

Framtidens Karriär Psykolog



Bred utvecklingsplattform för psykologer

4 Vuxenpsykiatrien bedriver en mångfasetterad verksamhet där psykologers viktigaste uppgifter är bedömning, diagnostisering, utredning och behandling. Andra viktiga roller är att leda organisationsförändringar och forma framtidens vuxenpsykiatri.

BUP kräver psykologisk hantverksskicklighet

5 I barn- och ungdomspsykiatrien är psykologer särskilt lämpade för breda psykiatriska bedömningar och behandling av mer komplex problematik. För psykologer är det en bra erfarenhet att ha arbetat på BUP och träffat de barn som har störst svårigheter.

Ökad samverkan och prevention behövs vid adhd

7 Professor Lisa Thorell vill hitta sätt att identifiera och hjälpa barn med adhd-liknande problem så tidigt som möjligt. Hon ser ett behov av ett ökat forskningssamarbete över landsgränserna samt evidensbaserade preventiva åtgärdsprogram.

■ Digital psykologi

■ Geropsykologi

■ ME/CFS

■ Primärvården

■ Psykisk ohälsa

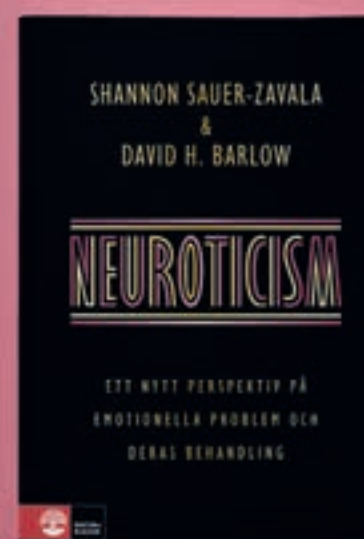
■ Anknnytning



NATUR &
KULTUR

Vi vill hjälpa dig att göra skillnad

Genom att ta hand om dig själv och utvecklas i din yrkesroll kan du i din tur skapa förändring hos andra.



Välkommen till **Psykologiwebben!** Här har vi samlat kompetensutveckling och inspiration för dig som arbetar inom ett människovårdande yrke. Du hittar manualer, arbetsblad, läs- och lyssningstips, fördjupande intervjuer och kontaktuppgifter till våra föreläsande författare.

psykologiwebben.se



Satsa på skolan och korta väntetiderna

Satsningar på skolan, barn och unga samt kortare väntetider till BUP är centrala för att minska den psykiska ohälsan. Det menar psykologer i vår undersökning, som pekar på en rad problem som behöver åtgärdas.

Psykologer gör viktiga insatser inom BUP, beroendevården, geriatrika vården, habiliteringen, primärvården, rättspsykiatri, somatiska vården och vuxenpsykiatri. Glädjande är att 8 av 10 psykologer kan tänka sig att arbeta inom hälso- och sjukvården, där primärvården, vuxenpsykiatri och BUP är populärast!

Inom primärvården har psykologen en unik kompetens för att bedöma och diagnostisera patienter med psykisk ohälsa. Inom vuxenpsykiatri har även psykologer viktiga uppgifter för att utredning och behandling samt att vara med och forma framtidens vuxenpsykiatri. Inom barn- och ungdomspsykiatri är psykologer särskilt lämpade för breda psykiatriska bedömningar och behandling av mer komplex problematik.

Digital psykologi har på senare år ökat explosionsartat. Den digitala psykologins status har samtidigt stärkts, men både allmänhet och psykologer har fortfarande en bild av att digital psykologi inte är ett likvärdigt alternativ till psykologisk behandling med fysisk närvaro.

Professor Lisa Thorell, som har forskat på neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i 25 år, vill hitta sätt att identifiera och hjälpa barn med adhd-liknande problem så tidigt som möjligt. Hon ser ett behov av ett ökat forskningssamarbete och evidensbaserade preventiva åtgärdsprogram.

Ska psykologer få förskrivningsrätt? Frågan är komplex. I USA finns en rörelse som vill låta psykologer skriva ut läkemedel. Vad tycker ni?

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 **Vuxenpsykiatri – bred utvecklingsplattform för psykologer**
Viktigaste uppgifterna är bedömning, diagnostisering, utredning och behandling.
- 4 **8 av 10 psykologer kan tänka sig hälso- och sjukvården**
Primärvården och vuxenpsykiatri populärast.
- 5 **BUP kräver psykologisk hantverksskicklighet**
Särskilt lämpade för breda psykiatriska bedömningar och mer komplexa behandlingar.
- 6 **Okej med misstag för psykologer**
- 6 **Lärdomar från Gift vid första ögonkastet**
- 7 **Ökad samverkan och prevention behövs vid adhd**
Intervju med professor Lisa Thorell, som har forskat på adhd och NPF i 25 år.
- 8 **Digital behandling har stor utvecklingspotential**
- 8 **Ny behandling för ungdomar online**
- 9 **Digital psykologi viktig del av primärvården**
Den digitala psykologin vilar på samma vetenskapliga grund som den fysiska psykologin.
- 10 **Efterfrågan på geropsykologer ökar**
- 10 **Så undviker psykologer dåligt mående och sjukskrivning**
- 11 **Svårt att sätta diagnosen ME/CFS**
ME/CFS är en kontroversiell diagnos som i Norden i snitt tar fem år att ställa.
- 12 **Tydligare yrkesroll för psykologer i primärvården**
Psykologers unika kompetens behöver värderas högre i primärvården.
- 13 **Psykolog med egen diagnos**
- 13 **Stort psykiskt lidande bland ukrainska flyktingar**
- 14 **Rörelse i USA vill låta psykologer skriva ut läkemedel**
- 14 **Så vill psykologer minska psykisk ohälsa**
Satsa på skolan och kortare väntetider till BUP.
- 15 **Anknytning alltmer uppmärksammat**

Presenterade verksamheter och företag

- 15 Nära vård Jämtland Härjedalen
- 16 Psykiatri i Västernorrland
- 17 Region Sörmland
- 17 Vuxenpsykiatri Västmanland
- 18 BUP Västerbotten
- 19 WeMind Psykiatri
- 19 SiS Statens institutionsstyrelse

Framtidens Karriär nr 5 – september 2023

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 Anette Bodinger Larsson, Anna Hultberg, Cristina Leifland, Adrianna Pavlica, Annika Wihlborg

FOTOGRAFER Christian Boo, Anna-Clara Eriksson, Per Groth, Pär Olert, Carl-Henrik Trapp, Lisa Wikstrand, Anna Wilhelmsson

GRAFISK FORM Stellan Stål

OMSLAGSFOTO Carl-Henrik Trapp

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

Foto: Anna-Clara Eriksson

Läs mer om oss på sidan 16 i tidningen!

Är du vår nya kollega?

Region Västernorrland söker

psykologer

till Barn och ungdomspsykiatriska kliniken

Läs mer och ansök
www.rvn.se/jobb

 Region
Västernorrland

www.rvn.se

Bred utvecklingsplattform för psykologer

Vuxenpsykiatrien bedriver en bred och mångfasetterad verksamhet där psykologers viktigaste uppgifter är bedömning, diagnostisering, utredning och behandling. Att leda organisationsförändringar och att vara med och forma framtidens vuxenpsykiatriska verksamhet är andra områden där psykologers kompetens kommer till sin rätt i vuxenpsykiatrien.

VUXENPSYKIATRI

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Vuxenpsykiatrien ska ge en god och jämlik psykiatrisk specialistvård i enlighet med hälso- och sjukvårdslagen. Merparten av vuxenpsykiatriens behandlingsinsatser sker på de psykiatriska öppenvårdsmottagningarna. Regionernas vuxenpsykiatriska verksamhet består även av akutpsykiatri samt heldygnsvård för patienter med akuta psykiatriska tillstånd, säger Christine Senter, verksamhetschef för vuxenpsykiatri i Region Västmanland. Hon arbetade kliniskt innan hon blev chef i vuxenpsykiatri i Region Gotland 2010. Sedan 2022 är hon ansvarig för all vuxenpsykiatri i Region Västmanland.

Öppenvården basen

Hon betraktar öppenvården som basen i regionernas vuxenpsykiatriska verksamhet. Ofta finns både allmänpsykiatriska mottagningar och mottagningar med inriktning mot patienter med exempelvis psykos, beroendeproblematik eller ätstörningar.

– Psykologens viktigaste roll i vuxenpsykiatrien är bedömning av nya patienters problematik och symtom, diagnostisering och utredning, och för-

stås även behandling. På behandlingssidan arbetar psykologer med varierande inriktning, som olika former av KBT eller psykodynamisk inriktning, säger Christine Senter.

Kombinera klinisk verksamhet

I vuxenpsykiatrien erbjuds ofta möjligheten att kombinera klinisk verksamhet med exempelvis forskning, systematiskt patientsäkerhetsarbete, vårdskadeutredningar eller utvärdering av psykologiska behandlingsmetoder.

VI KOMMER FÖRMODLIGEN

att se en ökad andel digitala behandlingar i vuxenpsykiatrien

– Vuxenpsykiatrien kommer att behöva utvecklas mycket framöver, inte minst i takt med att den demografiska förändringen gör det svårare att få tag på efterfrågad kompetens. Vi kommer förmodligen att se en ökad andel digitala behandlingar i vuxenpsykiatrien. Psykologer har också en viktig roll att fylla i arbetet med att forma organisationen för framtidens vuxenpsykiatri, säger Christine Senter.

Utvecklingsmöjligheter

En faktor som fått henne att vara verksam i vuxenpsykiatrien i sexton år



Christine Senter, verksamhetschef för vuxenpsykiatri i Region Västmanland.

Foto: Louise Andersson / Region Västmanland

är just de många utvecklingsmöjligheterna.

– Man kan till exempel arbeta en tid på en specialiserad utredningsenhet, för att därefter fokusera på behandling eller verksamhetsutveckling och vårdutveckling. Verksamhetens bredd gör att psykologer kan vara verksamma i många år hos samma arbetsgivare utan att tröttna. För

mig är meningsfullheten också central. Vi möter många människor med svår och mångbottnad psykiatrisk problematik, och vuxenpsykiatrien gör skillnad för många individer på daglig basis. Ytterligare en sak som jag uppskattar med vuxenpsykiatrien är samverkan med andra yrkesgrupper i tvärprofessionella team, avslutar Christine Senter.

Hälso- och sjukvården populär

8 av 10 psykologer kan tänka sig att arbeta inom hälso- och sjukvården. De populäraste områdena att arbeta inom är primärvården, vuxenpsykiatrien och barn- och ungdomspsykiatrien. Undersökningen har gjorts mot ett slumpmässigt urval av psykologer.

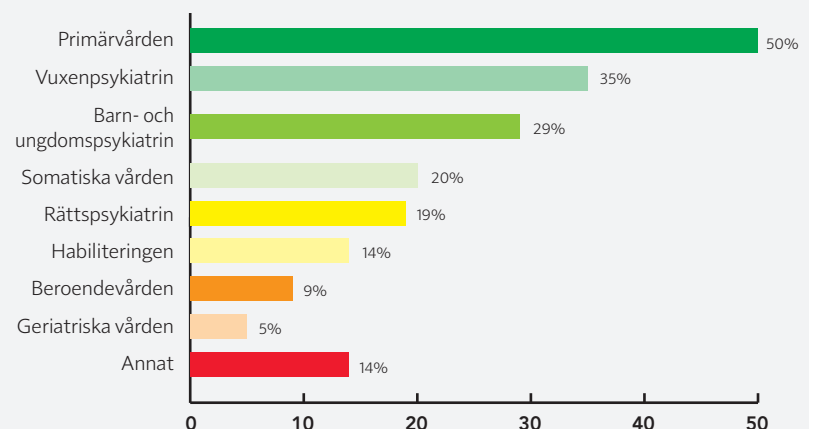
ARBETA SOM PSYKOLOG INOM HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN?

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



INOM VILKA OMRÅDEN SKULLE DU HELST ARBETA?

Inom vilka områden skulle du helst vilja arbeta i hälso- och sjukvården? Ange gärna flera.



BUP kräver psykologisk hantverksskicklighet

I barn- och ungdomspsykiatri är psykologer särskilt lämpade för breda psykiatriska bedömningar och behandling av mer komplex problematik. De har också en viktig roll i att utveckla och utvärdera vården. För psykologer som vill jobba med barn är det en bra erfarenhet att ha arbetat på BUP och träffat de barn som har störst svårigheter.

BARN- OCH UNGDOMSPSYKIATRIN

TEXT ANNIKA WILHBORG

Att ha arbetat inom barn- och ungdomspsykiatri ger en trygghet, även om man senare väljer att jobba inom skola eller primärvård.

– Barn- och ungdomspsykiatriens viktigaste uppgift är att tidigt identifiera barn och unga med psykiatrisk problematik och ge dem och deras anhöriga adekvat stöd och behandling. För många barn med stora och mer kron-

VI HAR EFFEKTIVISERAT bedömningsfasen, vilket frigör tid till stegvis behandling

iska svårigheter innebär detta ett mer habiliterande förhållningssätt där vi under barndomen i olika perioder behöver komma in och hjälpa familjerna, säger Markus Andersson, forskare och psykolog på BUP i Halland. Han har arbetat tjugo år inom barnpsykiatri där han de senaste tio åren kombinerat klinik med medicinskt och psykologiskt ledningsansvar samt forskning med fokus på förbättrad diagnostik för barn och unga med psykisk ohälsa.

Strukturerad triagering

– Centraliserade intagningsenheter med kliniker som arbetar strukturerat med triagering så barn med störst svårigheter erbjuds vård på BUP och de med lindrigare svårigheter kan guidas till annan hjälp – det är ett steg mot att kunna erbjuda barn och unga utredning och behandling inom rimlig tid. Här gäller det att ha fokus på att barnet snabbt ska komma till rätt insats så att man inte bygger hinder mot vårdgrannar eller letar formaliafel i remisser, vilket kan försena vården, säger Markus Andersson.



Ytterligare en faktor som kan bidra till en god barn- och ungdomspsykiatrisk vård är att de kliniker som arbetar med bedömning verkligen skolas in så att de har tillräcklig kunskap och förmåga att under bedömningsfasen ta ställning till de vanligaste psykiatriska tillstånden, inklusive trauma och adhd, och att detta görs på ett sätt som gör att barnet känner sig sett och förstått.

Effektiviserad bedömningsfas

– Eftersom så många söker för svårigheter inom adhd-området är det viktigt att detta bedöms färdigt under bedömningsfasen och inte sätts upp på långa utredningsväntelistor. Annars kom-

mer organisationen snart att lägga mer tid på att administrera väntelistor och missnöje från familjer och vårdgrannar än på behandling. I BUP Halland har vi effektiviserat bedömningsfasen, vilket frigör tid till stegvis behandling. Till exempel för svåra ångesttillstånd och depressioner erbjuds alltid psykosociala insatser och inte bara farmaka, säger Markus Andersson.

Meningsfullt jobb

– Jag har svårt att tänka mig ett mer meningsfullt och roligt jobb än att hjälpa unga som mår dåligt till att få en bättre barndom. BUP ger psykologer goda möjligheter att följa patienterna långsiktigt, säger Markus Andersson.

Han påpekar vikten av att tongivande psykologer finns representerade i ledningsgrupperna. I BUP Halland finns psykologiskt ledningsansvariga på samtliga mottagningar, vilket gynnar både patienterna och psykologerna.

Uppmuntrar till balans

– Barn- och ungdomspsykiatri kan bli attraktivare för psykologer med arbetsgivare som uppmuntrar till balans mellan att arbeta standardiserat utifrån riktlinjer och professionens eget omdöme. I slutändan är psykologiskt arbete ett hantverk som kräver hantverksskicklighet och erfarenhet, säger Markus Andersson.

Okej med misstag för psykologer

För långa terapier eller hjärtliga hälsningar på stan – det är exempel på misstag som psykologer kan göra. Med sin nya bok vill Elin Wesslander glänta på dörren till terapirummet, och få fler att dela med sig.

TERAPEUTENS MISSTAG

TEXT ADRIANNA PAVLICA

I boken *Terapeutens misstag* låter psykologen Elin Wesslander femton psykologer och psykoterapeuter berätta om sina misstag och lärdomar.

VI BEHÖVER PRATA mer om det som blir tokigt eller som inte lyckas, för då har vi också möjlighet att ta hjälp

– Vi behöver prata mer om det som blir tokigt eller som inte lyckas, för då har vi också möjlighet att ta hjälp. Det är mycket som går att reparera, och att göra det stärker ibland terapin mer än om



Elin Wesslander är aktuell med boken *Terapeutens misstag*. Foto: Lena Lee

man inte hade gjort något misstag alls. En del studier visar att det händer något i förhållandet när man adresserar ett misstag och tillsammans försöker att hitta en väg framåt. Det sämsta man kan göra är att låtsas som ingenting, säger hon.

Viktigt att fånga upp

Av vilken art misstagen är varierar

kraftigt, men det finns vissa mönster, menar Elin Wesslander.

– Det kan handla om att man tappar rollen, hälsar på någon på stan väldigt hjärtligt och glömmer bort att det är gammal patient. Eller att man går fram för snabbt i terapin och inte får med sig klienten, man sitter där och ritar upp modeller och blir fast i sitt

eget huvud. Men det som flest personer anger är att man låter behandlingen fortgå för länge, något som psykologen kan tycka är problematiskt även om patienten inte tycker det.

Det är inte säkert att klienten uppfattar psykologens misstag – men det kan också omvänt vara så att klienten till och med gör en anmälan för något som psykologen inte ser som ett misstag.

– Det finns skillnader i hur man ser saker och ting. Att vara personlig eller privat, var går gränsen för det? Samma typ av ett beteende kan vara okej i ett sammanhang men problematiskt i ett annat. Om jag säger x till en klient, kan den tycka att det är hjälpsamt, medan nästa klient tycker att jag är galen som berättar det. Det viktiga är att fånga upp när det landat fel hos klienten, säger Elin Wesslander.

Ta ansvar

Psykologer behöver kunna backa, be om ursäkt och ta in klientens syn på situationen, enligt Elin Wesslander.

– Det handlar om att ta ansvar för sina misstag, att inte sopa dem under mattan. Men man ska komma ihåg att det är allmänmänskligt att göra fel, och att alla gör misstag, även de mest erfarna.

Lärdomar från Gift vid första ögonkastet

Fredric Bohm är känd som psykologen från *Gift vid första ögonkastet*. Han tycker att fler psykologer behöver sätta ett större fokus på relationer.

– Det är en fråga som vi som yrkeskår har försummat rätt länge, säger han.

RELATIONER

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Psykologen Fredric Bohm har gjort sig känd som en av psykologerna i SVT-programmet *Gift vid första ögonkastet*. Han träffar personer med olika typer av relationsproblem, något som han

VI ÄR ÖVERENS om att ett starkt nätverk med nära relationer skyddar mot psykisk ohälsa

menar att alla psykologer gör och bör ta på allvar.

– Vi är överens om att ett starkt nätverk med nära relationer skyddar mot

psykisk ohälsa, så då måste vi erkänna att det motsatta också gäller. Det finns forskning som visar att brist på relationer är en vanlig orsak till depression. Men många som är vana att ställa diagnoser ser relationer som ett litet problem, säger han.

Stor livsfråga

Fredric Bohm önskar att relationsfrågor uppmärksammades mer även i forskning.

– Tittar man utifrån ett livskvalitetsperspektiv så är relationer jätteviktiga. Tyvärr finns det relativt lite forskning om det här trots att det är en stor livsfråga. Psykologer har länge inte varit intresserade av området, men i väntan på nya bra metoder så tror jag att man kan guida klienterna rätt långt med MI: hur har du det idag, hur skulle du

vilja ha det, vad har du gjort för att ta dig dit. Personen kanske inte har gjort något eller gjort kontraproduktiva saker.

Det viktigaste är att identifiera och bryta mönster.

– Ett problem i tv-programmet är att vi bara kan gå på det folk säger, det gör att den största felkällan vi har är att vi får oriktiga uppgifter. Människor är vana vid att beskriva sig själva på ett visst sätt och det är som om med alla samtal, det är svårt att komma till en korrekt beskrivning av verkligheten, säger Fredric Bohm.

Ond cirkel

I dagens era av dejtingappar sätter många upp en skadlig fasad, menar han.

– Man svajpar, dejtar, berättar sedan för den andre att ”du är inte tillräckligt bra för mig”, man blir avvisad gång på gång. Är man rimligt empatisk så kommer det att skada ens självkänsla. Och får man ångest vill man inte uppleva det igen. Så nästa gång man är på dejt är man lite mindre genuin och lite mer utsatt. Men vi människor är vandrare



Relationer bör stå i fokus för fler psykologer, tycker Fredric Bohm från SVT:s ”Gift vid första ögonkastet”.

de bullshitdetektorer så det kommer att märkas och sannolikheten att bli avvisad ökar. Då putsar man till sin person ännu mer, och så är man inne i en ond cirkel som är svår att bryta.

Ökad samverkan och prevention behövs vid adhd

Professor Lisa Thorell, som har forskat på adhd och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i 25 år, vill med sin forskning hitta sätt att identifiera och hjälpa barn med adhd-liknande problem så tidigt som möjligt. Hon ser ett behov av ett ökat forskningssamarbete över landsgränserna samt evidensbaserade preventiva åtgärdsprogram.

NPF-FORSKNING

TEXT ANNIKA WILHBORG

Lisa Thorells forskargrupp vid Karolinska Institutet undersöker bland annat hur kognitiva processer såsom impuls-kontroll och arbetsminne i förskoleåldern är relaterade till adhd-symtom i skolåldern. Ytterligare forskningsprojekt fokuserar på neuropsykologisk förmåga som förklaring till akademisk prestation hos barn och unga med adhd samt emotionsreglering och adhd i förskoleåldern.

– Genom att undersöka olika kognitiva funktioner och emotionsreglering ökar förutsättningarna att kunna sätta in tidiga åtgärder innan diagnos. Man bör ha i åtanke att adhd är en väldigt heterogen diagnos. Delar av vår forskning fokuserar på att kartlägga varför



Lisa Thorell, professor i utvecklingspsykologi vid Institutionen för klinisk neurovetenskap vid KI.
Foto: Stefan Zimmermann

skillnaderna i symtombild är så stora bland diagnostiserade individer, säger Lisa Thorell, professor i utvecklingspsykologi vid Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska Institutet.

Frustrerande med långa köer

– Många psykologer som diagnostiserar och behandlar barn och unga med adhd är frustrerade eftersom köerna är långa och resurserna för individbaserad behandling ofta knappa. Det innebär att många psykologer inte fullt ut kan erbjuda den behandling och det stöd som behövs, säger Lisa Thorell.

Hon hoppas att fler psykologer framöver kan lägga mer resurser på att öka kunskapen om adhd bland skolpersonalen.

MÅNGA PSYKOLOGER KAN inte fullt ut erbjuda den behandling och det stöd som behövs

– Att som pedagog använda tydliggörande pedagogik kan underlätta mycket för elever med adhd i skolan och här behöver psykologer också öka sin kunskap kring vilka konse-

kvenser en adhd-diagnos kan få i skolan. Nu uppstår ofta krockar eftersom många lärare upplever psykologers språk som alltför kliniskt, säger Lisa Thorell.

Ökad samverkan skolan och BUP

– Ökad samverkan mellan skolhälsovården och BUP samt tidiga preventiva insatser via BVC är andra faktorer som kan bidra till att öka tillgängligheten till diagnostik och psykologisk behandling i grupper som i dagsläget är underdiagnostiserade, exempelvis barn och unga med invandrarbakgrund. Skolan har ett viktigt kompensatoriskt uppdrag i att säkerställa att alla barn och unga erbjuds samma möjlighet till prevention och behandling, säger hon.

Digitala medier negativt

I ett aktuellt forskningsprojekt analyserar Lisa Thorells forskningsgrupp varför digitala medier och dataspel i många fall har en mer negativ inverkan på barn och unga med adhd. Forskargruppen är även involverad i förebyggande insatser som ska balansera användandet av digitala medier.

– Eftersom barn och unga med adhd löper en ökad risk att utveckla en skadlig användning av digitala medier så behövs det screenas för detta i barn- och ungdomspsykiatri. Min forskargrupp arbetar därför med att utveckla ett screeningverktyg som kan identifiera individer vars digitala medieanvändning riskerar att förstärka adhd-problematiken, säger Lisa Thorell.

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_

Digital behandling har stor utvecklingspotential

Även om digital psykologisk behandling har blivit vanligare och numera erbjuds i allt fler sammanhang så finns det mycket kvar att göra i arbetet med att nå ut med evidensbaserade behandlingsprogram till patienterna, samordna utvecklingen av digitala behandlingar och dela erfarenheter över regiongränserna. Det anser Sarah Vigerland, årets digitala psykolog.

ÅRETS DIGITALA PSYKOLOG

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– På senare år har intresset för digital psykologisk behandling ökat i många regioner. Under pandemin kom många regioner i gång med digitala behandlingsprogram, men vi ser fortfarande ett glapp mellan den behandling som är väl utvärderad och det som finns till-

gängligt i reguljärvården. Det är viktigt att det som är beforskat verkligen når ut till patienterna, säger Sarah Vigerland, enhetschef för internetbehandling på BUP Stockholm och affilierad forskare vid Karolinska Institutet. Hon har de senaste tio åren arbetat med forskning och implementering av IGBT-program för barn och unga med olika psykiatriska och funktionella tillstånd.

Möjligheter inom psykiatri

En viktig faktor för att den internetbaserade psykologiska behandlingen ska nå ut till fler är, enligt Sarah Vigerland,

SJÄLVHJÄLPSPROGRAM ÄR

KANSKE inte det som i första hand är relevant för psykiatri

effektivare vårdflöden och att psykologer som arbetar med den här typen av behandling ges möjlighet att avsätta tillräckligt med tid för alla delar av internetbehandlingsprocessen, till exempel bedömning och uppföljning.

– Många av de digitala program som hittills utvärderats passar egentligen bäst i en primärvårdscontext, men framöver bör man fortsätta utvärdera hur digital psykologisk behandling kan avlasta psykiatri. Självhjälpsprogram är kanske inte det som i första hand är relevant för psykiatri. Däremot kan exempelvis vissa delar av psykoedukationen samt uppföljande möten och avstämningar med patienter digitaliseras i ökad utsträckning, säger Sarah Vigerland.

Nationellt kompetenscentrum

Hon efterlyser en ökad samverkan över regiongränserna så varje enskild region inte nödvändigtvis behöver uppfinna hjulet på nytt genom att skapa egna digitala behandlingsprogram.

– En generell utmaning är hur den digitala behandlingen bör organiseras. Man bör även tillämpa mer strukturerade modeller för kontinuerlig uppföljning. Ett nationellt kompetenscentrum för digital psykologisk behandling skulle också kunna fylla en viktig funktion. Även om regionerna har olika



Sarah Vigerland, enhetschef för internetbehandling på BUP Stockholm.

förutsättningar för den här typen av behandling så finns det många fördelar med att dela erfarenheter, sprida goda exempel och fungerande program samt att lära av varandra på olika sätt, säger Sarah Vigerland, som även sitter i styrelsen för Svenska internetbehandlingsregistret, SibeR, som finns till för att förbättra psykologisk behandling som ges via internet.

Ny behandling för ungdomar online

En ny onlinebehandling för barn och ungdomars självskadebeteende ska nästa år testas ut i regionerna.

– Vi ville skapa en lågtröskelbehandling för ungdomar som skadar sig själva, för det saknas inom vården idag, säger psykologen Johan Bjureberg.

SJÄLVSKADEBETEENDE

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Johan Bjureberg har tilldelats en nyinrättad treårig akademikerforskartjänst som är en satsning från Kungliga Vitterhetsakademien och Natur & Kultur med syfte att stärka barn och ungdomars psykiska hälsa. Samtidigt är Johan Bjureberg också biträdande lektor vid Karolinska Institutet. Hans fokus på barn och ungdomar tog fart när han jobbade på en specialenhet för emotionell instabil personlighetsstörning.

– Många hade gått med sina besvär väldigt länge och jag började fantisera om hur det vore att komma in

Johan Bjureberg, psykolog och biträdande lektor vid Karolinska Institutet.



med insatser tidigare. Nu försöker jag och mina kolleger täcka av flera steg i en behandlingstrappa, från preventiva insatser till mer akuta, säger Johan Bjureberg.

Låg tröskel

Han är involverad i tre studier: Poet-studien, för de som tidigare inte fått hjälp i vården eftersom de inte skadat sig själva "tillräckligt" mycket, Safety-studien som vänder sig till ungdomar

och deras familjen efter ett suicidförsök, samt ERITA-studien som lett fram

JAG OCH MINA kolleger försöker täcka av flera steg i en behandlingstrappa, från preventiva insatser till mer akuta

till en lågtröskelbehandling för ungdomar med självskadebeteende.

– Det vi försöker göra är att skapa en transdiagnostisk behandling som kan fungera för fler och vara specifikt inriktade på de underliggande mekanismerna till att man utvecklar destruktiva beteenden, säger Johan Bjureberg.

Hantera känslor

Tanken är att behandlingen ska vara ett komplement till dialektisk beteendeterapi, som det ofta är lång kö till. I ERITA-studien har Johan Bjureberg tagit fram en tolv veckor lång onlinebehandling i primärvården där ungdomar och vuxna får tillgång till varsin behandling och behandlare.

– Det går ut på att ungdomar ska lära sig att hantera sina känslor, med tanken att de då skadar sig själva mindre. Vi har precis publicerat vår första ERITA-studie, och jämfört med sedvanlig vård så fungerade vår insats bra, en större andel minskade sitt självskadebeteende.

En implementeringsstudie är planerad till nästa år, då regioner runtom i landet kommer att erbjudas att ansluta sig till projektet.

– Det är jätteroligt och den här forskningen är väldigt förstärkande att ägnat sig åt, säger Johan Bjureberg.

Digital psykologi viktig del av primärvården

Digital psykologi har på senare år ökat explosionsartat efter att ha fått en rejäl knuff framåt av coronapandemin. Den digitala psykologins status har samtidigt stärkts, men både allmänhet och psykologer har fortfarande en bild av att digital psykologi inte är ett likvärdigt alternativ till psykologisk behandling med fysisk närvaro.

DIGITAL PSYKOLOGI

TEXT ANNIKA WILHBORG

För många patienter har det digitala behandlingsformatet ändå inneburit en bättre tillgänglighet och ökad tillgång till psykologisk behandling.

– De senaste årens snabba utveckling av digital psykologi skulle under normala omständigheter förmodligen ha tagit uppemot tio år, säger Victoria Trepp, chefspsykolog på Mindler. Hon har tidigare arbetat inom specialistpsykiatri och på privat mottagning, och började 2019 som onlinepsykolog på Mindler. Nu är hon chefspsykolog med särskilt fokus på forskning och utveckling, kvalitet och patientsäkerhet.

Ett primärvårdsuppdrag

– Den digitala psykologin vilar på samma gedigna vetenskapliga grund som den fysiska. De digitala patienterna genomgår en sedvanlig primärvårdstrigering. De digitala vårdgivarnas upp-

DEN DIGITALA psykologin vilar på samma gedigna vetenskapliga grund som den fysiska

drag är ett primärvårdsuppdrag, vilket innebär att all typ av psykisk ohälsa som behandlas inom ramen för primärvårdens verksamhet även lämpar sig för digital bedömning och behandling.

Patienter med långvarig psykisk sjukdom eller allvarliga psykiska besvär bör i första hand vårdas i psykiatrin.

– Patienter med akut suicidalitet eller pågående psykos behöver fysisk kontakt, och vård inom psykiatriens uppdrag. Också i primärvården kan vissa patienter behöva fysiska möten, till



exempel där den nödvändiga vården kräver samverkan av flera professioner, säger Victoria Trepp.

Styra sin arbetstid

De främsta fördelarna för psykologer som arbetar digitalt är, enligt Victoria Trepp, möjligheten att styra sin arbetstid utifrån livssituation och individuella förutsättningar och behov, den praktiska fördelen i att slippa pendla till och från jobbet och att själv välja vilken fysisk plats man vill arbeta ifrån. Somliga digitala psykologer uppskattar också att inte vara begränsade till att möta patienter från sitt eget geografiska närområde.

Ökar tillgängligheten

– Det digitala formatet ökar tillgängligheten på psykologisk behandling för människor i hela landet. Det är idealiskt för individer som bor långt ifrån en psykologmottagning eller av olika skäl inte har möjlighet att ta sig till ett fysiskt psykologmöte. Digital psykologi är tidseffektivt och ger patienten möjlighet att träffa en psykolog vid en tidpunkt och från en plats som de själva valt, vilket gör psykologisk behandling

tillgänglig även för människor med en pressad vardag. Många patienter känner sig tryggare när de kan möta psykologen via en skärm från sitt eget hem. Det gör att somliga upplever det som lättare att dela med sig även av känsliga ämnen. Andra uppskattar att slippa bli igenkänd i ett fysiskt väntrum, säger Victoria Trepp.

Sänker tröskeln

Hon upplever även att digital psykologi för många patienter sänker tröskeln till att söka psykologisk behandling. En fungerande samverkan mellan digitala och fysiska vårdgivare är en viktig förutsättning för en effektiv och samordnad psykologisk behandling.

– Varierande journalsystem i olika delar av den psykologiska vården är förstas en försvärande faktor, men det förekommer relativt ofta att digitala vårdgivare remitterar patienter med svårare psykiska besvär till psykiatrin, säger Victoria Trepp.

AI för individualisering

Hon ser framför sig en omfattande utvecklingspotential för den digitala psykologin under de kommande åren,

inte minst när det gäller digital gruppbehandling.

– Jag är övertygad om att tillgängligheten till digitala psykologtjänster kommer att öka, både via renodlade digitala aktörer och genom att fler fysiska psykologtjänster kommer att lägga till digitala tjänster. AI-utvecklingen går snabbt i samhället just nu, vilket även öppnar nya möjligheter på den digitala psykologins område. Det vore till exempel fantastiskt om maskininläring kunde användas för att mäta, utvärdera och anpassa behandlingen. Framöver kommer patienter förmodligen att

AI-UTVECKLINGEN GÅR SNABBT i samhället just nu, vilket även öppnar upp nya möjligheter

ha tillgång till smarta funktioner som språkstöd, vilket möjliggör en mer individualiserad digital psykologisk vård. På längre sikt kanske verktyg som kan läsa av patientens röstläge och ansiktsuttryck eller algoritmer som kan larma om ett förändrat beteende hos en patient blir verklighet, avslutar Victoria Trepp.

Efterfrågan på geropsykologer ökar

Var tredje person över 65 år uppger att de har problem med nedstämdhet eller ångest. Samtidigt är äldre underrepresenterade i den psykiatriska specialistvården. Geropsykologi, åldrandets psykologi, är ett växande fält som bland annat drivs av en ökad efterfrågan på specialiserade psykiatriska insatser för en stadigt ökande åldrande befolkning.

GEROPSYKOLOGI

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Geropsykologer arbetar med och för äldre individer, vårt arbete handlar om att hjälpa äldre att bibehålla sitt välbefinnande, hantera psykiska problem och maximera möjligheterna till ett gott liv under åldrandet, säger Johnny Pellas, specialistpsykolog inom neuropsykologi, doktorand vid Uppsala universitet, projektledare för en äldrepsykiatrisk mottagning i Region Västmanland samt ordförande i Sveriges Geropsykologers förening.

Somliga geropsykologer arbetar i äldrepsykiatriska verksamheter, andra utreder kognitiva sjukdomar i den geriatriiska vården medan ytterligare andra arbetar med konsultation och handledning i äldreomsorgen. Johnny Pellas inledde sin psykologkarriär på en minnesmottagning och har även arbetat många år inom vuxenpsykiatri och äldrepsykiatri.

Ökar livskvaliteten

Äldre patienter är underrepresenterade i den psykiatriska specialistvården. Det forskas även mindre om psykologisk behandling för äldre i förhållande till andra specialitetsområden.

– Många har en bild av att psykologisk behandling för äldre karakteriseras av ett långsamt tempo och inte ger samma resultat som i andra åldersgrupper. Min erfarenhet är den motsatta. Psykologisk behandling ökar verkligen livskvaliteten för många äldre.

GEROPSYKOLOGI ÄR ETT spännande och relativt nytt fält där behovet av forskning är stort

re. Även om endast en bråkdel av äldre patienter med depression i dagsläget får tillgång till psykologisk behandling så har den i många fall mycket god effekt, säger Johnny Pellas.

Specialistutbildning saknas

I Sverige finns i dagsläget ingen specifik specialistutbildning för geropsykologer. Många geropsykologer har istället fördjupat sig inom neuropsykologi eller psykologisk behandling och kompletterat med geropsykologiska kurser.

– Geropsykologi är ett fält som bland annat kräver specifik kunskap om hur utvecklingspsykologin relaterad till åldrandet, hur psykisk ohälsa yttrar sig bland äldre samt hur kognitiva och somatiska sjukdomar påverkar äldres psykiska hälsa. Jag kan särskilt rekommendera



Johnny Pellas, specialistpsykolog inom neuropsykologi och ordförande i Sveriges Geropsykologers förening.

mendera geropsykologi för psykologer med intresse för existentiella frågeställningar eftersom de ofta förekommer i behandlingen, säger Johnny Pellas.

Äldrepsykiatriska mottagningar

Sveriges Geropsykologers förening verkar bland annat för att ge fler äldre tillgång till specialiserade äldrepsykiatriska mottagningar samt att generellt

öka tillgången till psykologisk kompetens bland äldre.

– Geropsykologi är ett spännande och relativt nytt fält där behovet av forskning är stort. Äldre med psykiatrisk sjuklighet har ofta komplexa vårdbehov med kroppsliga och kognitiva sjukdomar som kräver att man kan ta hänsyn till hela sjukdomsbilden, säger Johnny Pellas.

Så undviker psykologer dåligt mående

Professionell utveckling och självomsorg är två viktiga faktorer när det kommer till att undvika dåligt mående och sjukskrivning. I boken *Terapeuten i fokus* skriver psykologerna Katja Lindert Bergsten och Kristoffer Pettersson om den utmanande terapeutrollen.

SJÄLVOMSORG

TEXT ADRIANNA PAVLICA

I stället för fallbeskrivningar av klienter är det psykologen som hamnar i

strålkastarljuset i boken *Terapeuten i fokus*. Precis som många andra vårdrelaterade yrken möter psykologer utmaningar som i förlängningen kan leda till stressrelaterad sjukskrivning.

– I alla branscher där man jobbar med sig själv som verktyg och är nära människors lidande finns en ökad risk för att bli indragen i processer där man riskerar att tappa både stadighet och skicklighet. Därför blir det viktigt att ha redskap och utrymme att uppmärksamma sig själv och sina reaktioner när det behövs, säger Kristoffer Pettersson.

Ge dig själv tid

Enligt Kristoffer Pettersson behöver självomsorgen dock ofta föregås av en analys.

– Det handlar om ett slags förarbete, där man tittar på vad det är för fallor man riskerar att trilla in i. Det bör man titta på innan man ger sig in på själva självomsorgen, säger han.

DET ÄR BRA att ge sig själv tid att stanna upp och bara andas, och ge sig själv den lugna uppmärksamhet vi ger andra i jobbet

Vad det är för redskap man är i behov av varierar mellan individer, men det finns vissa generella råd.

– Det är bra att ge sig själv tid att stanna upp och bara andas, och ge sig själv den lugna uppmärksamhet vi ger andra i jobbet. Vad har man för relation till sig själv? Är det mycket granskning och självvranskan, behövs mer självomsorg? Eller har man orimliga krav på sig och behöver bli förbannad över en omöjlig organisation? Vad behöver jag? Ge dig själv den tiden och uppmärksamheten, säger Katja Lindert Bergsten.

Stadig i vem man är

Men det bör inte stanna där.

– Att inse vad man behöver är bara ett första steg till handling. Det kan vara så att man behöver ha mer hand-

Svårt att sätta diagnosen ME/CFS

ME/CFS är en kontroversiell diagnos som i Norden i snitt tar fem år att ställa.

– Forskningen kring ME har fått en ordentlig skjuts i och med pandemin och postcovid. Jag tror att vi kan ta ryggen där och få en bättre grund för evidensbaserade perspektiv, säger Per Hamid Ghatan, specialistläkare i rehabiliteringsmedicin.

ME/CFS

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Per Hamid Ghatan är forsknings- och utvecklingsansvarig på Bräggé Kliniker, som har just ME/CFS som ett av sina fokusområden. Han tror att det finns flera förklaringar till varför diagnosen är omstridd. ME står för myalgisk (muskelsmärta) encefalomyelit (inflammation i hjärna och ryggmärg) och CFS står för chronic fatigue syndrome (kroniskt trötthetssyndrom). Diagnosen kallas ofta ME.

ME/CFS

ME/CFS enligt de så kallade "Kanadaskriterierna"

- Patienten ska ha utmattning, smärta, sömnstörning, neurokognitiva symtom, autonoma symtom, neuroendokrina symtom.
- Problemen ska ha förelegat i minst 6 månader.
- Vid ansträngning skall tillståndet bli försämrat i mer än 24 timmar.

– För det första är det ett syndrom med ett antal olika symptom och kriterier som ingår i tillståndet. För det andra saknas fortfarande specifika biomarkörer, och för det tredje är ME ett komplext tillstånd och en uteslutningsdiagnos. Det saknas fortfarande verktyg för diagnostik och behandling av komplexa tillstånd, säger han.

Svårt se helheten

En svårighet med att diagnostisera ME är att många läkare inte lyckas se helheten.

– ME är som att ta isär en elefant och sätta ihop den som en lök, och beroende på specialitet sätter man in en blindstav och försöker förstå tillståndet. Det är lätt att man avgränsar sig utifrån sin

DET SAKNAS FORTFARANDE verktyg för diagnostik och behandling av komplexa tillstånd

profession och sin specialitet i betraktandet utav ett komplext tillstånd.

Många patienter blir ifrågasatta.

– En del betraktar det som en inbillningssjuka. Det intressanta med



Per Hamid Ghatan forskar på diagnosen ME/CFS.

ME-patienter är att deras nedsatta förmågor inte märks så mycket vid ett läkarbesök, det är svårt att hitta den objektiva fynden i klinisk status. Rekylen kommer först efteråt, i en ansträngningsutlöst försämring, säger Per Hamid Ghatan.

Först och främst diagnos

Det finns flera likheter mellan ME och postcovid, som det forskas mycket på just nu.

– Vid postcovid vet vi att det är en infektionsutlöst problematik. Vid ME har hälften av de patienter vi möter en infektionsutlöst problema-

tik men också andra bakomliggande orsaker.

Hur kan man då hjälpa patienter med ME? Först och främst handlar det enligt Per Hamid Ghatan att patienten får en diagnos samt stöd för att aktivt anpassa sin tillvaro. När trötthetskrascher minskar i förekomst kan man utvärdera läkemedel.

– Vi utvärderar behandling med låga doser nalrexon och ett kosttillskott, Q10. Det pågår en hel del forskning som kan medföra att diagnosen kan förändras i framtiden när vi på ett bättre sätt kan förstå de bakomliggande mekanismerna.

och sjukskrivning

ledning, längre pauser mellan klienter, att man behöver byta jobb eller gå till jobbet i stället för att ta bilen så att man får en stunds egentid. Det kan se ut på många olika sätt, men det är viktigt att identifiera behov och sedan skapa en handlingsplan, säger Katja Lindert Bergsten.

Hon betonar att psykologens mående handlar om mer än sjukskrivningssiffror.

– Är man mer stadig i vem man är så blir man skickligare, punkt slut. Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist, heter det. Det finns en direkt koppling mellan professionell utveckling och att välja en träffsäker intervention.



Kristoffer Pettersson och Katja Lindert Bergsten har skrivit boken *Terapeuten i fokus*.
Foto: Carola Björk

Tydligare yrkesroll för psykologer i primärvården

För att attrahera fler psykologer behöver primärvården värdera psykologers unika kompetens högre. Den psykologiska bedömningen och behandlingen bör få en mer framskjuten roll och psykologens roll behöver tydliggöras. Det kan bidra till att säkra den psykologiska kompetensförsörjningen i framtidens nära vård.

PSYKOLOGER I PRIMÄRVÅRDEN

TEXT ANNIKA WIHLBORG

– Primärvårdens breda uppdrag är att vara tillgänglig för individer i alla åldrar med fysiska eller psykiska besvär. Bedömningen och diagnostiseringen av patienter med psykisk ohälsa är psykologens mest unika kompetens i primärvården säger Sofia Eithun Rönning, STP-psykolog på Capio vårdcentral Almö på Tjörn, PLA-psykolog för Capio Närsjukvårds region Väst Norr samt i styrelsen för föreningen för primärvårdpsykologer. Hon har arbetat i

primärvården i sju år och är snart klar med sin specialistutbildning med inriktning mot klinisk psykologi.

Variation och bredd

Psykologer i primärvården möter patienter som representerar ett brett spann av psykiska besvär, från ångest till nedstämdhet och sömnproblematik till tvångsproblem, ätstörningar och stressrelaterad psykisk ohälsa. Psykologer kan även bidra med viktig kompetens i behandlingen av patienter med exempelvis långvarig smärta, IBS eller tinnitus.

– Det som fick mig att söka mig till primärvården är bredden i uppdraget.

Det utmanar mig som psykolog att få möta patienter med en stor variation vad gäller psykiska besvär. Kombination av kortare bedömningar, tradi-

DET UTMANAR MIG som psykolog att få möta patienter som representerar en stor variation

tionell psykoterapeutisk behandling, individuell terapi samt gruppterapi gör arbetet omväxlande. Jag uppskattar också samverkan med primärvårdens övriga professioner, säger Sofia Eithun Rönning.

Psykologisk behandling har traditionellt sett inte haft någon prioriterad roll inom primärvården, där det medicinska perspektivet länge varit utgångspunkten för hela verksamheten. Saker och ting håller dock på att förändras; på senare år har den psykologiska behandlingens status och funktion förtydligats i delar av primärvårdsverksamheten.

Initial psykologisk bedömning

– På min arbetsplats är psykologer alltid den första professionen personer med psykisk ohälsa möter. Det ger rätt förutsättningar för en initial psykologisk bedömning av patienten. Patienter med psykiska besvär som i stället bedöms av en läkare erbjuds ofta farmaka, vilket inte alltid är nödvändigt eller hjälpsamt för patienten. Det här är ett arbetssätt som föreningen för primärvårdpsykologer förespråkar i hela primärvården. Det bidrar bland annat till att på bästa sätt tillvarata psykologers kompetens i primärvårdssammanhang, säger Sofia Eithun Rönning.

Förändrade ersättningssystem är en förutsättning för att psykologer och psykologisk behandling ska få en mer framträdande roll i framtidens nära vård. Det skulle förse primärvården med tillräckliga incitament för att erbjuda fler patienter med psykisk ohälsa en initial psykologisk bedömning, och i vissa fall även psykologisk behandling.

Tydliggör specialistkompetens

– Det är också viktigt att vårdgivarnas förståelse för psykologers viktiga roll i primärvården ökar. En ambition i den goda och nära vården är att på ett optimalt sätt ta vara på varje enskild professions kompetens. Om psykologens yrkesroll, specialistkompetens och utvecklingsmöjligheter tydliggörs i primärvården så kan det göra den attraktivare som arbetsgivare, säger Sofia Eithun Rönning.

I dagsläget varierar utvecklingsmöjligheterna för psykologer avsevärt i olika delar av primärvården.

– En åtgärd som kan stärka attraktiviteten är att introducera fler PLA, psykologer med psykologiskt ledningsansvar. Man behöver även attrahera en mix av PTP-psykologer, nylegitimerade och erfarna psykologer för att få till en bra dynamik i verksamheten, avslutar Sofia Eithun Rönning.



Psykolog med egen diagnos

Elsa Janni har länge varit öppen om sin egen bipolär diagnos, något hon ibland kan använda sig av i mötet med patienter. – Bara vetskapen att jag har liknande erfarenheter kan vara terapeutisk eller ge hopp, säger hon.

BIPOLÄRDIAGNOS

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Psykologen Elsa Janni är aktuell med *Tröstebok för dig som är deppig* och har tidigare utkommit med boken *Igår var jag lycklig idag vill jag dö*, där hon

DET FINNS EN del patienter som sökt sig till mig just på grund av att jag har den här erfarenheten

skriver om sin bipolär diagnos. Hon har också föreläst om sin sjukdom i tio års tid.

– Innan den första boken gavs ut var jag väldigt orolig, men jag bestämde mig för att inte låta det styra mig. Jag



Elsa Janni använder sig av sin egen diagnos i psykologarbetet.
Foto: Appendix fotografi

tyckte att det var ett viktigt tema att skriva om och att det kan bli hjälpsamt för de som läser – det blir ett annat perspektiv när man är både psykolog och drabbad, säger Elsa Janni.

Vara ett exempel

Reaktionerna har varit positiva.

– Det finns säkert de som har något att invända, men de säger det inte till mig. Så jag har bara fått bra respons

från kolleger, och det finns en del patienter som sökt sig till mig just på grund av att jag har den här erfarenheten. Flera uttrycker att de tycker att det är skönt att prata med någon som själv är drabbad. Andra vet förstås inte om det, det är inget jag brukar ta upp om det inte är relevant i sammanhanget.

Hur kan du använda dig av din erfarenhet i terapin?

– Det händer att jag använder det till exempel när det finns en skam kring en diagnos eller rädsla att pröva mediciner i de fall där de kan behövas. Då kan jag använda mig själv som ett exempel för att ge hopp eller motivation. Det är förstås alltid en avvägning, säger Elsa Janni.

Jämlik relation

Hon tycker att det är viktigt att det finns en ram, men att man inom den ramen kan bjuda på sig själv.

– Jag vill inte vara psykologen som sitter och är expert och hummar och är någon slags auktoritet. Patienten vet ju mycket mer om sitt liv än vad jag vet, säger Elsa Janni.

Hon tycker att det är viktigt att luckra upp bilden av psykologer som ”duktiga och stabila”.

– Redan på psykologprogrammet uppstår en viss kultur som inte är hjälpsam för någon, allra minst psykologerna själva. Det är också viktigt att inför patienter visa att vi är människor med eget lidande, då blir det en mer jämlik relation. Även om jag sitter på kunskap som patienten inte har, så är vi ändå två jämlingar och två människor och jag kan själv hamna i patientstolen som psykolog, det är viktigt att förmedla, säger Elsa Janni.

Psykiskt lidande bland ukrainska flyktingar

Den ukrainska psykologen Lina Anyshchenko ser ett stort psykiskt lidande bland ukrainska flyktingar. Nu efterfrågar hon mer hjälp på det egna språket. Och kunskapen finns – men svenska regler kring legitimationen hindrar ukrainska psykologer från att hjälpa till.

UKRAINSKA PSYKOLOGER

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Lina Anyshchenko kom till Sverige från Ukraina kort efter att kriget bröt ut. I hemlandet hade hon en egen psykologpraktik i över 15 år, och arbetade utöver det med sin avhandling vid Chernihiv Institute of postgraduate education.

SYSTEMET BEHÖVER SES över, så att vi ukrainska psykologer kan arbeta och hjälpa till

– I de flesta EU-länder kan ukrainska psykologer arbeta med ukrainska flyktingar, deras examen legaliseras och blir giltiga. Sedan början av kriget har jag till exempel arbetat i Nederländerna, där jag hade ett kontrakt med

regionen för att arbeta med ukrainska barn och familjer. Mina psykologkollegor från Ukraina jobbar i Tyskland, Tjeckien och Polen i center för ukrainska flyktingar.

Inte tidseffektivt

Men i Sverige är situationen en annan. Lina Anyshchenko har en tillfällig anställning vid Luleå tekniska universitet, där hon jobbar som forskningsingenjör. Vid sidan av det hjälper hon flyktingar från Ukraina, gratis.

– Jag känner mig begränsad. Jag kan visserligen arbeta, men jag kan inte tjäna pengar på det. Det finns risk för utmattning, vilket många ukrainska psykologer i Sverige har upplevt när de jobbat gratis i mer än ett år.

Många flyktingar från Ukraina lider enligt Lina Anyshchenko av bland annat ångest, depressioner och stressrelaterad ohälsa.

– Många får vänta länge för att få hjälp av psykologer som agerar som

volontärer, och vi är inte många. Eller så får de vänta länge på svenska psykologer, det kan ta månader innan de får hjälp och dessutom måste de hitta tolkar på egen hand. Och det är inte tidseffektivt att arbeta med tolk.

Vill ändra reglerna

Det finns enligt Lina Anyshchenko många barriärer när svenska psykologer med hjälp av tolk ska ta hand om personer från Ukraina.

– Det handlar också om kulturella aspekter, som svenska psykologer inte är bekanta med. Det är därför systemet behöver ses över, så att vi ukrainska psykologer kan arbeta och hjälpa till.

Lina Anyshchenko berättar att psykologer länge spelat en viktig roll i Ukraina.

– Mental hälsa har alltid varit en prioritet där, och varje skola i Ukraina har sedan 90-talet haft en psykolog som tagit hand om barnen och gett föräldrar råd. Psykologer är väldigt populära i Ukraina och jag vet att de sedan kriget startade utvecklar nya metoder för att hjälpa de som påverkats. Jag önskar att jag kunde göra mer, härifrån Sverige, och att reglerna kommer att ändras framöver.



Lina Anyshchenko tvingades fly från Ukraina och hjälper nu andra från hemlandet.
Foto: Artem Strupinskiy

Rörelse i USA vill låta psykologer skriva ut läkemedel

I USA tillåter en rad delstater sina psykologer att skriva ut läkemedel. Fördelarna är många – men utbildning och reglering är ett måste, enligt den amerikanske psykologen David Shearer.

LÄKEMEDELSFÖRSKRIVNING

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Den så kallade RxP-rörelsen i USA vill att psykologer ska kunna skriva ut läkemedel. Detta är redan verklighet i delstater som Louisiana, New Mexico,



David Shearer, föreskrivande psykolog inom den amerikanska försvarsmakten.

Idaho och Colorado. Totalt sex delstater tillåter det, liksom inom exempelvis det militära.

Enligt David Shearer, som sedan många år är föreskrivande psykolog inom den amerikanska försvarsmakten, ser att frågan är högaktuell i USA just nu.

– Allt tar tid, men en rad delstater har förslag på bordet och vi bygger ett momentum, säger han.

Många fördelar

Han leder en gren av American Psychological Association som försöker att sätta frågan på agendan. David Shearer är noga med att påpeka att det inte är alla psykologer som borde få föreskrivningsrätt.

– Det angår kanske tio procent av oss. Det blir som ytterligare en specialitet, för det kräver både utbildning och översyn för att det ska göras på ett tryggt sätt, säger han.

Men fördelarna är enligt David Shearer många. På många håll finns långa väntetider till psykiatri, och vissa områden har inte tillgång till psykiatriker alls. Det sparar resurser åt vården. Och en och samma person har koll på vad som händer med patienten.

– Jag kan som psykolog göra en utredning och bedömning och sedan föreslå både terapi och läkemedel de gånger det är aktuellt. Sedan kan jag följa utvecklingen och har en helhetsyn som man inte får när två olika personer är inkopplade. Det kan också motverka andra problem som vi ser, att en del patienter får för många mediciner från olika delar av vården som inte har koll på varandra. Att skriva



Kristina Taylor på Psykologförbundet.
Foto: Fond & Fond

ut läkemedel blir ytterligare en del i psykologens verktygslåda, säger David Shearer.

Flera länder

Han ser inga direkta nackdelar med upplägget, men betonar att utbildning krävs: i USA måste föreskrivande

ATT SKRIVA UT läkemedel blir ytterligare en del i psykologens verktygslåda

psykologer genomgå en omfattande utbildning, prov, handledning och översyn.

Frågan är också internationell.

– Det är vad jag vet 14 länder som jobbar på detta, bland annat Storbritannien, Brasilien, Jamaica, Polen, Georgien, Nigeria, Taiwan och Sydafrika, så det finns ett stort intresse, säger David Shearer.

Men kan det komma till Sverige? Enligt Kristina Taylor på Psykologförbundet är frågan mycket komplex.

– Vi har inte tagit ställning till om vi ska driva den frågan eller inte. Vi driver ju att vi behöver bli bättre på att organisera vården så att fler får tillgång till psykologisk behandling, det är underutnyttjat idag och bristen är stor. Vi vill inte hamna i en situation där vi gör en annan professions jobb utan att det är det som patienterna behöver mest, särskilt när vi har så mycket att erbjuda i vårt eget kompetensområde, säger hon.

Inte i Sverige

Kristina Taylor fortsätter:

– Det kan finnas fördelar för patienter och yrkesgrupper med psykologer som föreskrivare. Men bristen på psykologisk behandling är så stor, inte minst inom barnpsykiatri har läkemedelsföreskrivningen ökat och det behöver man utreda. Vi vet i nuläget inte om det är så att man skriver ut läkemedel i stället för psykologisk behandling. Därför vore det att hoppa över några steg att börja utreda att fler ska förskriva.

Skolan och väntetider för unga

Skolan och unga är helt centrala för att kunna att minska den psykiska ohälsan i samhället. Det menar psykologer i vår enkätundersökning, som pekar på en rad problem som behöver åtgärdas.

PSYKISK OHÄLSA

TEXT ADRIANNA PAVLICA

I vår undersökning ställde vi frågan ”Vilken är den mest akuta frågan som måste åtgärdas angående psykisk ohälsa i samhället?”

Många pekar på behovet av förebyggande insatser och psykoedukation. Vissa föreslår till exempel en slags ”livskunskap” där bland annat existentiella frågor får ta plats i undervisningen från ung ålder, detta för att människor bättre ska tackla ”normala livssvårigheter”.

Barn och unga

Men den vanligaste synpunkten handlar om pressen och stressen i skolan och det som en del menar är ett ökande krav på perfektionism. ”Barn och elever behöver känna sig trygga, ha rimliga krav, och tid till lek och rörelse. Barn ska inte kunna sorteras redan i åk 9 som misslyckade”, skriver

en psykolog i enkäten. Läroplaner och betygssystemet tas upp som problematiska.

De flesta tar upp barn och unga ur olika aspekter. Ett problem är väntetiderna till BUP, som man anser måste kortas. Överlag vill många som svarat på enkäten att tillgången till psykoterapi ska bli större för både barn och vuxna, och att man i större utsträckning än idag ska få välja terapiform, terapeut och omfattning. Insatser måste också ske snabbare, och större terapifokus kräver utökade resurser, och i förlängningen tillgång till fler psykologer. Också samordningen mellan olika insatser behöver bli bättre, anser en del i enkäten.

Holistiskt synsätt

Vissa kritiserar också det fokus på symptom och diagnostik som de menar finns idag. ”Dagens psykiologutbildning leder till ett mer biomedicinskt synsätt. Det holistiska synsättet håller på att helt försvinna. Fixering vid symtom, diagnoser och symtomlindring med hjälp av standardiserade metoder”, skriver en psykolog i sitt svar.

Andra frågor som nämnts i enkätsvaren är ökat behandlingsutbud, arbete mot fattigdom, utökad traumakompetens, bättre kompetensutveckling för psykologer samt att det ska talas mindre om psykisk ohälsa eller att uttrycket ska omdefinieras.

Anknytning alltmer uppmärksammat

Allt fler känner till anknytning, som blivit något av en trend. Anknytningsexperten Camilla von Below ser det som huvudsakligen positivt, och tycker att fler psykologer borde dela med sig av sin kunskap.

ANKNYTNING

TEXT ADRIANNA PAVLICA

Camilla von Below är universitetslektor vid Stockholms universitet och har forskat på temat anknytning, som dyker upp i allt fler medier och sammanhang.

DET ÄR ANVÄNDBART

när de satt sig in i saker; problemen uppstår när berättelsen är fastlåst

– Intresset för anknytning är positivt, det är bra när människor börjar reflektera över sin egen roll i att skapa relationer och vad de bidragit med när



Camilla von Below ser positivt på att anknytning uppmärksammas.
Foto: Appendix fotografi

de går fel. Det finns förstås en fara för överdrifter när man försöker att sätta etiketter på sig själv eller sin omgivning. I värsta fall kan det bli lika förenklat som färgerna i "Omgiven av idioter". Den allra största faran är att det blir en determinism: att man tänker att man blivit som man är för att man haft det dåligt, och därför inte kan änd-

ra på hur man har det nu och hur man är mot andra, säger Camilla von Below.

Användbart i terapin

Att information om anknytning blivit mer lättillgängligt gör att fler patienter känner till tankesättet.

– Det är en del i "Doktor Google"-fenomenet: patienter som formulerat

klart problemet redan när de kommer. Jag tycker det är användbart när de satt sig in i saker; problemen uppstår när berättelsen är fastlåst. Det behövs en öppenhet för nya sätt att tänka, känna och göra när man kommer till psykoterapi, säger Camilla von Below.

Trenden kring anknytning innebär också att psykologer intervjuas i media, något som Camilla von Below tycker är bra.

– Det är viktigt att psykologer hörs och syns i det offentliga. Vi har ofta fullt upp med våra jobb och tycker det är meningsfullt, så vi hinner inte prata med media. I kåren finns nog också en rädsla för att uttala sig i media för att man tror sig kunna få kritik från andra psykologer.

Kan bli förenklat

Hon fortsätter:

– Ska man vara med i Dagens Nyheter eller Aftonbladet kommer det att bli förenklat för man kan inte få med alla nyanser i kort text. Det känns jättejobbigt, men det måste vägas mot fördelarna med att fler får ta del av psykologisk kunskap, säger Camilla von Below.

© NextMedia

Nära vård med många möjligheter

NÄRA VÅRD JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Möjligheterna för psykologer i Region Jämtland Härjedalen är lika många som spännande. Omställning till en god och nära vård tar stora kliv framåt och regionens psykologer spelar en viktig nyckelroll.

Psykologerna Tina Johansson, Sofia Djusberg och Johanna Ekdahl ser många fördelar med att arbeta i region Jämtland Härjedalen. Karriärvägarna

är tydliga, flexibiliteten är stor och du har möjlighet att själv utforma din tjänst.

– Tidigare hade psykologgruppen många bra idéer och förslag men vi kunde inte göra så mycket åt det. Nu kan vi åstadkomma förändring vilket är väldigt roligt, säger Tina som arbetar som specialistpsykolog och PLA inom vuxenpsykiatri vid Östersunds sjukhus.

Psykologer med psykologiskt ledningsansvar, PLA, ansvarar för och samordnar de psykologiska insatserna inom verksamheten. Uppdraget inkluderar även patientsäkerhet, systematiskt kvalitetsarbete samt utveckling och implementering av nya rutiner.

– Inom vuxenpsykiatri händer det väldigt mycket. Vi har fått bra snurr på utvecklingsarbetet. Det handlar bland annat om prioriterings- och effektiviseringsarbete, utveckling av arbetssätt och fler gruppbehandlingar. Vi har också flera utökningar av nya tjänster, bland annat inom heldygnsvården, vilket är väldigt roligt, säger Tina.

Fokus på likvärdig vård

Att psykologernas erfarenheter, tankar och idéer fångas upp har inte bara lett fram till flera spännande projekt utan

Tina Johansson och Johanna Ekdahl, specialistpsykologer hos Region Jämtland Härjedalen.
Foto: Anna Wilhelmsson



Sofia Djusberg, specialistpsykolog.

även goda samarbeten mellan regionens verksamheter.

Inom primärvården ligger fokus på en likvärdig vård oavsett bostadsort.

– Vi strävar efter att det ska vara en psykolog och en kurator per 3 000 listade patienter, säger Johanna som tillsammans med Sofia delar på rollen som PLA inom primärvården.

Arbetet för en god och nära vård inom primärvården innebär bland annat nyrekryteringar och stöttning av yterkommunerna. Men det handlar även om utbildning, ett gott samarbete med läkarkåren och nya kreativa lösningar.

– Just nu har vi två stora projekt på gång. Fyra hälsocentraler testar ett digitalt verktyg för kognitiv screening av utmattningssyndrom och misstänkt demens. Vi har även fått medel för att undersöka möjligheten att starta en central digital enhet. En sådan enhet skulle jobba med all digital bedömning och behandling för regionen, säger Sofia.

Regionen var bland de första i landet med att införa karriärvägar för psykologer. Vi har vårdat och utvecklat varje steg i den kliniska karriärvägen, från PTP till specialist med ledningsansvar. Oavsett karriärsteg är vi måna om din utveckling och trivsel. Därför erbjuder vi flexibla arbetssätt och goda möjligheter att utforma din tjänst utifrån ditt intresse och kompetens.

regionjh.se/jobbutbildning

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN



Livsbalans och många utvecklingsvägar i Region Västernorrland

PSYKIATRIN I VÄSTERNORRLAND

Region Västernorrland erbjuder psykologer en utvecklande och dynamisk karriär med en långsiktigt hållbar arbetsmiljö. I Region Västernorrland har psykologer bra möjligheter att forma sin karriär och att utvecklas i den riktning de själva önskar.

– Efter psykologexamen ville jag söka mig till en arbetsgivare som kunde ge mig en mångsidig erfarenhet av vuxenpsykiatrisk diagnostisering och behandling. Det kunde Region Västernorrland erbjuda, säger Ivan Ejdemyr, som gjorde sin PTP-tjänstgöring på en vuxenpsykiatrisk mottagning i Sundsvall.

Ett drygt år efter att han fått sin legitimation erbjöds Ivan Ejdemyr en doktorandtjänst i klinisk psykiatri med fokus på psykoterapeutiska interventioner och psykologiska mekanismer vid ätstörning.

– Jag ska vara med och bygga upp den högspecialiserade nationella vårdenheten för ätstörningar som för närvarande etableras i Region Västernorrland. Jag kommer att vara knuten till den nya vårdenheten kliniskt och som forskarstuderande. Det känns utvecklande för mig som psykolog att få vara en del av en verksamhet

där forskning och klinik samexisterar, säger han.

Psykologernas välbefinnande

Som PTP-psykolog i Region Västernorrland fick Ivan Ejdemyr den tid han behövde för att komma in i yrket och prova på såväl behandling som utredning, gruppterapi, individualterapi och askultering på verksamheter.

– Det känns bra att ha en arbetsgivare som mår om vårt långsiktiga välbefinnande. Regionen satsar mycket på sina psykologer och det finns goda möjligheter att fördjupa sig inom de områden man önskar, säger Ivan Ejdemyr.

– I Region Västernorrland fanns det möjlighet för mig att ta för mig och komma med idéer och förslag redan under PTP-tiden. Region Västernorrland uppmuntrar till kontinuerlig karriärutveckling, exempelvis via specialistutbildning eller olika former av fortbildning.

Redan från start gav regionen oss möjlighet att påverka organisation och arbetssätt, till exempel genom att vara med och utveckla multimodala team i vuxenpsykiatri, säger Robin Sundqvist. Han läste psykologprogrammet samtidigt som Ivan Ejdemyr och valde också att göra sin PTP-tjänstgöring i vuxenpsykiatri i Region Västernorrland och doktorera i klinisk psykiatri.

Inkluderar familjen

– Jag har arbetat i tre år i min nuvarande roll med fokus på bedömning och behandling av patienter med bland



Kajsa Berglund och Linn Strandberg, psykologer hos BUP Västernorrland i Sundsvall.
Foto: Anna-Clara Eriksson

annat ångestproblematik, trauma och depression. Jag visste redan under psykologutbildningen att jag ville arbeta med barn och unga. För att nå fram till patienterna krävs ofta att jag är kreativ och hittar nya vägar, vilket är spännande, säger Kajsa Berglund, psykolog på BUP Västernorrlands mottagning i Sundsvall.

Som psykolog på BUP behandlas barn och unga utifrån sitt sociala sammanhang, vilket innebär att familjen ofta inkluderas i behandlingen. BUP:s psykologer samverkar även mycket med skola, socialtjänst och andra aktörer kring patienten. Det är en aspekt av arbetet som Kajsa Berglund värdesätter.

– Möjligheterna att vidareutbilda sig och gå kurser inom områden som man är särskilt intresserad av är goda. Självt har jag gått en utbildning i traumabehandling och en DBT-utbildning, säger hon.

– Jag arbetar med bedömning, utredning och behandling av barn och unga med olika former av neuropsykiatrisk problematik och samsjuklighet. Mina patienter har en NPF-diagnos eller väntar på utredning. En sak som jag verkligen uppskattar med mitt arbete är att vi samverkar i tvärprofessionella team kring våra patienter, säger Linn Strandberg, psykolog på BUP Västernorrlands NP-mottagning i Sundsvall.

– Mitt arbete är väldigt varierande. Jag möter barn och unga i olika åldrar och med varierande problematik. Det är intressant och lärorikt att utveckla min förmåga att anpassa den psyko-

logiska behandlingen utifrån många olika tillstånd och individer, säger Linn Strandberg.

Tid för reflektion

Linn Strandberg har bland annat vidareutbildat sig inom neuropsykiatrisk utredning och diagnostik. En faktor som får henne att trivas med sitt arbete är den välfungerande stödstrukturen som erbjuds.

– Vi har en öppen och sammansvetsad kultur med utrymme för reflektion samt tid och möjlighet att ventilerat sådant som särskilt svåra patientmöten med våra psykologkollegor. Vi har även tillgång till en välfungerande kontinuerlig handledning med regelbundna handledningsträffar varje termin, säger hon.

Psykiatri Region Västernorrland

Psykiatri i Västernorrland består av Vuxenpsykiatri och Barn- och ungdomspsykiatri. Vuxenpsykiatri har mottagningar i Sundsvall, Härnösand, Kramfors, Sollefteå och Örnsköldsvik, heldygnsvård i Sundsvall samt även SPOT (Specialistpsykiatriskt omvårdnadsteam) som erbjuder psykiatrisk vård i hemmet. BUP har mottagningar i Härnösand, Sollefteå, Sundsvall och Örnsköldsvik samt heldygnsvård i Sundsvall.

rvn.se/jobb-och-utbildning

 **Region Västernorrland**



Robin Sundqvist och Ivan Ejdemyr, psykologer inom vuxenpsykiatri i Region Västernorrland.
Foto: Pär Olert

Många möjligheter för psykologer i Sörmland

REGION SÖRMLAND

Behandling, forskning, handledning och verksamhetsutveckling. Friheten inom psykologyrket är stor och hattarna som psykologerna i Region Sörmland har möjlighet att testa är många.

Linda Swanson har en delad tjänst. Ena halvan arbetar hon som klinisk psykolog på psykosmottagningen vid psykiatriska kliniken på Mälarsjukhuset. Resten av tiden är hon forskningshandledare.



Linda Swanson, klinisk psykolog och forskningshandledare.

– Ena dagen får jag ta del av patientens inre värld. Nästa får jag sitta med en student som brinner för någonting och vill dra det vidare, för att sedan själv presentera min forskning i olika sammanhang. Variationen är stor och det är jättespännande, säger Linda.

Utöver sina många arbetsområden utbildar hon sig just nu även till specialistpsykolog. Trots att hon har mycket på gång upplever hon att förutsättningarna för livsbalans finns där.

– Jag har möjlighet att påverka min yrkesroll. Dessutom är möjligheterna stora både till kompetensutveckling och finansiering av forskningsprojekt via vårt forskningsinstitut Centrum för klinisk forskning, CKE, säger hon.

Att hon stannar inom Region Sörmland handlar mycket om trivsel.

– Kollegorna är helt fantastiska. Att få ta del av mina kollegors olika kompetenser är väldigt givande. Det går heller aldrig en dag utan goda skratt, säger hon.

Frihet och variation

Även Monika Billing, psykolog på Trosa vårdcentral, sätter ett stort värde på samarbetet med kollegorna och de olika yrkeskategorier som finns på vårdcentralen.

– Jag känner mig aldrig ensam i min yrkesroll, säger hon och berättar att hon utöver samtalsbehandlingar även fungerar som utbildare på den egna enheten.

Under många år arbetade Monika som dramapedagog men valde att byta bana och utbilda sig till psykolog. Hon drogs tidigt mot primärvården. Idag känner hon att hon har hamnat helt rätt.

– Jag upplever att jag har en stor frihet. Jag lägger upp mitt schema själv och jag kan testa nya arbetssätt. Regionen erbjuder även många möjligheter till fortbildning på betald arbetstid. De praktiska arbetsförhållandena tycker jag är väldigt bra och det är tydligt att regionen ser en vinst i att ha psykologer även inom primärvården, säger hon.



Monika Billing, psykolog.
Foto: Christian Boo

Arbetet i primärvården är dessutom väldigt varierande.

– Jag träffar patienter som mår väldigt dåligt men även patienter som blir hjälpta redan efter ett besök, säger hon.

Genom utbildning, handledning och forskning gör vi det lätt för dig att trivas och bli framgångsrik i ditt yrke. Regionen har ett ambitiöst PTP-program och det finns även många möjligheter för dig som vill gå vidare till specialist, få chefsuppgifter, forska på deltid eller utvecklas på andra sätt.

Vi har 19 regiondrivna vårdcentraler i Sörmlands 9 kommuner och 3 sjukhus i Eskilstuna, Nyköping och Katrineholm. Hos oss finns även Karsudden, ett rättspsykiatriskt regionsjukhus.



regionsormland.se

Här ges goda möjligheter att forma sin egen framtid

VUXENPSYKIATRI VÄSTMANLAND

Andreas Ondris, psykolog och samordnare för utredningsenheten vid Vuxenpsykiatri Västmanland är nöjd med sitt val av arbetsplats.

– Jag kunde inte fått en bättre start i yrket. Här finns en tydlig roll för alla psykologer, oavsett var på erfarenhetsskalan man befinner sig.

Det har gått två år sedan Andreas Ondris avslutade sin PTP-tjänstgöring och började som utredare inom vuxenpsykiatri i Västerås.

– När man som PTP-psykolog övergår till att jobba under sin egen legitimation erbjuds man ett tvåårigt kompetenspaket som innebär att man får en mentor och erbjuds diverse utbildningar. Paketet ger också en tydlig bild av hur du, i takt med att kunskap och erfarenhet ökar, kan utvecklas i yrket.

Kollegan Sanna Väisänen har arbetat som psykolog inom olika verksamheter i regionen sedan 2016.

– Jag jobbar idag på en allmänpsykiatrisk mottagning vid sjukhuset i Västerås där mitt specialområde är



Sanna Väisänen, Andreas Ondris och Mårten Tyrberg trivs bra inom Vuxenpsykiatri Västmanland.
Foto: Per Groth

DBT, dialektisk beteendeterapi, som är inriktad på emotionellt instabila personlighetsstörningar. Att jag arbetar inom psykiatri beror främst på den stora variationen, allmänpsykiatri spänner över ett brett fält patienter och diagnoser. Dessutom ges goda möjligheter att påverka sin egen arbetssituation, man känner delaktighet.

Drömjobb

Mårten Tyrberg, disputerad specialistpsykolog och psykologiskt ledningsansvarig i verksamheten, är inne på samma linje.

– I min roll som PLA sitter jag i ledningsgruppen och fungerar som en

länk mellan ledningen och psykologerna. Rollen omfattar även att på olika sätt kvalitetssäkra den psykologiska verksamheten som bedrivs.

Förutom att vara PLA arbetar Mårten halvtid med patienter och handledning av personal. Dessutom ägnar han 25 procent av sin arbetstid åt en forskningstjänst vid sjukhusets kliniska forskningscentrum som är knutet till Uppsala universitet.

– Min kombinationstjänst är flexibel, rolig, varierad och innehåller både patientkontakter och övergripande strategiskt arbete. Ett drömjobb om du frågar mig. Och jag är inget undantag, vi har en lyhörd ledning som sällan säger nej när

Vuxenpsykiatri Västmanland är uppdelad i två sektioner:

Läns gemensamma resurser

– Slutenvård och psykiatrisk akutmottagning.

Öppenvård – Samtliga vuxenpsykiatriska öppenvårdsmottagningar samt Beroendemottagning.

På kliniken finns en psykologiskt ledningsansvarig (PLA) som har det övergripande uppdraget att övervaka och stödja psykologiska och psykoterapeutiska metoder och hur de används inom den vuxenpsykiatriska verksamheten. Det finns ett stort fokus på psykiatrisk forskning inom regionen.

regionvastmanland.se



man kommer med en bra idé. Ett arbete som psykolog inom vuxenpsykiatri i Västmanland ger goda möjligheter till att forma sin egen framtid, fastslår Mårten.

Erbjuder psykologer autonomi, ständig utveckling och nytänkande

BUP I REGION VÄSTERBOTTEN

Arbetet som psykolog inom barn- och ungdomspsykiatri Västerbotten är omväxlande och utvecklande, såväl självständigt som i grupp. En god kollegial sammanhållning, bra möjligheter till kompetensutveckling och en anda av förändringsbenägenhet bidrar till att göra barn- och ungdomspsykiatri i Region Västerbotten till en attraktiv arbetsgivare för psykologer.

– Jag bestämde mig redan under psykologutbildningen för att arbeta med barn och unga. Här arbetar jag med barn och unga som representerar ett brett spektrum av problemställningar. Variationen medför en stor spännvidd vad gäller komplexitet och behov. Det finns något hoppfullt i att arbeta med unga människor, inte minst eftersom vårt arbete kan förebygga psykisk ohälsa senare i livet, säger Maria Jonasson, psykolog på BUP i Umeå.

Hon uppskattar tryggheten i att ha Region Västerbotten som arbetsgivare. Att verksamheten i Umeå har en nära koppling till forskning vid Umeå universitet är en fördel, liksom möjligheten att arbeta självständigt och själv planera arbetsdagen. Maria Jonasson



Anna Burström, psykolog på BUP i Skellefteå.
Foto: Skellefteå kommun



Maria Jonasson, psykolog på BUP i Umeå.

betraktar stödstrukturerna för barn- och ungdomspsykiatriens psykologer som goda, med kompetensnätverk, handledning och kontinuerligt kollegialt utbyte.

God tillgång till kompetensutveckling

– Tillgången till kontinuerlig kompetensutveckling i regionen är god. Regionen har exempelvis stött mig under min specialistutbildning inom klinisk barn- och ungdomspsykiatri som jag snart är klar med. Jag har en hjälpsam chef som gjort det möjligt att kombinera specialistutbildning med jobb, säger hon.

– Jag har tidigare arbetat i Region Västernorrland i åtta år och flyttade till Lycksele för att komma närmare familj och släkt. Jag har tidigare arbetat som skolpsykolog; på BUP får jag möjlighet till fördjupad kontakt med barn, unga

och deras familjer, säger Evelina Sandelin, som sedan ett år tillbaka arbetar som psykolog med huvudfokus på nybesök och utredningar på regionens barn- och ungdomspsykiatriska mottagning i Lycksele.

Hon upplever att Region Västerbotten är bra på att stöda psykologers professionella utveckling, på psykologens egna villkor.

– En fördel med att arbeta på en mindre mottagning är att ingen arbetsdag är den andra lik. Jag lär mig mycket i mötet med patienterna och deras familjer och berikas även av de regelbundna externa kontakterna med bland annat skola och delar av sjukvården, säger Evelina Sandelin.

En föränderlig kultur

Hon uppskattar den anda av förändringsbenägenhet som råder i barn- och ungdomspsykiatri i regionen.

– Vi psykologer har ett omfattande mandat att självständigt och i grupp lösa problem som dyker upp. Det råder en positiv inställning till att vid behov våga göra saker och ting på ett annorlunda sätt. Verksamheten präglas av förändring och en vilja att ständigt hitta nya vägar framåt, säger Evelina Sandelin.

Anna Burström arbetar som psykolog på BUP Västerbottens Skellefteåmottagning. Hon har en bakgrund som socionom och har även arbetat i

regionen som legitimerad hälso- och sjukvårdskurator.

– Jag började på BUP 2021, då jag genomförde min PTP-tjänstgöring här. Jag var tidigt inställd på att arbeta med barn och unga och ville arbeta med både utredning och behandling. Det gjorde att BUP Västerbotten kändes som ett självklart alternativ. Nu arbetar jag i huvudsak med yngre barn i åldersspannet 2 till 7 år. Jag genomför utredningar och har även gruppbehandling och samtalsbehandling, säger hon.

Länskliniktänk ger god samverkan

Parallellt med arbetet utbildar sig Anna Burström till specialistpsykolog med inriktning mot neuropsykologi. Hon upplever att hon får ett bra stöd från arbetsgivaren, vilket underlättar kombinationen specialistutbildning och klinisk tjänstgöring.

– Det är fantastiskt roligt och givande att arbeta med yngre barn. Möjligheten att kunna påverka och stöda dem tidigt i livet betyder mycket för mig. En faktor som bidrar till att jag trivs är det länskliniktänk som tillämpas i regionen. Region Västerbotten uppmuntrar till en nära samverkan mellan regionens barn- och ungdomspsykiatriska kliniker. Det arrangeras bland annat klinikgemensamma utbildningar och vid behov kan vi låna ut resurser till varandra, säger Anna Burström.



Evelina Sandelin, psykolog på BUP i Lycksele.

Barn- och ungdomspsykiatri Västerbotten är en specialistverksamhet för barn och ungdomar med mottagningar i Lycksele, Skellefteå och Umeå samt en vårdavdelning i Umeå. Vi

samarbets i tvärprofessionella team och arbetet sker i nära samarbete med patientens familj och övriga nätverk.
regionvasterbotten.se/sok-jobb

På WeMind får en psykolog vara psykolog

WEMIND

På WeMind hyllas det psykologiska hantverket.

– Här finns all administrativ support som krävs för att vi medarbetare ska kunna fokusera på kärnuppgiften. En välskörd verksamhet där en psykolog får vara psykolog, säger Martin Davidson, psykolog och PLA på WeMind i Helsingborg.

Martin Davidson hade redan lång erfarenhet av psykologyrket när han för drygt ett år sedan började på WeMinds specialpsykiatriska mottagning i Helsingborg.

– Jag kommer närmast från en tjänst som skolpsykolog men längtade tillbaka

till det kliniska arbetet. Idag delar jag min tid mellan psykologarbete på mottagningen och en tjänst som PLA, psykologiskt ledningsansvarig, i verksamheten.

En stor fördel, menar Martin, är att WeMind är en verksamhet som betonar det psykologiska hantverket.

– Vi behöver inte sitta med kringuppgifter utan har allt stöd vi behöver för att kunna göra det vi ska som psykologer. Det är något som jag kan ha saknat på tidigare arbetsplatser där det varit mycket annat brus som tagit fokus från kärnuppgiften. Så är det inte här.

Lärorikt

Han får medhåll av Gabriella Helander som började på WeMind för 1,5 år sedan i samband med sin PTP-tjänstgöring.

– Jag trivdes så bra att jag stannade kvar. Idag, som legitimerad psykolog, arbetar jag med ungdomsärenden på ett HVB-hem i Stockholms skärgård och håller tillsammans med de andra psykologerna i färdighetsgrupp, utvärdering



Gabriella Helander, psykolog på ett av WeMinds HVB-hem.

Martin Davidson, psykolog och PLA på WeMind i Helsingborg.

Foto: Lisa Wikstrand

WeMind är Sveriges största privata vårdgivare inom psykiatri. Vi driver 13 psykiatriska mottagningar runtom i landet och tar emot över 20 000 patienter årligen. Vi är en koncern som förutom öppenvårdspsykiatri även bedriver verksamhet inom digital psykiatri, flera HVB-hem och en behandlingsskola. Efter årsskiftet öppnar vi vår första BUP-mottagning. I Stockholm erbjuder vi även en privat mottagning för individuell KBT och parterapi.

wemind.se



och utveckling av behandlingsinnehållet. Det är ett omväxlande och utvecklande jobb där jag ständigt lär mig nya saker. Därför har jag inget behov av att flytta på mig utan vill fortsätta samla erfarenheter och bli riktigt bra på mitt jobb.

Gabriella rekommenderar varmt gärna andra psykologer att söka sig till WeMind.

– Det som är unikt med att jobba i en heldygnsverksamhet, jämfört med en

samtalsmottagning, är att man får en jättebra helhetsbild av neuropsykiatri. Man får även djupdyka i familjedynamik och familjebehandling, vilket tilltalar mig.

Martin konstaterar att det inte finns några genvägar för att utvecklas som psykolog.

– Man måste träffa människor och provas för att växa i yrket. Och det är något som du verkligen ges möjlighet till inom WeMind. Jag kan utan att överdriva säga att alla psykologer, oavsett om de vill utmanas genom att bredda sina kunskaper eller fördjupa sig inom ett visst område, kan hitta intressanta yrkesutmaningar inom WeMind.

© NextMedia

Gör skillnad med oss på SiS!

SIS

Självständigt, kreativt och med stort svängum att utforma arbetet som du anser bäst. På SiS hanterar du som psykolog en bred flora av problematik och du gör skillnad på riktigt.

– Det är en ynnest att få vara med och ändra kursen på de här ungdomarnas liv.

Det säger Ylva Ortlieb och Ellen Johansson, som båda är psykologer på SiS ungdomshem Fagared. Hemmet tar emot pojkar och unga män mellan 16 och 21 år, med grava psykosociala problem, kriminalitet och missbruk. Både Ylva och Ellen visste tidigt att de ville arbeta med barn och unga. På SiS har de ett stort eget mandat att lägga upp arbetet på det sätt som bäst gynnar ungdomarna och ingen dag är den andra lik.

– Det är en väldigt kreativ och oförutsägbart arbetsplats, där vi får vara lyhörda för ungdomarnas behov och hitta lösningar. Till skillnad mot i psykiatri, där jag arbetade tidigare, så har vi kontinuerlig access till ungdomarna och blir en del av deras vardag, vilket gör jobbet enormt roligt och givande, säger Ylva.



Ylva Ortlieb och Ellen Johansson, psykologer på SiS ungdomshem Fagared.

Foto: Carl-Henrik Trapp / Elite Studio

Ungdomarna som vårdas inom SiS har en mycket komplex problematik och bär ofta på ett tungt bagage. Ibland kan det uppstå utmanande situationer.

– Vi får använda hela vår verktygslåda och kompetens för att parera och nå fram. Det är lite av ett detektivarbete att hitta rätt insatser, och vi har lyxen att kunna vänta in ungdomarna tills de är mottagliga. När de väl öppnar sig, kanske för första gången i sitt liv, är det en helt fantastisk känsla, säger Ellen.

Multiprofessionella team

På SiS arbetar du i nära team med andra kompetenser, som sjuksköterskor,

behandlingspedagoger, socionomer och lärare. Som psykolog har du ett brett ansvarsområde och genomför utredningar och bedömningar av exempelvis suicidrisk och behandling. Beroende på dina egna intressen kan du även ägna dig åt sådant som metodutveckling, handledning, konsultation och utbildning. Det finns goda möjligheter till olika former av kompetensutveckling och specialisering.

– Jag upplever att man verkligen lyssnar på medarbetarna och tillvaratar våra drivkrafter. Man utvecklas på djupet i sin profession, säger Ylva, som specialiserar sig i forensisk psykologi.

Statens institutionsstyrelse, SiS, ansvarar för individuellt anpassad tvångsvård och behandling av ungdomar med allvarliga psykosociala problem och vuxna med missbruksproblem. Vi ger ungdomar och vuxna som kommer till oss bättre förutsättningar för socialt fungerande liv utan missbruk och kriminalitet. Här finns spännande karriärmöjligheter för dig som är psykolog.

Läs mer på: stat-inst.se



Nu söker SiS fler engagerade psykologer till sina olika behandlingshem. För att trivas på SiS ska du vara bekväm i din yrkesroll och trygg i dig själv, menar Ylva och Ellen.

– Man ska vara nyfiken, driven och ha lite skinn på näsan, säger Ellen. Har man de egenskaperna och gillar att arbeta med ungdomar så finns det verkligen inget roligare eller mer spännande arbete!

Psykisk ohälsa kan drabba alla.

Även dig som jobbar med det.

Psykologer är en av de yrkesgrupper där den psykiska ohälsan ökat mest på senare år. På Mindler vill vi därför skapa så bra arbetsförhållanden som möjligt för våra psykologer.

Som psykolog hos oss har du kortare och flexibla arbetsdagar för att främja en bra balans mellan jobb och livet i övrigt. Dessutom kan två dagar om året ägnas

helt åt valfri återhämtning. Vi har ett aktivt community där våra psykologer kan utbyta erfarenheter eller bara umgås som kollegor. Och om du själv behöver prata med en psykolog ser vi självklart till att du får göra det.

Är du intresserad av ett jobb där ditt mående är lika viktigt som patienternas? Läs mer: **mindler.se/lediga-jobb-psykolog**

 **MINDLER**