

Framtidens Karriär Psykolog



Väntetiderna för NPF-utredning mycket för långa

4 En klar majoritet av psykologerna anser att väntetiderna för att barn och unga med behov ska få en NPF-utredning är mycket för långa. Ett skäl till de långa utredningsköerna är att stöd och insatser i praktiken villkoras av att diagnosen är ställd.

Mer forskning kring nätbaserad behandling behövs

6 Nätbaserade behandlingsprogram utgör en allt viktigare del av många psykologers behandlingsarsenal. Mycket av den forskning som bedrivs kring nätbaserad terapi kan även appliceras på traditionell behandling med fysiska terapimöten.

Skolpsykologens roll bör bli mer strategisk

10 Elevhälsoarbetet skiljer sig åt avsevärt kommuner emellan, vilket leder till en ojämlik elevhälsa. Eftersom behoven skiljer sig åt mellan olika kommuner och skolor finns det ingen mall för hur ett framgångsrikt elevhälsoarbete bör bedrivas.

■ Primärvården

■ Smärtbehandling

■ Ätstörningar

■ Våldsutsatta

■ Perfektionism

■ Rättshaverister

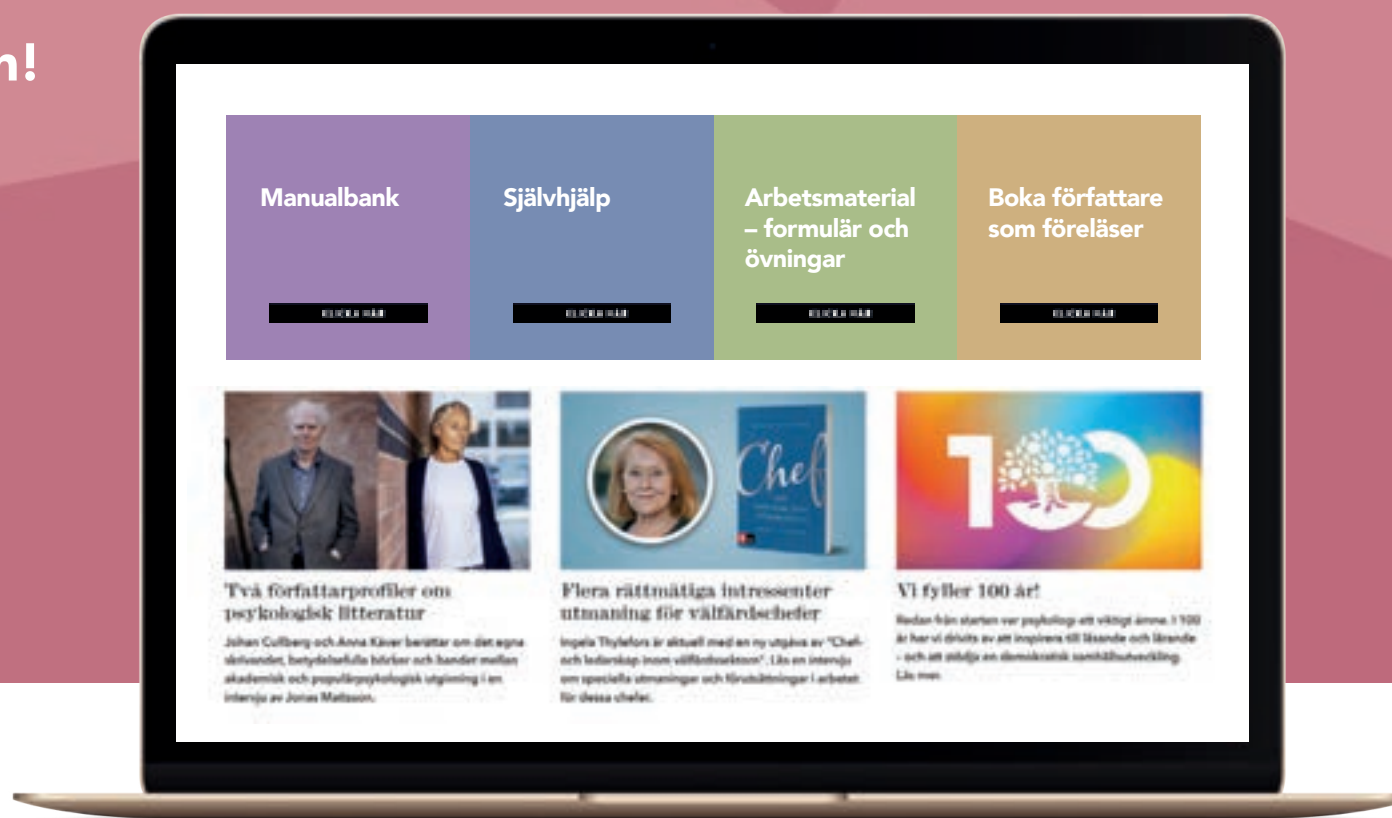


Psykiologiwebben.se

På denna digitala plats för kunskap, kompetensutveckling och inspiration hittar du

- utvärderade behandlingsmanualer om många ämnen
- arbetsböcker och självhjälpsmanualer för dina klienter
- formulär, skattningsskalor, ljudfiler och annat arbetsmaterial
- filmade föreläsningar och författarsamtal
- författarintervjuer.

Välkommen in!



Böcker till kampanjpriser på nok.se!

25 % rabatt får du som läser Framtidens Karriär Psykolog t.o.m. 15/9 2022. Använd koden **nokpsykologi** i kassan.



Svart bälte i föräldraskap
– Att lösa vardagen i npf-familjer
Lotta Borg Skoglund & Martina Nelson



Vänskap, skola, familjeliv
– Anpassningar och färdigheter
för barn med autism
Anna Backman (red.)



Behandling av trauma och traumatisk sorg hos barn och ungdomar
Judith A. Cohen, Anthony P. Mannarino, Esther Deblinger
Översättning: Desirée Kellerman



Personlighet i arbete – Förstå drivkrafter och beteenden med femfaktormodellen
Sofia Sjöberg, Anders Sjöberg, Sara Henrysson Eidvall



Chef- och ledarskap inom välfärdssektorn, 2:a utgåvan
Ingela Thylefors



Psykologisk kunskap har fått högre status

De mest akuta frågorna som måste åtgärdas angående psykisk ohälsa i samhället är enligt psykologerna att förbättra det förebyggande arbetet och minska stressen i skolan samt att köerna till BUP måste kortas.

Att väntetiderna är för långa för att få en NPF-utredning är en klar majoritet av psykologerna överens om. Idag villkoras stöd och insatser av att diagnosen är ställd. Vård- och insatsprogrammet adhd föreslår att stöd och insatser ges redan innan diagnosen är ställd.

Det har skett positiva förändringar för psykologerna inom yrket, enligt våra undersökningar. Psykologers löner har ökat, de har fått högre status i samhället samt bättre tillgång till digitala verktyg.

Nätbaserade behandlingsprogram utgör en allt viktigare del av många psykologers behandlingsarsenal. Forskningen visar att nätterapi i många fall är lika effektivt som att träffa en psykolog fysiskt.

En av de främsta fördelarna är möjligheten att nå ut till fler människor.

Inom skolan har psykologen en viktig roll. Skolpsykologer bör vara en självklar del av det strategiska arbetet och skolläddningen. Om psykologen främst fokuserar sina insatser på grupp- och organisationsnivå kan psykologens kompetens nå ut till fler elever.

Psykologer gör stor skillnad inom många områden inom hälso- och sjukvården. Inom första linjen i primärvården där psykologen har en nyckelroll med att ta emot patienter med lättare psykisk ohälsa, inom alla delar av psykiatri, den somatiska vården, habiliteringen och den geriatriska vården.

Hör gärna av er till oss med förslag på intressanta artiklar och intervjupersoner!

Trevlig läsning!

Framtidens Karriär – Psykolog

Om detta kan du läsa i Framtidens Karriär – Psykolog

- 4 **Stöd vid NPF bör inte villkoras av diagnos**
2 av 3 psykologer anser att väntetiderna för NPF-utredning är mycket för långa.
- 4 **Psykologbrist i regional hälso- och sjukvård**
- 4 **2 av 10 har upplevt hot eller våld**
- 5 **Förebyggande insatser i primärvården**
Möjlighet att behandla människor med psykisk ohälsa på ett relativt tidigt stadium.
- 5 **Lön och ökad status positiva förändringar i yrket**
- 6 **Det behövs mer forskning kring nätbaserad behandling**
- 7 **Psykologer gör stor skillnad vid långvarig smärta**
- 8 **Psykologer rådgivare för psykisk hälsa**
- 8 **Krigets plats i terapirummet**
- 9 **Psykologisk behandling vid ätstörning**
- 10 **Skolpsykologens roll mer strategisk**
Fler huvudmän måste våga utmana den traditionella bilden av skolpsykologens yrkesroll.
- 11 **Psykologer fyller nyckelfunktion för våldsutsatta**
- 12 **Existentiellt hos studenthälsan**
- 12 **Många problem kopplade till perfektionism**
- 13 **Utmaning att hjälpa rättshaverister**
- 14 **Fler barn vill ha en psykolog**
- 14 **Hitta återhämtning – under arbetsdagen**
- 15 **Ökad kompetens om traumatisering hos barn**
- 15 **Yoga på hjärnan**

Presenterade verksamheter och företag

- 16 Nära vård och hälsa, Region Uppsala
- 16 Capio Psykiatri
- 17 Skolpsykologer, Stockholms stad
- 18 Barn och ungas psykiska hälsa, VG-regionen
- 18 BUP, Region Västmanland
- 19 Region Kalmar län
- 20 WeMind
- 20 BUP, Region Gävleborg
- 21 Dedicare Psykolog
- 22 Doktor.se
- 22 Habiliteringen, Region Västernorrland
- 23 Skolpsykologer, Uppsala kommun
- 23 BUP, Skaraborgs sjukhus

Framtidens Karriär nr 6 – juni 2022

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 Anna Hultberg, Eva Nordin, Adrianna Pavlica, Jenny Ryltenius, Ylva Sjönell, Annika Wihlborg

FOTOGRAFER Phia Bergdahl, Peter Engström, Jonas Forsberg, Per Groth, Gonzalo Irigoyen, Lisa Jabar, Johan Marklund, Kicki Nilsson, Vidhi Sharma, Stefan Svensson, Mikael Wallerstedt

GRAFISK FORM Stellan Stål **OMSLAGSFOTO** Kicki Nilsson

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, mob: 070-774 84 90

LÄS MER PÅ WWW.KARRIARPSYKOLOG.SE

Vi söker dig som vill vara med och göra skillnad!

Kognitiva Teamets vision är att vara ett vårdbolag i framkant vars mål är att bidra till bättre folkhälsa och förbättra individers livskvalitet genom att leverera högkvalitativ och kostnadseffektiv vård.

Kognitiva Teamet har fler enheter inom specialstrehabilitering för utmattningssyndrom och långvarig smärta, psykosocial primärvård, företagshälsövård, neuropsykiatriska utredningar samt psykisk hälsa barn och ungdom.

- 96% nöjda patienter
- 87% av medarbetarna är stolta över att arbeta på Kognitiva Teamet

Skicka gärna en spontanansökan till oss: jobb@ktrehab.se

KOGNITIVA TEAMET



**PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM**

Stöd vid NPF bör inte villkoras av diagnos

68 procent av psykologerna anser att väntetiderna, för att barn och unga med behov ska få en NPF-utredning, är mycket för långa. Motsvarande siffra bland skolpsykologer är 80 procent. Ett skäl till de långa utredningsköerna är att stöd och insatser i praktiken villkoras av att diagnosen är ställd.

NPF-UTREDNINGAR

TEXT ANNIKA WILHBORG

Vård- och insatsprogrammet, VIP adhd, föreslår i stället att stöd och insatser ges redan innan diagnosen är ställd.

– Undersökningsresultatet förvånar mig inte. Köerna är på många håll väldigt långa och psykologer träffar många av de här barnen och deras familjer. Att skolpsykologerna i ännu högre grad tycker så kan vara en signal om att svårigheterna är än mer märkbara i skolan och att skolan därför upplever köerna som ett ännu större problem, säger Gunilla Granholm, specialistpsykolog på BUP i Region Skåne samt ordförande i nationella arbetsgruppen ADHD inom ramen för Nationellt programområde Psykisk Hälsa i det nationella systemet för kunskapsstyrning. Hon har lett arbetet med att utveckla vård- och insatsprogrammet för adhd, VIP adhd, som presenterades våren 2021.

Långa väntetider förödande

Vård- och insatsprogrammet för adhd vänder sig till personal som möter barn, ungdomar, vuxna eller äldre med adhd eller symtom på adhd och är framställt för att passa såväl skola och sjukvård som socialtjänst. VIP adhd ska se till att rätt kunskap används i

mötet mellan personal och individ, och fungerar som ett verktyg för att göra kunskapen om adhd mer lättillgänglig och praktiskt användbar.

– För barn med stora behov och omfattande funktionsnedsättning kan långa väntetider vara helt förödande, särskilt om de inte får annat stöd under tiden. De hinner utveckla andra psykiatriska tillstånd som ångest och depression till följd av att de inte får

FÖR BARN MED stora behov och omfattande funktionsnedsättning kan långa väntetider vara helt förödande

rätt sorts stöd för sin adhd eller autism. En allvarlig konsekvens är skolmisslyckande, något som är en avgörande riskfaktor för hur det går för en i livet, säger Gunilla Granholm.

Stöd villkoras av diagnos

En bidragande orsak till de långa köerna är att stöd och insatser vid symtom på adhd i praktiken villkoras av att diagnosen är ställd. Det sker i vården och även i skolan.

– Det leder till ett ökat behov av en diagnos och att trycket på vården ökar med konsekvensen att insatser fördröjs i väntan på en diagnos. Det är en utveckling vi sett de senaste tio åren. VIP adhd

förespråkar ett förhållningssätt till adhd som innebär att stöd och insatser ges i ett mycket tidigare skede, redan innan en eventuell diagnos är ställd, i både förskolan, skolan, hälso- och sjukvården och socialtjänsten, säger Gunilla Granholm.

Stöd direkt vid behov

VIP förordar att insatser ges tidigt och stegvis för att förebygga att individer med den här typen av svårigheter, oavsett grad, misslyckas och faller ur skola, arbetsliv och social tillhörighet.

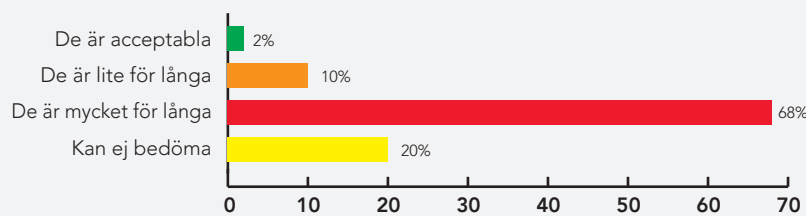
– För en del kommer tidiga insatser att vara tillräckligt, särskilt om stödet samordnas mellan flera aktörer, medan andra behöver den typen av stöd samtidigt som man går vidare till mer specialiserade insatser. Principen bör vara att utgå från barnets behov. Ofta har man en tydlig bild av svårigheterna, och att sätta in stöd direkt när behovet identifierats kan för många insatser göras utan diagnos. Genom att möta behoven på ett bättre sätt, på rätt nivå och i rätt tid kan fler få tillgång till stöd och de största resurserna läggas på dem som behöver dem bäst, säger Gunilla Granholm.



Gunilla Granholm, specialistpsykolog på BUP i Region Skåne.

VÄNTETIDER FÖR BARN OCH UNGAS NPF-UTREDNING?

Vad anser du om väntetiderna för att barn och unga med behov ska få en NPF-utredning?



80% av skolpsykologerna svarar att väntetiderna är mycket för långa.

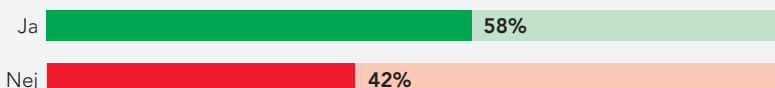
Undersökningen genomfördes mot ett slumpmässigt urval av psykologer 25–31 maj 2022. Över 600 psykologer har svarat på undersökningen. Statistisk felmarginal 2,5–4 procentenheter.

Psykologbrist i regionerna

61% av psykologerna inom regional hälso- och sjukvård svarar att de inte har tillräcklig psykologbemanning just nu. Inom privat hälso- och sjukvård är motsvarande siffra endast 18%.

HAR NI TILLRÄCKLIG PSYKOLOGBEMANNING PÅ DIN ARBETE?

Har ni tillräcklig psykologbemanning på din arbetsplats just nu?



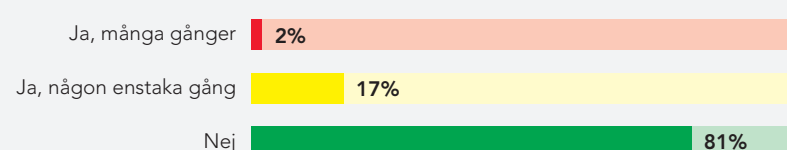
För psykologer inom regional hälso- och sjukvård svarar 61% nej.
För psykologer inom privat hälso- och sjukvård svarar endast 18% nej.

2 av 10 har upplevt hot eller våld

Två procent av psykologerna har upplevt hot eller våld många gånger i sitt yrke det senaste året. 17 procent har upplevt hot eller våld någon enstaka gång det senaste året.

HAR DU UPPLEVT HOT ELLER VÅLD I DITT YRKE?

Har du som psykolog upplevt hot eller våld i ditt yrke det senaste året?



Förebyggande insatser i primärvården

Bredden på uppdraget och möjligheten att behandla människor med psykisk ohälsa på ett relativt tidigt stadium är några av fördelarna med att arbeta som psykolog i primärvården. Professionsöverskridande teamarbete och goda möjligheter att delta i verksamhetsutvecklingen bidrar också till att göra primärvården till en utvecklande arbetsmiljö för psykologer.

PRIMÄRVÅRDEN

TEXT ANNIKA WIHLBORG

Primärvårdens psykologer bedömer, diagnostiserar och behandlar vid behov vuxna patienter med lätt till medelsvår psykisk ohälsa. Eftersom många olika typer av patienter söker sig till primärvården får psykologer på exempelvis vårdcentraler möta en stor bredd av individer i olika åldrar.

Behandla på tidigt stadium

– Stressrelaterade besvär, ångest och depression, och olika typer av livskriser är de vanligaste orsakerna till att patienter söker psykologkontakt i primärvården. Ofta fångas patienterna upp av andra professioner, som läkare, fysioterapeut eller distriktssköterska. Det professionsöverskridande



Johanna Edeborg, leg. psykolog på Edsbyns hälsocentral och samordnare för psykisk ohälsa i primärvården i södra Hälsingland på Region Gävleborg.
Foto: Johan Löf

teamarbetet är därför en viktig del av primärvårdpsykologens arbete. Det bidrar till att vi kan diagnostisera och behandla patienterna på ett så tidigt

DET PROFESSIONSÖVERSKRIDANDE teamarbetet är därför en viktig del av primärvårdpsykologens arbete

stadium som möjligt, innan de utvecklar svårare former av psykisk ohälsa, säger Johanna Edeborg, leg. psykolog på Edsbyns hälsocentral och samordnare för psykisk ohälsa i primärvården i södra Hälsingland på Region Gävleborg.

Hon har i drygt tio års tid arbetat som psykolog i primärvården, varav de senaste fyra åren på Edsbyns hälsocentral. I rollen som samordnare för psykisk ohälsa arbetar Johanna Edeborg bland annat med att utveckla gemensamma arbetssätt, strukturer och handledning för psykosociala teamen på hälsocentralerna i södra Hälsingland.

Har utbildande roll

Primärvårdpsykologer har dessutom ofta en utbildande roll gentemot andra professioner. Johanna Edeborg har utbildat sina kollegor i samtalsmetodik och hur de kan bemöta patienter med suicidtankar.

– Vi behandlar en del patienter, men slussar även vidare patienter till andra vårdgivare. På den hälsocentral där

jag arbetar samverkar vi med vuxenpsykiatri, bland annat via samverkansmöten där vi diskuterar specifika patienter. Just samverkan är betydelsefull för psykologer i primärvården, även om det inte alltid finns tillräckligt med tid för att etablera nätverk, säger hon.

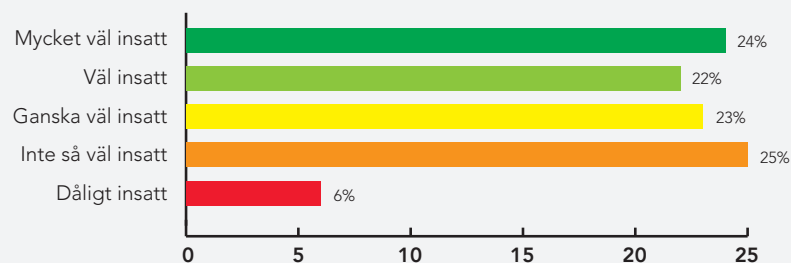
Lättare psykisk ohälsa

31 procent av psykologerna är inte så väl eller dåligt insatta i primärvårdens utökade uppdrag att ta emot patienter med lättare psykisk ohälsa. I regeringsutredningen ”God och nära vård – Rätt stöd till psykisk hälsa” från januari 2021 föreslogs att primärvården ska ha ett utökat uppdrag att ta emot patienter med lättare psykisk ohälsa.

– Undersökningsresultatet tyder på att budskapet om primärvårdens utökade uppdrag vad gäller patienter med lättare psykisk ohälsa inte har nått ut till samtliga psykologer som arbetar i andra verksamheter. Jag upplever att kännedomen om det utökade uppdraget varierar även bland psykologer i primärvården, säger Johanna Edeborg.

HUR INSATT ÄR DU I PRIMÄRVÅRDENS UTÖKADE UPPDRAG?

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



Psykologer inom regional hälso- och sjukvård är mest insatta.

Positiva förändringar i yrket

Löneutvecklingen, att psykologers kompetens är mer efterfrågad samt digitala verktyg är vad de flesta nämner som positiva förändringar inom yrket de senaste åren.

POSITIVA FÖRÄNDRINGAR

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Frågan som ställdes till psykologer i Framtidens Karriär – Psykologs un-

dersökning var ”Kan du ge exempel på en positiv förändring för psykologer inom yrket under de senaste åren?”.

Mönstret är tydligt: psykologers löner och status verkar ha ökat. Löneutvecklingen är det som nämns av flest personer, samt att ingångslönerna har höjts. En del lyfter fram statushöjning som en viktig faktor. ”Psykologisk kunskap har fått högre status i samhället vilket också påverkar psykologers ställning positivt”, skriver en psykolog i enkäten. Det verkar också vara en profession i utveckling, där allt fler

pekar på att psykologer får ett större inflytande.

Specialistutbildning och digitalt

Specialistutbildning nämns som något positivt, och att arbetsgivare börjar se det som mer självklart samt att fler specialisttjänster skapas.

Även digitala verktyg och möjlighet till digitala möten och internetbehandling framhålls som positiva förändringar.

Men många ser inte några positiva förändringar. ”Sorgligt nog ser jag inga sådana. Man måste se till att förändra sin

arbetssituation själv, vilket gör att man dubbelarbetar”, skriver en psykolog.

VANLIGASTE SVAREN

- Löneutveckling
- Ökat status
- Psykologers arbete lyfts fram
- Större inflytande
- Specialistutbildning
- Möjlighet att arbeta digitalt
- Ingen positiv förändring

Behövs mer forskning kring nätbaserad behandling

Nätbaserade behandlingsprogram utgör en allt viktigare del av många psykologers behandlingsarsenal. Forskning kring nätbaserad behandling går i allmänhet betydligt fortare än traditionell psykologisk forskning. Mycket av den forskning som bedrivs kring nätbaserad terapi kan även appliceras på traditionella fysiska terapimöten.

NÄTBASERAD BEHANDLING

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Internet lämpar sig väl för att förmedla självhjälp i form av exempelvis KBT-baserad terapi med filmer och övningar. Forskning visar att nätterapi i många fall är lika effektivt som att träffa en psykolog fysiskt. En av de främsta fördelarna är möjligheten att på ett effektivt sätt nå ut till många människor. Det innebär i sin tur att varje enskild psykolog kan behandla betydligt fler individer. För klientens del har nätbaserad terapi många praktiska fördelar; för många kan det vara svårt att avsätta tid till att träffa en psykolog på dagtid, säger Gerhard Andersson, professor i psykologi vid Linköpings universitet. Han började forska på nätbaserad terapi redan 1998 och var därmed en svensk pionjär på området.

Kontinuerlig uppföljning viktig

– En viktig slutsats från våra studier är att de flesta människor behöver någon form av mänsklig kontakt innan de startar ett nätbaserat terapiprogram. Det kan handla om ett kort telefon-

samtal med eller en introduktion från en psykolog. Det är i många fall avgörande för att förebygga avhopp under programmets gång, säger Gerhard Andersson.

Han tror att psykologer framöver kommer att ha tillgång till fler pedagogiska stödresurser i form av olika nätbaserade terapiprogram, och att vi i

FÖR KLIENTENS DEL har nätbaserad terapi många praktiska fördelar

framtiden får se betydligt mer ”blended treatment”, det vill säga en blandning av fysiska möten med psykolog och nätterapi.

– Jag tror att nya behandlingar kommer att tas fram och prövas i forskning, men att forskningen oftare kommer att genomföras med hjälp av nätet. Det innebär att resultat från internetstudier tjänar som inspiration för vanlig behandling ansikte mot ansikte, säger han. Den terapi vi främst forskat på är nätterapeutiska program som klienten följer via datorn, inte möten med psykolog via Teams eller liknande. Det är viktigt att kontinuerligt forska på den här typen av terapi för att tillföra evi-



Cecilia Björkelund, professor i allmänmedicin vid Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet.
Foto: Christina Ylander

dens till behandlingarna, säger Gerhard Andersson.

IKBT effektivt vid depression

KBT via internet mot depression är ofta lika bra som traditionell KBT. Det visar en internationell studie där forskare vid Göteborgs universitet med-

VID LINDRIG ELLER

medelsvår depression är effekten av internet-KBT lika god som vid sedvanlig KBT

verkat. Det finns dock moment i vissa nätbaserade behandlingar som kan orsaka skada.

– Vid lindrig eller medelsvår depression är effekten av internet-KBT lika god som av sedvanlig KBT. Den faktor som visade sig betyda mest för prognosen var depressionens djup när

behandlingen inleddes. Moment i vissa nätbaserade behandlingar kan orsaka skada, som program där det ingår enbart avslappning. Stöd från behandlare och sms-påminnelser ökade andelen patienter som fullföljde terapin, säger Cecilia Björkelund, professor i allmänmedicin vid Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet.

Nätbehandling bör regleras

Hon anser att användningen av internet-KBT i hälso- och sjukvården bör regleras på samma sätt som läkemedel, det vill säga att dess vetenskapliga effekt bör ha bevisats innan behandlingsprogrammet exempelvis läggs ut på den nationella Stöd- och behandlingsplattformen.

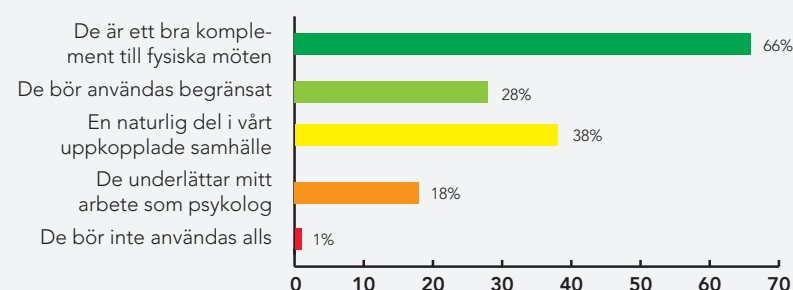
– Även om vi vet att nätbaserat KBT är en effektiv behandlingsform, som vid depression eller ångestsyndrom, så bör dessa program alltid vara evidensbaserade, avslutar Cecilia Björkelund.



Gerhard Andersson, professor i psykologi vid Linköpings universitet.
Foto: Anna Nilsson

INTERNETBASERADE TERAPIER OCH BEHANDLINGAR?

Vad anser du om internetbaserade terapier och behandlingsprogram?
Ange gärna flera.



Psykologer gör stor skillnad vid långvarig smärta

Vid långvarig smärta är det psykologiska perspektivet centralt. Många patienter med långvarig smärta kan öka sin livskvalitet och få hjälp att hitta hållbara strategier för smärthantering när de behandlas av multimodala team där psykologer ingår.

SMÄRTBEHANDLING

TEXT ANNIKA WIHLBORG

Det bedrivs dessutom mycket forskning på området, om vad som hjälper vid långvarig smärta.

– Multimodala team som behandlar patienter med långvarig smärta finns i hela landet, men i dagsläget är det en relativt liten del av den totala patientgruppen som får psykologisk behandling. Men det är ett forskningsintensivt och viktigt behandlingsområde, säger Laura Krohn, leg. psykolog på Kognitiva Teamet Rehab, smärt- och stressrehab i Stockholm. Hon har tidigare arbetat i primärvården och arbetar nu med smärtherehabiliteringspatienter som en del av ett multimodalt team med läkare, psykolog, fysioterapeut och arbetsterapeut.

Psykologisk smärtherehabilitering handlar till stor del om att erbjuda



Laura Krohn, leg. psykolog på Kognitiva Teamet Rehab, smärt- och stressrehab i Stockholm.

patienten kunskap om och ett annat förhållningssätt till långvarig smärta. Under behandlingens gång får patienten ta del av olika strategier för att hantera smärtan och sin livssituation, i syfte att öka livskvaliteten.

Analytiskt detektivarbete

– Många associerar i första hand långvarig smärta till fysiska och medicin-

ska faktorer, men det finns en tydlig koppling till psykiska faktorer. Det som tilltalar mig med just smärtherehabilitering är att det är lite av ett detektivarbete att analysera patientens problematik. Faktorer som kopplade till långvarig smärta är komplexa och det gäller att få grepp om patientens behov. Det är inte ovanligt att patienten har en livssituation som tar

mycket tid och kraft, eller tidigare gått igenom påfrestande händelser, säger Laura Krohn. Många får också följdproblem av smärtan, som trötthet, koncentrationsproblem och depression.

DET FINNS EN tydlig koppling mellan psykiska faktorer och långvarig smärta

En utmaning är att nå ut med budskapet att psykologisk behandling kan hjälpa smärtpatienter. Vetskapen om vad psykologer kan erbjuda denna patientgrupp behöver öka, både bland allmänheten och i sjukvården.

KBT har god effekt

Forskning visar att KBT har god effekt vid långvarig smärta, både för att minska smärtupplevelsen och för att öka patientens upplevda livskvalitet. ACT är en variant av KBT som betonar acceptans av det man inte kan påverka, och handlingskraft på de områden som går att påverka i livet.

– Behandlingen inleds med en individuell bedömning av varje patients situation och behov. Därefter genomförs behandlingen i grupp. En förutsättning för att få tillgång till psykologisk smärtherehabilitering är att patienten är medicinskt utredd och tidigare har provat de behandlingsmetoder som primärvården och i vissa fall smärt-specialistvården erbjuder, säger Laura Krohn.

Vi har uppdragen för dig som är psykolog!

Agila är ett av Nordens största företag för vårdbemanning och rekrytering inom hälsa, sjukvård, social omsorg och skola. Vi har varit verksamma sedan 2008 och bemannar idag regioner, kommuner och privata kunder över hela Sverige och Norge.

Tveka inte att höra av dig till oss så berättar vi gärna mer om vad vi kan erbjuda just dig! Mejla till kontakt@agila.se eller ring oss på 08 410 725 00

agila

Ett steg till _

Psykologer rådgivare för psykisk hälsa

Ett pilotprojekt i Västra Götaland innebär att en representant ur psykisk hälsa-teamet på respektive vårdcentral är rådgivare till vårdcentralschefen.

– Det är spännande och utvecklande att få dela med sig av sin kompetens, och det här projektet ökar förutsättningarna för att arbeta med frågor på ett mer strukturerat sätt, vilket känns väldigt meningsfullt, säger psykologen Anna Larsson.

PRIMÄRVÅRD

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Västra Götalandsregionen har påbörjat ett pilotprojekt med rådgivare för psykisk hälsa på 16 vårdcentraler inom Närhälsan. Tanken är att rådgivaren ska kunna bidra med sin kompetens rörande diagnostik, behandling, utveckling och kvalitetssäkring inom området psykisk hälsa, till exempel genom att delta i ledningsmöten på vårdcentralen.

– Jag tycker att det är väldigt givande, för man tvingas att reflektera över sitt eget arbetssätt för att kunna förmedla det till andra yrkeskårer, och även ta lärdom av hur andra professioner hanterar olika frågor. Det psykologiska fältet får genom det här projektet

större plats och andra aspekter av vår kunskap än det rent kliniska kommer till användning, säger Anna Larsson, psykolog och rådgivare för psykisk hälsa vid Dalsjöfors vårdcentral.

Blir inspirerad

Ledningsmötet på vårdcentralen har blivit ett forum för att lyfta och diskutera olika utmaningar i verksamheten, och sedan vid behov genomföra och följa upp förändringsarbete.

– Att man förmedlar kunskap mellan olika instanser och får med sig så mycket på vägen gör att man även blir inspirerad i sitt eget arbetssätt, säger hon.

I förlängningen kan projektet bidra till att ge en god och nära vård till patienterna.

– Det handlar om att det psykologiska fältet blir mer synligt, vilket gynnar



Anna Larsson, psykolog och rådgivare för psykisk hälsa vid Dalsjöfors vårdcentral.



Sandra Weineland, specialistpsykolog som leder pilotprojektet.

patienterna på så sätt att de vid behov kan erbjudas psykologisk behandling tidigare i vårdprocessen, med minskat lidande som följd.

Är transparent

Det har även skapats ett övergripande råd för psykisk hälsa i Södra Älvsborg där rådgivarna från vårdcentralerna och en mottagning för ungas psykiska hälsa samlas.

– Jag har som utgångspunkt att alla ska vara informerade och delaktiga i

beslut i tidiga skeden, att det är transparens i processerna och att vi pratar

MAN TVINGAS ATT reflektera över sitt eget arbetssätt för att kunna förmedla det till andra yrkeskårer

om våra framgångar och hinder, säger Sandra Weineland, specialistpsykolog som leder hela projektet.

Krigets plats i terapirummet

En del av de som följer nyhetsrapporteringen kring Ukraina bär redan själva på krigsrelaterade trauman, som nu rivs upp.

– För vissa blir det förändrade världsläget en anledning till att söka hjälp för sina egna, tidigare svåra upplevelser, säger Isabel Petrini, psykolog vid Röda Korset.

KRIGSRELATERADE TRAUMAN

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Isabel Petrini arbetar på Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade, och har bland annat skrivit

FILMKLIPPEN OCH BILDERNA i media kan trigga egna minnen som man bär med sig från krig

boken ”Krig, tortyr och flykt”. Hon har många patienter som påverkas av rapporteringen från Ukraina.

– Det kan vara så att man flytt från ett krig som är geografiskt långt bort, ett afrikanskt land till exempel. Man har rest långt för att ta sig till tryggheten, så vad händer nu när man kan uppleva att det finns ett hot mot Sverige? Dessutom kan filmklipp och bilderna i media trigga egna minnen som man bär med sig från krig, säger Isabel Petrini.

Är rakt på

Det som händer i Ukraina kan bli en ingång till att tala om och bearbeta trauman.

– När kriget i Syrien bröt ut fick jag patienter som hade burit omkring på sina minnen och trauman sedan kriget på Balkan. Det är bra att människor söker hjälp, men det är svårt att se när personer har gått i 30 år med sina lidanden, och kanske snurrat runt i den somatiska vården utan att någon insett vad för slags hjälp som behövs, säger Isabel Petrini.

Hur ska man då tala med sina patienter om det som sker i Ukraina?

– Jag är nog ganska rakt på: jag säger till exempel att sedan vi sågs sist har det varit mycket rapportering kring kriget, hur förhåller du dig till det, vad väcker det i dig? Blir det för stort eller för mycket brukar patienten kommunicera



Isabel Petrini, psykolog på Röda Korset.
Foto: Stefan Bladh

det, men det är också många som tar upp Ukraina själva som första punkt.

Kontrollförlust

Isabel Petrini poängterar att det är viktigt att se att lösningen inte är att försö-

ka ge patienten en garanti om trygghet, utan hjälpa denne att förhålla sig till att vi inte kan vara säkra på något. Ett nyckelord som också är viktigt att ha med sig i samtalet är kontrollförlust.

– Den här typen av nya situationer kan väcka samma känsla av kontrollförlust som associeras till ett trauma. Alla är känsliga för kontrollförlust, men den kan vara väldigt stark när man tidigare blivit utsatt för våld, hot om våld eller traumatiska förluster. Ha det i bakhuvudet och se om du kan öka den andres upplevelse av kontroll i mötet, säger Isabel Petrini.

Psykologisk behandling vid ätstörning

Ätstörningar är allvarliga psykiatriska sjukdomar som dessutom är vanligare än man kan tro eftersom mörkertalet är stort. Psykologisk behandling utgör en central del i behandlingen av ätstörningar, en komplex problematik som ofta involverar många olika faktorer.

ÄTSTÖRNINGAR

TEXT ANNIKA WILHBORG

Antalet remisser till Ätstörningscentrum är högt. Pandemin förefaller dessutom ha bidragit till en ökning av patienter som söker sig till mottagningen.

– Ätstörningar är den psykiatriska diagnos som har högst dödlighet, vilket till stor del beror på att ätstörningar är associerat med kroppsliga risker. Hjärtpåverkan är exempelvis hög hos individer med ätstörningar men även ökad självmordsrisk föreligger, säger Ingrid Stenberg, psykolog på Ätstörningscentrum barn och unga vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.



Ingrid Stenberg, psykolog på Ätstörningscentrum barn och unga vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

unga vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Tidig upptäckt – god prognos

Tidig upptäckt är ofta förenat med god prognos för individer med ätstörningar. Några vanliga tidiga tecken kan vara att personen börjar hoppa över måltider, drar sig undan sociala sammanhang, har ett överdrivet fokus på eller uttalat missnöje med sin kropp eller ett förändrat träningsbeteende. Det är även vanligt att ätstörningar är förenat med oro, ångest och nedstämdhet.

– Behandlingen behöver fokuseras både på de fysiska symtomen av sjukdomen och på det psykologiska spåret eftersom ätstörningen påverkar känslolivet, tankarna och beteendet. Med patienter under arton år arbetar vi huvudsakligen familjeterapeutiskt, medan vuxna patienter vanligtvis behandlas individuellt, men ofta med stöd från närstående, säger Ingrid Stenberg.

Långvarig behandling

Den psykologiska behandlingen utgör en viktig del i behandlingen och är relativt långvarig och kan sträcka

sig över år. En behandlingsmetod som används bygger på KBT. För bulimipatienter är denna behandling 20 veckor lång och för patienter med anorexi sträcker sig denna behandling i stället över 40 veckor.

BEHANDLINGEN BEHÖVER

FOKUSERAS både på de fysiska symtomen av sjukdomen och på det psykologiska spåret

– Det första steget i behandlingen av anorexia nervosa fokuserar på att häva svälten, eftersom det är ett medicinskt farligt tillstånd. En viktig del i all ätstörningsbehandling är att normalisera ätandet. Nästa fas av behandlingen fokuserar på psykologiska processer, som känslöhantering, identitetsfrågor, relationer och hur livet utan en ätstörning kan te sig. Att förstå ätstörningens funktion kan också utgöra en central del av behandlingen.

Väntetiderna till psykologisk behandling är ofta långa. Tanken med att utveckla internetbehandling är att fler ska få behandling snabbare och att psykologens kompetens ska kunna nå ut till fler, säger Ingrid Stenberg.

Välkommen till Sörmland!

Om du vill utvecklas i din nuvarande yrkesroll eller om du vill ta klivet åt något annat håll i organisationen så finns det goda möjligheter att växa med oss.

Vi är en av Sörmlands största arbetsgivare med 7500 medarbetare inom hälso- och sjukvård, kultur, utbildning, kollektivtrafik och regional utveckling. Genom utbildning, handledning och forskning gör vi det lätt för dig att trivas och bli framgångsrik i ditt yrke.

Vi finns på fyra sjukhus i Eskilstuna, Katrineholm och Nyköping samt 19 regionsdrivna vårdcentraler i Sörmlands nio kommuner.

VILL DU VETA MER?

Välkommen att kontakta:

Catrin Dagander rekryteringsspecialist,
HR-staben, 072-143 14 12.

catrin.dagander@regionsormland.se

Skolpsykologens roll mer strategisk

Elevhälsoarbetet skiljer sig åt avsevärt kommuner emellan, vilket leder till en ojämlik elevhälsa. Eftersom förutsättningarna, utmaningarna och behoven skiljer sig åt mellan olika kommuner och enskilda skolor finns det ingen mall för hur ett framgångsrikt elevhälsoarbete bör bedrivas.

ELEVHÄLSOARBETE

TEXT ANNIKA WIHLBORG

Däremot finns det stora fördelar med att utgå från fasta strukturer och ett systematiskt arbetssätt.



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

Lena Svedjehed, skolpsykolog i Umeå kommun och ordförande i Psifos, Psykologer i förskola och skola, anser att antalet skolpsykologer bör bli fler. Det förbättrar förutsättningarna för psykologers delaktighet i skolornas

VI PSYKOLOGER HAR rätt kompetens för att kunna arbeta nära rektorer och stötta dem

övergripande verksamhetsutveckling och systematiska kvalitetsarbete. Samtidigt bör fler huvudmän våga utmana den traditionella bilden av skolpsykologens yrkesroll. Alla skolpsykologer behöver inte nödvändigtvis ha samma arbetsuppgifter eller fokusområden. Några kan exempelvis vara inriktade på att avlasta och stöda skolledare i skolans utvecklingsarbete.

Vara del av skolledningen

– Vi psykologer har rätt kompetens för att kunna arbeta nära rektorer och stötta dem i arbetet med att exempelvis organisera ett systematiskt kvalitetsarbete. Rektorer har mycket att vinna på att involvera psykologer i det övergripande strategiska arbetet. Skolpsykologer bör vara en självklar del av skolledningen. Ett sätt att nyttja psykologeresursen på ett genomtänkt sätt i skolan är att låta dem arrangera utbildningar eller handleda arbetslag av lärare. Det ger oss goda förutsättningar att sprida vår kompetens till många, säger Lena Svedjehed.

På grupp- och organisationsnivå

– Skolpsykologer behöver finnas med både i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet, det vill säga dels genom insatser som kommer alla elever till godo, dels insatser till elever med exempelvis hög skolfrånvaro eller läs- och skrivsvårigheter. Skolpsykologer bör främst fokusera sina insatser till



Donny Bergsten, skolpsykolog och PLA i Lidköpings kommun.

grupp- och organisationsnivå och bör endast involveras på individnivå för ett fåtal elever med uttalade behov, säger Donny Bergsten, skolpsykolog och PLA i Lidköpings kommun. Han är även samordnare för Psifos nationella PLA-nätverk.

SKOLPSYKOLOGER BÖR FRÄMST fokusera sina insatser till grupp- och organisationsnivå

Han betonar att det är lärarna som är experter på att hantera pedagogiska utmaningar tillsammans med eleverna. En viktig roll för skolpsykologen är att bidra med utvecklings- och neuropsykologisk kompetens som stöder lärarna i den uppgiften och som kompletterar deras pedagogiska kompetens. När skolpsykologer finns till-

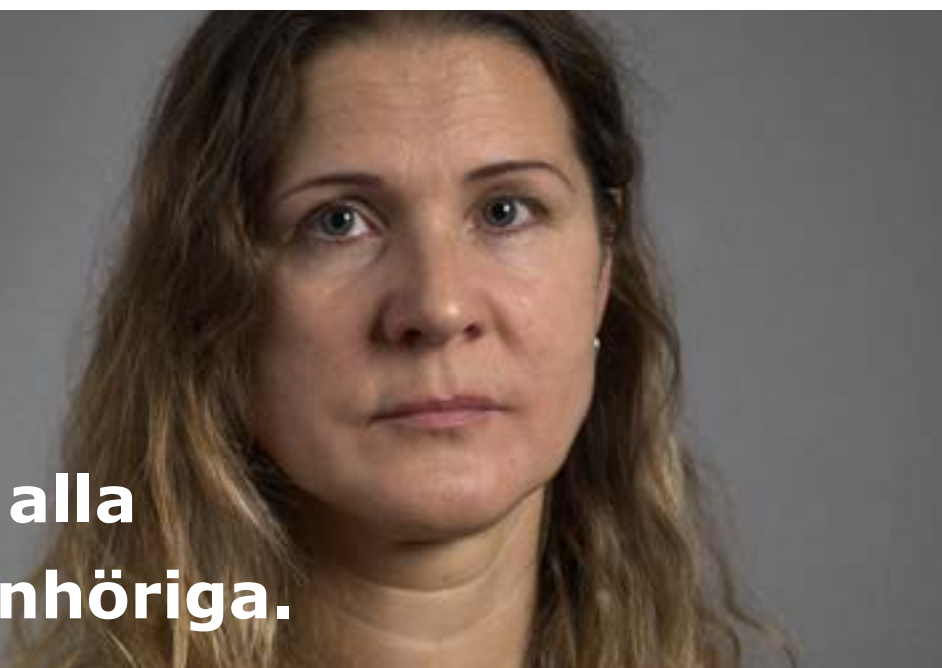
gängliga för och stöder lärare kan fler lärare använda dem som ett naturligt bollplank.

Konsultativ roll

– Lärare är ofta duktiga på att hitta lösningar i samverkan med eleverna. Skolpsykologeresursen kommer i stället bäst till sin rätt på grupp- och organisationsnivå. Vi kan mycket om frågor som berör identitet, grupppsykologi och vikten av trygghet och goda relationer för att främja lärandet. Den kompetensen bör skolpsykologer dela med sig av på huvudmannanivå när man planerar större insatser i kommunen. Det gäller i synnerhet PLA-psykologer. När skolpsykologen har en mer ledande, konsultativ och utbildande roll i skolan ökar sannolikheten att så många elever som möjligt får tillgång till psykologisk kompetens, säger Donny Bergsten.

**BROTTSOFFER
JOURNEN**
☎ 116 006

**Brottsofferjouren stöttar alla
brottsoffer, vittnen och anhöriga.**



Psykologer fyller nyckelfunktion för våldsutsatta

Enligt en nationell kartläggning från BRÅ upplever drygt sju procent av befolkningen att de är våldsutsatta i en nära relation. Våld i nära relationer är med andra ord ett utbrett samhällsproblem. Psykologer har en viktig roll i arbetet med att bryta våldsspiralen genom att identifiera och stötta våldsutsatta individer.

VÅLD I NÄRA RELATIONER

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Unga kvinnor är den grupp i samhället som är mest utsatta för våld i nära relation. Det finns även en stark koppling mellan relationsnära våld och fysisk och psykisk ohälsa. Våldsutsatta individer lider till exempel i högre utsträckning än andra av diabetes och högt blodtryck, säger Karin Dahlström, leg. psykolog och koordinator

för Enheten för våld i nära relationer på Akademiskt Primärvårdscentrum i Region Stockholm. Enheten våld i nära relationer stärker sjukvården i arbetet med att identifiera och stötta patienter som utsatts för våld i nära relationer, bland annat via utbildningsinsatser.

Vanligt att förminska våldet

Eftersom våld i nära relation är ett utbrett samhällsproblem möter psykologer dessa individer i alla typer av

UNGA KVINNOR ÄR den grupp i samhället som är mest utsatta för våld i nära relation

verksamheter. En av de största svårigheterna i kontakten är att få klienten att känna sig tillräckligt trygg för att våga berätta om sin situation.

– Personer som länge utsatts för våld i en nära relation tenderar ofta att normalisera, bagatellisera eller förminska våldet, vilket kan göra det svårt att

upptäcka. Det är viktigt att psykologer ställer frågor som hjälper dessa personer att berätta om sin situation, exempelvis genom att utforska om de känner sig trygga i sina nära relationer eller är rädda för någon i sin omgivning. Att ställa frågor om våldsutsatthet bör vara lika naturligt som att ställa frågor om alkoholvanor, säger Karin Dahlström.

Synliggör och stötta

Karin Dahlström uppmanar psykologer att alltid göra en orosanmälan till socialtjänsten om de misstänker att det förekommer våld i ett hem. Tveka inte heller att kontakta socialtjänsten för att få råd och stöd; de har en gedigen samlad kompetens kring relationsnära våld.

– Det är viktigt att psykologer på ett så tidigt stadium som möjligt bidrar till att synliggöra och stötta individer som utsatts för våld i en nära relation. Det är av största vikt att den här problematiken kommer upp till ytan. Till exempel kommer en våldsutsatt klient som behandlas för depression sannolikt



Karin Dahlström, leg. psykolog och koordinator för Enheten för våld i nära relationer på Akademiskt Primärvårdscentrum i Region Stockholm.

inte att få någon effekt av sin behandling förrän grundproblematiken, det relationsnära våldet, identifieras och hanteras, säger Karin Dahlström.

Behöver du stöd och inspiration i ditt arbete med våldsutsatta kvinnor?

I **Webbstöd för vården** hittar du information om allt från att ställa frågor om våld till det medicinska omhändertagandet. Det innehåller faktatexter, utbildningsfilmer och lärande exempel om vårdens arbete mot våld från verksamheter runt om i landet.

Webbstödet har utvecklats av Nationellt centrum för kvinnofrid i samråd med Socialstyrelsen.

Läs mer på: www.nck.uu.se/webbstodforvarden



NCK vid Uppsala universitet har i uppdrag att höja kunskapen på nationell nivå om mäns våld mot kvinnor, våld i samkönade relationer samt hedersrelaterat våld och förtryck. NCK driver också den nationella stödtelefonen Kvinnofridslinjen 020-50 50 50.



Existentiellt hos studenthälsan

Existentiella frågor har alltid varit relevanta för studenter, men aktualiserats i och med pandemin.

– De här frågorna berörs i många samtal, särskilt i kölvattnet av pandemin när ens tillvaro har kastats omkull. Det gäller oss alla, att det fick oss att vakna till och omvärdera saker, säger Sofia Cureau, psykolog vid studenthälsan i Uppsala.

STUDENTHÄLSAN

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Studenthälsan tar emot studenter som har problematik som hör till livet som student – en bred definition som kan innefatta allt från relationer till självkänsla.

– Den absolut vanligaste sökorsaken är ångest. Det kan vara prestationsångest, social ångest, generell ångest, men även handla om nedstämdhet, kris, uppskjutandeproble-

matik, bristande självkänsla, stress, problematisk livsstil med alkohol och sömn, säger Sofia Cureau som jobbat inom studenthälsan i Uppsala i över ett decennium. Hon är också verksamhetsledare och medicinskt ledningsansvarig, samt har en egen psykologbyrå.

Och existentiella frågor dyker nästan alltid upp i samtalen.

MÅNGA I SVERIGE måste gå till en psykolog för att kunna prata om de här frågorna

– Det är egentligen inget avancerat, men det är viktigt att våga ta i det. Det jag som behandlare ofta gör är att jag uppmuntrar patienter att lyfta frågorna med vänner och nära, så att samtalet fortsätter bortom mitt rum. Jag coachar dem helt enkelt till att ta upp frågorna med andra för att på det sättet integrera dessa teman i det vardagliga livet, säger Sofia Cureau.

Saknas naturliga forum

Enligt henne är bristen på samtal en bidragande faktor till den psykiska ohälsan idag.



Sofia Cureau, psykolog vid studenthälsan i Uppsala, får in existentiella frågor i sina samtal.

– Många i Sverige måste gå till en psykolog för att kunna prata om de här frågorna. I andra länder är de mycket mer på bordet. Kanske finns det inget forum för att prata om sådana här saker, för att vi är sekulariserade och inte går till kyrkan; för att vi inte träffas på torget, inte på puben, alla sitter framför sina skärmar. Förr fanns det mer naturliga forum. Behovet finns ju, kanske mer än någonsin, säger Sofia Cureau.

Undersöka värderingar

När en patient kommer med existentiella frågor är det viktigt att utforska dennes värderingar.

– Jag brukar fråga: vad är viktigt i livet för dig? Sedan gäller det att undersöka om värderingarna är deras egna, eller ärvda av föräldrar, eller kopierade från sociala medier. Genom att utforska det här kan individer inse att man har en handlingsfrihet, och det kokas ner till beslut och livsplaner. Har man hamnat fel på värderingsnivån kan det lätt bli snett. Man kan till exempel hamna i uppskjutandesymptom, där det inte handlar om att man är lat, utan att det känns motigt att studera eftersom man kanske går emot sitt eget hjärta och pluggar till läkare när man egentligen vill bli konstnär.

Många problem kopplade till perfektionism

Perfektionism verkar öka bland unga – och kan dölja sig bakom andra besvär som ångest och depression.

– Det finns oftast en annan problematik och diagnos som personen söker hjälp för och som står i fokus. Men perfektionismen kan ses som en sårbarhet som gör att personen råkar ut för problem, säger psykologen Alexander Rozental.

PERFEKTIONISM

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Alexander Rozental har gett ut en rad böcker, nu senast ”Bättre än perfekt – en självhjälpbok för perfektionister”.

– Det finns internationell forskning som visar på att perfektionismen ökat över tid. Det kan ha att göra med större konkurrens och att samhället blivit mer individualistiskt. Hur den senaste utvecklingen med sociala medier har påverkat vet vi ännu inte, men man kan fundera över om den konstanta jämförelsen med andra skapar högre krav, säger han.

Perfektionismen kan delas upp i två delar: strävan att uppnå högt ställda krav, och oro över att göra fel och inte lyckas nå kraven. Båda delarna kan

vara problematiska men resulterar i olika typ av problem.

– Det finns forskning som pekar på att perfektionism hänger ihop med många diagnoser. Strävan brukar kopplas ihop med ätstörningar, oro med ångest och depression. Det är viktigt att understryka att det inte är fel

DET HANDLAR OM hur man tar sig an uppgifter i livet, att man behöver bli mer flexibel

att uppnå saker i livet, utan bekymren uppstår när man väljer att definiera sig själv som människa utifrån ens prestation, säger Alexander Rozental.

Göra beteendeexperiment

Hans tips till psykologer är att ta in prestationskraven i samtalet.

– När man till exempel ska ta itu med en depression kan man säga: Jag märker att du ställer höga krav på dig själv, vad tänker du kring det? Kan det var så att dina krav också sker på bekostnad av något annat, nämligen hur du mår? Därifrån kan man komma in på behandling.

Som psykolog kan man låta patienten göra beteendeexperiment.

– Patienten får prova att ändra sitt beteende – det kanske gick bra trots att man inte hade förberett sig för ett föredrag i många timmar. Man behöver också stämma av verklighetsbilden – kommer andra verkligen tycka att man är värdelös om man inte får alla rätt på provet? Det är också otroligt viktigt att jobba med personens självkritik, säger Alexander Rozental.

Inte sänka krav

Enligt honom är det centralt att som psykolog inte säga till någon att sänka sina krav.

– Det handlar snarare om hur man tar sig an uppgifter i livet, att man behöver bli mer flexibel. Man behöver inte göra på samma sätt varje gång utan lära sig att anpassa sig efter kravbilden. Ibland kan man förbereda sig jättemycket inför en föreläsning, men



Psykologen Alexander Rozental tipsar om att ta patienters prestationskrav in i samtalet. Foto: Henrietta Asplund

ibland får man göra det snabbt och lite slarvigt men det är okej ändå. Det gäller att hitta en ny, snällare röst att tala till sig själv med.

Utmaning att hjälpa rättshaverister

Psykologen Andreas Wedeen har specialiserat sig på rättshaverister.

– Min tes är att beteendet drivs av att det finns ett lidande, men personerna är inte i kontakt med lidandet utan använder det rättshaveristiska beteendet som en coping-strategi för att slippa känna, säger han.

RÄTTSHAVERISTER

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Tillsammans med psykoterapeuten Jakob Carlander har psykologen Andreas Wedeen skrivit boken "Möta människor med rättshaveristiskt beteende: handbok för yrkesverksamma".

– Det spännande är att rättshaveri befinner sig mellan juridik och psykiatri, och ingen vet riktigt hur man ska hantera det. Anekdotiskt kunde vi se att det leder till mycket svårigheter för individen, och jag kunde se det hos patienter med psykos och vanföreställningar till exempel. Vi tycker att det



Psykologen Andreas Wedeen ger råd om hur man kan samtala med en rättshaverist.
Foto: Johannes Frandsen

här är ett ganska specifikt beteende och mönster, men de kopplas till så många olika diagnoser, säger han.

Det finns i nuläget inga evidensbaserade metoder för att hantera rättshaveristiskt beteende. Dessutom är det många som inte söker sig till psykolog eller psykiatri, eftersom de inte anser sig lida av problemet.

Låt dem berätta

Rättshaveristiska personer har enligt Andreas Wedeen ofta en känsla av att bli invaliderade, varför det är extra

viktigt att validera, att hjälpa till med mentalisering och försöka peka på konsekvenserna av vad de gör.

– Det är viktigt att låta dem berätta sin historia. Hur kommer det sig att vi sitter här idag? Det är bra att låta dem få det utrymme. Man får jobba mycket med att spegla och sammanfatta, men måste vara väldigt försiktig för att inte ge intryck av att hålla med eller tvärtom inte hålla med. Man måste vara tydlig med att man förhåller sig neutral, så man kan inte direkt gå in och argumentera med personens

världsbild. Det kan man göra i ett senare skede, och överbrygga det med att säga att det finns olika sätt att reagera på det patienten varit med om, säger Andreas Wedeen.

Stödja i process

Han arbetar mycket med MI och försöker att inte påtvinga en förändring.

– Det handlar snarare om att jobba med diskrepansen; vad är funktionen av det du gör idag, vad leder det till? Att någon ringer och mejlar hundra gånger gör att den blir mer avfärdad till exempel. Det svåraste är att rätts-

DET SPÄNNANDE ÄR att rättshaveri befinner sig mellan juridik och psykiatri, och ingen vet riktigt hur man ska hantera det

haveristiska personer alltid återkommer till frågan om rätt och fel, så det är tydligt att säga att det inte är det vi kan jobba med att lösa här. Det handlar om att stödja dem i en väldigt komplex process, där personerna har ett lidande som de inte är i kontakt med, säger Andreas Wedeen.

Metoder för utredning och behandling för alla åldrar

Vetenskapliga test och metoder i din kliniska vardag

Hogrefe Psykologiförlaget har en lång tradition av att utveckla, anpassa och publicera psykologiska test och metoder som är framtagna av expertisen inom psykologisk forskning och vetenskap.

I vår e-handel finner du ett stort utbud av tillförlitliga instrument för användning i den kliniska vardagen.

Välkommen till www.hogrefe.se!



 hogrefe

Fler barn vill ha en psykolog

Psykologhjälp till barn och ungdomar verkar allt oftare ske på barnets, och inte föräldrarnas, initiativ.

– Barn har idag lättare för att komma över tröskeln för att söka hjälp, det kan till exempel handla om att en vill ha en psykolog för att det är något man "ska" ha, säger psykologen Lars Klintwall.

PSYKOLOGHJÄLP TILL BARN

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Psykologen och forskaren Lars Klintwall har skrivit en rad böcker och driver podden "Barnpsykologerna" tillsammans med Liv Svirsky. Lars Klintwalls intryck är att fler föräldrar idag är benägna att söka hjälp för sina barn.

MED TANKE PÅ de växande köerna bör vi hitta sätt för att låta människor hjälpa sig själva mer

– Det är naturligtvis bra att stigma kring psykisk ohälsa har minskat, men baksidan är att det blir långa köer till BUP och första linjens psykiatri.

Många missar att det finns väldigt bra tillgång till självhjälpsmaterial och internetbehandlingar som man kan ha nytta av som förälder när man vill hjälpa sitt barn, säger han.

Låg tolerans

Men något som Lars Klintwall märkt av är att det allt oftare är barnet som tar initiativ till en psykologkontakt, snarare än föräldern.

– Det finns en låg tolerans för "normalt" lidande idag. Det är ju helt rimligt att må dåligt och vara deppig om en gjort slut med sin flick- eller pojkvän. Det är en del av livet, och det är inte alls säkert att det är bra med psykologisk behandling i ett sådant läge. Vi vill ju att barn lär sig att hantera svåra känslor själva, och varit igenom erfarenheten att det gick att vara med om en motgång eller besvikelse, att det inte var farligt utan något som gick att

hantera och som fick en att växa om människa.

Enligt Lars Klintwall är risken att ungdomar tappat känslan av att ha kontroll över sitt liv.

– Med tanke på de växande köerna bör vi hitta sätt för att låta människor hjälpa sig själva mer. Det finns mycket bra självhjälpböcker som i princip innehåller det som många behöver göra och öva på, men det kan vara svårt att faktiskt göra det som står i dem, utan nåt slags stöd. Att reda i sina problem och hitta vilken svårighet en behöver problemlösa kring är ju bara det en utmaning.

Göra analys själv

I sin forskning har Lars Klintwall titrat på så kallade "symptomnätverk", där bland annat gymnasieelever med depression och ångest får hjälp av ett onlineverktyg att göra en analys av sina problem.

– Det handlar om att formulera vilka problem man har och hur de påverkar varandra. Kanske ligger man i sängen på natten och oroar sig för alla sina läxor. Då får man svårt att sova och blir trött och ofokuserad i skolan, vilket såklart gör läxorna ännu svårare. I så fall är det sömnbesvären som är vik-



tigast att fokusera på, att inte oroa sig i sängen. Poängen är att ungdomen själv ska vara med och göra analysen, och vi hoppas att vårt verktyg ska hjälpa till med detta.

Hitta återhämtning – under arbetsdagen

Den stora belastningen inom vården skapar stress och utmattning bland personalen. Psykologen Niclas Almén har knäckt koden för hur man ska komma runt problemet att hitta återhämtningsmöjligheter under arbetsdagen.

ÅTERHÄMTNING

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Niclas Almén är psykolog och stressforskare och aktuell med boken "Återhämtningsguiden – må bra trots stress och press" och driver ett populärt Instagramkonto med 20 000 följare.

– Återhämtning är ett i forskning negligerat område; vi forskar mer på problem än på lösningar. Det min bok tar avstamp i är att det finns vetenskapligt belägg för att hälsa och välmående kan öka genom att återhämta sig bättre i vardagen, utan att nödvändigtvis minska kravbördan, säger han.

Mikroåterhämtning är enligt Niclas Almén nyckeln till att behålla hälsan i en stressig vardag. Hans generella



råd är att göra något riktigt bra för återhämtningen 1-2 gånger på förmiddagen.

DE SMÅ MINUTERNA du som vårdpersonalen får är extra viktiga att fylla med något som är riktigt bra för just din återhämtning

dagen, eftermiddagen respektive kvällen.

– Min utgångspunkt är att basen för återhämtning ligger i små saker

vi gör varje dag och som sker kontinuerligt. Sedan har man semester och helger, men det är otillräckligt med några stunder per år där man får bra återhämtning. Snarare är det så att vi behöver få återhämtning redan under arbetsdagen, för vårt stresssystem är inte gjort för att vara påslaget från morgon till kväll, säger Niclas Almén.

Alternativ till fikarummet

Vårdpersonal har få och korta pauser och hamnar då ofta i fikarummet med kolleger. Men där sker ofta inte den

bästa återhämtningen, enligt Niclas Almén.

– De små minuterna du som vårdpersonalen får är extra viktiga att fylla med något som är riktigt bra för just din återhämtning. Att stå i fikarummet med en kopp kaffe och prata om hur mycket det är att göra ger ingenting. Gå undan och lyssna på musik eller ljudbok eller ta en nypa frisk luft. Det kommer nog att fungera mycket bättre, säger han.

Förändring av normer

Niclas Almén menar därför att det behövs en förändring av normer på arbetsplatser, där vi förväntas vara sociala på våra pauser, vilket inte passar alla. Arbetsplatser bör också kunna främja både vilsamma aktiviteter och mer utmanande, till exempel genom tysta rum respektive ett pingisbord.

– Att vinna en kort match mot en kollega kan ge en återhämtning och positiv energi som man kan ta med sig till nästan patient. De små pauserna på jobbet där man inte tänker på jobbet kan vara helt avgörande för ens välmående. Arbetsgivare och medarbetare behöver få stöd för att bli mer återhämtningsstrategiska, säger Niclas Almén.

Ökad kompetens om traumatisering hos barn

Psykologen och barnexperten Poa Samuelberg är projektledare för regeringsuppdraget "Trauma på kartan", som ska öka kompetensen kring våldsutsatthet och traumatisering hos barn.

TRAUMATISERING HOS BARN

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Barnafrid, nationellt kunskapscentrum om våld mot barn på Linköpings universitet, har av regeringen fått i uppdrag att utveckla och genomföra ett program för kompetensutveckling i psykiatrisk traumavård som riktar sig till personal i första linjens vård för barn och unga med psykisk ohälsa, och den specialiserade psykiatri för barn och unga.

– Vi har bland annat lanserat ett basprogram om våld mot barn, och en kurs i barnpsykiatrisk traumavård. Båda utbildningarna är kostnads-

fria och innehåller teoretisk kunskap men också färdigheter, exempelvis hur screenar man för våld och vad innebär krisstöd i praktiken? Det här är ett kunskapsfält i vården med stora brister, även när det kommer till samverkan med andra myndigheter, säger Poa Samuelberg, psykolog, som leder satsningen.

Stort gensvar

Sverige har exempelvis fått internationell kritik för att inte leva upp till standard i att uppmärksamma problem och ge rehabiliterande insatser till barn efter våldsutsatthet. Trots att våldsut-

DET ÄR OERHÖRT viktigt att tidigt uppmärksamma våld och övergrepp

het hos barn är överrepresenterat i den kliniska populationen, är det många behandlare som sällan eller aldrig ställer frågor om barns erfarenhet. Tillgång till psykologisk behandling och evidensbaserad vård för posttraumatiskt stressyn-



Psykologen Poa Samuelberg leder projektet "Trauma på kartan".

drom, PTSD, hos barn är bristfällig i många regioner och väntetiderna långa.

– Gensvaret på "Trauma på kartan" har varit stort från både kliniker och chefer. För basutbildningen har vi på kort tid fått 15 000 registrerade användare. Det säger något om det stora behovet av kunskap.

Fått tilläggsuppdrag

Kunskapen om barn och trauma har vuxit de senaste åren inte minst genom

ny forskning, något som Poa Samuelberg välkomnar.

– Det är oerhört viktigt att tidigt uppmärksamma våld och övergrepp eftersom det riskerar att leda till långvariga och funktionsnedsättande svårigheter, och i värsta fall en för tidig död.

"Trauma på kartan" har fått ett tilläggsuppdrag av regeringen där kompetensprogram digitaliseras för att nå ut till fler.

Yoga på hjärnan

Psykologen Christina Andersson visar i en nyutkommen bok på de psykologiska effekterna av yoga och att ta hand om kroppen.

– Vi psykologer kan till exempel använda oss av andningstekniker för att stabilisera en patient i ett svårt känsloläge, säger hon.

YOGA

TEXT ADRIANNA PAVLICA

I sin nya bok "Yogahjärnan", som skrivits ihop med yogainstruktören Sara Granström Powiecki, kombinerar psykologen och doktoranden Christina Andersson sin kliniska erfarenhet och forskarblick med intresset för kroppen och yoga.

– Det är inte bara fler människor som söker sig till yogarummet, fler psykologer är också intresserade av kroppsbaserade tekniker som andning och meditation vid exempelvis trauman och stress. I boken kombinerar jag yogans bottom-up-praktiker med top-



Psykologen Christina Andersson har skrivit boken "Yogahjärnan".

down som psykologen har kunskap om, säger hon.

Använda kroppen

Christina Andersson vill få ut kunskap om allt ifrån andningstekniker till tacksamhetsövningar till terapirummen.

alltså inte bara prata hos sin psykolog och sedan göra det andra någon annanstans. Det är egentligen inte så märkvärdigt utan snarare begripligt att kombinera.

Accepterande blick

Att just kunna använda sig av många olika verktyg är värdefullt, menar Christina Andersson.

MAN SKA INTE bara prata hos sin psykolog och göra det andra någon annanstans

– Något man sett hjälpa vid exempelvis stressproblematik, som idag mäts via hjärtvariabilitet, är compassionsträning och yogapraktik.

Christina Andersson har länge intresserat sig för compassionfokuserad terapi.

– I det arbetet har jag tittat på olika sätt att använda kroppen för att få trygghet, och på det sättet göra förändringsarbete möjligt. Det är på den "plattformen" man vill möta sina patienter, en plats där de kan ta till sig nya verktyg eller ha en mer accepterande blick mot sig själva.

Ny modell vill minska psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett stort och växande samhällsproblem. I Region Uppsala testas en modell för effektiv och nära psykologisk behandling. Målet är att många fler ska få tillgång till rätt insatser i rätt tid.

Emma Manner är psykolog, verksamhetsutvecklare och leder projektet "Effektiv och nära psykologisk behandling". Vid fyra vårdcentraler i Region Uppsala utvecklas, testas och implementeras modellen stegvis vård.

– Cirka en tredjedel av alla patienter i väntrummet på en vårdcentral har en psykisk ohälsa som är så pass påtaglig att den bör mötas med en adekvat insats.

Även om många vårdcentraler stärkt bemanningen av psykosociala resurser, är det ändå många patienter som får vänta onödigt länge på rätt stöd eller hjälp. Väntetider och utbud varierar också på ett oönskat sätt mellan olika vårdcentraler, menar Emma.

– Om vi anpassar arbetssätten efter primärvårdens uppdrag kan vi öka tillgängligheten för dem med lättare psykisk ohälsa, och samtidigt frigöra resurser för patienter med större behov. Genom att ge rätt stöd på rätt behovs-



Emma Manner,
psykolog och verksamhetsutvecklare.
Foto: Mikael Wallerstedt

nivå kan våra kompetenser användas mer effektivt jämfört med idag.

Hög tillgänglighet

Modellen stegvis vård innebär att det ska finnas en hög tillgänglighet till en första bedömning; rätt insats ska inte kräva långa väntetider.

Modellen bygger även på ett teamarbete och en samsyn kring psykisk ohälsa.

– Det handlar om att nyttja hela vårdcentralens kompetens och att jobba evidensbaserat utifrån kunskapsstöd och vägledning i hur vi bedömer och be-

handlar. Vi behöver också kunna följa upp insatser så att vi vet att det vi gör faktiskt ger nytta och har effekt, säger Emma Manner.

En annan hörnsten i modellen är att insatser och behandlingar ska ske på ett likartat och systematiskt sätt, utifrån individens behov och förutsättningar.

– Det handlar både om att standardisera och att jobba personcentrerat i samverkan med patienten för att uppnå en mer jämlik vård.

Projektet vill även skapa utrymme för att förbättra modellen, fånga och



Effektiv och nära psykologisk behandling är en del av Region Uppsalas omställningsarbete till Effektiv och nära vård 2030.

I projektet implementeras en modell för stegvis vård i en samskapande process med utvalda vårdcentraler. Modellen ska innehålla insatser på samtliga nivåer, allt från förebyggande insatser till psykologisk behandling.

Kontakt:

emma.manner@regionuppsala.se
Legitimerad psykolog, projektledare
regionuppsala.se



Region Uppsala

sprida goda exempel så att verksamheter kan lära av varandra.

Projektet som startade i november 2021 pågår till sommaren 2024. Förhoppningen, menar Emma Manner är att projektet sedan ska permanentas och införas vid samtliga verksamheter som möter patientgruppen i Region Uppsala.

"Vi har möjlighet att göra skillnad"

En psykologtät verksamhet med stora möjligheter att påverka både patienternas livskvalitet och sin egen arbetsdag. Så beskriver Sofia och Robert sitt arbete på Capio Psykiatri.

De senaste åren har vårdgivaren Capio Psykiatri växt så det knakar. Något som bland annat märks på Capio Hjärnhälsan som är en av Capio Psykiatri's många kliniker.

– Sedan hösten 2019 har vi fördubblat antalet anställda psykologer. Under hela den här resan har medarbetarna varit en viktig del av utvecklingen. Vi är en grupp som hjälps åt och vi har fått möjlighet att skapa den verksamhet som vi vill ha, säger Robert Sjölund, psykolog och Capio Hjärnhälsans enhetschef.

Som psykolog på Capio Psykiatri har du stora möjligheter att välja inriktning på ditt arbete.

– Tack vare att vi arbetar så brett finns det möjlighet att både specialisera sig och bredda sin kompetens beroende på vad man trivs bäst med, säger Robert.

Bred kompetens

Psykologerna erbjuds regelbundet både interna och externa utbildningar. Dess-



Sofia Engvall och Robert Sjölund
trivs på Capio Psykiatri.
Foto: Kicki Nilsson

utom finns det otroligt mycket kompetens bland de många medarbetarna.

– Det har varit extra värdefullt för mig som ny psykolog. Det finns många kollegor med olika typer av erfarenheter och jag lär mig mycket, säger Sofia Engvall som har arbetat på Capio Hjärnhälsan sedan 2019.

Det som fick Sofia att söka till Capio Psykiatri var möjligheten att arbeta med

neuropsykiatriska utredningar. Hon har alltid gillat att fördjupa sig i saker.

– Jag gillar att träffa patienter och familjer och få göra skillnad för dem. Vi får väldigt bra feedback och våra patienter är väldigt tacksamma, säger Sofia.

Ytterligare en sak som gör att Sofia trivs så bra på sin arbetsplats är just möjligheten att få vara med och påverka sin situation. Medarbetarna vet



Capio Psykiatri är en av Sveriges största privata vårdgivare inom psykiatrisk specialistvård med verksamheter inom allmänpsykiatri både för vuxna och barn/ungdomar, ätstörningsvård, vård för hemlösa, transkulturellvård samt smärta och utmattning. Vårdformerna är öppenvård och heldygnsvård. All vård bedrivs på uppdrag från olika regioner i landet i form av upphandlade kontrakt samt vårdval. Capio Psykiatri finns i Stockholm, Östergötland, Halland och Örebro och inom kort även i Dalarna.

capio.se



Capio
Psykiatri

vad som ska göras men kan själva lägga upp sitt arbete.

Även Robert anser att just möjligheten att påverka stort som smått är något som särskiljer och lyfter Capio Psykiatri.

– Det är roligt att utveckla vården och här får vi verkligen göra det. Vi har möjlighet att göra skillnad för de som kommer till oss och det är något som driver oss alla.

De hittade rätt i Stockholms skolvärld

Som skolpsykolog i Stockholm stad har du stora möjligheter att själv utforma din tjänst. Sara och Agustin har valt att arbeta på lite olika sätt. Men de är överens om att jobbet som skolpsykolog är fritt, varierande och meningsfullt.

–Något av det jag tycker är roligast med mitt arbete är att jag hela tiden får användning av psykologrelevanta färdigheter. Psykologskärpan gör att arbetet känns både meningsfullt och stimulerande, säger Sara Renström som arbetar som skolpsykolog på Bäckahagens F-9-skola.

Sara har bland annat arbetat som psykolog på en första linjen-verksamhet och på Pliktverket som urvalspsykolog. Men förra året tog hon klivet in i skolans värld.

–Jag ville gärna arbeta någonstans där jag hade möjlighet att komma in i ett tidigt skede och på det sättet få möjlighet att arbeta preventivt. Dessutom tilltalades jag av möjligheten att kunna jobba på individ-, grupp- och organisationsnivå, säger hon.

Omväxlande arbetsuppgifter

Arbetet som skolpsykolog är ett varierande arbete. Sara är en del av skolans elevhälsoteam och hon lägger även mycket tid på att stötta och handleda skolans personal.

–Dels har jag handledningsgrupper men jag träffar även personal och diskuterar kring specifika situationer som har uppstått. Ofta kan det handla om



Stockholms stad erbjuder flera karriärmöjligheter för skolpsykologer. Det finns många olika typer av stadsdelar och upptagningsområden. Både Agustin Figueroa Sterquel och Sara Renström arbetar på skolor i utsatta områden.
Foto: Johan Marklund

barn med särskilda behov, där det psykologiska perspektivet fungerar som komplement till det pedagogiska.

Arbetet innehåller också möten med personal och vårdnadshavare där de planerar kring elevers behov, hon utreder elever och tar fram och genomför utbildningsinsatser. Hon lägger även tid på skolans norm- och värdegrundsarbete. Just nu förbereder hon en kickoff för skolans personal rörande det nya kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer.

–Jag har fått stort förtroende av min chef och har fått möjlighet att påverka utformningen av min tjänst. Som skolpsykolog finns det hur mycket som helst att göra, så det gäller att prioritera klokt och hålla huvudet kallt, säger Sara och tillägger att just friheten att själv utforma sin tjänst gör att arbetet som skolpsykolog kan variera beroende på vem som axlar rollen.

Följa barnens utveckling

Agustin Figueroa Sterquel arbetar som skolpsykolog på Bredängsskolan. Han föddes i Chile och studerade

psykologi på Kuba. När han kom till Bredängs F-9-skola kände han att han hade hittat rätt. Här befinner han sig i ett mångkulturellt sammanhang och även han har möjlighet att påverka sin tjänst.

Dörren till Agustins rum står ofta öppen och han tycker det är viktigt att bygga relationer med eleverna.

–Många elever kommer in och hälsar och de kanske inte ens vet att jag är psykolog. Men ofta vill de bara prata. Det är väldigt enkelt att arbeta med barn om man har en bra relation med dem. Det gäller speciellt för de barn som har svårigheter med vuxna. Så jag satsar mycket på relationerna, säger han.

Även för Agustin är utredning och handledning viktiga delar av det dagliga arbetet. Som skolpsykolog ska du inte behandla elever, och både Agustin och Sara remitterar eller hänvisar barnen till rätt vårdinsats när behov finns. Däremot följer de båda upp barn som de har utrett.

–Det är det som är det fina med att jobba som skolpsykolog. Vi får följa barnen och deras utveckling. Vi känner dem på ett annat sätt och vi kan

handleda vuxna i deras närhet, säger Agustin.

Utveckling och stödjande nätverk

Trots att de är de enda psykologerna på sina respektive skolor så känner de sig inte ensamma i sin profession. Stockholm stads centrala elevhälsa tillhandahåller kompetensutveckling i form av handledning, seminarier och utbildningsdagar. Genom den centrala elevhälsan och nätverksträffar bygger de även relationer med sina kollegor runt om i staden.

–Dessutom har vi även ett sammanhang med kollegorna i arbetslaget, säger Sara.

Kärnan i deras uppdrag som skolpsykologer är att arbeta förebyggande och hälsofrämjande för att bidra till att elever får så god måluppfyllelse som möjligt. De anser båda att de har stora möjligheter att göra just detta.

–Det bästa med mitt jobb är att jag kan göra skillnad. Jag kan inte förändra barnens sociala sammanhang, men jag kan stärka deras utveckling och modellera deras beteende här i skolan genom andra vuxna men även direkt genom barnen, säger Agustin.



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 elevhälsoteam på den skola du jobbar på. Stockholms stads utbildningsförvaltning erbjuder kontinuerlig kompetensutveckling till alla skolpsykologer och ett starkt professionsstöd.
jobba.stockholm



Stockholms stad

"Det bästa jobb jag kan tänka mig"

Möjligheten för psykologer inom Västra Götalandsregionen är många och spännande. Förutom ett meningsfullt arbete med engagerade kollegor gör Nadia och Henric något de brinner för – de hjälper barn och unga.

Psykologen Henric Råneberg trodde aldrig att han skulle arbeta med barn och unga. Han tyckte till och med att det verkade lite tråkigt. Men efter att han tackat ja till en tjänst på BUP-mottagningen på Hisingen ändrade han uppfattning.



Nadia Naserhirzadi, samordnare och psykolog vid Ungas psykiska hälsa (UPH) i Krokslätt, samt Henric Råneberg, STP-psykolog BUP-mottagningen på Hisingen.

Foto: Lisa Jäbar / AnnalisoFoto

och Henric går just nu sin specialistutbildning.

– Det finns alltid utmaningar med stora organisationer men även många möjligheter att utbilda sig och testa på olika roller, säger han.

Psykologen Nadia Naserhirzadi arbetar inom primärvården. Tillsammans med en arbetsgrupp som består av fem psykologer och en kurator har hon byggt upp vårdcentralen i Krokslätt lågtröskelsatsning på ungas psykiska hälsa från grunden.

Hennes dagar består bland annat av verksamhetsutveckling, samverkan, bedömningar och behandlingar. Behandlingarna sker både individuellt och i grupp.

Hon delar Henrics erfarenhet av att arbetet i regionen öppnar upp för många olika möjligheter.

– När vi har byggt upp vår UPH-verksamhet har vi haft inflytande över utformningen av verksamheten, utifrån de riktlinjer som finns. Det märks att ledningen har förtroende för oss och vi får komma till tals utifrån vår profession och vad vi tycker blir bra för patienterna.

Kombinationen av verksamhetsutveckling och patientmöten passar Nadia perfekt.

– Det här är det bästa jobb jag kan tänka mig, säger han och berättar att han ständigt utmanas och hela tiden måste hitta nya vägar för att nå fram till de barn och unga han möter.

Arbetet på mottagningen rymmer allt från utbildning och teamledarskap till bedömningssamtal, behandlingar och utredningar. Utöver stimulerande arbetsuppgifter trivs han väldigt bra med sina kollegor.

– Det finns väldigt mycket kompetens här och de allra flesta brinner för sitt arbete så det blir en engagerad stämning. Dessutom har vi en lyhörd chef vilket gör att vi har möjlighet att påverka både verksamheten och det kliniska arbetet, säger han.

Flera olika karriärvägar

Kompetensutveckling är något som Västra Götalandsregionen uppmanar

Västra Götalandsregionen (VGR) har drygt 1,6 miljoner invånare bosatta i 49 kommuner. Specialiserad psykiatrisk vård bedrivs vid fem sjukhus med tillhörande öppenvårdsmottagningar. I VGR finns drygt 200 vårdcentraler.

vgregion.se



Värnar om psykologers utveckling

BUP Västmanland värdesätter och satsar långsiktigt på sina psykologer. Regionen ligger långt fram med satsningar som bidrar till psykologers professionella utveckling.

BUP Västmanland har bland annat en studierektor för regionens psykologer, ett uppskattat PTP-program, kompetenspaket för nylegitimerade psykologer samt goda möjligheter att kombinera klinisk tjänstgöring med forskning och att skraddarsy sin karriärutveckling utifrån individuella intresseområden.

– BUP Västmanland erbjuder många karriärutvecklingsmöjligheter för psy-

kologer, exempelvis möjligheten att skraddarsy ett eget utbildningsprogram. Regionen har flera interna ledarskapsutbildningar för medarbetare som är intresserade av detta. Psykologer har möjlighet att gå specialistutbildningar. Via ett nära samarbete med Centrum för klinisk forskning i regionen erbjuds psykologer möjlighet att kombinera kliniskt arbete med forskning. Vi har dessutom en kompetensmodell som bland annat inkluderar en karriärstege samt ett kompetenspaket för nylegitimerade psykologer, säger Cecilia Peimer, psykolog och enhetschef för BUP-mottagningarna i Fagersta och Köping.

Stark tilltro till psykologen

– Verksamhetsledningen i vår region signalerar på många sätt att psykologer har ett stort värde och att de är måna om att attrahera och behålla oss långsiktigt. Jag

upplever även att BUP Västmanland har en stark tilltro till psykologens kompetens och förmåga att självständigt planera sin arbetstid. Vi involveras dessutom ofta i verksamhetsutvecklingen, säger Martha Norberg Jansson, psykolog på BUP i Västerås. Parallellt utbildar hon sig till specialistpsykolog.

Kombinerar forskning med klinik

Martha Norberg Jansson och Melpomeni Dragou uppskattar att BUP Västmanland erbjuder många valmöjligheter för psykologer. Man kan arbeta som behandlande psykolog med olika behandlingsinriktningar och olika patientgrupper, och samtidigt vara utredande psykolog i neuropsykiatriska utredningar.

– BUP Västmanland är en dynamisk arbetsgivare som blivit alltmer attraktiv för



Martha Norberg Jansson psykolog på BUP i Västerås och Melpomeni Dragou, psykolog på BUP-Start i Västerås.

Foto: Per Groth

Cecilia Peimer, psykolog och enhetschef för BUP-mottagningarna i Fagersta och Köping.

BUP Västmanland har cirka 140 medarbetare varav 30 psykologer. Verksamheten innefattar öppenvård, slutenvård, akutmottagning, ätstörningsvård och bedömningsenhet. Vi har 4 öppenvårdsmottagningar i Västerås, Sala, Fagersta och Köping.

regionvastmanland.se



psykologer. Här är möjligheterna till forskning och verksamhetsutveckling goda, alltid med barnets perspektiv i fokus. Jag kom hit som PTP-psykolog och en bidragande orsak till att jag valt att stanna är att regionen erbjöd mig möjligheten till en kombinationstjänst, säger Melpomeni Dragou, psykolog på BUP-Start i Västerås. Hon arbetar halvtid kliniskt och forskar på halvtid vid Uppsala universitet.

Här erbjuds psykologer autonomi, utveckling och variation

Region Kalmar län satsar långsiktigt på psykologer. Regionen utformar för närvarande en karriärstege för psykologer och skapar i nära samarbete med Psykologförbundet framtidens modell för kompetens- och karriärutveckling. Under 2022 lanserar regionen ett kompetenspaket för nylegitimerade psykologer. Ambitionen är att erbjuda en brygga mellan rollen som PTP-psykolog och legitimerad psykolog.

– Jag trivs bra och upplever att jag kan utvecklas långsiktigt på min arbetsplats. Arbetet med habiliteringspatienter är mångsidigt och varierande och består av alltifrån neuropsykologiska utredningar, utbildningar och behandlings- och rådgivningsinsatser. Jag har tidigare arbetat i en större region och upplever att man i Region Kalmar län har en större tilltro till psykologens autonomi och kompetens, säger Trine Nedmark, psykolog på Habiliteringen i södra Kalmar län.

– Som psykolog på en vuxenpsykiatrisk mottagning i en mindre stad som Västervik behandlar jag i princip alla tillstånd som hör till psykiatrin. Det ger en naturlig variation i arbetet, säger Anders Ahlin, psykolog och psykoterapeut på vuxenpsykiatriska mottagningen i Västervik. Han har arbetat i Region Kalmar län i 22 år.

Uppskattad yrkesgrupp

– Regionen erbjuder goda möjligheter för psykologer att forma sin karriär utifrån sina individuella intresseområden. Jag kombinerar exempelvis mitt kliniska arbete med digitala utvecklingsprojekt med fokus på bland annat internetbaserad KBT. Jag är även PTP-handledare, säger Hilda Åsander,

psykolog inom primärvården i Region Kalmar län. Hon har tidigare arbetat i såväl Stockholm som Uppsala och uppskattar att hon som psykolog i regionen får ett stort ansvar att självständigt planera sitt arbete med kvalitet snarare än kvantitet i fokus.

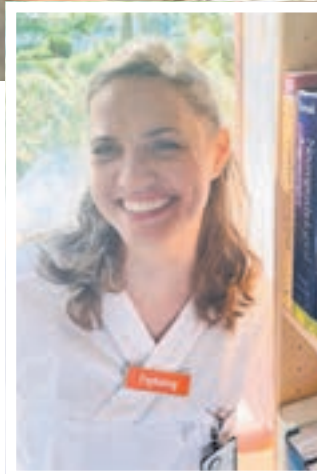
– Region Kalmar län värnar om sina psykologer, de satsar på vår profession och har en stor tilltro till vår kompetens. Vi involveras exempelvis ofta i diskussioner kring verksamhetsutveckling. Jag anser att regionen ligger långt framme vad gäller möjligheten för psykologer att kombinera sin egen tjänst utifrån den enskilda psykologens kompetenser och styrkor. Det märks att vi är en eftertraktad och uppskattad yrkesgrupp i regionen, säger Trine Nedmark.

Ömsesidigt förtroende

– Jag tilltalas av att regionen är en prestigelös arbetsgivare som karakteriseras av öppenhet och närhet. Medarbetare med goda idéer uppmuntras att testa dem, och när det gäller fortbildning, specialistutbildning och behovet av att förkovra sig på olika sätt bejakas ofta detta från ledningshåll. Jag upplever även tillgången till handledning som mycket god, säger Anders Ahlin.



Hilda Åsander, psykolog inom primärvården och Anders Ahlin, psykolog och psykoterapeut på vuxenpsykiatriska mottagningen i Västervik.
Foto: Phia Bergdahl



Trine Nedmark, psykolog på Habiliteringen i södra Kalmar län.

– Jag upplever att det finns ett tydligt ömsesidigt förtroende mellan mig och min arbetsgivare. Vi satsar båda långsiktigt och månar om en hållbar arbetsmiljö och min professionella utveckling. Jag uppskattar också att beslutsvägarna är korta och att det är lätt att exempelvis få tag på beslutsfattare om man vill diskutera en fråga, säger Hilda Åsander.

– Kompetenspaketet ger nylegitimerade psykologer en mjukare övergång mellan rollen som PTP-psykolog och legitimerad psykolog. Vår ambition är att kompetenspaketet ska ge nylegitimerade psykologer en stabil kunskapsbas och plattform och en trygg start på sin karriär, säger Annika Lundmark, verksamhetschef i primärvården och PTP-studierektor i Region Kalmar län.

Kompetenspaket för nylegitimerade
Kompetenspaketets innehåll anpassas utifrån varje medarbetares individuella behov, och varje nylegitimerad psykolog i regionen kommer dessutom att ha en erfaren psykolog knuten till sig som ett stöd i den professionella utvecklingen.

– Satsningen tar vid där PTP-programmet slutar och befinner sig just nu under utveckling, säger Sara Strandberg, samordnare för kompetenspaketet och psykolog på Neurorehab i Region Kalmar län. Hon arbetar också med att utveckla kompetenspaketet.

Karriärutvecklingsmodell

Under 2022 initierar Region Kalmar län även en pilotsatsning i form av en karriärutvecklingsmodell för psykologer med flera nivåer, som beskriver utvecklingen från nybörjare till mycket erfaren i yrket, och tydliggör sambandet mellan kompetens, arbetsuppgifter, ansvar och lön.

– Inom ramen för kompetenspaketet planerar vi även att bilda kollegiala nätverksgrupper för nylegitimerade. Region Kalmar län är stort, vilket innebär att våra psykologer är spridda geografiskt. Vår förhoppning är att vi ska kunna hjälpa nylegitimerade att bygga ett aktivt nätverk med andra psykologer runt om i regionen, säger Annika Lundmark.



Annika Lundmark, verksamhetschef i primärvården och PTP-studierektor och Sara Strandberg, samordnare för kompetenspaketet och psykolog på Neurorehab i Region Kalmar län.



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


Region Kalmar län

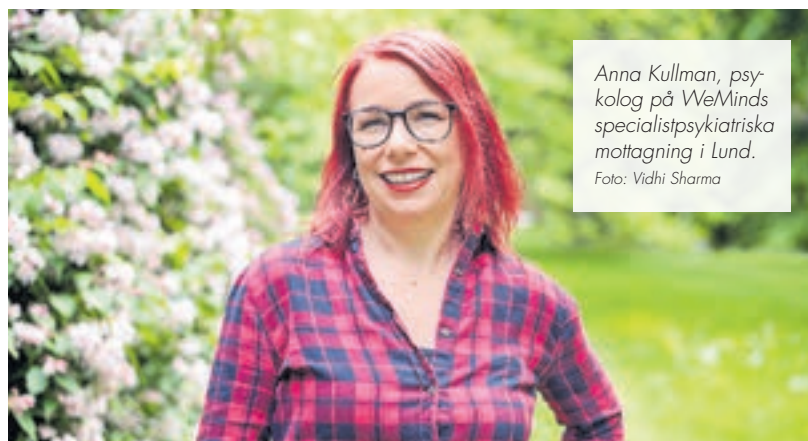
Här används psykologernas kompetens

Psykologen Anna Kullman har arbetat på WeMinds specialistpsykiatriska mottagning i Lund sedan 2019. Hon sökte sig hit för den goda patientuppföljningen och de snabba kommunikationsvägarna. –Nu kan jag fokusera på min roll som psykolog och arbeta mer strukturerat, säger hon.

Anna Kullman har tidigare arbetat inom en region och kom till WeMind från jobbet som psykolog på BUP. Där skötte psykologerna flera olika arbetsuppgifter och Anna upplevde att hennes kompetens inte togs tillvara.

–Jag fick till exempel ringa socialtjänsten och sköta administrativa uppgifter utanför mitt eget yrkesansvar. Uppföljningen var dålig och jag tänkte att det måste fungera bättre någon annanstans, säger Anna Kullman.

Och det gjorde det. På Specialistpsykiatrisk mottagning i Lund finns all kompetens under samma tak; kuratorer, skötare, psykiatriker, arbetsterapeut, administratörer och sjuksköterskor. Allas roller är tydliga.



Anna Kullman, psykolog på WeMinds specialistpsykiatriska mottagning i Lund.

Foto: Vidhi Sharma

–Här får jag använda min kompetens som psykolog fullt ut vilket i förlängningen gynnar patienterna. Vi jobbar manualbaserat och har ett superbra intranät som stöd i arbetet.

Att alla sitter i samma lokaler ger korta beslutsvägar och unika möjligheter att diskutera patienterna, till skillnad från att behöva ringa och konsultera en kollega.

–Som psykolog är jag aldrig ensam och det är enkelt att rådfråga varandra. Vi har en fin sammanhållning och vi jobbar alla mot samma mål.

WeMinds uttalade mål är bästa möjliga vård för varje skattekrona. All vinst går tillbaka till verksamheten.

–Det känns bra att bolaget inte ägs av riskkapitalister utan har ägare som är genuint intresserade av psykiatri.

Tydliga förväntningar

En annan sak som Anna Kullman uppskattar är att det är väldigt tydligt vad som förväntas i termer av produktion, eller hur många patienter hon ska ta emot per dag.

–Det är ett rimligt produktionskrav och man får återkoppling och uppskattning av cheferna.

På frågan om vad hon vill förmedla till den psykolog som överväger att söka sig till WeMind svarar hon.



WeMind är en av landets största privata vårdgivare inom psykiatri. Totalt driver koncernen 17 psykiatriska mottagningar och tar årligen emot över 20 000 patienter.

Förutom öppenvårdspsykiatri bedriver koncernen verksamhet inom digital psykiatri och ett HVB-hem. I Stockholm finns även en mottagning för individuell KBT och parterapi.

Specialistpsykiatrisk mottagning i Lund tar emot personer över 18 år för psykiatrisk bedömning, utredning och behandling. Här arbetar totalt 38 personer som specialistläkare i psykiatri, psykolog, sjuksköterska, kurator, skötare, arbetsterapeut och administratör.

wemind.se



–Som nyanställd får du en inskolningsperiod och du får lära dig vårt strukturerade sätt att göra utredningar och behandlingar, och jobba med olika diagnosområden. I början har man färre patienter med samma typ av problematik för att komma in i jobbet gradvis.

Klara hittade rätt i Hälsingland

Arbetet på BUP i Hudiksvall visade sig vara en fullträff. I rollen som psykolog arbetar Klara med utredningar och behandlingar men även med övergripande organisatoriska frågor. Dessutom stortrivs hon i sin nya hemstad.

Det var med ett visst pirr i magen som den nyutexaminerade psykologen Klara Röding och hennes sambo packade sina saker och flyttade norrut.

–Vi hade ingen koppling till Hälsingland men flytten har bara varit positiv.



Barn- och ungdomspsykiatri har fem öppenvårdsmottagningar lokaliserade i Bollnäs, Hudiksvall och Gävle. Slutenvård sker i samverkan med vuxenpsykiatri och barnklinik i Gävle. Verksamheterna erbjuder många karriärvägar och stora möjligheter för psykologer att utvecklas i sin profession med starkt fokus på kvalitet samt goda arbets- och lönevillkor.

www.gavleborg.se



Vi trivs jättebra, säger Klara som blev överraskad över att Hudiksvall inte bara är fint på vintern utan även är en fantastisk sommarstad.

En stor anledning till att Klara känner att hon har hittat rätt är arbetet på BUP i Hudiksvall. Hennes roll som psykolog är varierande, utmanande och rolig.

–I region Gävleborg finns det många små mottagningar. Varje enskild anställd spelar verkligen en viktig roll. Det är något som motiverar och får mig att vilja utveckla arbetet ännu mer, säger Klara och berättar att hon dessutom har fantastiska kollegor som hon även umgås med på fritiden.

Variation och utveckling

Ytterligare en sak som hon uppskattar med sitt arbete är variationen. Hon arbetar med såväl neuropsykiatriska utredningar som behandlingar av tonåringar och övergripande utvecklingsfrågor.

–Hade jag arbetat i en större stad hade det troligtvis tagit längre tid att få



Klara Röding har alltid gillat att klura på saker och hitta lösningar på problem. I sin roll som psykolog på BUP får hon klura på såväl lösningar för enskilda patienter som på utvecklingsfrågor för hela regionen.

Foto: Peter Engström

arbeta med det jag gör idag. Här känner jag verkligen att mina intressen tas till vara, säger Klara.

I sitt utvecklingsarbete är hon med och bidrar till att barn och unga får samma möjlighet till vård oavsett bostadsort. I jämlikhetsarbetet är frågor som hur vårdflödena ser ut och var det kan finnas flaskhalsar av olika slag centrala.

Lösningarna som sedan testas och utvärderas kan handla om allt från att ha vissa papper i ett visst arkivskåp till att lyfta saker till ledningsnivå. Klara

arbetar även med att samordna utredningarna i Hälsingland. Med hjälp av digitala möten gör mottagningarna sina ronder tillsammans vilket innebär att de anställdas kompetens sprids ytterligare i länet.

Kombinationen av kliniskt och organisatoriskt arbete passar Klara perfekt.

–Innan jag började här visste jag inte att jag uppskattar utvecklingsarbetet så mycket som jag gör. Att få möjlighet att på en högre nivå förbättra för många är väldigt roligt.



Det bästa av två världar hos Dedicare

Fatme ville testa på nya saker och vässa sin kompetens. John sökte efter ett tryggt men flexibelt arbete. Som psykologkonsulter på Dedicare hittade de båda vad de sökte efter.

Efter att ha arbetet inom primärvården under flera år var Fatme Toska både trött och lite vilsen. Vårdcentralen hon arbetade på hade 8 500 listade patienter och en lång vårdkö.

– Jag kände mig väldigt bunden till jobbet. Jag var ensam psykolog på vårdcentralen och arbetet var väldigt tufft, säger Fatme.

Hon insåg att hon behövde byta arbetsplats. Problemet var att hon inte visste vad hon ville arbeta med. Det var då en vän tipsade henne om Dedicare.

– Och sedan dess har jag varit helt förälskad i psykologkonsultjobbet, säger Fatme.

Tack vare Dedicare fick hon möjlighet att testa på olika typer av branscher och arbetsuppgifter. Efter en tid insåg hon att hon älskade företagshälsovård, vilket hon har valt att fokusera på idag.

Tryggt arbete

Dedicare är Nordens största bemanningsföretag för auktoriserade psykologer. Som psykologkonsult får du möjlighet att pröva på ett brett urval av uppdrag. Kollektivavtal och tjänste-

pension är en självklarhet vilket innebär att tryggheten är lika stor som flexibiliteten.

Det var just kombinationen av flexibilitet och trygghet som lockade psykolog John Repic till Dedicare. Under flera år hade han arbetat med barn och unga och även haft en egen mottagning. I samband med att han blev pappa och familjen flyttade fick han upp ögonen för Dedicare.

Som egenföretagare var han van vid att ta mycket eget ansvar, så steget till konsultbranschen kändes därför inte särskilt stort.

– Det här arbetssättet och flexibiliteten passar mig. Nu när jag är förälder är det dessutom skönt att inte behöva jaga uppdrag själv. Istället får jag sms eller mejl med förslag på uppdrag. På det sättet kan jag lägga fokus på att jobba, säger John.

På Dedicare har John framför allt valt att fokusera på uppdrag som rör just barn och unga. Dels för att han gillar att arbeta med unga, men dels också för att han under den här perioden av livet gärna arbetar med områden som han har tidigare erfarenhet av.

Flexibelt arbetstempo

Under det dryga år som han har arbetat på Dedicare så har han även varit föräldraledig. Att kombinera föräldraledigheten med konsultarbetet har inte varit några problem.

– Just nu är jag föräldraledig fyra dagar i veckan och arbetar en dag i veckan som skolpsykolog. Jag hade möjlighet

att arbeta på torsdagar och skolan behövde en psykolog en dag i veckan så det här uppdraget passade mig perfekt, säger John.

Möjligheten att själv styra sitt arbetstempo utan att behöva kompromissa med tryggheten är något som både John och Fatme värderar högt. Det är inte bara typen av uppdrag som varierar, även längden kan variera från timmar till år. Dessutom kan de själva styra hur lång period de vill ha mellan olika uppdrag.

– Förra sommaren valde jag att ta semester i sex veckor. Jag har aldrig tidigare varit ledig så länge och för mig var det jättelyxigt, säger Fatme.

Stort kontaktnät och ökad kompetens

De uppdrag som Fatme har valt att tacka ja till under sina år på Dedicare har från början ofta varit tre månader långa, men de har sedan förlängts. Fatme har trivts med sina uppdrag och har därför valt att tacka ja till förlängningarna. När uppdragen sedan har tagit slut har hon inte bara fått ny kunskap utan även utökat sitt kontaktnät.

– Under de här åren har jag lärt känna många människor. Människor som jag har kontakt med än idag. Vi går ut och äter middagar och träffas på vår fritid. Genom att arbeta som konsult har jag skapat ett väldigt stort kontaktnät, säger hon.

Förutom att hennes nätverk har växt har de senaste åren även varit väldigt lärorika. Genom att hon träffar många nya kollegor har hon fått möjlighet att

ta del av deras kunskap. Något som har lett till att hon ständigt utvecklas.

När det kommer till framtidsdrömmar så känner både Fatme och John att de befinner sig på helt rätt plats.

– Jag vill inte byta efter det här. Jag trivs jättebra med att arbeta som psykologkonsult. Kombinationen av frihet och flexibilitet samtidigt som jag skapar nya kontakter, testar olika branscher och även har möjlighet att jobba lite mindre när jag behöver det är oslagbar, säger Fatme.



Vi erbjuder dig som vill bli psykologkonsult ett brett urval av spännande jobb och uppdrag. Hos oss finns möjligheterna, utan att du gör avkall på tryggheten. Alla våra konsulter får kollektivavtal och tjänstepension. Som legitimerad psykolog är du med och skapar en hållbar vård. Psykolog är ett yrke som behövs inom många olika verksamheter och i alla kommuner för att stödja barn och vuxna. Som psykologkonsult hos oss på Dedicare får du tillgång till ett stort utbud av spännande uppdrag inom både offentlig och privat sektor. Att jobba som konsult innebär att du har chansen att skapa ditt yrkesliv efter dina behov, och att du kan utvecklas i din yrkesroll.

[dedicare.se](https://www.dedicare.se)

DEDICARE

Det kliniska arbetet i fokus

Kvalitet, flexibilitet och trygghet. Som psykolog på Doktor.se och den digifysiska mottagningen i Malmö får du möjlighet att själv styra din arbetsdag. Du får fokusera på det allra viktigaste – den psykologiska behandlingen.

På flera håll i landet är köerna för personer i behov av psykoterapi långa. Det är något som Doktor.se och den digifysiska psykoterapimottagningen i Malmö vill ändra på.

–Det finns stora hälsovinster när patienter får rätt behandling i rätt tid. Därför vill vi öka tillgängligheten till gedigen psykoterapeutisk behandling, säger teamchef och psykolog Rebecka Jensen.

Mottagningen i Malmö tar emot primärvårdspatienter med lindrig till måttlig psykisk ohälsa. För att kunna göra skillnad på riktigt är det viktigt att både patienter och psykologer får de allra bästa förutsättningarna. Den digifysiska arbetsformen ökar flexibiliteten för patienterna men gynnar även medarbetarna.

–På det här sättet får du det bästa av två världar. Medarbetarna får flexibiliteten av digitalt arbete men även fysisk



Rebecka Jensen,
teamchef och
psykolog på
Doktor.se.

Foto: Johan Marklund

kollegial samhörighet och gemenskap. Att kunna erbjuda patienten en flexibel behandlingsplan med både digitala och fysiska besök beroende på patientens behov och önskemål är givande. Det sätter förutsättningarna för en god vård med hög tillgänglighet, säger Rebecka.

Hållbar arbetsmiljö

Doktor.se och mottagningen i Malmö erbjuder inte bara ett flexibelt arbets-

sätt utan även ett tydligt och strömlinjeformat uppdrag. Onödiga möten skalas bort och administrativ belastning effektiviseras för att skapa en hållbar arbetsmiljö. Ytterligare en faktor som påverkar arbetsmiljön och medarbetarnas villkor är att det för Doktor.se är en självklarhet att ha kollektivavtal.

–Medarbetare som är mindre stressade och känner sig trygga gör bättre ifrån sig. Vi vill att medarbetarna ska



Doktor.se grundades 2016 och är en av Sveriges största aktörer inom digital vård, men erbjuder även besök vid fysiska mottagningar. Medarbetarna har kollektivavtal, och stor vikt läggs vid kompetensutveckling, organisationsutveckling och ett lyhört ledarskap.

doktor.se



ha möjlighet att lägga tid på det som är meningsfullt i arbetet och utöva inflytande över sin arbetsdag. Vi har ett kliniskt fokus och som psykolog så får du en tydligt definierad professionsroll, säger Rebecka.

Mottagningen arbetar med tydliga rutiner och har tillgängliga kommunikationsvägar vilket sätter förutsättningarna för att ge patienterna en god vård.

–Vi har ett stort fokus på patient-säkerhetsarbete, och evidensbaserad praktik styr hur vi arbetar med psykoterapeutisk behandling, säger Rebecka.

Teamkänsla i Region Västernorrland

Michael Edholm och Peter Sundelin arbetar som psykologer i Region Västernorrland. Arbetssättet är tvärvetenskapligt och arbetsuppgifterna upplever de som meningsfulla, mångskiftande och utvecklande.

Peter Sundelin är verksam i Örnsköldsvik och har lång erfarenhet av att arbeta med patienter med betydande och varaktig funktionsnedsättning, orsakad av utvecklingsstörning, medfödda eller förvärvade sjukdomar.

–Jag arbetar framför allt i ett team med ansvar för ungdomar mellan 15 och 24 år. Det är ett stimulerande arbe-

te då vi arbetar med att stärka individen att fungera så självständigt som möjligt. Vi arbetar även nära de anhöriga och närstående och det finns en god kontinuitet. Jag träffar nu den andra generations patienter vars föräldrar vi tidigare mött inom habiliteringen.

Inom habiliteringen i Örnsköldsvik arbetar fyra psykologer med ansvar för var sitt team som riktar sig mot barn, ungdomar och vuxna.

–Psykologer har en central roll och jag upplever att kontakt- och beslutsvägarna inom sjukhuset är korta. Vi arbetar med multifaktoriella förklaringsmodeller och komplexa bedömningar och jag upplever verkligen att det går att göra skillnad i patienters och närståendes liv, säger Peter Sundelin.

Levande städer

Michael Edholm arbetar som psykolog i barnteamet inom habiliteringen i Sollefteå. Barnen remitteras i regel via mödra- och barnhälsovården.

–Vi arbetar individanpassat, beroende på kapacitet och förmåga hos barn

och föräldrar. Vi gör även olika typer av utredningar inför skolstart och håller i övergången till ungdomshabiliteringen när barnen är 15 år. Jobbet är otroligt omväxlande och givande, den ena dagen är inte den andra lik.

Michael jobbade tidigare med barn och unga inom Sollefteå kommun, men sökte sig vidare till regionen och habiliteringen.

–Jag ville arbeta i team och tillsammans med andra psykologer och yrkeskategorier. Vi har ett bra kollegium och nätverk och träffas regelbundet för att utbyta kunskaper och samtala kring viktiga frågor. Det finns också goda möjligheter till specialist- och vidareutbildning.

Både Peter och Michael ser stora vinster med att bo på en mindre ort. Naturen finns runt hörnet och från såväl Sollefteå som Övik finns goda pendlingsmöjligheter till både Sundsvall och Umeå.

Sollefteå och Örnsköldsvik har brottats med utflyttning. Men trenden har brutits och nya företagssatsningar och återetableringen av regementet i Sollefteå innebär att städerna i högsta grad lever.

–Det märks verkligen. Det är en stor skillnad mot tidigare och det skapar positiva energier och ringar på vattnet, säger Michael.



Michael Edholm, psykolog
i barnteamet inom habilite-
ringen i Sollefteå.



Habiliteringen i Region Västernorrland är en länsgemensam verksamhet med cirka 100 medarbetare med placering i Sollefteå, Sundsvall och Örnsköldsvik.

Kontakt:
michael.edholm@rvn.se
peter.sundelin@rvn.se
rvn.se



Foto: Jonas Forsberg

Peter Sundelin, psykolog
inom habiliteringen i
Örnsköldsvik.

Engagerad satsning på elevhälsan

I Uppsala är elevhälsan viktig, och skolpsykologerna ingår i ett team som ska bidra till elevernas måluppfyllelse.

– Har man väl hamnat i skolans värld har man svårt att ta sig härifrån, det är väldigt engagerande och roligt men också utmanande, säger psykologen Paulina Rodriguez Milovic.

Uppsala har 58 grundskolor och fem grundsärskolor, och samtliga har ett elevhälsoteam där rektor ingår. Kommu-

i

Uppsala har 58 grundskolor och fem grundsärskolor och samtliga har ett elevhälsoteam där rektor ingår såväl som kurator, psykolog, skolsköterska och socialpedagog. Det finns också ett centralt logopedstöd som skolorna kan nyttja. Psykologerna finns också på gymnasiet.

Inom enheten Centrala teamet arbetar specialpedagog, socionom, psykolog, logoped, medicinskt ledningsansvarig skolsköterska och skolläkare.

upsala.se



nen har en relativt hög psykologbemannning, och Paulina Rodriguez Milovic, som började arbeta i Uppsala 2007, ser hur man idag satsar på skolpsykologer.

– Förr hade jag sex stycken skolor, åtta år senare hade jag en skola, så trenden i Uppsala är att man värderar skolpsykologernas arbete högt och skapar en möjlig arbetssituation med bra förutsättningar.

Och Paulina Rodriguez Milovic stortrivs i skolans värld.

– Skolan är tvingad att skapa en bra lärmiljö för vartenda barn, och det kommer vi inte ifrån. Det är en gäckande tanke; det är 372 elever på en skola och alla måste ha det bra där, det säger något om vad det innebär för en i yrket, säger hon.

Viktig kompetens

Karin Wallén är psykolog på Storvretaskolan och har en viktig roll när det kommer till att bidra till elevernas måluppfyllelse.



Paulina Rodriguez Milovic och Stefan Boström, skolpsykologer i Uppsala kommun.

Foto: Mikael Vollestedt

– Här i Uppsala har vi ett helhetsperspektiv; vi arbetar både med individ, grupp och organisation. Vi sitter också i ett elevhälsoteam där vi samarbetar med andra professioner och diskuterar uppbyggnaden av organisationen och hur man kan tänka kring personal. Det är viktigt att ha ett gott samarbete i elevhälsoteamet där olika kompetenser går samman, säger hon.

Arbetar förebyggande

Elin Waldenvik är rektor på skolan och ser hur skolpsykologen blir alltmer eftertraktad.

– De bidrar med en så bred kompetens och är ett viktigt bollplank. Idag ser man i allt större utsträckning att psykologer har en viktig kompetens

som behövs när man jobbar med människor. Och skolpsykologen kommer in tidigt i processen i stället för att kopplas in när det redan gått fel, de jobbar inte bara reparerande utan förebyggande, säger hon.

I Uppsala kan skolpsykologer arbeta både centralt och lokalt. Stefan Boström är en av de som har en kombinerad tjänst.

– Man kan till exempel använda sin psykologiska kompetens till att utforma bra lärmiljöer. Det är en väldigt tillfredsställande känsla när man kan hjälpa en lärare att ändra sitt bemötande av sina elever. Då sprids denna kunskap hos läraren automatiskt till kanske 100 barn, och på det sättet förbättras deras mående och inlärning.

En meningsfull arbetsplats

På BUP Skaraborg upplever psykologerna att deras kompetens används till fullo och att de gör stor skillnad för barn och föräldrar i behov av stöd och hjälp. Genom en generös syn på fortbildning och ett aktivt kollegialt stöd skapas en stimulerande miljö med ett kontinuerligt lärande.

Pär Sandahl har jobbat som psykolog på BUP-mottagningen i Mariestad sedan 2013, och jobbar idag både kliniskt som psykolog och som vårdenhetspsykolog med arbetsledansvar.

– Vi jobbar aktivt för att skapa en hållbar arbetsplats där medarbetarna ska känna både en stor trygghet och även kunna utmana sig själva till kontinuerlig utveckling. BUP Skaraborg har mottagningar på två platser, i Mariestad och i Skövde, men vi jobbar som en gemensam enhet och träffar varandra regelbundet, förklarar han.

Till skillnad från Pär Sandahl har Christina Ahlberg Seiving bara jobbat ett halvår inom BUP Skaraborg, på mottagningen i Skövde, och det var bland annat möjligheter till fortbildning som lockade henne.



Pär Sandahl, psykolog på BUP-mottagningen i Mariestad och Christina Ahlberg Seiving, psykolog på BUP-mottagningen i Skövde.

Foto: Stefan Svensson

– Jag har tidigare jobbat både inom primärvården och som skolpsykolog men kände att jag ville utvecklas mer inom den kliniska psykologin, och att det här finns så goda möjligheter till vidareutbildningar var väldigt positivt för mig. Just nu går jag specialistutbildningen med inriktningen klinisk barn- och ungdomspsykologi, berättar hon.

En stor tillit i systemet

De båda uppskattar också att de jobbar i större team tillsammans med exempel-

vis läkare, sjuksköterskor och arbetsterapeuter, vilket gör att de aldrig känner sig ensamma när de ska hantera komplexa ärenden.

– Det är en stor trygghet, inte minst för mig som är ny, att hela tiden känna det kollegiala stödet och veta att de finns där om det behövs. Det känns också bra att veta att det finns en tydlig tanke om att skapa specialisttjänster för de psykologer som genomgått specialistutbildningen, förklarar hon vidare.

Det finns i samhället en pågående diskussion om att verksamheterna inom

På BUP-mottagningen erbjuds stöd, utredning och behandling för de som är 0–18 år och har psykiska svårigheter eller ohälsa. BUP Skaraborg har två mottagningar: en i Skövde och en i Mariestad. Satellitmottagningar med begränsad verksamhet finns i Falköping och Lidköping.

vregion.se



BUP blir alltmer medikaliserade och att psykiatrikerna därmed tar en allt större plats, men det upplever de inte i Skaraborg.

– Vi har fortsatt ett mycket stort förtroende som psykologer och upplever inte alls att vår kompetens marginaliseras. Genom det goda samarbetet och tilliten mellan professionerna uppstår inga stridigheter mellan några kompetenser, utan alla behövs och får bidra med sin expertkompetens där den behövs, avslutar Pär Sandahl.



UTAN ATT PASSERA GÅ

**BERÄTTELSE OM HUR DET EGENTLIGEN ÄR I DEN OFRIA VÄRLDEN.
LYSSNA PÅ UTAN ATT PASSERA GÅ. FINNS DÄR PODDAR FINNS.**

Till dig som gillar poddar och vill jobba som
psykolog hos oss – skanna QR-koden!



www.kriminalvarden.se

**KRIM:
VÅRD**



Kriminalvården