preventiv funktion genom att arbeta med hälsoförebyggande arbete för individer, chefer och på organisationsnivå. Företagshälsovården erbjuder en bred karriärväg med många preventiva och behandlande perspektiv och olika roller för psykologer.

FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN

TEXT ANNIKA WIHLBORG

62 procent av psykologerna kan tänka sig att arbeta inom företagshälsovården.

– Det känns verkligen positivt. Som psykolog i företagshälsovården arbetar man med stöd, behandling och rådgivning för individer, chefer och på organisationsnivå. Många blir överraskade av att yrkesrollen är så pass bred, säger Robert Persson-Asplund, chefspsykolog, forskare och organisationskonsult på Avonova Hälsa, har arbetat på Avonova sedan 2011 och är sedan 2017 chefspsykolog. Innan dess arbetade han bland annat i primärvården och psykiatri.

Hälsofrämjande arbetsplatser

Företagshälsovårdens viktigaste uppgift är att förebygga ohälsa och främja

hälsa genom att skapa rätt förutsättningar för chefer och medarbetare att fungera så bra som möjligt på arbetsplatsen.

– Vårt främsta uppdrag är inte att agera reaktivt när skadan redan är skedd, även om vi självklart stödjer individer även då. En viktig uppgift är att

VÅRT FRÄMSTA UPPDRAG är inte att agera reaktivt när skadan redan är skedd

rigga arbetsplatsen så den blir så hälsofrämjande som möjligt. När medarbetare söker sig till företagshälsovården söker de ofta hjälp för stress, utmattning och sömnproblematik. Många har problematik både på jobbet och privat, säger Robert Persson-Asplund.

Psykologens viktigaste roll i företagshälsovården är enligt honom att

stödja såväl individen som chefen och organisationen i det hälsofrämjande och preventiva arbetet. Det syftar till att skapa robusta organisationer som fungerar så bra som möjligt, både organisatoriskt och socialt.

Arbeta självständigt och i team

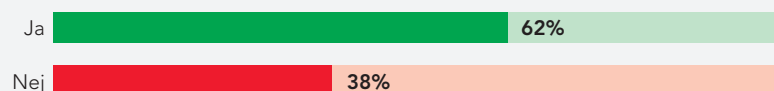
Psykologer i företagshälsovården genomför ofta medarbetarundersökningar, utbildningar och håller i olika typer av grupper med fokus på exempelvis stresshantering eller sömn. Arbetets art skiljer sig dessutom åt beroende på vilken typ av organisationer man vänder sig till.

– Bredden och variationen gör det intressant att arbeta som psykolog i företagshälsovården. Man arbetar både självständigt och i tvärprofessionella team, och det är möjligt att specialisera sig inom en rad olika områden, säger Robert Persson Asplund.



Robert Persson-Asplund, chefspsykolog, forskare och organisationskonsult på Avonova Hälsa.
Foto: Martin Frick

KAN DU TÄNKA DIG ATT ARBETA INOM FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN?



PLA utvecklar och kvalitets-säkrar verksamheten

För psykologer med specialistutbildning och ett intresse av att arbeta med kvalitets- och strukturfrågor är PLA, psykologiskt ledningsansvar, en spännande karriärväg. PLA-psykologer fungerar som en länk mellan ledningen och psykologerna. De arbetar bland annat med att utveckla psykologens roll och att på olika sätt kvalitetssäkra den psykologiska verksamhet som bedrivs.

PSYKOLOGISKT LEDNINGANSVAR

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– PLA är en stödfunktion till verksamhetsledningen. PLA-psykologer övervakar och utvärderar de psykologiska metoder som används, arbetar med patientsäkerhetsfrågor och säkerställer att verksamheten är kvalitetskon-

trollerad. PLA-psykologen säkerställer även att de behandlingsmetoder och det utredningsförfarande som används i verksamheten är vetenskapligt beprövade, säger Nina Möller, som sedan hösten 2019 är PLA på halvtid inom vården av patienter med primär psykosjukdom på Sahlgrenska universitetssjukhuset. Andra halvan av sin tjänst arbetar hon kliniskt. Nina Möller är snart färdig specialistpsykolog med inriktning mot neuropsykologi. Hon har tidigare arbetat i offentlig och privat vård med såväl allmänpsykiatri som rättspsykiatri och arbetar sedan 2015 inom verksamhetsområde Psykiatri Psykos vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

En koordinerande roll

PLA utgör en del av verksamhetens ledningsstruktur och ansvarar för utveckling, kvalitetssäkring och implementering av psykologins kunskapsområde inom hela verksamheten. PLA-psykologer arbetar även med att ta fram rutiner för uppföljning, utvärdering och metodutveckling. Ytterli-

gare ett viktigt ansvarsområde är att bevaka ny forskning och nya riktlinjer, i Sverige och internationellt.

DET KÄNNES SPÄNNANDE

att vara med och forma yrkesrollen eftersom den är relativt ny i sjukvården

Nina Möller beskriver PLA som en koordinerande roll där man fungerar som spindeln i nätet och arbetar kontinuerligt med samverkan, kvalitet och utvärdering. PLA är en mångfasetterad och komplex roll som säkerställer att det övergripande verksamhetsutvecklingsperspektivet kontinuerligt hamnar i fokus.

Stärker psykologins roll

– För att bli PLA-psykolog bör man ha någon form av specialistutbildning. Man bör även ha bra övergripande koll på verksamheten som bedrivs och vilja samverka med såväl psykologer som verksamhetsledning. PLA är definitivt en intressant karriärväg för psykolo-



Nina Möller, PLA-psykolog på halvtid på verksamhetsområde Psykiatri Psykos vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

ger. Det känns spännande att vara med och forma yrkesrollen eftersom den är relativt ny i sjukvården. PLA-funktionen stärker också psykologins roll i sjukvårdssammanhang, vilket känns angeläget, säger hon.

Datorspelsberoende behandlas med KBT-baserad manual

Datorspelsberoende är en beroendetyper som drabbar allt fler och som kan få stora konsekvenser för liv och hälsa. Vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg startades våren 2020 en av landets första mottagningar för spelberoende och skärnhälsa. Här utvecklar man bland annat en KBT-baserad manual för psykologisk behandling av datorspelsberoende.

DATORSPELSBEROENDE

TEXT ANNIKA WİHLBORG

– Det finns ingen tydlig statistik som visar hur vanligt datorspelsberoende är; i de studier som genomförts varierar resultaten markant. För den som är datorspelsberoende är det inte själva spelandet i sig som utgör kriterium för diagnosen. Det blir i stället problematiskt när individen prioriterar datorspel framför andra intressen eller viktiga saker i livet. Det kan leda till att man försummar skolan, tappar kontakten med kompisar eller fastnar i utvecklingen på andra områden, säger David Norlin.

DET ÄR VIKTIGT att kartlägga de positiva effekter av spelandet som kan finnas

lin, psykolog på Sahlgrenska sjukhusets komplementära mottagning för spelberoende och skärnhälsa. Han har varit legitimerad psykolog i tolv år och har tidigare doktorerat samt arbetat inom habilitering och på vårdcentral.

Långsiktiga negativa effekter

De patienter som hittills sökt sig till mottagningen är nästan uteslutande män. Deras livssituation varierar stort. Somliga har en stabil livssituation med jobb och familj medan andra saknar daglig sysselsättning och har ett begränsat socialt nätverk.

Den KBT-baserade behandlingsmanual som utvecklas på mottagningen fokuserar mycket på hur patienten kan få ordning på sin vardag och fylla på med andra aktiviteter vid sidan av datorspelandet. Patienter tränas också i att analysera sitt eget beteende och



David Norlin, psykolog på Sahlgrenska sjukhusets komplementära mottagning för spelberoende och skärnhälsa.

att identifiera vilka tankar och känslor som genererar ett specifikt beteende.

– Många datorspelsberoende vill inte sluta spela helt eftersom det ofta utgör en stor och viktig del av deras liv. Det är viktigt att kartlägga de positiva effekter av spelandet som kan finnas. Det man behöver minska är sådant spelande som ger en kortsiktig belöning men genererar långsiktigt negativa effekter för individen, säger David Norlin.

Mer forskning behövs

Det finns inga forskningsresultat som tyder på att spel- och skärnhälsan har ökat under coronapandemin, men tillägger att pandemin för enskilda individer kan vara en faktor som gör att spelandet styr tillvaron allt mer. En bidragande orsak är förstås det stora antalet inställda föreningsaktiviteter och sociala aktiviteter under pandemin.

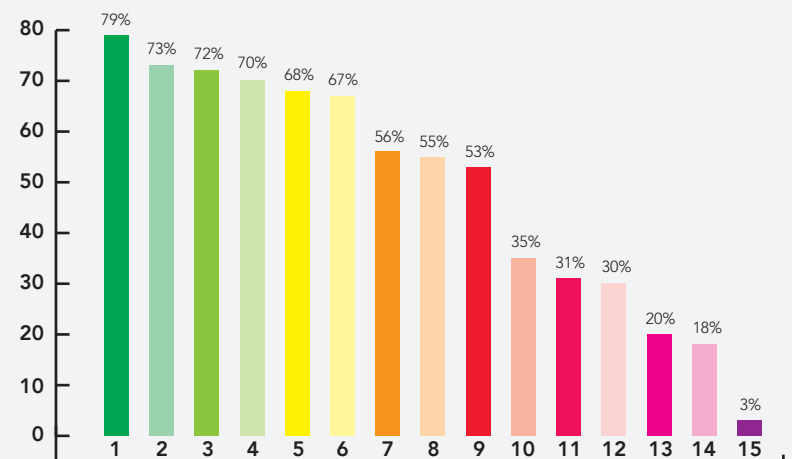
På mottagningen för spelberoende och skärnhälsa bedrivs kontinuerlig forskningsverksamhet. Bland annat pågår en behandlingsstudie av KBT-behandling för datorspelare, en anpassning av den behandling man redan erbjuder hasardspelare.

– Det finns väldigt lite forskning om just datorspelande och dess effekter på människors liv och hälsa. Den data vi samlar in om patienterna inför, under och efter deras behandling är därför värdefull. Som komplementär specialistmottagning har vi även en konsultativ roll gentemot psykologer som behandlar spelberoende patienter i andra verksamheter, säger David Norlin.

Viktigast för att stanna hos sin arbetsgivare

VAD ÄR VIKTIGAST FÖR ATT PSYKOLOGERNA SKA STANNA?

Vilka av följande faktorer anser du är viktigast för att en psykolog ska stanna hos sin arbetsgivare? Ange gärna flera.



- 1 Bra lön/löneutveckling
- 2 Möjlighet att påverka sin arbetssituation
- 3 Ett bra ledarskap/arbetsledning
- 4 Rimlig arbetsbelastning
- 5 Erbjudas kompetensutveckling och fortutbildning
- 6 Bra team/arbetskamrater
- 7 Bra arbetsmiljö
- 8 Bra utvecklingsmöjligheter
- 9 Tid till återhämtning och reflektion
- 10 Mer tid för patienterna/klienterna
- 11 En trygg arbetsplats
- 12 Administrativ avlastning
- 13 Låg personalomsättning
- 14 Möjlighet att arbeta med forskning
- 15 Övrigt

Skolpsykologen bidrar till en hälsofrämjande lärmiljö

Skolpsykologen fyller en nyckelroll i arbetet med att förebygga, minska och hjälpa elever med psykisk ohälsa, och arbetar främst förebyggande och hälsofrämjande på organisations-, grupp- och individnivå. De är verkamma från förskoleklass till gymnasiet och arbetets inriktning varierar mycket utifrån den specifika skolans behov.



ELEVHÄLSA

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Psykologens kunskaper i att prata med barn och unga om psykisk hälsa och hur de kan göra för att öka sitt välbefinnande är viktig. Skolpsykologen bidrar även till att skapa en trygg arbetsmiljö och en bra inlärningsmiljö i skolan, säger Britta Hansen, medicinskt ledningsansvarig psykolog vid

VI SER ATT frånvaron har ökat bland de elever som varit frånvarande även före pandemin

utbildningsförvaltningen i Stockholms stad. Hon har själv tidigare arbetat som skolpsykolog och ingår nu i ett team som stöttar ett femtiotal skolpsykologer i Stockholms stad med in-



Britta Hansen, medicinskt ledningsansvarig psykolog i Stockholms stad.

troduktion, kompetensutveckling och handledning.

Ökat under coronapandemin

Hon upplever att många elever som tidigare haft en svår situation har drabbats av ökad psykisk ohälsa under coronapandemin. Det gäller särskilt elever i stort behov av struktur och ordning samt äldre elever som till stor del erbjudits distansundervisning.

– Vi ser att frånvaron har ökat bland de elever som varit frånvarande även innan pandemin, vilket vi förmodligen kommer att få se effekter av framöver, eftersom just frånvaro är en stor riskfaktor för ökad psykisk ohälsa. Oron inför framtiden och för om man ska klara av sin utbildning har också ökat under pandemin, säger Britta Hansen.

Fler skolpsykologer efterfrågas

49 procent av psykologerna kan tänka sig att arbeta inom elevhälsan. Med sina gedigna kunskaper i inlärnings- och utvecklingspsykologi, grupp- och organisationspsykologi besitter skolpsykologen mycket kompetens som hela skolorganisationen har nytta av i sin utveckling.

– Det är glädjande att många psykologer vill vara en del av skolans värld. Efterfrågan på skolpsykologer ökar kontinuerligt i takt med att fler rektorer och skolledare blir varse om hur

psykologerna kan stödja och bidra till skolans utvecklingsarbete på flera olika nivåer. Skolpsykolog är ett brett och utvecklande arbete med stor frihet, och skolan är en positiv miljö att verka i. Här bidrar man verkligen till att forma barn och ungas framtid, säger Britta Hansen.

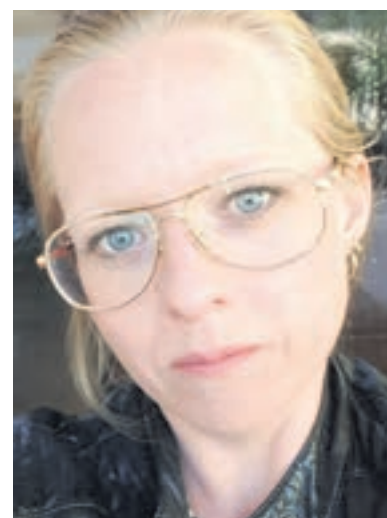
Elever i behov av stöd

– Skolpsykologer bidrar till en social, fysisk och pedagogisk lärmiljö som på olika sätt förebygger psykisk ohälsa. Arbetet handlar till stor del om att identifiera och analysera skeenden och processer, och utifrån det ge förslag på insatser och åtgärder som kan förbättra lärmiljön. Vi arbetar inte med diagnostik och behandling men har däremot ett viktigt uppdrag i att identifiera elever med psykisk ohälsa och hänvisa dem vidare, säger Lena Svedjed.

VI SÄKERSTÄLLER DET långsiktiga hälsofrämjande arbetet som ska bidra till en bra skolmiljö för alla elever

hed, skolpsykolog i Umeå kommun och ordförande i Psifos, Psykologer i förskola och skola.

– Det är självklart positivt att drygt hälften av psykologerna kan tänka sig



Lena Svedjed, skolpsykolog i Umeå kommun och ordförande i Psifos.

att arbeta i skolan, men jag ser gärna att fler psykologer betraktar skolan som en tänkbar arbetsplats. En orsak till att andelen inte är högre kan vara att pedagogisk psykologi ges ett väldigt litet utrymme på psykologprogrammet. Men de psykologer som gjort praktik i elevhälsan tycker ofta att skolpsykologyrket verkar spännande och kan tänka sig att arbeta i skolans värld framöver, säger Lena Svedjed.

Hela sin kompetens

– Skolan präglas av en hög förändringstakt som drivs av politiska direktiv. I det sammanhanget fyller skolpsykologer en viktig stabiliserande funktion. Vi säkerställer det långsiktiga hälsofrämjande arbetet som ska bidra till en bra skolmiljö för alla elever. Att arbeta som skolpsykolog är väldigt givande och utvecklande; man får verkligen använda hela sin psykologiska kompetens i ett komplext sammanhang, säger Lena Svedjed.

KAN DU TÄNKA DIG ATT ARBETA INOM ELEVHÄLSAN?



Allt fler vill ha hjälp med föräldraskapet

Konflikter med barnen, problem i föräldraparet eller osäkerhet i den egna rollen – anledningarna till att allt fler föräldrar söker hjälp hos en psykolog är många.

– Det är bra om vi psykologer i första hand stärker föräldrar i deras eget föräldraskap. Föräldrar behöver få bättre självförtroende, inte experter som berättar för dem vad som är rätt och fel, säger psykologen Tova Winbladh.

STÄRKER FÖRÄLDRASKAPET

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Tova Winbladh har tillsammans med psykologen Ida Flink skrivit boken ”Hela havet stormar”, där de kastar ut en livboj till drunknande föräldrar.

VI SKA I första hand inte vara experter som talar om hur föräldrar ska göra med sina barn

– Det finns ett stort intresse för och engagemang i föräldraskap som jag

tror har ökat under åren. Delvis är det på grund av sociala medier, då det blivit lätt att få kontakt med andra föräldrar och sätta sig in i olika teorier. Och det är mycket mer identitet kring föräldraskap nu än för 20–30 år sedan, säger Tova Winbladh.

Prestationsfokus

Att föräldraskapet blivit en del av identitetsskapandet är inte odelat positivt.

– Det blir ett prestationsfokus och en osäkerhet när man hela tiden behöver jämföra sig med vad andra har tagit ställning till. Andra föräldrar har så starka åsikter om saker att det är svårt som nybliven förälder att hitta sitt eget, säger Tova Winbladh.

Hon är privatpraktiserande psykolog med inriktning mot just föräldraskap, och ser där att anledningarna till att föräldrar söker hjälp är olika.

– Dels handlar det om svårigheter i föräldraparet; det är svårt att komma överens om hur man ska leva familjelivet och vad man vill ha för föräldrastil. Samarbetssvårigheter mellan föräldrarna är vanligt. Också att man tycker att det är svårt att få till ett vardagsliv med småbarnen, med mycket tråkig stämning och bråk, funderingar kring sömn och mat och liknande. Eller så uppsöker man en psykolog för att man själv som förälder mår dåligt.

Stärka föräldern

Vad kan psykologer bidra med?

– Vi ska i första hand inte vara experter som talar om hur föräldrar ska göra med sina barn. Psykologhjälpen kan snarare handla om att hitta sitt eget sätt att vara förälder på. Vi behöver stärka föräldern i sitt föräldraskap, uppmuntra och fokusera på styrkorna och hjälpa dem bort från att söka efter de ”rätta” svaren. Vi psykologer är



Tova Winbladh arbetar med att stärka föräldrar i deras föräldraskap.

Foto: Martin Magntorn

vana vid att inte ge exakta detaljsvar utan istället jobba med det som kommer inifrån föräldern själv och med att stärka självförtroendet, säger Tova Winbladh.

Vägen ut ur kriminalitet

Hur kan man hjälpa sina kriminella klienter i förändringsarbetet att ta sig ur de inrotade mönstren och livsstilen? Psykologen Martin Lardén är aktuell med en bok som beskriver nya metoder och idéer för att hjälpa personer att bryta en destruktiv livssituation.

BRYTA DESTRUKTIVA MÖNSTER

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Kärnan i arbetet med kriminella klienter har sedan 1970-talet varit ilska och våld, men nyheter som till exempel ACT har utvecklat behandlingen.

– Nu handlar det mycket om värden och värderad riktning. Förr jobbade man med att hitta specifika mål, men de var svåra att göra realistiska för den här gruppen. Att jobba med värden är annorlunda. Där handlar det om vad man vill bli i livet, vad man vill uppnå. Ett värde är till exempel att man vill vara en omtänksam far, det är ett vanligt värde, och då kan man faktiskt göra vissa saker för att det ska bli så



Martin Lardén, chef för Kriminalvårdens behandlingsverksamhet, är aktuell med en ny bok.

både idag och långsiktigt, säger Martin Lardén, psykolog, chef för Kriminalvårdens behandlingsverksamhet och författare till boken ”Vägen ut ur kriminalitet”.

Ersätta tankar

Hur psykologer idag arbetar med tankar tillsammans med kriminella klienter har också förändrats.

– Förr hade vi traditionen med den beckianska idén att det finns grun-

dantagande som man ska försöka leta efter. Det har inte visat sig vara särskilt fruktbart. Idag jobbar man istället konkret med tankar som är kopplade direkt till brottet, och sedan försöker man att ersätta dem. Du kan aldrig helt bli av med ett gammalt sätt att tänka och bete dig, så risken att falla tillbaka finns alltid, säger Martin Lardén.

Kriminella personer är en svår klientgrupp, men det finns enligt Martin Lardén tillfällen i livet då behandling

och insatser kan bli särskilt fruktbara.

– Det handlar speciellt om när klienter är på väg att bli föräldrar eller precis har fått barn. Det är lätt att väcka känslan av att inte vilja föra över sitt sätt att vara till sitt barn. Det är en stark känsla hos många och något vi brukar diskutera mycket.

Psykologer ser samsjuklighet

Psykologer är inte de enda som bedriver behandling inom Kriminalvården utan även exempelvis frivårdsinspektörer.

SKA MAN FÖRHINDRA

brottslighet så är det de brottsdrivande faktorerna man ska titta på

– Men en poäng med att ha just psykologer är att vi också kan se samsjuklighet. Ska man förhindra brottslighet så är det de brottsdrivande faktorerna man ska titta på, svårighet att kontrollera känslor till exempel. Det kan vara så att klienten har psykiatriska problem som gör att det är svårt att ta till sig insatser, och då måste man jobba utifrån det.

Existentiella frågor har plats inom KBT

Hur går KBT och existentiella frågor ihop? Och på vilket sätt kan begrepp som frihet, ansvar och val vara till hjälp i det kliniska arbetet?

– De här frågorna ser jag inte som manual- eller metodstyrda, säger Niklas Möller vid Röda Korset.

EXISTENTIELL BETEENDETERAPI

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Niklas Möller är psykolog och verksamhetschef för Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade. Han har tillsammans med Isabel Petrini, psykolog och verksam på samma mottagning, skrivit boken "XBT – Existentiell beteendeterapi – livet, döden och Skinner".

– Jag tror att vi som psykologer i regel kommer i kontakt med mycket existentiella frågor som ligger bortom behandlingsmanualer och diagnoser, som mer handlar om livet och vad det är att vara människa. I mitt arbete blir de här frågorna väldigt tydliga, när människor av olika skäl tvingats förflytta sig till andra länder, förlorat anhöriga och sitt språk och sin plats, sin roll, sitt yrke. För att börja

om från början och hitta någon väg framåt behöver man hitta någon form av mening i tillvaron, säger Niklas Möller.

Balans i ansvarsfrågan

Att det i KBT inte skulle finnas utrymme för existentiella samtal menar han är en missuppfattning.

FRÅGOR SOM BERÖR det existentiella har självklart aktualiserats under pandemin

– Det behöver inte handla om längd på behandlingen, utan om att möta flera frågor parallellt. Till exempel är frågan om mening med tillvaron högst relevant för att veta åt vilket håll man ska arbeta, till exempel för att veta varför det är viktigt med den jobbiga exponeringsinsatsen.



Existentiella frågeställningar har sin plats i terapin, även i KBT, säger psykologen Niklas Möller.
Foto: Mia Carlsson

Enligt Niklas Möller är termer som frihet, val och ansvar viktiga i många behandlingar.

– Många gånger sitter människor i terapisoffan av andra anledningar än egna fria handlingar. På ett objektivt plan kanske vi inte alltid har ett fritt val, men på ett subjektivt plan så lever vi med känslan av att vi hela tiden behöver välja och ta beslut. Friheten blir alltid starkt kopplat till val och ansvar. Det kan kännas väldigt betungande, och man behöver skapa en balans i ansvarsfrågan.

Finns hos många klienter

Är då den existentiella terapin på upp-åtgående?

– Jag vet inte, men frågor som berör det existentiella har självklart aktualiserats under pandemin. Existentiella frågeställningar finns hos många klienter, och vi psykologer behöver känna oss bekväma i att möta detta utifrån vår teoretiska grund. De här frågorna ser jag inte som manual- eller metodstyrda. Det rör sig snarare om en bredare terapeutförmåga att kunna röra sig kring de här frågorna. Jag skulle önska att det fanns mer att läsa om det här i svensk litteratur som är kopplad till min teoretiska hemvist, som är KBT.

Barns känslor i fokus

Barns känslor har fått en större status och är något som fler väljer att prata om.

– Att kunna prata om känslor och ha ett språk för det är enligt forskning en jätteviktig skyddsfaktor för framtida psykisk ohälsa, säger psykologen Reyhaneh Ahangaran.

SPRÅK KRING KÄNSLOR

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Skolpsykologen Reyhaneh Ahangaran skriver böcker där barn får möta och lära sig om känslor. Den tredje kommer i sommar och heter "Ska det kännas så här? – och andra svåra frågor".

– Jag jobbade länge inom barnpsykiatri och märkte att det fanns ett tomrum, jag hade inget att hänvisa

MINA BÖCKER HANDLAR om att vuxna och barn ska hitta ett gemensamt språk kring känslor

mina yngre patienter till. Ungdomar har ofta mycket information på nätet, men det saknades lästips för barn på låg- och mellanstadiet. Jag började

skriva ihop eget material till dem och till slut blev det böcker av det, säger hon.

Enligt Reyhaneh Ahangaran har det också skett en förskjutning i vem böcker och information riktar sig till.

– Det har alltid funnits många böcker riktade till föräldrar. Att det går via föräldrar är en tradition, men mina böcker handlar om att vuxna och barn ska hitta ett gemensamt språk kring känslor.

Viktig skyddsfaktor

Forskning har visat att ett barns förmåga att uttrycka sina känslor är en viktig skyddsfaktor för framtida psykisk ohälsa.

– Det har över huvud taget blivit mindre tabu med psykisk ohälsa. Det började med vuxna och tagit sig ner i åldrarna. En del är rädda för att väcka den björn som sover genom att börja prata om jobbiga saker med barn, men

barn går redan med mycket tankar om tuffa grejer.

Dock ser Reyhaneh Ahangaran en viss risk med att tröskeln för att vara öppen med och söka hjälp för psykisk ohälsa filas ner.

– Vissa föräldrar har en tendens att psykiatisera eller att göra en väldigt stor grej av negativa känslor som bara är en naturlig del av livet; det ingår att vara ledsen ibland. Vissa kan då bli handfallna och ta hjälp för snabbt, vilket kan signalera till barnen att det är allvarligt. Istället hade det kanske räckt med fler och längre samtal mellan barn och förälder.

Läsa böcker

Enligt Reyhaneh Ahangaran finns ingen nedre åldersgräns för när ett barn kan få professionell hjälp för sina känslor.

– Ju yngre barnen är desto mer jobbar man via de vuxna som är runt barnet. Det kan vara svårt att jobba direkt med yngre barn, då det inte ger så stor effekt alla gånger. Att komma till BUP och prata med en psykolog en timme i veckan blir så isolerat från resten av livet, och ju yngre man är desto svårare har man att överföra kunskapen till livet utanför. Föräldrar kan göra många



Reyhaneh Ahangaran, skolpsykolog som skriver böcker där barn får möta och lära sig om känslor.

saker hemma för att få barn att prata om känslor, till exempel läsa böcker med sina barn och prata om karaktärer och deras känslor, och i förlängningen också barnets.

Psykologer jobbar i framkant i Uppsala

Lisa Westring är både klinisk psykolog och processledare för psykisk ohälsa inom Nära vård och hälsa i Region Uppsala, där utvecklingen hela tiden går framåt.

– Uppsala vill ligga i framkant och man tillvaratar psykologisk kompetens när det gäller att förbättra verksamheterna, säger hon.

Som klinisk psykolog på en vårdcentral i Region Uppsala träffar Lisa Westring patienter och hjälper dem att ta sig ur psykisk ohälsa. I egenskap av process-

i

Nära vård och hälsa

Våra 1 650 medarbetare arbetar med nära vård och hälsa och tar hand om första linjens vård, specialiserad habilitering och hälsofrämjande arbete i hela Uppsala län. Utbildning, forskning och utveckling är viktigt för oss, eftersom vi anpassar vårt utbud utifrån invånarnas behov. Redan nu erbjuder vi mobila team, videobesök och smarta e-tjänster.

www.regionuppsala.se



Region Uppsala

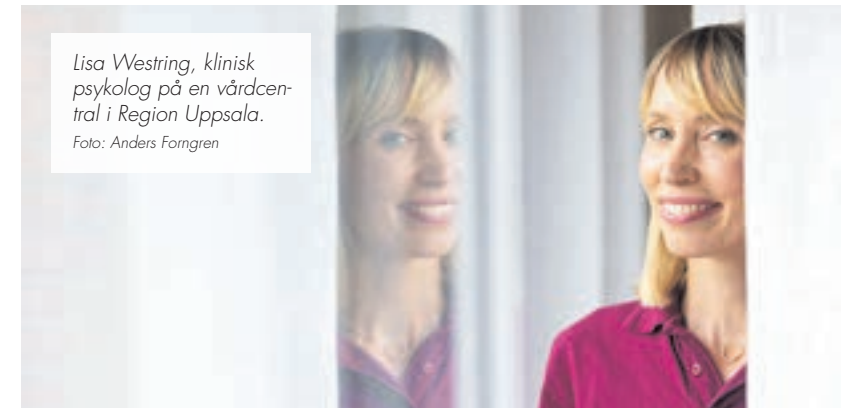
ledare arbetar hon också på en mer övergripande nivå.

– I huvudsak leder jag ett nätverk för psykisk hälsa, med representanter från olika vårdcentraler som kan inspireras och lära av varandra. Inom Region Uppsala tar vi fram en modell för stegvis vård, vars syfte är att göra psykologiska behandlingsinsatser mer jämlikt tillgängliga för invånarna. Det ska inte spela så stor roll vilken vårdcentral man vänder sig till. Vi jobbar mot att skapa ett gemensamt arbetssätt för hur vi bedömer och utformar insatser på lagom nivå.

Kan göra stor skillnad

Det roligaste med Lisa Westrings jobb tycker hon är variationen, och att se hur patienter blir hjälpta.

– Inom primärvården möter man människor i livets alla skeden och ibland kan man göra stor skillnad även med en liten insats, om man gör det i rätt läge. Ibland är min roll att hjälpa någon att



Lisa Westring, klinisk psykolog på en vårdcentral i Region Uppsala.
Foto: Anders Forngren

få överblick och ett nytt perspektiv, för att sen gå vidare på egen hand. Ibland behövs en lite mer omfattande psykologisk behandling, och då upplever jag att man får utrymme till det. När det funkar som det ska på vårdcentralen så kan man ha ett livsperspektiv och en kontinuitet kring patienterna som har en mer kronisk problematik.

Psykologers roll viktig

Och i Region Uppsala är det många som efterfrågar psykologers kunskap.

– Om man är lite framåt som psykolog kan man bidra med psykologisk kompetens till exempel till andra yrkesgrupper, även på verksamhetsnivå. Vill

man bidra på alla nivåer så är primärvården en bra plats, säger Lisa Westring.

Psykologers roll blir allt viktigare och uppskattas i Region Uppsala Nära vård och hälsa.

– Jag ser helt klart ett skifte mot att man lyfter fram vikten av att vi blir bra på att hantera psykisk ohälsa, för löser vi inte hur vi ska ta oss an psykisk ohälsa blir det ingen bra vård över huvud taget. Jämfört med för fem år sedan uppmärksammas patientgruppen med psykisk ohälsa mer även på ledningsnivå. I Region Uppsala finns ett engagemang i att ägna sig åt förbättringsarbeten på ett systematiskt sätt, och där har psykologer en viktig roll.

Tätt samarbete i psykosociala team

I Region Sörmland arbetar psykologer på vårdcentraler i psykosociala team, något som bär med sig många fördelar.

– Det finns ett stort värde i det eftersom vi är bra på olika saker, säger Carina Dia-Tsi-Tay, psykolog.

Till skillnad mot många vårdcentraler i andra regioner arbetar primärvården i Region Sörmland med psykologer som ingår i psykosociala team tillsammans med andra professioner. Teamen är anpassade efter varje vårdcentral och stad och de olika behov som finns kring psykisk ohälsa. Det innebär fördelar för både patienter och personal.

– Att vara fler och inte sitta själv är väldigt positivt, säger Carina Dia-Tsi-Tay, psykolog inom regionen sedan snart 20 år.

På hennes vårdcentral ingår fyra psykologer och två kuratorer i gruppen.

– Vi har möten där man kan lämna ärenden till varandra eller diskutera patienter. Vi har en uppdelning av vilka patienter man tar, men samtidigt ett tätt samarbete. Övrig personal ser oss som en grupp, säger Carina Dia-Tsi-Tay.

Vill stanna kvar

Hennes kollega Elin Nordstrand gjorde sin PTP inom regionen och har varit på vårdcentralen i snart tre år.

– Utöver gemensamma möten representerar någon av oss psykosociala teamet i vårdplaneringsmöten tillsammans med de andra yrkeskategorierna, säger hon.

Att man i Region Sörmland arbetar i psykosociala team har fördelar för patienterna.

– Upplägget gör att man vill stanna kvar och jobba här, vilket också ger en kontinuitet för de som söker vård, säger Elin Nordstrand.

Också psykologerna själva har stor vinning av upplägget; exempelvis öppnar det upp för olika karriärvägar.

– Flera av oss har också andra uppdrag, för det finns möjlighet att bredda arbetsuppgifterna. Jag har en roll som verksamhetsutvecklare och är med i ledningsgruppen. Det hade inte fungerat om man varit ensam och inte arbetat i ett team, säger Carina Dia-Tsi-Tay.



Carina Dia-Tsi-Tay och Elin Nordstrand, psykologer inom Region Sörmland.
Foto: Per Sandberg

Nära samarbete

Det finns utrymme för påverkan på utformningen av de psykosociala teamen.

– Exempelvis har vi psykologer olika bakgrunder och då kan man välja vad man vill fokusera på och utvecklas i. Jag har till exempel haft möjlighet att specialisera mig inom behandling, och jag och en kollega håller på att starta en studie inom ramen för vår special-

listutbildning. Jag representerar också vårt team i en hbtqi-grupp, säger Elin Nordstrand.

Både hon och Carina Dia-Tsi-Tay rekommenderar att arbeta inom de psykosociala teamen i Region Sörmland.

– Det är väldigt positivt och ger mycket att ha ett så bra och nära samarbete, säger Carina Dia-Tsi-Tay.

i

Det finns 19 regiondrivna vårdcentraler i Region Sörmland och totalt 26 psykologer anställda. De psykosociala teamen ser olika ut på olika vårdcentraler men består bland annat av psykologer, kuratorer, psykoterapeuter och sjuksköterskor med psykiatriinriktning.

Anna Ormegard, divisionschef
anna.ormegard@regionsormland.se

Linda Malinen, psykolog PrimUS
linda.malinen@regionsormland.se



REGION
SÖRMLAND

www.regionsormland.se

Företagshälsovård med frihet och komplexitet

Som psykolog på företagshälsovården Avonova arbetar man både förebyggande och rehabiliterande, med individ och organisation, och har en stor frihet att utforma sin arbetssituation. För psykologerna Christina Öhman och Gabrielle Locquegnies innebär det stora möjligheter att utvecklas och utmanas.

Företagshälsovården Avonova finns i hela landet och Christina Öhman är hälsocenterchef på en mottagning i Stockholm. Hon har arbetat totalt åtta år på Avonova, och delar nu sin tid mellan chefskapet och det kliniska arbetet.

–Det som lockar är framför allt friheten och möjligheten till variation. Det finns en stor kreativitet. Man kan driva frågor internt och säga vad man vill utveckla. Som individ kan man ta tag i något man tycker är kul och fördjupa sig och bredda sig, exempelvis inom stresshantering och digital utveckling, säger hon.

Tid för samtal

Gabrielle Locquegnies har arbetet på Avonova i fem år och trivs med friheten.

–Jag kan välja hur jag vill lägga upp det, då jag har både samtal och kundansvar och håller i grupper. Jag känner att Avonova har ett väldigt stort förtroende för mig och att jag får utforma mitt jobb ganska fritt.

Och på Avonova finns ofta gott om tid för samtal.



Avonova erbjuder tjänster inom företagshälsa och ledarutveckling. Med bred kunskap och stort engagemang hjälper vi organisationer och deras medarbetare att bli mer hållbara, kommunicera mer effektivt och må bättre. Våra 650 medarbetare på 120 orter levererar varje dag hälsojourer över hela Sverige. Välkommen till Avonova!

www.avonova.se

avonovaTM
Företagshälsa



Gabrielle Locquegnies, psykolog och Christina Öhman, psykolog och hälsocenterchef hos Avonova.

Foto: Gonzalo Irigoyen



–Som psykolog kan man ibland ha svårt att motivera en individ som mår dåligt, men inom företagshälsovård har man ett slags extra påtryckningsmedel och kan lägga in en extra växel. Någon som har alkoholproblem vill absolut inte förlora jobbet och kan då motiveras att gå i rehabilitering. Här kan jag fånga upp någon i ett kritiskt skede och hjälpa till med en stark struktur och positiv anda, säger Gabrielle Locquegnies.

Får stor effekt

Hon ser att det finns en skillnad mot psykologiskt arbete i många andra instanser.

–Ofta träffar vi personer med ganska bra resurser i livet, och effekten kan bli otrolig. Det är häftigt att se vilken skjuts de kan få i livet. Här kan personer gå från att vara utmattade eller deprimerade till att ha förändrat sin arbetssituation eller ändrat sitt äktenskap på relativt kort tid. Personer jag träffar tar ofta rejäla steg och har den kapaciteten. Det är tilltalande att få följa människor i den utvecklingen.

Christina Öhman betonar att det är viktigt att kunna arbeta i ett 360-gra-

dersperspektiv, där individen är i centrum och omges av ett komplext nätverk av arbete och privatliv. Olika perspektiv tas in, exempelvis medarbetares och HR:s.

–Arbetet känns väldigt meningsfullt och man kommer ofta framåt. Jag jobbar med att utveckla individer, grupper och organisationer. Man behöver ha kunskap om organisationspsykologi även när man har individuella samtal. Det är också mycket relationsinriktat med kunder. Arbetet bygger på förtroende och man får mycket tillbaka. Det är intressant och roligt och kunden kan ibland ändra i riktlinjer och arbetssätt för att vi har påtalat något. Det vi gör kan få stor effekt för både individen och organisationen.

Flera karriärvägar

Hos Avonova finns en rad professioner, bland annat företagsläkare, företagssjuksköterskor och fysioterapeuter.

–Det finns otroligt mycket kompetens inom Avonova, så det finns alltid någon att prata med om man är intresserad av hjärnan och kroppen. Vi är måna om att stödja varandra och är alla

viktiga. Det finns ingen hierarki utan vi har en familjär stämning mellan professionerna, säger Gabrielle Locquegnies.

Och det finns många möjligheter att utvecklas och specialisera sig inom olika områden.

–Ett klassiskt område är krishantering eller konflikthantering, grupputveckling och föreläsningar. Man kan välja att fördjupa sig i en metod, till exempel KBT och sömn. Den typen av karriärutveckling och variation finns det väldigt mycket av. Det finns andra tjänster som kategorisamordnare och tjänsteansvarig, och naturligtvis möjligheten att bli chef. En tjänst som inte innebär lika mycket kliniskt arbete är key account manager, där man arbetar ut mot kunderna.

Gabrielle Locquegnies ser en rad anledningar att vara kvar hos Avonova.

–Det tar lite tid att gå igenom cykler hos kunder, men till slut blir det ett självspelande piano. Relationsbyggandet är en extra dimension; jag har fått följa medarbetare under flera år. Jag trivs här då möjligheterna att specialisera sig och utvecklas som psykolog är mycket stora, avslutar Gabrielle Locquegnies.

Gävleborg i framkant inom digital psykologi

Region Gävleborg satsar stort på digital vård- och verksamhetsutveckling. Psykologerna Arvin Hembäck och Emma Selander värdesätter den stimulerande arbetsmiljön och satsningarna på en jämlik och tillgänglig vård.

För knappt tre år sedan började Arvin Hembäck som psykolog inom Digital vuxenpsykiatri i Gävle. Idag leder han ett team med psykologer, PTP-psykologer och sekreterare.

– Vi har vår fysiska arbetsplats i Gävle, men arbetar regionövergripande. Vi arbetar även kliniskt via videomöten, men också med digital verksamhetsutveckling och digitala utbildningsinsatser.

Digital psykiatri grundades för att starta en mer hållbar kompetensförsörjning av psykologer i den psykiatriska vården inom regionen.

– Det är inte alltid enkelt att rekrytera psykologkompetens till mindre orter. Men genom vårt digitala team i Gävle kan vi stötta de psykiatriska mottagningarna ute i regionen kring frågor som rör utredning och behandling. För patienter innebär det en ökad tillgänglighet och en mer jämlik vård.

Uppdraget är både brett och omväxlande. Det kan exempelvis handla om att utbilda medarbetare i att genomföra videosamtal, att digitalisera

behandlingsformulär och underlätta användningen av digitala hjälpmedel och lösningar.

– Som psykolog får jag använda mig mycket av det jag är utbildad till. Det är ett kreativt arbete och det finns stora möjligheterna att växa, både i den kliniska rollen, men också i arbetet med verksamhetsutveckling, säger Arvin Hembäck.

Digitala vårdmottagningar

För Emma Selander, psykolog på Barn- och ungdomsmottagningen i Gävle, har den pågående covid-19-pandemin inneburit en förändring av arbetssätt.



Digital psykiatri har sitt säte i Gävle, men arbetar länsövergripande mot de psykiatriska mottagningarna i Sandviken, Bollnäs, Söderhamn och Hudiksvall. Verksamheten vilar i huvudsak på tre ben: utredning, behandling och verksamhetsutveckling.

– Det är en utveckling jag länge velat se. Vi har även inspirerats av hur Digital psykiatri arbetar. I de fall det är lämpligt genomför vi videomöten och kan använda oss av instruktionsfilmer via 1177 så att patienter och familjer kan förbereda sig inför ett mottagningsbesök.

En annan spännande utveckling, menar hon, är satsningen på DVM, digitala vårdmöten, som planeras att lanseras hösten 2021. Den vårdsökande kan nå vården antingen via 1177 eller via Region Gävleborgs webbplats.

– Det kan vara digitala möten som chatt eller videosamtal, eller till ett fysiskt möte. Det är spännande att arbeta i en region som satsar mycket på psykologer och utvecklingen av nya lösningar. Efterfrågan på psykologer är stor och arbetsuppgifterna skiftande. Det är stimulerande och jag trivs väldigt bra.



Emma Selander och Arvin Hembäck, psykologer inom Region Gävleborg.
Foto: Alexander Lindström



rekryteringsteamet@regiongavleborg.se
www.regiongavleborg.se

Modern arbetsplats med patienten i fokus

Gina Almegård arbetar som legitimerad psykolog på Doktor.se. Hon uppskattar det teambaserade arbetssättet, flexibiliteten i arbetstider och den generösa tillgången till handledning och stödfunktioner.

När Gina Almegård först såg arbetsplatsannonsern kände hon sig lockad, men samtidigt tveksam.

– Jag fastnade för beskrivningen av en innovativ arbetsplats med högt i tak, samtidigt var jag mån om att det fanns

en genuin seriositet och en ärlig omsorg om patienterna. Efter alla år som psykolog kände jag mig rätt kräsen i valet av min nästa arbetsplats.

Drygt tre år har gått och Gina stortrivs på sin arbetsplats; hon har inte för en sekund ångrat sitt val.

– Jag blev väldigt positivt överraskad. Det var spännande med nya arbetssätt och jag slogs av att ingenting lämnades åt slumpen. Jag hade också en stark längtan efter att arbeta i team, tillsammans med läkare, sjuksköterskor och fysioterapeut. Det får jag göra nu. Vi sitter bredvid varandra på arbetsplatsen och det är en stor vinst för alla, inte minst för patienterna.

Utifrån patientens behov

Gina var en av de första psykologerna som anställdes. Idag har gruppen vuxit och fortsätter växa snabbt.

Behovet av psykologkontakt har ökat i takt med att den psykiska ohälsan växer i samhället. Vinsterna är många om patienter tidigt får tillgång till psykolog, innan problemen blir grava och svårare att behandla, menar Gina.

– Vår tjänst utvecklas hela tiden. Idag gör läkare en första bedömning innan patienten hänvisas vidare till psykolog. Men inom kort kommer patienter själva att kunna boka tider online för ett första bedömningssamtal med psykolog.

– Till en början hade Gina en viss farhåga inför att arbeta med digitala möten och var undrande över om det gick att få en bra kontakt med patienterna.

– Det finns många fördelar att mötas digitalt. Stigmatiseringen minskar och vi får kontakt med patienter som annars, av olika skäl, inte vågar träffa en psykolog fysiskt. Det går också snabbare att komma till kärlan av problematiken när vi möts digitalt.

– Alla individer är också olika och vi kan se till de särskilda behoven. Vissa patienter vill ses fysiskt, andra föredrar att samtala i lugnet hemifrån.

Gina har valt en fast anställning och arbetar idag deltid, med möjlighet att arbeta växelvis hemma och på kontoret. Hon upplever att det finns ett starkt stöd i form av professionell handledning. Psykologgruppen har även ett internt mötesforum för att ge varandra stöd och råd i olika frågor.

– Det är en stimulerande och spännande arbetsmiljö och arbetskultur. Jag uppskattar även den flexibilitet som finns kring arbetstider. Vi har möjlighet att jobba deltid, heltid, som anställd eller som konsult. Och det finns en stor



Gina Almegård, psykolog på Doktor.se.
Foto: Gonzalo Irigoyen

frihet att kombinera jobbet med andra uppdrag. Jag tycker att vi har en högst modern arbetsplats med stora möjligheter till utveckling.



Satsning på ungas psykiska hälsa

Projektet Ungas psykiska hälsa blir permanent 2022. På så vis kan vårdcentraler i Västra Götalandsregionen fortsätta att hjälpa unga med lättare psykisk ohälsa som ångest, depression eller social fobi.

Två psykologer som redan jobbar med det är Solveig Zirkelbach på Närhälsans VC Södra torget i Borås och Jonas Robertsson på Capio Läkarhus Kvillebäcken i Göteborg.

– Vi jobbar brett och arbetsdagarna är varierade. Vi har chansen att fånga upp barn och ungdomar tidigt och jobba preventivt. Det känns både meningsfullt och hoppfullt, säger Solveig Zirkelbach. Hon har gjort sin PTP i

projektet och har valt att stanna kvar efter sin legitimering.

Tid och resurser minskar stress

– Många familjer bOLLAS runt i systemet. Men vi har resurser att erbjuda bra behandlingar under så lång tid som krävs för att ge dem rätt hjälp. Bara att vi inte säger nej när de kontaktar oss minskar deras stress och oro, menar Jonas Robertsson som tidigare jobbade som skolpsykolog.

Vetskapen att det finns tid och resurser att lägga på patienterna minskar även stressen för psykologerna. En vanlig arbetsdag kan bestå av allt från personliga patientbesök till att leda en föräldragrupp eller kanske ha möte på en skola. Tid läggs också på enskilda samtal med föräldrar samt med perso-

nal på skola och socialtjänst, för samverkan.

– Om vi behöver remittera någon vidare så hjälper vi dem till rätt instans. Ibland tar vi den första kontakten vilket är uppskattat.

Samarbete ger trygghet

Samarbetsmöjligheterna mellan kollegor är stora. Man är ofta två som leder grupper och man kan hjälpas åt i komplexa fall.

– Det känns tryggt att veta att man kan få kollegialt stöd, tycker Solveig Zirkelbach.

– Att kunna diskutera med en kollega är utvecklande. Eftersom vi har olika yrkeserfarenheter så sker en stor kunskapsöverföring, instämmer Jonas Robertsson.



– Det känns bra att hålla dörren öppen och slippa säga nej till unga med psykisk ohälsa, tycker psykologerna Solveig Zirkelbach och Jonas Robertsson.

Foto: Julia Sjöberg

Utvärderingar visar att både föräldrar och barn är mycket nöjda med hjälpen de fått genom projektet. När en ung person mår psykiskt dåligt så är föräldrakontakten viktig.

– Vi talar ofta om relationsbyggande i familjen. Hur man kan prata med sitt barn när hon eller han är arg eller ledsen. Jag pratar mycket om fina känslor som kärlek. Det känns bra, säger Jonas Robertsson.

i

Ungas psykiska hälsa

I Västra Götalandsregionen pågår tilläggsuppdraget "Ungas psykiska hälsa" i projektform på 16 olika vårdcentraler. När det permanentas från och med 2022 kan fler vårdcentraler ansöka. Personalstyrkan kan då förstärkas med 4,5 tjänster, däribland psykologer.

För mer info:

Zophia Mellgren, projektledare
Ungas psykiska hälsa,
zophia.mellgren@vgregion.se

Evelina Stranne, biträdande projektledare
Ungas psykiska hälsa,
evelina.stranne@vgregion.se



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

www.vgregion.se/ungaspsyiskahalsa

Innovativa arbetssätt i fokus på BUP Tiohundra

Vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje tillämpar ett innovativt och integrerat arbetssätt med närhet mellan verksamheterna. På BUP Tiohundra i Norrtälje kompletterar man traditionell psykologisk behandling med musikterapi och ger varje enskild medarbetare stort utrymme att påverka såväl verksamheten som den dagliga verksamheten.

– Jag började på BUP Tiohundra 2019 som inhyrd konsult. Jag upplevde direkt att min kompetens och erfarenhet inom ADHD, autism och lågaffektivt bemötande uppskattades och tillvaratogs och tackade därför ja när jag erbjöds anställning här. För psykologer som vill vara delaktiga i verksamhetsutvecklingen och värdesätter en arbetsgivare som är lyhörd för medarbetarnas idéer och förslag är BUP Tiohundra en bra arbetsgivare, säger Hanna Kviman, psykolog på BUP Tiohundra.

Kompletterar med musikterapi

– Jag sökte mig till BUP Tiohundra eftersom jag ville arbeta på en mottagning där man förankrar beslut innan man genomför större förändringar. Jag blev rekommenderad att söka mig hit av en vän, en psykolog som arbetar på Tiohundra och trivs väldigt bra med såväl organisation som arbetssätt, säger Hedvig Lunderquist, psykolog på BUP Tiohundra.

– Jag började jobba här 2018 genom ett projekt som initierats av stiftelsen Musikbojen. Sedan dess har jag byggt upp vår musikterapiverksamhet, vilket tagits emot väldigt väl av såväl personal som patienter och anhöriga. När projektet löpte ut anställdes jag på Tiohundra. Det visar att vår ledning värde-

sätter musikterapi som ett komplement till evidensbaserad psykologisk behandling. Det känns bra att kunna erbjuda musikterapi och psykologisk behandling parallellt till våra patienter, säger Dale Copans Åstrand, musikterapeut på BUP Tiohundra.

– Prestigelöshet och korta kommunikationsvägar utmärker vår verksamhet. Det gagnar patienten och stärker teamkänslan. Vi arbetar i en fastighet där

Korta kommunikationsvägar

– Prestigelöshet och korta kommunikationsvägar utmärker vår verksamhet. Det gagnar patienten och stärker teamkänslan. Vi arbetar i en fastighet där

Vårdbolaget Tiohundra har drygt 2 300 medarbetare och vår vision är hälsa, vård och omsorg där du är. Tiohundra ägs av kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje, ett samarbete mellan Region Stockholm och Norrtälje kommun. Hos oss finns verksamhet som tidigare drevs av kommunen samt sjukvård som tidigare drevs av landstinget.

www.tiohundra.se

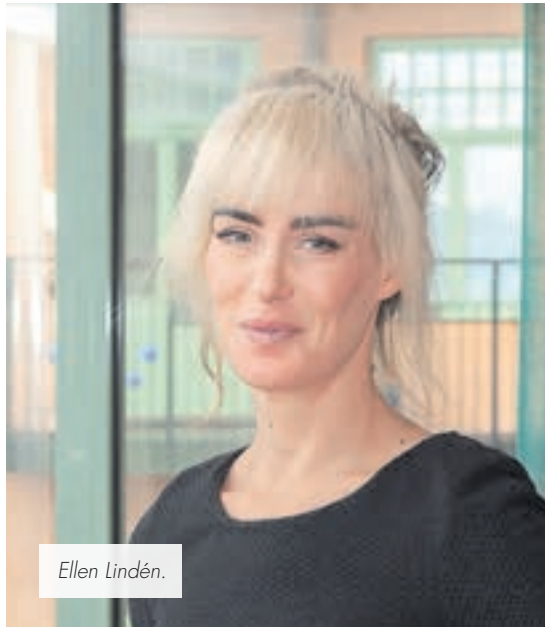


Hanna Kviman, psykolog, Hedvig Lunderquist, psykolog och Dale Copans Åstrand, musikterapeut på BUP Tiohundra.

Foto: Mia Lewell



Matilda Holmström.



Ellen Lindén.



John Bengtsson.

Foto: Fotofjärter i Kalmar

I Region Kalmar har psykologer en nyckelfunktion

Matilda Holmström, Ellen Lindén och John Bengtsson arbetar som psykologer inom olika förvaltningar i Region Kalmar. Här finns etablerade nätverk, tvärprofessionella samarbeten, spännande karriärvägar och generösa möjligheter att delta i chefstraineeprogram.

Region Kalmar har i nära samarbete med Sveriges Psykologförbund påbörjat ett arbete för att skapa framtidens modell för kompetens- och karriärutveckling.

– Psykologer är en av våra viktigaste kärnkompetenser. Därför vill vi skapa de bästa förutsättningarna för att man ska kunna fortsätta att utvecklas i sin roll som psykolog och även hitta nya karriärvägar inom våra förvaltningar, säger Helen Persson, HR-direktör i Region Kalmar.

I Region Kalmar arbetar psykologer i tre olika förvaltningar: primärvården, specialistpsykiatri och den somatiska hälso- och sjukvården. Psykologerna finns även representerade i företagshäl-

sovården. Vi är i startgroparna för att lansera ett introduktionsprogram för nylegitimerade psykologer. Vi satsar också på handledar- och mentorskap och erbjuder olika vägar till specialisering. Det finns också möjlighet till forskning och doktorandstudier.

Kollegor ett samtal bort

Matilda Holmström har arbetat i Region Kalmar sedan 2018. I juni i år blev hon klar med sin PTP-tjänstgöring och har idag en kombinationstjänst där hon arbetar både kliniskt och med verksamhetsutveckling inom primärvårdsförvaltningen.

– Det är en både rolig och stimulerande tjänst. Jag arbetar cirka 60 procent med verksamhetsutveckling, främst inom digitalisering och internetbaserad vård, och cirka 40 procent som kliniker på en hälsocentral. Jag uppskattar ledningens förhållningssätt; våra idéer och initiativ välkomnas och det finns en lyhördhet för enskildas situation och möjligheter.

– Vi har även en speciell organisationsform, med en tät och regionövergripande samverkan. Du behöver aldrig känna dig ensam i din roll som psykolog på en hälsocentral. Jag har tillgång till ett 40-tal psykologer och kuratorer i regionen, bara ett telefonsamtal bort. Oavsett var du arbetar kan du snabbt få stöd och hjälp, säger Matilda.

I sitt uppdrag har hon tillsammans med kollegor vidareutvecklat en modell med internetbaserad KBT-behandling,

samt kartlagt vilket stöd behandlarna behöver.

– Vi satsar ännu mer på att erbjuda regelbunden handledning och förbättra det kollegiala stödet.

I den statliga utredningen "God och nära vård" lämnas förslag och bedömningar på hur primärvården ska bli bättre rustad att möta befolkningens behov av psykisk hälsovård.

– I omställningen till en nära vård arbetar vi med att utöka samverkan med andra yrkesgrupper och sektorer, som civilsamhället och kommuner. Vi arbetar också med stegvis vård för att skapa en bättre tillgänglighet så att många fler kan få hjälp. Vi vet att långa väntetider ger ett sämre behandlingsresultat, säger Matilda.

Inflytande över arbetet

Ellen Lindén är sedan 2009 legitimerad psykolog och har även en psykoterapeututbildning, specialistbehörighet i psykologisk behandling och en forskarförberedande utbildning. Sedan 2010 arbetar hon på BUP i psykiatriförvaltningen.

– Här finns goda förutsättningar att få en bred erfarenhet av olika typer av problematik. Det finns exempelvis en specialiserad enhet för ätstörningar, och inom öppenvården finns möjligheter att fördjupa sig i såväl bedömning, som utredning och behandling. Arbetet som psykolog på BUP ställer krav på hög självständighet och jag upplever att det finns ett intresse för vår kompetens i det tvärprofessionella arbetsteamet.

Hennes kollega John Bengtsson blev legitimerad psykolog 2015 och arbetar idag på barn- och ungdomshabiliteringen i Västervik.

– Arbetet är både brett och specialiserat, det är en mix som tilltalar mig. Jag trivs även med att vi arbetar i team och har samarbeten och kunskapsutbyten över professionsgränserna, samtidigt som min specifika kompetens respekteras och uppskattas.

– Jag upplever att jag har stimulerande och meningsfulla arbetsuppgifter och inflytande över min arbetssituation. Ledningen och kollegorna är bra och min arbetsbelastning är rimlig, en förutsättning för att göra ett bra arbete. Jag har ett roligt jobb och det finns flera liknande tjänster. Psykologers kompetens behövs och uppskattas, säger John Bengtsson.



Helen Persson, HR-direktör
i Region Kalmar.
Foto: CurtRobert Lindqvist



Region Kalmar län

**Tillsammans för ett friskare,
tryggare och rikare liv**

regionkalmar.se/jobba-hos-oss

Skolpsykologer i Stockholms stad bidrar till en trygg skolmiljö

Skolpsykologer i Stockholms stad arbetar hälsofrämjande och förebyggande, på organisationsnivå, grupp-nivå och individnivå. De har tillgång till ett gediget professionsstöd och kontinuerlig kompetensutveckling. Skolpsykologer gör verklig skillnad för såväl elever som skolans professioner, vilket främjar lärande och psykisk hälsa, och bidrar till en trygg skolmiljö.

Stockholms stad är en stor arbetsgivare som kan erbjuda en mångfald av karriärmöjligheter för skolpsykologer. Här finns många olika typer av stadsdelar och upptagningsområden.

– Jag har valt att utvecklas genom att leda elevhälsoarbetet på bland annat Kämpetorpsskolan i Älvsjö. Jag leder ett team med kuratorer, specialpedagoger, skolsköterskor och skolledare. Tillsammans arbetar vi med projekt och fokusområden som stöttar eleverna och pedagogerna på olika sätt, säger Maria Göransdotter.

Välorganiserat professionsnätverk

– En faktor som bidrar till att jag trivs som skolpsykolog är att jag utgår från ett salutogent förhållningssätt med fokus på att stärka elevernas inre förmågor och egna resurser. Jag upplever också att skolledningen är lyhörda för det psykologiska perspektivet, vilket ger mig möjlighet att påverka organisation och arbetssätt, säger Mia Kallio, som arbetar i Stockholms stad i tre år och är skolpsykolog på Elinsborgsskolan i Tensta.

– Skolpsykolog är absolut inget ensamarbete. Även om vi är den enda psykologen på skolan så är den nära tvärprofessionella samverkan med det övriga elevhälso-teamet stimulerande. Via professionsnätverket med andra



Maria Göransdotter, skolpsykolog på Kämpetorpsskolan i Älvsjö och Mia Kallio, skolpsykolog på Elinsborgsskolan i Tensta.

Foto: Gonzalo Irigoyen

skolpsykologer i Stockholms stad erbjuds även fortbildning, handledning och utveckling i både regionala och stadsövergripande team, säger Maria Göransdotter.

– Att arbeta som skolpsykolog är varierande, utvecklande och väldigt meningsfullt. Att arbeta på alla nivåer: organisations-, grupp- och individnivå, är oerhört givande. Det är tillfredsställande att vi kan göra stor skillnad för så många elever; här kan jag driva utvecklingsarbete som kommer hela skolan till gagn. Det är en ständig utveckling i en dynamisk miljö

med många kontakter, säger Maria Göransdotter.

Hälsofrämjande arbete

Under sina tjugo år som skolpsykolog i Stockholms stad har hennes yrkesroll skiftat karaktär från ett tydligt operativt individfokus till ett hälsofrämjande strategiskt arbete på en mer övergripande nivå.

– Tillsammans med övriga professioner i elevhälso-teamet har jag skapat ett systematiskt kvalitetsarbete för elevhälsan, utformat ett främjande närvaroar-bete, och arbetar med ordning och studiero

med hjälp av förhållningssättet positivt beteendestöd. Jag är även ute i vissa årskurser och pratar med eleverna om psykisk hälsa och ohälsa. Tillsammans med skolans kurator har jag skapat temat ”Sexualitet, identitet och relationer”, ett arbete med olika insatser i alla årskurser F–9, säger Maria Göransdotter.

– Mitt arbete fokuserar mycket på att etablera ett hälsofrämjande och förebyggande arbete och samtidigt stötta enskilda elever med särskilda behov. Jag är med och formar elevhälso-arbetets innehåll och får även genomföra utbildande insatser till personalen, säger Mia Kallio.

– Det är värdefullt att vara ett stöd för personalen, och det handledande och konsultativa uppdraget känns väldigt givande. Jag trivs med att genomföra tidiga insatser och att kunna följa elevernas utveckling i deras skolvardag. En viktig drivkraft i mitt arbete som skolpsykolog är att bidra till alla elevers likvärdiga förutsättningar till utbildning och psykisk hälsa, säger Mia Kallio.

i

Stockholms stad har 140 kommunala grundskolor och 28 kommunala gymnasieskolor. Som skolpsykolog uppmuntras du att ta ett eget ansvar men är samtidigt en del i ett elevhälso-team på den skola du jobbar på. Stockholms stads utbildningsförvaltning

erbjuder kontinuerlig kompetensutveckling till alla skolpsykologer och ett starkt professionsstöd. Stockholms stad söker nu fler psykologer som lockas av spännande karriärmöjligheter och av att arbeta med barn och unga.

jobba.stockholm.se



**Stockholms
stad**

Integrerad vuxenpsykiatri och beroendevård

På vårdbolaget Tiohundras vuxenpsykiatriska mottagning i Norrtälje, Psykiatri- och beroendemottagningen, integreras vuxenpsykiatrin med beroendevården, vilket främjar ett nära samarbete över verksamhetsgränserna kring patienter med samsjuklighet. Det genererar goda behandlingsresultat och en utvecklande arbetsmiljö som betraktar patienten utifrån ett helhetsperspektiv.

– Jag sökte mig till Tiohundra för sju år sedan eftersom jag erbjöds en tjänst med fokus på utredningar. Jag brinner för att träffa nya patienter och sätta mig in i deras problematik. En faktor som bidrar till att jag trivs här är dynamiken och den goda stämningen på arbetsplatsen. Här finns utrymme för utvecklande diskussioner, och Tiohundra satsar även mycket på kompetensutveckling, säger Hans Andersson, psykolog, specialiserad på utredningar.

Den integrerade mottagningen där både beroendemedicin och vuxenpsykiatri finns representerade under ett



Louise Sjökvist, ansvarig för psykoterapiteamet på Tiohundras Vuxenpsykiatri och Hans Andersson, psykolog specialiserad på utredningar.
Foto: Mia Lewell

och samma tak, gör att psykologer med intresse för båda områden kan verka för bästa möjliga vård för patienterna. Teamen inom mottagningen kan ta del av varandras specialistkompetens och samverka kring specifika patienter på ett sätt som ofta är betydligt mer tungrodd i andra verksamheter.

Reellt inflytande

– Här råder en öppen och respektfull arbetsplatskultur. Jag uppskattar verkligen möjligheten att kunna påverka arbetssi-

tuationen för mig själv och min arbetsgrupp. På Tiohundra tar man verkligen medarbetarinflytande på allvar med en ständig lyhördhet för förändringsförslag. Här erbjuds även möjligheten till distansarbete, säger Louise Sjökvist, ansvarig för psykoterapiteamet på Tiohundras Vuxenpsykiatri.

Eftersom Tiohundra är en mindre organisation är det lätt att ta kontakt med kollegor, oavsett verksamhet. Ett stort inflytande över såväl den egna arbetssituationen som organisationen



Vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje har drygt 2 300 medarbetare och vår vision är hälsa, vård och omsorg där du är. Tiohundra ägs av kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje, ett samarbete mellan Region Stockholm och Norrtälje kommun. Hos oss finns verksamhet som tidigare drevs av kommunen samt sjukvård som tidigare drevs av landstinget.

www.tiohundra.se



samt goda möjligheter till kompetensutveckling utmärker företagskulturen. Samtidigt erbjuds psykologer många specialiseringsmöjligheter.

– Som medarbetare på Tiohundra har vi otroliga möjligheter att delta i olika individuella och gruppbehandlingar, psykoedukationsprogram och liknande. Här erbjuds ett tvärkliniskt och fördjupande lärande. Jag uppskattar även att det är högt i tak hos oss, säger Louise Sjökvist, som arbetat på Tiohundra i sex år.

Förnyar den psykiatriska vården

WeMind ansvarar för delar av öppenvårdspsykiatrin i fyra regioner och är Sveriges största privata leverantör av psykiatrisk vård. För psykologen Anna Franck, som arbetat på WeMind sedan 2017, är företagets starka värdegrund och tydliga vision viktig.

WeMind drivs av en tydlig vision: att bidra till en psykiatri där man som patient och anhörig kan vara säker på att vårdinsatserna håller världsklass med kontinuerlig metodutveckling och löpande uppföljning.

– Jag valde att söka mig till WeMind direkt efter examen eftersom det är en

psykologtät organisation, vilket ger en god tillgång till handledning och kollegialt utbyte. Jag hade även hört mycket positivt om WeMind från andra vårdenheter som remitterat patienter hit, säger Anna Franck, legitimerad psykolog som har arbetat på WeMind sedan 2017, då hon gjorde sin PTP-tjänstgöring. Hon arbetar på en specialistpsykiatrisk mottagning i centrala Stockholm med uppdrag att behandla svåra tillstånd av ångest eller depression.

Behandlarstöd effektiviserar

WeMind lägger stor vikt vid att ha en levande evidensprocess. Man utvärderar kontinuerligt vilken behandling som bör erbjudas för olika psykiatriska tillstånd. Utfallet av behandlingarna följs upp baserat på framforskade evidensbaserade mått.

– Det känns tryggt att jobba i en organisation som lägger mycket resurser på att utveckla behandlarstöd som kontinuerligt uppdateras utifrån den senaste evidensen. Det ger mig något att luta mig mot i arbetet med patienterna och



Anna Franck, legitimerad psykolog, har arbetat på WeMind sedan 2017.
Foto: Dan Pettersson / DPBild

effektiviserar vardagen så jag hinner hjälpa fler, säger Anna Franck.

Hon tilltalar av WeMinds vision, att bidra till en psykiatri där man som patient och anhörig kan vara säker på att vårdinsatserna håller världsklass. Här placeras verkligen patienten i fokus, liksom ständig metodutveckling och löpande uppföljning. Ambitionen är att ge så bra psykiatrisk vård som möjligt till så många som möjligt för varje skattekrona.

Frihet under ansvar

– Jag känner en stark tillit från mina chefer, en tilltro till att jag gör ett bra jobb. Det känns också bra att vara på

en psykologtät arbetsplats där det alltid finns någon att diskutera eller utbyta erfarenheter med, säger Anna Franck.

På WeMind finns en lyhördhet för medarbetarnas åsikter och förslag, vilket ger psykologer goda möjligheter att påverka arbetssätt, struktur och andra organisationsövergripande frågor.

– Jag upplever att WeMind tar sin vision att förnya den psykiatriska vården på allvar. Fokus ligger på patienten, och merparten av vår tid kan gå till behandling tack vare att vi exempelvis har förhållandevis få möten. Vi har möjlighet att arbeta självständigt och fritt, bland annat genom att psykologerna styr sin egen tidsbokning, säger Anna Franck.



WEMIND
för psykisk hälsa

www.wemind.se

Somatik och psykologi på Karolinska

På sektionen för Medicinsk psykologi på Karolinska universitetssjukhuset arbetar psykologer som är specialiserade på att förstå psykologiska processer vid somatisk sjukdom och funktionshinder, och behandlingsmässiga implikationer av dessa. I verksamheten integreras kliniskt arbete med forskning och utbildning på ett naturligt sätt.

– Jag började arbeta här 2018 och attraherades främst av möjligheten att kombinera klinisk verksamhet med forskning.



Maria Eklund, specialistpsykolog på Beteendemedicin.

Som utredande psykolog arbetar jag i team tillsammans med bland annat läkare, fysioterapeuter och logopeder. I den somatiska vården uppmärksammar andra professioner verkligen psykologernas breda neuropsykologiska kompetens. Vi fyller en viktig funktion i teamet kring patienter med komplexa neurologiska sjukdomar, säger Tomas Adolfsson, specialistpsykolog i neuropsykologi verksam vid Astrid Lindgrens barnsjukhus samt doktorand på KI. Han fokuserar på utredning och bedömning av barn med olika typer av neurologiska sjukdomar.

– Det är utvecklande att vara verksam i ett sammanhang där psykologers specialistkompetens lyfts fram som en avgörande pusselbit i det spännande detektivarbete som utgör min arbetsvardag, i skärningspunkten mellan somatik och psykologi. Att arbeta som psykolog i somatisk vård innebär att man aldrig blir stillastående i sin kunskapsutveckling, säger Tomas Adolfsson.

Utvecklande arbetsuppgifter

– Många kollegor kombinerar klinisk verksamhet med forskning, själv varvar jag det patientnära arbetet med att vara samordnare för vår studentmottagning där studenter på olika nivåer får praktisk erfarenhet av yrket, säger Maria Eklund, spe-

cialistpsykolog på Beteendemedicin, som ingår i Medicinsk Psykologi. Hon har arbetat på Karolinska universitetssjukhuset sedan 2014 och sökte sig till den somatiska sjukvården eftersom hon ville fokusera på psykologiskt behandlingsarbete i gränslandet mellan somatik och psykiatri. Detta är ett område som växer då allt fler patienter överlever svår sjukdom och behöver finna förhållningssätt att hantera sin situation och bibehålla livskvalitet.

– Medicinsk Psykologi är en intressant arbetsplats eftersom vi har ett brett uppdrag mot många olika patientgrupper, däribland cancerpatienter, traumapatienter och patienter med neurologiska sjukdomar. Här erbjuds varierade arbetsuppgifter och stora

Foto: Gorzolo Ilgoyen



Tomas Adolfsson, specialistpsykolog i neuropsykologi.

möjligheter att kontinuerligt utöka sin psykologiska kompetens. Behovet av psykologer i den somatiska vården ökar, vilket gör det till ett framtidsområde för psykologer säger Maria Eklund.

i

Medicinsk Psykologi vid Karolinska Universitetssjukhuset organiserar kliniskt verkssamma psykologer på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna och Huddinge. Vi utgör en multiprofessionell medicinsk enhet med cirka 60 legitimerade psykologer och sju PTP-psykologer, indelade i tre sektioner: Neuropsykologi barn, Neuro och kognition samt Beteendemedicin. Psykologer anställda

inom Medicinsk Psykologi arbetar med psykologisk bedömning, utredning och behandling inom olika delar av den somatiska sjukvården.

www.karolinska.se

KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET

Stor frihet för skolpsykologer

I Västerås satsas det på skolpsykologer: på bara några år har antalet fördubblats.

– Det är mycket frihet under ansvar och det finns möjlighet att utveckla det man vill bli duktig på, säger Rebecca Jungermann, psykologiskt ledningsansvarig i kommunen.

Idag arbetar 17 skolpsykologer i Västerås stad. För bara några år sedan var man hälften så många.

– Man har förstått nyttan med skolpsykologer. Vid olika inspektioner har det tryckts på att skolpsykologer behövs, och i Västerås har man haft bra chefer som varit snabba med att plocka upp det. Jobbet är helt annorlunda mot när jag började. Då ville man bara hinna med sina utredningar av enskilda elever, nu gör vi väldigt mycket annat också, säger Rebecca Jungermann.

Hon har tidigare arbetat på ett privat företag och är skolpsykolog och psykologiskt ledningsansvarig i Västerås sedan 2015. Hennes kollega Melanie Hallstadius är STP-psykolog inom neuropsykologi och har sin bakgrund på BUP.



Rebecca Jungermann, skolpsykolog och psykologiskt ledningsansvarig och Melanie Hallstadius, STP-psykolog i Västerås.

Foto: Per Groth

– Vi försöker få till hälsofrämjande och förebyggande arbete och vara med tidigt i processen, säger hon.

Helikopterperspektiv

Det är kombinationen av olika arbetsuppgifter – både enskilda elevärenden och mer organisatoriskt arbete – som lockar.

– Det är ett varierande jobb, det blir aldrig tråkigt. Jag gillar att finnas med som stöd för rektor och se processen i en klass där det är rörigt eller en elev

som mår dåligt. Man vill lyfta gruppen från enskilda eleven, inta helikopterperspektivet, det är vi psykologer bra på, säger Melanie Hallstadius.

Nära samarbete

Många ser arbetet som skolpsykolog som ganska ensamt, men i Västerås har man ett nära samarbete med varandra.

– Vi peppar varandra i gruppen och ses ofta fastän vi sitter utspridda i olika stadsdelar. Hela gruppen ses regel-

i

Arbetet med elevhälsa i Västerås stad handlar om hälsofrämjande och förebyggande insatser för att hjälpa elever att nå skolans kunskapsmål och att främja en god fysisk och psykisk hälsa bland barn och unga. Elevhälsan består av rektor, skolläkare, skolsköterska, skolpsykolog, skolkurator och specialpedagog.

www.vasteras.se



VÄSTERÅS STAD

bundet och de som sitter nära varandra geografisk samarbetar ännu tätare. Målsättningen är att vi inte ska vara så ensamma och sårbara, och ha nära till varandra i vardagen. Då behöver man inte ta med sig jobbet hem på samma sätt, eller bli ensam när en kollega blir sjukskriven eller föräldraledig, säger Rebecca Jungermann.

Bred psykologroll på Previa

Hos företagshälsovården Previa kan psykologer arbeta med både individ, organisation och ledarskap. – Det känns väldigt fint och stimulerande att kunna arbeta på flera olika nivåer, och det finns många spännande utmaningar man ställs inför, säger Louise Östlund, psykolog i Previas Nationella team för Organisation och Ledarskap.

Previas är Sveriges ledande företag inom företagshälsa, med fler än 1 000 anställda på över 90 orter i landet. Louise Östlund har de senaste tre åren arbetat i Uppsala, som både psykolog och organisationskonsult. Hos Previa började hon dock redan under sin PTP i Örn-sköldsvik.

– Jag blev så inspirerad och tyckte att det var så spännande att jobba med både individer i samtal, men att också kunna jobba med grupper, arbetsmiljö och organisation och ledarskap. Det är en stor bredd som gör jobbet intressant, säger hon.

Från och med i höst ingår Louise Östlund också i Previas Nationella team för Organisation och Ledarskap. Det är ett team bestående av många av Previas främsta experter inom området. Där samlas man och utbyter expertkunskap.

– Det är ett väldigt bra utvecklingssteg för mig. Jag får tillfällen att jobba med mer riktade uppdrag mot organisation och ledarskap tillsammans med Previas spetskompetenser inom fältet. Det är väldigt stärkande och utvecklande med det erfarenhetsutbytet och samarbetet, säger hon.

Olika nivåer

På Previa arbetar man med både ett främjande, förebyggande och efterhjälpande perspektiv på samtliga nivåer – individnivå, gruppnivå, organisation och ledning.

– Vi psykologer behövs inom samtliga fält. I största möjliga mån vill vi jobba så främjande och förebyggande som det går, för vi vet från mycket forskning



Louise Östlund, psykolog i Previas Nationella team för Organisation och Ledarskap.
Foto: Dan Pettersson / DP-Bild

ning att man då inte behöver hamna i det efterhjälpande i samma omfattning. Vi försöker därför att ha ett sådant perspektiv på det mesta vi gör, säger Louise Östlund.

Det främjande kan till exempel handla om att stötta chefer i hur de ska tänka kring sin egen och medarbetares balans mellan arbete och fritid, och på vilket sätt cheferna kan stötta upp för att bibehålla och stärka det som fungerar.

– Det här blev väldigt aktuellt i och med pandemin. Verkligheten sattes på prov, med distansarbete och jobb hemifrån som utmanade den viktiga balansen.

Styra sitt arbete

Vad gäller det främjande arbetet har Previa ytterligare en expertresurs i sina hälsoutvecklare.

– Utifrån ett främjande perspektiv vid exempelvis grupputveckling kan det handla om att lyfta de saker som fungerar bra i en grupp. Vi fokuserar på det salutogena perspektivet: vad får oss att må bra i den här gruppen, vad finns det som fungerar och varför? Det kan vara att gruppen är bra på att ge varandra bra feedback, har tydliga roller, vet vad som förväntas av dem och har en bra och närvarande chef, säger Louise Östlund.

Inom Previa finns möjligheter att styra sitt arbete mot det håll som passar en. – Vill man så kan man jobba mer individfokuserat och med rehabilitering av individer och med samtal. Men man har också stor möjlighet att utvecklas inom att jobba med grupper, organisation och ledarskap.

Det sistnämnda satsas det extra mycket på inom Previa.

– Jag uppfattar att Previa satsar mycket på det området och att man vill jobba mer för att få våra kunder att upptäcka att vi kan göra de sakerna också. Det är lätt att man som företags-

hälsa får en stämpel som handlar om att man gör lagstadgade kontroller, att personer kan få komma till en fysioterapeut om man har ont eller gå på samtal om man är stressad. Men Previa är mer än så. Vi ser genom arbetsmiljöforskning att man kan göra stor skillnad om man jobbar på organisatorisk nivå och med ledarskap och arbetsmiljöfrågor utifrån ett psykologiskt perspektiv, säger Louise Östlund.

Efterfrågad kompetens

Previas paroll är ”ett hållbart arbetsliv för alla”.

– Vi träffar allt från gruvarbetare till kontorsjobbare, människor från diverse olika myndigheter, privata aktörer, fabriksarbetare. Det är roligt att få träffa så många människor och få en inblick i deras arbetsvardag och arbetsmiljö. Att höra deras historia, hur de har det i sin situation och förhoppningsvis hjälpa dem framåt.

Arbetet på Previa är mångfasetterat och omväxlande, och psykologerna är högt värdesatta.

– Det märks att vår breda kompetens är efterfrågad och högt värderad hos kunderna, där många exempelvis har med som krav i avtal att vissa tjänster ska utföras av legitimerade psykologer. Vi efterfrågas just på grund av den gedigna och breda kunskapen som vi har.



Previas samlade expertkompetens och tjänster bidrar till hållbara arbetsplatser och ett långt arbetsliv inom alla branscher och yrken. Vi effektiviserar organisationer, utvecklar ledarskap, engagerar medarbetare och skapar en positiv arbetsmiljö. På så sätt hjälper vi arbetsgivare och verksamheter att

nå sina mål och bättre resultat. Vi har fler än 1 000 medarbetare på över 90 orter över hela landet, och har anlitats av 8 000 arbetsgivare. 2019 omsatte Previa drygt 1,1 miljarder kronor. Under 2020 utförde vi bland annat 363 000 förebyggande besök och 22 000 hälso- och arbetsmiljöprofiler.

Previas

www.previa.se

JOBBA HOS OSS!



**Är du bra på att samarbeta, är lyhörd och nyfiken?
Tror du på människans vilja och förmåga att utvecklas?
Då kan du vara den vi söker!**

Som psykolog i Kriminalvården kan du ha olika uppdrag, men gemensamt är det övergripande målet att minska risken för återfall i brott. Du arbetar med psykologisk bedömning och behandling, både individuellt och i grupp. Det finns också särskilda uppdrag runt neuropsykiatrisk utredning samt fördjupade risk- och behovsbedömningar. Arbetet är självständigt och varierande. Hos oss finns också goda möjligheter till kompetensutveckling för dig som psykolog.

Du är välkommen att göra din PTP-tjänstgöring hos oss!
Läs mer på vår webbplats www.kriminalvarden.se/psykolog

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