

Psykolog TIDNINGEN

nr 15/2006 ♦ PSYKOLOGERNAS TIDNING

FREUDÅRET
i internationell press

A-kassa och
medlemsavgift
på olika räkningar

Tema sömnstörningar

ALLISON HARVEY:
Sömnlöshet bidrar
till andra sjukdomar

TORBJÖRN ÅKERSTEDT:
Sömnbesvär
– ett folkhälsoproblem

innehåll nr 15/2006

ledare:

Ta plats i arbetsmiljöarbetet! 3
Lars Ahlin

tema – sömnstörningar:

Störd sömn kan utlösa 4
utbrändhet och depression
Många sjukdomstillstånd skulle kunna
förebyggas genom tidig behandling av sömn-
störningar, säger professor *Torbjörn Åkerstedt*.

KBT – effektiv metod mot 7
sömnstörningar
Allison Harvey, känd forskare inom
området insomni, arbetar med att
utveckla teori och behandling.

Sömnproblem ofta symtom 9
på ångest

A-kasse- och medlemsavgift 10
skiljs åt

psykologidagarna: 11
Utbrändhet – en krisreaktion

Humor – ett vapen för överlevnad 12
Floran av Freudskämt är stor.

Freudåret i internationell press 14

Rapport från Psykologförbundets 16
arbetsmiljöseminarium

Förbundsnytt 17

yrkesföreningar: 18
Bättre livskvalitet för äldre
geropsykologernas mål

Debatt 19

Bokrecension 20



Torbjörn Åkerstedt



Allison Harvey



Omslag Der Spiegel



Anette Borg

FOTO: STAFFAN CLAESON

FOTO: TOMAS SÖDERGREN

FOTO: TOMAS SÖDERGREN

Psykologtidningen



15/06 ♦ 11/12–7/1 ♦ Årgång 52
Utgiven av Sveriges Psykologförbund

chefredaktör och ansvarig utgivare:

Eva Brita Järnefors, 08-567 06 451
evabrita.jarnefors@psykologforbundet.se

redaktionssekreterare och stf ansvarig utgivare:

Carin Waldenström, 08-567 06 453
carin.waldenstrom@psykologforbundet.se

redaktör:

Maja Ahlroos, 08-567 06 452
maja.ahlroos@psykologforbundet.se

Box 3287, 103 65 Stockholm
Fax 08-567 06 490.
postgiro: 373267-4 bankgiro: 767-2066
e-post: tidningen@psykologforbundet.se
www.psykologforbundet.se
ISSN 0280-9702.

ansökningsansvarig:

Newsfactory, Maureen Harkus
08-545 03 590 annons@newsfactory.se

prenumerationer och adressändringar:

Lagern Akademikerservice
Tel 08-567 06 430 • Fax 08-567 06 090
msc@akademikerservice.se
Pris: 525 kr inkl moms helår, 15 nr, 2007.
Lösnummer 35 kr, 2007.

Telefonnummer/e-post till serviceområden,
kanslipersonal, förbundsstyrelse m fl hittar du
på näst sista sidan.

psykologtidningen på nätet:

Som medlem har du också tillgång till de
senaste numren av tidningen som PDF-fil.

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



Medlem Förening
Sveriges Tidskrifter



Fackpressupplaga
9500 ex 2005



Tryck:
Wallin & Dalholm Boktryckeri AB,
Lund 2006.

Grafisk form: Marianne Tan.
marianne@tanproduktion.se

Nummer	1/07	2/07	3/07
Distributionsdag	8/1	29/1	19/2
Manusstopp för plats- och kursannonser	13/12	10/1	31/1
Manusstopp för psykolog- och yrkesföreningar	13/12	10/1	31/1

OMSLAG: ALLISON HARVEY
FOTO: TOMAS SÖDERGREN



Ta plats i arbetsmiljöarbetet!

Psykologers arbetsplatser är av högst varierande slag. Alla är vi dock påverkade av arbetsvillkoren och arbetsmiljön, både för välbefinnandet och verksamhetsresultatet. Under senhösten deltog drygt 150 medlemmar i Psykologförbundets halvdagskurser om arbetsmiljö och rehabilitering. Båda begreppen väcker tankar om komplexitet och oklarheter. Om vi håller oss till arbetsmiljöbegreppet har intresset och engagemanget skiftat rejält över tid.

Under 70-talet fokuserades den fysiska arbetsmiljön. Industrin var den tydligaste arenan i arbetslivet och frågor om buller, ljud, ljus penetrerades. LO drev kampanjen om de 100 000 farligaste jobben. Arbetsmiljölagstiftningen skärptes. 90-talet präglades av en generellt svår ekonomisk situation. Andra prioriteringar gjordes, företagshälsovården halverades snabbt då statsbidragen togs bort.

Föreskrifter om att arbetsgivare skulle utveckla rutiner och regler för arbetsmiljöarbetet samlades under begreppet internkontroll. Knappast särskilt inspirerande till de stordåd som då krävdes för att vända tillbaka intresset för arbetsmiljöfrågorna.

SJUKSKRIVNINGARNA och förtidspensioneringarna exploderade numerärt under slutet av 90-talet och de passiva kontantersättningarna i socialförsäkringarna nådde över 100 miljarder kr. I nivå med totalkostnaden för hela hälso- och sjukvården totalt. Dessa ofattbara kostnadsstegringar genererade en rad statliga utredningar, men väldigt lite gjordes i förhållande till problemets omfattning.

Först på senare år har arbetslivet och arbetsmiljön satts tydligare i samband

med de ökande sjukskrivningarna. Stressen, underbemanningen, bristerna i ledarskapet, de ständiga omorganisationerna och överkraven på personalen är sådant som lyfts fram i olika forskningsrapporter och utredningar. I det moderna arbetslivet har problembilden flyttat fokus till de psykiska och sociala faktorerna. De rent fysiska aspekterna av arbetsmiljön anses relativt väl kartlagda.

”Rollen som skyddsombud är högintressant”

Har vi psykologer skäl att engagera oss extra mycket i det som numera benämns systematiskt arbetsmiljöarbete? Några satsningar från Arbetsmiljöverket har genomförts på senare tid. En viss förstärkning av personal med psykologisk kompetens, upplysningsarbete och fler besök på arbetsplatser. Trots detta är systematiskt arbetsmiljöarbete i hög grad utvecklingsbart. Inte bara Psykologförbundets undersökning om hot och våld visar kunskapsbrister och passivitet från arbetsgivarna.

DET FINNS enligt min mening starka skäl att lyfta fram ett aktivt engagemang och ett offensivt perspektiv. Självklart är det viktigt att påverka och kräva en trygg, säker och produktiv arbetsmiljö. En aspekt är analys av risker, utveckling av goda rutiner för att undanröja skadliga verkningar av arbetet på välbefinnande och hälsa hos de anställda.

Detta står inte alls i motsättning till verksamhetsutveckling för bättre resultat och nytta, i vårt eget, klienternas och

arbetsgivarens intresse. Valfungerande arbetsplatser och god arbetsmiljö ger bättre utfall i termer av patientnytta, kundnytta och måluppfyllelse för olika verksamheter.

Och de facto så kan det egna fackliga engagemanget dessutom ge en extra möjlighet för psykologen att positionera sig själv och psykologin i organisationen.

Många arbetsgivare famlar och söker inspiration och kunskap om hur man ska bära sig åt för att fylla begrepp som psykologiska arbetsmiljöfaktorer med vettigt och begripligt innehåll. Varje arbetsplats behöver sin unika genomlysning och analys. Hur mår personalen? Hur fungerar ledarskapet och relationerna och hur balanseras krav och kontroll i arbetet? Hur kan man studera detta, mäta och följa upp? Hur ska företagshälsovården användas?

VI PSYKOLOGER har självklart väsentliga kunskaper att bidra med. Få av oss är sannolikt aktiva som skyddsombud på vår arbetsplats. Men några medlemmar jag talat med vittnar om att rollen som skyddsombud är högintressant. Man involveras tidigt i processen, får information, god insyn och kan påverka.

Medlemskurserna ska ses som ett led för ökad kunskap om gällande regler och andra förutsättningar. Det är nödvändigt för vårt aktiva deltagande. Vidare så utvecklar och bygger Psykologförbundet på kunskaperna inom arbetsmiljö och rehabilitering. Medlemmar kan logga in på www.psykologforbundet.se och klicka in på avsnittet om arbetsmiljö.

Det är dags för psykologen att ta plats i arbetsmiljöarbetet!

LARS AHLIN

Förbundsordförande

Sömnstörningar är ett stort och hittills underskattat hälsoproblem i det svenska samhället och kan utlösa och vidmakthålla utbrändhet och depression.

– Genom intervention på ett tidigt stadium av sömnproblemen skulle många sjukdomstillstånd kunna förebyggas, säger professor Torbjörn Åkerstedt.

”Störd sömn kan ut utbrändhet och dep

Sömnproblemen och förbrukningen av sömnmedel ökar i det svenska samhället. I studier där forskarna undersökt representativa urval av befolkningen har drygt var tionde svensk (11 procent) så grava sömnproblem att det kan diagnostiseras som primär insomni* alltså utan koppling till andra sjukdomar. Symtomen är sömnlöshet, svårt att somna in och att man sover för litet. Och när folk själva rapporterar om sina hälsoproblem är sömnbesvär och upplevelse av trötthet ändå vanligare; i de undersökningar av levnadsförhållandena som görs av Statistiska Centralbyrån har andelen som uppger sömnproblem ökat från 12 procent till cirka 24 procent mellan 1993 och 2002. I dag svarar över 30 procent att de har sömnsvårigheter i liknande mätningar.

– Störd sömn bör räknas som ett folkhälsoproblem, säger *Torbjörn Åkerstedt*, professor i beteendefysiologi (biologisk psykologi) och forskare på Institutet för Psykosocial Medicin, IPM, vid Karolinska Institutet. Och han vet vad han talar om. I mer än 30 år har han forskat om dygnsrytmer, skiftarbete, trötthet, sömnstörningar med mera. Han är också vetenskaplig konsult till den sömnmottagning som startades vid IPM för drygt ett år sedan.

Människan har en inre biologisk klocka som reglerar dygnsrytmen i

ungefär en 24-timmarscykel. När dagsljuset avtar och det blir mörkt framåt kvällen förbereder sig kroppen för att sova: kroppstemperaturen och ämnesomsättningen sjunker, likaså nivån av ”aktivitetshormonerna” adrenalin och kortisol medan ”sömnhormonet” melatonin ökar. Vi blir sömniga, och sömnen bör för de flesta förläggas till intervallet mellan kl. 22 och 07 för att fungera normalt och ge optimal återhämtning.

DEN INRE KLOCKAN är envis och vill inte ställa om sig till nattskift eller tidiga morgonskift, vilket Torbjörn Åkerstedt och kolleger visat i flera projekt. Nattskiftarbetare är mindre alerta på natten än när de arbetar dagtid, och när de ska sova efter ett nattskift blir sömnen

kortare än normalt.

Nattarbete ingår i det moderna samhället där allt fler funktioner ska skötas dygnet runt. Och mycket annat i dagens livsstil stämmer inte heller med den biologiska klockan. Vi är för lite utomhus i dagsljus, kvällsmörkret trollar vi bort med elektriskt ljus, nedvarningsperioden på kvällen motarbetas av datorspel, tv-filmer, en sen middag med några glas vin, mobilen som ringer just när vi somnat med mera. Dessutom har tempot i arbetslivet skruvats upp samtidigt som vi inte ger oss tid att varva ned och att sova det vi behöver.

Men den biologiska klockan rubbas inte ostraffat. Sömnbrist ger trötthet, koncentrationssvårigheter, försämrat minne, humörsvängningar och minskad initiativförmåga. Kronisk sömnlöshet ökar risken för övervikt, diabetes och hjärt- kärlsjukdomar. Andra långsiktiga effekter är ökad infektionskänslighet (försämrat immunförsvar) och sänkt smärtröskel. Till listan på negativa effekter ska också läggas att trötthet är en säkerhetsrisk i många sammanhang. Torbjörn Åkerstedt forskar även om detta och påpekar att trötthet och bilkörning är en lika farlig kombination som alkohol och bilkörning.

ETT NYTT HETT OMRÅDE inom sömnforskningen är kopplingen mellan sömnstörningar och utbrändhet (utmattningssyn-



ILL: GUNILLA KVARNSTRÖM

Sömnen har stor betydelse för hur vi klarar stress.

lösa ression”



FOTO: STAFFAN CLAESSON

Behandling av sömnstörning blir allt viktigare vid depression och utbrändhet, säger Torbjörn Åkerstedt.

drom), sömnstörningar och depression samt sömnstörningar och smärta. Torbjörn Åkerstedt och medarbetare har nyligen avslutat en studie som visar att störd sömn verkar vara viktigare för risken att bli utbränd än man tidigare insett och en nyckelfaktor vid utveckling av utbrändhet.

Psykosocial belastning i sig tycks alltså inte vara tillräckligt för att framkalla utbrändhet. En förklaringsmodell är att nervsystemet, det endokrina systemet och immunsystemet samverkar i balans för att upprätthålla individens hälsa. Under djupsömnen återhämtar sig dessa

system. Om balansen sätts ur spel, till exempel genom störd sömn, kan det resultera i utmattningstillstånd.

”Den biologiska klockan rubbas inte ostraffat”

Torbjörn Åkerstedt

Störd sömn har förhöjda nivåer av kortisol; sömnbrist har sålunda delvis samma effekter som stress och bidrar

Primär och sekundär insomni

Primär insomni eller psykofysiologisk insomni. Symtom: Sömnlöshet, svårt att somna in och att man sover för litet. Begreppet primär betyder utan koppling till andra sjukdomar.

Sekundär insomni. Sömnstörningar som är ”medsjukdom” till andra sjukdomstillstånd, till exempel kronisk smärta, depression, social fobi och posttraumatisk stress (PTSD).

Bland ledande sömnforskare diskuteras nu att slopa begreppen ”primär” och ”sekundär” och enbart använda termen insomni. Sömnrelaterade sjukdomar som sömnapné (andningsstillesånd i sömnen), narkolepsi (okontrollerbart sömnbehov) eller ”restless legs” delas aldrig upp i primära och sekundära och man menar att det inte heller är relevant att dela upp sömnsvårigheter i primära och sekundära.

Två huvudtyper av sömn

Sömnen delas in i två slags sömn: NREM-sömn och REM-sömn.

NREM-sömn (Non Rapid Eye Movement, sömn med icke snabba ögonrörelser). Hit hör djupsömn och olika stadier av ytlig sömn.

REM-sömn (Rapid Eye Movement, sömn med snabba ögonrörelser). Kallas också drömsömn eftersom det främst är under denna typ av sömn som vi drömmer. Under REM-sömn är vi till 90 procent vakna.

till att förstärka effekterna av den stress man utsätts för under dagen. Det blir en ond cirkel med överbelastning – fysisk aktivisering som svar på överbelastningen (”stressreaktioner”) – störd sömn – oro över sömnsvårigheterna och så vidare. Vid långvarig stress mal den onda cirkeln på vecka efter vecka och kan resultera i insomni.

I sin nya bok ”I spåren av 90-talet” (2006) skriver också professor emeritus Töres Theorell: ”En av överraskningarna i den moderna stressforskningen är att sömnen har så stor betydelse för hur vi klarar stress. /.../ För litet sömn är en ▶

Frågor och svar om sömnstörningar

1. Hur mycket sömn behöver vi?

En vuxen i medelåldern som mår bra klarar sig på sju timmar.

2. Behöver äldre personer mindre sömn?

Nej, men äldre sover ofta för lite på natten, vilket leder till att de blir sömninga på eftermiddagen och sover ett tag då.

3. Är de första timmarnas sömn viktigast?

Ja. Sönmekanismen prioriterar djupsömn, därefter blir det mer "lågvärdig" sömn. Första halvan av sömnen är viktigast. Sista timmen är i princip värdelös för en åttatimmarssovare!

4. Kan man träna sig att sova mindre?

Ja. Om kroppen har fått för lite sömn försöker den sova "fortare" nästa gång, dvs. få mer djupsömn, och med träning kan man komma ned till 5,5 timmar som då mest är djupsömn. Vi vet inte om det är hälsoskadligt.

5. Finns det morgon- och kvällsmänniskor?

Ja. Hos några finns en ärftlig komponent som förskjuter insomnandet till senare på kvällen. Men oftast är det självförvålat; de flesta kvällsmänniskor har själva förskjutit dygnsrhythmen.



6. Bra eller dåligt med tupplur på dagen?

Tuppluren är oproportionerligt effektiv! En 20 minuters tupplur ersätter två timmars sömnförlust. Eftermiddagens tupplur gör dock att efterföljande nattsömn blir något yttigare, det vill säga mindre tid i djupsömn.

7. Måste man sova längre nästa natt för att återhämta förlorad sömn?

Nej, i allmänhet inte. Förlorad sömn ena natten kompenseras vanligen genom mer djupsömn nästa natt.

8. Kan man sova ikapp på helgen?

Ja, för de flesta fungerar det bra. Men om man är stressad stannar stressen ofta kvar, det verkar vara en del av utbrändhetsmekanismen genom att även helgsömnen blir störd och återhämtningen förhindras.

9. Kan sömnlöshet gå i arv?

Ja. Studier av tvillingpar har visat en relativt stor ärftlig komponent.

Frågorna har besvarats av professor Torbjörn Åkerstedt.

viktig del av stressproblematiken. Dels är det säkert så att brist på framför allt den djupa sömnen gör kroppen svag, framför allt på grund av försämrad regeneration. Dels piskar vi på våra stresshormoner när vi fått för lite sömn och det ger också skadliga effekter."

– Insomni kommer alltid före utbrändhet och depression. Det verkar vara en del av mekanismen. När man har behandlat deprimerade patienter med kognitiv beteendeterapi mot sömnstörningar har också depressionen förbättrats väsentligt. Det visar att sömnbrist är en utlösande och vidmakthållande faktor för andra sjukdomstillstånd. Behandling av sömnstörning blir

därför allt viktigare i behandling av depression och utbrändhet, säger Torbjörn Åkerstedt.

– Dessutom vet vi att ju mindre man sover i experimentella situationer i sömnlabb, desto mindre känsliga blir nervsystemets receptorer för signalsubstansen serotonin, en förändring man också kan se vid depression. Sista ordet är inte sagt, men allt tyder på att sömnen spelar en viktig roll här och de närmaste två, tre årens forskning kommer säkert att kunna avgöra frågan.

KUNSKAP OM SÖMNEs viktiga roll tillämpas redan när det gäller smärtpatienter. Det är vedertaget att smärtekänsligheten

minskar om sömnen förbättras med hjälp av KBT.

– Allt fler bitar börjar falla på plats, och genom att intervensera på ett tidigt stadium när människor visar tecken på störd sömn skulle man kunna förebygga en rad sjukdomstillstånd. Det finns flera psykologiska behandlingsmetoder som kan vara till hjälp, men kognitiv beteendeterapi är den enda bevisat effektiva behandlingen. Här vet vi att för mellan 65–70 procent av patienterna ger åtta till tolv behandlingssamtal samma resultat som sömnmedel – utan biverkningar. Tyvärr är det en enorm brist på KBT-psykologer inriktade på sömnstörningar, säger han.

Torbjörn Åkerstedt och hans forskargrupp har gjort många studier om sambandet mellan arbetstidens längd och sömn och trötthet och hälsoeffekter. Tvärtemot vad många tror har varken arbetstidens längd eller övertid någon större betydelse för hälsan. Upp till 12 timmars arbetsdag går bra för de flesta så länge man själv bestämmer över arbetstakten. Däremot har stress på jobbet och arbetstidens förläggning stor inverkan på hälsan.

VAD GÄLLER STRESS behöver inte påfrestningar och krav i arbetet automatiskt orsaka sömnlöshet, efter en sådan dag sover man mer djupsömn som kompensation. Problemen börjar vid långvarig stress där man inte har kontroll över sin arbetssituation och där oro för nästa arbetsdag orsakar sömnstörningar. Vad gäller arbetstidens förläggning är som redan nämnts nattarbete alltid i strid mot den biologiska klockan och påverkar sömn och hälsa.

Nu startar han och medarbetare ett nytt projekt om utvecklingen av stress hos yrkesverksamma människor. Cirka 20 personer i stressiga yrken ska på jobbet och hemma kontinuerligt ge forskarna olika fysiologiska mätvärden genom blodtrycksmätningar, urin- och blodprov samt rapportera om sina upplevelser. Om några år får vi veta vad som händer med sömnen och upplevelsen av sömnen när man går in i en stressperiod, vilket inte har beskrivits tidigare på detta sätt.

* Det engelska ordet för sömnlöshet – insomnia – används även i svenskan i stället för insomni.



FOTO: TOMAS SÖDERGREN

Allison Harvey forskar om hur KBT mot insomni kan bli ännu bättre.

KBT - effektiv metod mot sömnstörningar

Kognitiv beteendeterapi är mycket framgångsrik mot sömnsvårigheter, framhåller Allison Harvey, känd psykologforskare inom området insomni. Men bra kan bli bättre! Hon arbetar med att förbättra teori och behandling genom ökad fokus på negativa kognitiva processer.

– Sömnstörningar kan uppträda som ett ensamt problem, primär insomni, eller som ”medsjukdom” till andra sjukdomstillstånd. I det senare fallet anses det allmänt att sömnstörningen är underordnad den andra sjukdomen. Men allt mer talar för att sömnstörningar ofta bidrar till både uppkomst och vidmakthållande av andra sjukdomstillstånd och därför bör behandlingen även riktas direkt mot sömnproblemen.

Det säger *Allison Harvey*, en av de ledande forskarna inom psykologisk behandling av sömnsvårigheter. Psykolog-

tidningen träffade henne i våras när hon var i Stockholm för att ge en workshop om insomni som arrangerats av Beteendeterapeutiska föreningen.

ALLISON HARVEY är uppväxt och utbildad i Sidney i Australien. Hon skrev sin doktorsavhandling om posttraumatisk stress och forskade därefter några år om social fobi. Redan då hade hennes intresse väckts för sömnstörningar, som hon tyckte inte hade belysts tillfredsställande ur ett kognitivt perspektiv.

I dag är hon psykologforskare på

University of California i Berkeley i USA där hon och hennes forskargrupp har tillgång till två välutrustade sömnlabb som används både för patienter med sömnstörningar som remitterats dit och för försökspersoner i forskningsprojekt om sömnstörningar.

Allison Harvey ägnar sig främst åt forskning och undervisning men arbetar då och då som KBT-terapeut med patienter som kommer till hennes forskargrupp för utredning och behandling.

– Att vara i nära kontakt med personer som har sömnsvårigheter är viktigt ▶

för mig som forskare för att kunna generera nya hypoteser.

Hon har inte släppt sina tidigare forskningsområden eftersom hon ser en tydlig koppling mellan flera andra sjukdomstillstånd och insomni:

– De kognitiva processer och beteenden som spelar en central roll för vidmakthållandet av insomni, spelar även en viktig roll för vidmakthållandet av andra sjukdomstillstånd, exempelvis posttraumatisk stress. Förhoppningen är att vi ska kunna formulera en övergripande teori och behandling. Vår hypotes är att nya upptäckter som gäller andra sjukdomstillstånd är relevanta för insomni och att upptäckter som gäller insomni är relevanta för andra sjukdomstillstånd, säger hon.

Workshopen i Stockholm riktade sig till kliniker med grundkunskap i kognitiv beteendeterapi som ville få fler infallsvinklar på och lära sig nya sätt att hantera insomni och hade lockat många KBT-psykologer (se intervju med *Charlet Rydelius*, en av deltagarna).

Allison Harvey definierade primär insomni utifrån gällande DSM-IV-kriterier, som bland annat innefattar sömnbesvär minst fyra nätter i veckan under senaste månaden, det vill säga svårt att somna in och eller många uppvaknanden. Bland andra basala fakta som togs upp fanns förstas frågan om hur mycket sömn vi behöver; standardsvaret för vuxna är mellan sex och åtta timmar per dygn.

BARN I FEMÅRSÅLDERN sover i genomsnitt drygt 11 timmar och i nioårsåldern drygt 10 timmar. Under tonåren minskar sömntiden från i genomsnitt 9 timmar i trettonårsåldern till knappt 8 timmar i sextonårsåldern.

Att tonåringar ofta förskjuter sin sovtid genom att lägga sig sent och vill sova längre på morgonen har delvis en biologisk förklaring, i denna ålder förskjuts den "inre klockan" något. Men det är bara en del av förklaringen; dåliga sovrutiner, sociala aktiviteter och stress bidrar till sömnproblem i tonåren. Forskarna är bekymrade över att sömnstörningar hos tonåringar tycks öka, det inger oro eftersom tonåringar under puberteten behöver mer sömn än vuxna.

Allison Harvey gav flera exempel på användbara verktyg för att fastställa hur allvarlig patientens sömnstörning är. Viktigt är en utförlig intervju om sömnvanor med frågor om hur lång tid det brukar ta att somna, hur många gånger man vaknar per natt, om man sover något på dagen etc.

– Utred också om det finns annan psykologisk ohälsa och fråga vilket som kom först och vad som orsakar mest besvär så att den terapeutiska behandlingen kan börja med det som har störst påverkan på det dagliga livet, sade hon.

Självklara frågor gäller läkemedelskonsumtion och stimulantia som kaffe och alkohol, eftersom det kan påverka sömnen. Kaffe bör undvikas efter ungefär kl.15. Och uttrycket "ta en sängfösare" stämmer inget vidare eftersom alkohol strax innan sänggåendet ska undvikas.

– Alkohol ger mer av den ytliga sömnen och ökar risken för uppvaknanden. Om patienterna inte vill tro att sömnen försämras, be dem föra sömndagbok. Då inser de att det gör skillnad, och det ger mycket bättre effekt när de får upptäcka det själva än när terapeuten säger att det är så, påpekade hon.

– Att patienterna för sömndagbok är över huvud taget till stor hjälp. Det ger terapeuten information som kanske inte kommer fram annars. Våra patienter ombeds skriva sömndagbok innan och efter behandlingen, ibland även under behandling. Ofta inser de att de har en överdriven uppfattning om den tid de är vakna på natten när de jämför med sin egen sömndagbok. Redan den upptäckten kan ha ett terapeutiskt värde, eftersom det kan minska oron över negativa effekter av förlorad sömn, sade hon.

Allison Harvey framhöll att KBT mot primär insomni är effektiv enligt flera stora studier, bland annat en metaanalys av C M Morin med flera, som publicerats i *American Journal of Psychiatry* (1994).

– Kognitiv beteendeterapi är alltså lyckosam. Men det finns potential för ännu bättre resultat! Hos en ganska stor andel patienter, 19–26 procent, har behandlingen inte effekt, vilket är sämre resultat än kognitiv beteendeterapi mot andra sjukdomar som till exempel social fobi, sade hon.

Allison Harveys hypotes är att kognitiv terapi har för litet utrymme i kognitiv beteendeterapi mot insomni; enligt henne ägnas vanligen bara ett av 4–10 behandlingstillfällen åt "renodlad" kognitiv terapi. Sedan flera år är därför hennes forskning inriktad på att utveckla och testa en kognitiv teori och behandling mot insomni för att få ett ännu effektivare redskap.

UTGÅNGPUNKTEN ÄR en modell med fem kognitiva processer som vidmakthåller insomni och där behandlingen vid varje behandlingstillfälle syftar till att vända processerna. De fem kognitiva processerna, som uppträder både natt och dag, är:

- Oro (worry). Till exempel oro för att inte kunna sova eller över saker som hänt under dagen.
- Övervakning av sömnrelaterade hot (monitoring for sleep-related threats). Till exempel att känna efter i kroppen om man är spänd i musklerna och ta det som ett tecken på att man inte kommer att somna.
- Felaktiga uppfattningar (misperception). Till exempel att överskatta tiden det tar att somna och underskatta den totala sovtid man faktiskt får.
- Icke konstruktiva uppfattningar om sömn (unhelpful beliefs about sleep). Till exempel uppfattningen att man behöver åtta timmars sömn för att fungera.
- Kontraproduktiva säkerhetsbeteenden (safety behaviours). Till exempel att dricka alkohol innan sänggåendet för att slappna av och kunna somna, vilket i stället resulterar i sömn av sämre kvalitet med fler uppvaknanden.

Dessa processer är relevanta både när insomni är huvuddiagnosen och när insomni är en sekundär följd av ett annat sjukdomstillstånd. När insomni är en följd av en annan sjukdom så är de vidmakthållande negativa processerna ett gemensamt drag för både den sjukdomen och sömnsvårigheterna, behandlingen har alltså förutsättningar att så att säga slå två flugor i en smäll, sade Allison Harvey.

En utförlig genomgång av Allison Harveys forskning om kognitiv terapi ges i hennes artikel "A Cognitive Theory and Therapy for Chronic Insomnia" i *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 1/2005.

Sömnproblem ofta symtom på ångest

– Min erfarenhet är att trötthet och depression går hand i hand, säger Charlet Rydelius, KBT-psykolog och en av deltagarna på Allison Harveys workshop om insomni.

På Psykiatriska mottagningen på vårdcentralen i Hjo arbetar fyra psykologer, alla med kognitiv beteendeterapi. En av dem är *Charlet Rydelius*. Hennes patienter söker framför allt hjälp för ångest, depressivitet, utmattning, trötthetsupplevelser – och som regel finns sömnstörningar med i bilden.

– Sömnstörningar dyker ofta upp som en del av symtomen, säger hon.

– Vid första mötet med en patient gör jag en noggrann beteendeanalys. Det är viktigt att basfunktioner som matvanor, sömn, avkoppling och aktivitet och liknande är i balans för att behandlingen ska vara effektiv. Med analysen ser man om något av det basala kan justeras. Om till exempel sömntiden är upphackad eller kraftigt förskjutet blir första målsättningen att försöka rätta till det. Vad gäller sömnmedel, som många är beroende av,

låter jag patienterna själva bestämma om de ska fortsätta ta det.

Charlet Rydelius samlar in så mycket data som möjligt om patientens sömn, med frågor som exempelvis: "Vad gör du om du inte kan somna när du lagt dig?" och frågor om så kallad sömnhygien: Är det svalt eller varmt i sovrummet, finns oroliga tankar, har patienten en sambo som snarkar, förekommer alkohol eller kaffe på kvällen etc.

Ibland ombeds patienten föra en sömndagbok, speciellt om sömnstörningar är ett allvarligt problem. För patienter som är så extremt trötta att de inte orkar med den uppgiften har hon tagit fram en enklare variant där de bara behöver markera med olika höga streck i ett tidsschema den tid de sovit.

PÅ SIN WORKSHOP betonade Allison Harvey att samexisterande sjukdomar, till exempel depression och sömnstör-

ningar, kan ha gemensamma vidmakthållande drag. Då borde en behandling som kan vända den negativa vidmakthållandeprocessen i ett av sjukdomstillstånden också leda till förbättring i "medsjukdomar". Charlet Rydelius instämmer i tankegången:

– Jag ser ofta hur trötthet och depressivitet går hand i hand. Det finns som regel en grundproblematik som handlar om hur man hanterar ångest och oro. Egentligen spelar det inte så stor roll hur problemet yttrar sig eller vad det kallas. Om patienten exempelvis har sömnstörningar som är baserade på ångest är det samma grundmekanismer det handlar om, och lättar ångesten så lättar också sömnstörningen, säger hon.

Charlet Rydelius har startat vad hon kallar "Ångestskolan" för patienter på Psykiatriska mottagningen. Där går man en gång i veckan i sju veckor och får



FOTO: TOMAS SÖDERGREN

Charlet Rydelius har startat en "Ångestskola" vid psykiatriska avdelningen på vårdcentralen i Hjo.

basal utbildning om grunderna till varför man mår dåligt. Bland det som tas upp är hur ångest förstärks genom vidmakthållande kognitiva beteendeprocesser och hur man kan hantera och stå ut med ångest. Sömnens viktiga roll ingår som ett självklart inslag. Cirka 40 patienter har gått i "Ångestskolan" sedan den började för drygt ett år sedan. Den har tagits väl emot av patienterna och givits goda skattningsresultat.

Samtliga artiklar om sömnstörningar skrivna av

ULLA-BRITT STRÖMBERG
Vetenskapsjournalist

ANNONS

Sjätte nordiska konferensen i nätverksterapi

31/5-2/6 2007 i Söderköping

Föreläsare: Tom Erik Arnkil, Jaakko Seikkula, Mark Steven Hopfenbeck, Reidar Andreassen, Jana Söderberg, Johan Klefbeck, Kerstin Marklund, Astrid Hultkrantz-Jeppsson och Gunnar Forsberg. Samt intressanta workshops.

Kostnad vid anmälan före 15/2, 2 900 kr.

För anmälan och vidare information besök konferensens hemsida www.soderkoping.se eller maila nexus@soderkoping.se



**MÖTEN
I
VAR
DAGS
RUM**

Avgift för a-kassa och medlemskap på två räkningar

Förbundsstyrelsen har beslutat att skilja avgiften till a-kassan från medlemsavgiften från 1 januari. Ett skäl är att det ska bli tydligare för medlemmarna att se vad som är medlemsavgift till Psykologförbundet respektive avgift till a-kassan.

Psykologförbundets medlemmar kommer att få två fakturor i fortsättningen, allt för att det ska bli tydligt vad som går till vad. En räkning kommer i fortsättningen från förbundet som gäller medlemsavgiften. Den förändras inte i storlek jämfört med i dag. En räkning ska efter 1 januari skickas ut av AEA, Akademikernas Erkända Arbetslöshetskassa. – A-kasseavgiften blir lika stor för alla medlemmar i

fortsättningen. Höjningen blir 150 kronor i månaden och den nya avgiften 240 kronor.

I dag betalar direktanslutna lite mer. Det kommer att förändras, säger förbundsdirektör *Örjan Salling*.

Varför vill man separera räkningarna?

– Av flera skäl, säger Örjan



Örjan Salling

Salling. För det första blir det tydligare för medlemmarna att det är två olika avgifter, medlemsavgift till Psykologförbundet och en arbetslöshetsförsäkring. Det håller många inte reda på i dag, så det kommer att bli tydligare.

– **SKULLE VI HA KVAR** systemet med en räkning riskerar vi att bli delaktiga i att dra in ett överskott till AEA som liknar statlig skatt. Det vill förbundet inte ägna sig åt.

– För det tredje är systemet tekniskt komplicerat rent administrativt. För att förenkla och få det enklare och renare med in- och utbetalningar är det bättre att skilja dem åt.

En annan nyhet är att

förbundsstyrelsen undersöker om man kan komplettera medlemsavgiften med en kollektiv arbetslöshetsförsäkring som skulle kunna ge bättre dagpenning första halvåret vid eventuell arbetslöshet.

– Arbetslösheten bland psykologer är låg i dag. Men det är viktigt för oss att se på lösningar som hjälper enskilda individer som ändå drabbas av arbetslöshet.

FÖR DEN SOM arbetar kommer dock regeringens jobbvadrag att mer än väl kompensera för höjningen i a-kassan, säger Örjan Salling.

CARIN WALDENSTRÖM

Brist på psykologer om fem år

Efterfrågan på psykologer ökar stadigt. Arbetsfältet har vidgats och egenföretagandet ökar samtidigt som de stora pensionsavgångarna närmar sig. Arbetsmarknaden för psykologer bedöms därför som fortsatt gynnsam i Sacos ”Välja yrke”-skrift som presenteras i samband med Sacos Studentmässan varje år.

Omkring 25 av 90 akademikeryrken i skriften bedöms ha brist på arbetskraft om fem år och till dem hör alltså psykologyrket. Möjligheterna för dem som nu söker till psykologprogrammen att få jobb efter sin examen kommer sannolikt att vara goda.

Dags att nominera



Nu är det dags att nominera ledamöter till förbundsstyrelsen (FS), Etikrådet, Professionsrådet, Vetenskapliga rådet, Specialistrådet, Villkorsrådet samt förtroenderevisor jämte suppleant att väljas på kongressen 20-22 april 2007 för perioden 2007-2010.

Beträffande FS gäller valet förbundsordförande, 1:e vice ordförande, 2:e vice ordförande samt sju övriga yrkesverksamma ledamöter.

Etikrådet, Professionsrådet och Villkorsrådet består av sex ledamöter vardera; Vetenskapliga rådet och Specialistrådet har sju ledamöter var.

Vilka som utgör förbundsstyrelsen i dag kan du se på Psykologtidningens näst sista sida, samt på förbundets hemsida: www.psykologforbundet.se

Där hittar du även rådens sammansättning- ar liksom förtroenderevisor.

Om du är nöjd med det arbete som görs i

nuvarande FS och råden vill vi i valberedningen gärna veta det, liksom om du önskar några förändringar. Vill du ha förändringar vill vi att du skickar in förslag på personer som skulle kunna ingå i FS eller råden. Vi räknar med att du tillfrågat den/de du föreslår och att vederbörande är intresserad av att ställa upp.

Under alla förhållanden behöver vi nya namn då vi vet att alla som nu innehar olika förtroendeposter inte är villiga till omval.

Sista dag för nominering är den 31 december 2006.

Nomineringar sänds till valberedningen ordförande Katrin Dahlin, katrin.dahlin@skane.se.

Utbrändhet – en krisreaktion

Vid dåliga arbetsvillkor kan arbetsglädje förbytas i utbrändhet. Samtidigt behöver ett stort engagemang i arbetet inte leda till att man brinner ut.

Sambandet mellan typ A-beteende och arbetsglädje och utbrändhet är temat för en doktorsavhandling i psykologi av *Ulrika Eriksson Hallberg* (A thesis on fire: Studies on work engagement, Type A behaviour and burnout”, Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet), som presenterades vid Psykologidagarna i oktober.

AVHANDLINGEN fokuserar bland annat på mätning av olika typer av engagemang i arbetet. Medan typ A-beteende predicerade utmattning tycktes arbetsglädje vara direkt motsatt till utbrändhet. Arbetsglädje kan förbytas i utbrändhet vid dåliga psykosociala villkor, men arbetsglädje och ett lustfyllt engagemang ökar troligtvis inte risken för utbrändhet i sig självt.

ULRIKA ERIKSSON HALLBERG skiljer mellan utbrändhet i den mening som den amerikanska psykologen *Christina Maslach* använt begreppet och utmattningsdepression. Utbrändhet uppstår som en

reaktion på arbetsrelaterad eller organisationsrelaterad stress, till exempel höga krav, brist på kontroll, upplevd brist på rättvisa, värderingskonflikter och otydligt ledarskap. Utbrändhet är en krisreaktion, inte en sjukdom eller klassisk diagnos.

Vad kännetecknar den utbrände?

– Försämrade arbetsmoral, frånvaro, brist på lojalitet gentemot organisationen, att vara cyniskt inställd, exemplifierade Ulrika Eriksson Hallberg.

Vad är det då som gör att man brinner ut? Ulrika Eriksson Hallberg har studerat it-konsulter under it-boomen. De var kända för att arbeta mycket. Att uppleva att man har alldeles för mycket att göra hänger samman med absorbering i arbetet. Ju mer omvärlden försvinner när man arbetar desto mer ökar risken för att man inte ger sig tid för återhämtning. En person som är motiverad och styrd av ett genuint intresse för sitt arbete kan hamna i riskzonen om arbetsförhållandena i övrigt har brister.



FOTO: RENATO TAN

Under Psykologidagarna i oktober gavs många tillfällen att nätverka med kolleger mellan föreläsningarna.

För stora krav kan leda till utbrändhet och i ett senare skede utmattningsdepression.

Men resurser som man får i form av stöd, beröm, feedback, kurser och utbildning motverkar den utvecklingen. Detta höjer lusten och energin igen.

– Utbrändhet är en varningsflagga som man bör ta på allvar. Jag anser att den kan leda till utmattningsdepression, även om vi inte har tillräcklig evidens för att visa att det är så, säger Ulrika Eriksson Hallberg.

DEN SOM VARIT utsatt för stress i mer än sex månader och känner brist på energi har ett förlängt behov av

återhämtning.

– Alla behöver inte drabbas av utbrändhet utan problemen kan leda till en omorientering, att man byter jobb eller drar ner på sitt engagemang i jobbet och får utlopp för sin energi i sina fritidsintressen eller tillsammans med familjen.

Lyssna på kroppens signaler, är Ulrika Eriksson Hallbergs råd till alla som är i farozonen för utbrändhet.

– Se till att få lagom stor arbetsbörda och flexibilitet. Sätt gärna ribban och kraven lite högt – men inte för högt, och slå vakt om fikarast-kulturen.

CARIN WALDENSTRÖM

ANNONS



Skaffa det skraddarsydda dataprogrammet för Psykologer nu!
Win Eazy är marknadens **modernaste, mest lättinstallerade, lättlärd, lättanvända, och kompletta dataprogram. GRATIS demo NU.**
Julkappspris fram till jul. Mer än 2.000 användare

info@rixdata.se • www.rixdata.se • tfn:054-5 6666 1 • fax:054-5 6919 5

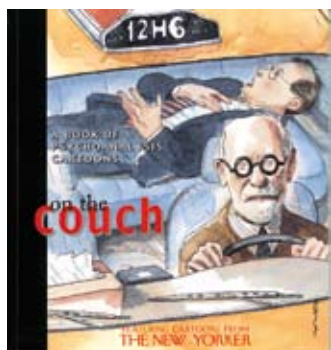
HUMOR

- ett vapen för överlevnad

Med en utställning skämtteckningar "Freud Cartoons" och en bok "On the Couch" har man i Österrike firat 150-årsdagen av Freuds födelse. Annika Nordin har studerat den rika floran av Freudskämt.

Humor är inte sällan sista utposten vid förtvivlans brant. Ett vapen för överlevnad! Detta visste Sigmund Freud när han 1905 i spåren efter Drömtydning skrev *Vitsen och dess förhållande till det omedvetna*.

Vad han inte visste var att han själv skulle komma att ge upphov till en helt egen genre av vitsar och skämtteckningar. *Freud Cartoons* och *On the Couch* lyder titlarna på den utställning och bok som



Michael Freund *On the Couch*,
The Cartoon Bank, 2006

humorn förmedlas av överjaget. Men allt är ett försvar mot psykiskt lidande. Vitsandet uttrycker önskeuppfyllelse. En säkerhetsventil som hanterar undertryckta aggressiva och sexuella känslor. Inte olikt drömmen är vitsens teknik bland annat kondensering, ironi, dubbelmening och ordlek. Vitsens värde låg enligt Freud i upproret mot auktoriteten och befrielsen från förtryck.

VITSBOKEN med sin analys av ordlekar och skämt, vände sig till kolleger, patienter och en välutbildad borgerlighet. Men skämt kan vara kulturbundna och ha bäst-före-datum. Boken har förblivit en av Freuds minst lästa. Och vår tids skämtboom gäller teckningar, det vill säga bild och text.

Det blev inte Wien eller London som utvecklades till psykoanalysens förlovade stad utan New York. Och det är magasinet *The New Yorker* med 47 nummer per år som blivit Freudskämtens främsta språkrör. I artikeln *Humorn*, 1927 återkom Freud en sista gång till ämnet. Samma år publicerade tidningen sin första skämtteckning i genren. I tronsalen berättar Henrik VIII drömmar, medan en vettskrämd analytiker klänger på stolen!

Under *The New Yorker*s 80-åriga utgivning har Michael Freund hittat 400 skämtteckningar på Freudtemat. Den analytiska guldåldern på 40-50-

talet gav upphov till 25 om året. I dag ligger genomsnittet på 8-15 per år. Teckningarna står alltid för sig själva utan vidhängande artikel. De är ofta på omslaget, senast i augusti flöt patienten på luftmadrass medan en allvarlig Freud med badring om magen antecknar. Och på Freundbokens omslag lyssnar Freud lika seriöst, men nu som taxichaufför.

Freud själv kan vara huvudperson i bilden. Men oftare har analytikern bara skägg, tyskklingande namn och diplom på väggen. Knappt hälften av patienterna på dyschan är kvinnor. Men analytikern är alltid en man!

VAD SKÄMTAR man då om i bokens 94 teckningar? Om divanen, tid och pengar, analys från vaggan till graven, oförståelse, motstånd och försvar. Om analytiker som somnar, är uppkopplade på internet eller av patienten ombeds att vrida ner ljudet från iPoden. Uppblåsta analytiker tröstar med, "om du är så misslyckad hur kan du ha råd med mig?" Fackidioter undrar vad av "malign regression och patologisk introjection" som analysanden inte begriper. Missförstådda analytiker anförtror städerskan att mamma inte förstår honom. Och självklart skojas det om att analytikern är knäppare än patienten!

Men skämt utvecklas, i dag går det också att bland *The New Yorker*s allra populäraste teckningar hitta hunden Lassie som gråter ut på divanen efter att misslyckats med att rädda en drunknande.

Ytterst tycks mig teckningarna handla om kommunikation. Om vårt behov av varandra, bristerna i mänskliga möten och sorgen över att inte vara sedd och förstådd. Kanske var det detta Freud menade när han i sin sista artikel om humor skrev, att dess syfte är att trösta jaget och säga "Se här, detta är världen som ser så farlig ut. En barnlek som det är bäst att skämta om!"

ANNIKA NORDIN

BILD: FRANK MODEL



"Look! I'm havin enough trouble right now without your bringing up the past!"

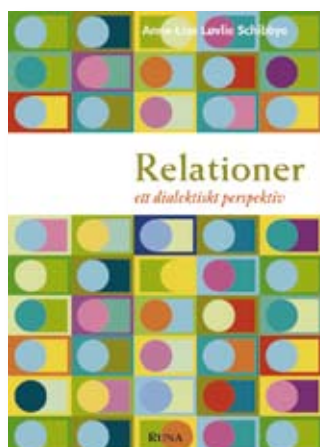
hans gamla hemland, Österrike låtit medieprofessorn *Michael Freund* sammanställa för att celebrera 150-årsdagen av Freuds födelse.

Psykoanalysen som behandlingsmetod må i dag vara "satt på svältkur". Men mängden Freudskämt måste ändå ses som ett mått på dess överlevnad. I det allmänna medvetandet och kulturen har freudianska idéer och jargong kommit för att stanna.

Felsägningen, the "freudian slip" är granne med vitsen och släkt med komik och humor. Vitsen såg Freud som det omedvetnas bidrag till komiken, medan

Böcker från Runa Förlag

Beställ via www.runa.se



Relationer – ett dialektiskt perspektiv

Människans förmåga till självreflektion, intersubjektiva processer och det paradoxala att vi är beroende av andra för att bli självständiga, är centrala teman i författarens relationsförståelse och psykoterapeutiska praxis.

Hennes förståelse av självet som relation öppnar för nya perspektiv i utforskandet av det (mellan)mänskliga landskapet. Hon fördjupar och problematiserar vår förståelse både av processerna bakom fastlåsthet och stagnation och av dem som ligger bakom rörelse och utveckling i samspelet.

ANNE-LISE LØVLIE SCHIBBYE, 416 s, 2006, 270:-



Det barn inte vet ... har de ont av

Boken beskriver hur man genom samtal – mellan barn, föräldrar och personal inom vuxenpsykiatri – underlättar för barn med psykiskt sjuka föräldrar att hitta fotfäste. Boken är värdefull för alla som möter dessa barn.

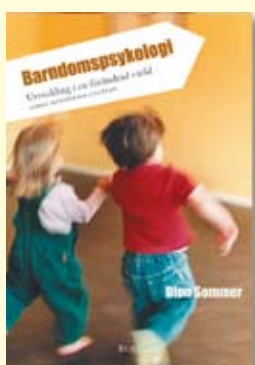
KAREN GLISTRUP
176 s, 2005, 200:-



Relationskompetens i pedagogernas värld

Lydnadskulturen är på väg bort, och samspel måste bygga på personligt ansvarstagande. Bokens centrala begrepp – relationskompetens – är nyckeln till ett sådant samspel mellan barn och vuxna i skola och förskola.

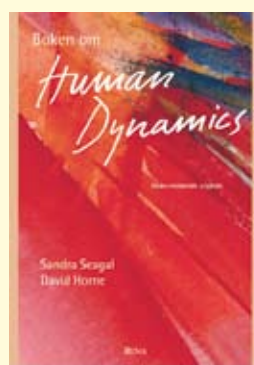
JESPER JUUL & HELLE JENSEN
285 s, INB, 2003, 230:-



Barndompsykologi Utveckling i en förändrad värld

Här tecknas konturerna av ett modernt fackämne med avstamp i nya kunskaper om hur barns utveckling ska förstås. Den nya utgåvan är rejält utvidgad och omarbetad.

DION SOMMER
304 s, 2005, 245:-



Boken om Human Dynamics

En bok om hur vi kan förstå olikheter i sätt att lära, kommunicera, lösa problem och utvecklas. Ombärlig kunskap i alla samspel – antingen det handlar om barn eller vuxna.

SANDRA SEAGAL & DAVID HORNE
352 s, ILL, INB, 2005, 270:-



Barn som inte leker Från ensamhet till social lek

I de flesta förskolegrupper ser vi barn som står utanför gemenskapen. Deras brist på lek är en stark signal om att de behöver stöd – oavsett vad svårigheterna beror på. Boken ger många exempel på hur man kan stödja dem.

MARIE-LOUISE FOLKMAN & EVA SVEDIN
135 s, 2003, 165:-



Kompetenta föräldrar

Författaren beskriver tre typer av föräldrar som är vanliga idag och vad det innebär att växa upp med dem. Hon talar om "serviceföräldrar" och "iscensättande" respektive "kompetenta föräldrar". Exempel ur författarens vardag som psykolog tydliggör bokens budskap.

MARGRETHE BRUN HANSEN
142 s, INB, 2006, 165:-

F

reudåret i internationell press

150 år efter sin födelse har Sigmund Freud uppmärksammats stort i såväl utländsk som inhemsk press och bokförlag har celebrerat jubileet med nyttgåvor och antologier. Per Magnus Johansson har botaniserat i den aktuella Freudlitteraturen.

En kall dag i mars i år kom min äldste son hem från en vistelse i Paris. Han berättade att han på flygplatsen Roissy hade köpt någonting till mig som han trodde skulle kunna göra mig glad: En tidskrift som handlade om psykoanalysen och dess historia. Efter den första känslan av glädje tänkte jag att det skulle kunna vara det nummer av *Le magazine littéraire* som min vän, historikern *Elisabeth Roudinesco*, hade givit mig då vi en månad tidigare hade träffats på ett café i den franska huvudstaden. Det visade sig emellertid att så inte var fallet utan det var en specialutgåva av *Le Point* som handlade om *Freud, Ferenczi, Klein, Lacan... Les textes fondamentaux de la psychanalyse. Avec A.-L. Assoun, E. Falzeder, J.-A. Miller, F. Robert, E. Roudinesco...* Det här mars/april-numret av *Le Point* innehåller 138 sidor om psykoanalysens historia och dess nuvarande situation.

Flera franska vetenskapliga tidskrifter, till exempel *L'histoire* nr 309 har under året uppmärksammat Sigmund Freuds födelse. Kulturtidskrifter, som *Le magazine littéraire* nr 449 och dagstidningar, som *Le Monde* och *Libération*, har gjort specialnummer med anledning av jubileet – vissa mer än en gång.

Franska bokförlag trycker nya upplagor av utsålda böcker skrivna av psykoanalytiker, och det produceras nya böcker om Sigmund Freud och hans teori. Den fransk-kanadensiske läkaren och psykoanalytikern *Réne Major* och

psykoanalytikern *Chantal Talagrand* utgav i maj en bok om psykoanalysens grundare på förlaget Gallimard. De har skrivit en biografi utifrån den specifika psykoanalytiska erfarenheten, och följer inte den vanliga kronologin. Psykoanalysens politiska dimension lyser som en röd tråd genom boken.

I FRANKRIKE UTKOM förra året en bok kallad *Le livre noir de la psychanalyse*. I denna kollektiva bok har ett antal artiklar förts samman som på olika sätt kritiskt granskar psykoanalysen. Avsikten med artiklarna är att visa på tillkortakommanden som psykoanalysen drabbades av under förra seklet. Strax efter utgivningen samlades ett antal författare och i slutet av februari gav de ut *L'anti livre noir de la psychanalyse*.

I januari publicerade den sedan mer än 30 år i kultur och media ständigt närvarande filosofen *Bernard-Henri Lévy*, i tidskriften *La règle du jeu*, som han är redaktör för, en samling artiklar skrivna av en rad analysander. De berättar om vilket värde psykoanalysen har haft för dem. Rubriken är *Psychanalyse. Contre-attaque*. Bland de 87 artikelförfattarna märks skådespelerskan *Isabelle Adjani*, författaren *Tahar Ben Jelloun*, historikern och germanisten *Jacques Le Rider*, fotografen *Bettina Rheims*, den tidigare nämnda *Elisabeth Roudinesco*, den politiska journalisten *Anne Sinclair* och förläggaren *François Wahl*,

i Frankrike välkända och respekterade personer. Diskussionen om psykoanalysen fortsätter i Frankrike, och detta intensiva intresse har därmed bestått sedan mitten av 1960-talet.

I TYSKLAND HAR tidskriften *Zeit* i år gjort ett nummer exklusivt om Sigmund Freud. Det innehåller bland mycket annat en intervju med den tyska psykoanalysens ”grand old lady”, läkaren *Margarete Mitscherlich*, som trots att hon är född 1917 fortfarande är aktiv som praktiserande psykoanalytiker. I intervjun diskuteras bland annat Freuds förhållande till sexualiteten, liksom hans förhoppningar om att psykoanalysen skulle kunna bli en naturvetenskap.

Der Spiegel publicerade den 29 april i år, en vecka före Freuds födelsedag, ett specialnummer; ”Der Sex und das Ich”. Omslagsbilden visar Sigmund Freud med en stor cigarr i munnen; på cigarren befinner sig en lättklädd kvinna. Numret uppmärksammar Freuds sexualteorier och deras betydelse inom exempelvis konst och litteratur och för experimentalpsykologisk patientforskning. I numret lyfts såväl den brittiske neuropsykoanalytiske forskaren *Mark Solms* som spädbarnsforskarna *Peter Fonagy* och *Mary Target* fram. Genom att föra samman dessa aspekter görs försöket att påvisa den fruktbara förbindelsen mellan psykoanalysen och den biologiska forskningen. Modern

neuropsykologisk forskning liksom spädbarnsforskning kan ge ny aktualitet åt Freuds teorier.

I **DANMARK TRYCKTES** i början av året en ambitiös antologi med anledning av jubileet. I *Fokus på Freud* har redaktörerna *Ole Andkjær Olsen*, *Christian Braad Thomsen* och *Bente Petersen* samlat ett antal artiklar som tematiskt belyser psykoanalysen ur många olika synvinklar: Det omedvetna, drömmen, den infantila sexualiteten, de sexuella avvikelserna, oedipuskomplexet, könets psykologi, kärlekslivets psykologi, narcissismen, den psykoanalytiska behandlingstekniken, lekmanna-analysen, den kliniska praktiken, personligheten, försvarsmekanismerna, massans psykologi, dödsdriften, tänkandet, språket, litteraturen, konsten, Freud och Kierkegaard, Freud och Brandes, religionen och slutligen mannen Moses. De olika författarna förenas i att de inspirerats av Freud utan att ha blivit dogmatiska freudianer.

Den akademiska tidskriften *Psyke och Logos* ger i sista numret för i år ut en serie föredrag om Freud och psykoanalysen som har hållits under det gångna året. *Andkjær Olsen* är ansvarig för projektet. Han fortsätter därmed – bland annat genom att aktivt delta i ovannämnda arbeten – att med akademisk trovärdighet göra sin röst hörd i det danska psykologilandskapet.

I **SVENSKA DAGSTIDNINGAR** skrevs runt den 6 maj ett antal artiklar som kommenterade Freuds ställning i dag. Även riksradiion diskuterade psykoanalysens aktualitet. *Svenska Dagbladet* uppmärksammade frågan om vilket förhållande psykoanalysen har till den moderna biologiska forskningen. Frågan togs upp med tanke på att man för tillfället ser två distinkt olika förhållningssätt. Det finns en inriktning som försöker ta hänsyn till ny kunskap om hjärnans funktionella anatomi och metabolism för att integrera neurologin med psykoanalysen och en annan som söker självständighet i förhållande till den moderna biologiska forskningen.

I början av oktober hölls under två dagar en konferens på ABF-huset i Stockholm där i det närmaste 100 föredragshållare framträdde. Konferensen



Der Spiegel Nr 18/06



Le Point Nr 7/06



L'Histoire Nr 309/Maj 2006

arrangerades av Svenska psykoanalytiska föreningen och Svenska psykoanalytiska sällskapet. Diskussionerna var livliga och i runda tal 600 personer deltog. Några programpunkter som lockade många deltagare var de som behandlade nutidsmänniskans svårigheter att sörja liksom de som tog upp frågor knutna till idoldyrkan och narcissism. Seminarieserier knöt även an till tidigare nummer av *Divan*, bland annat till temanumret om psykoanalys och kärlek.

Med anledning av konferensen publicerade *Dagens Nyheter* (2006-10-05) två kortare artiklar. Idéhistorikern *Karin Johansson* poängterar i den ena vikten av att göra en skillnad mellan Freud och hans ibland dogmatiska arvtagare. Den i Örebro verksamme docenten i rättspsykologi *Nils Wiklund* hävdar i den andra att Freud hade fel och att psykoanalysen bygger på lösa bevis.

JUBILEUMSINITIATIVEN har under det gångna året också belyst okunnighet eller rent av slarv. *Dagens Nyheter* presenterar samma dag i anslutning till ovan nämnda artiklar en så kallad faktaruta om Freud med anmärkningsvärd information. Vi får följande felaktiga uppgifter: Att Freud flyttade till London 1939, då Österrike annekterades av Tyskland, att han dog i cancer 1940, samt att han påbörjade sitt kliniska arbete strax efter det att han publicerat *Drömtydning*. Sanningen är att Österrike annekterades av Tyskland i mars 1938, att Freud flyttade till London i början av juni 1938 och att han efter att ha levt med sin cancer i 16 år dog i september 1939. Freud öppnade sin privatpraktik påskdagen 1886, vilket var tio år innan han uppfann ordet psykoanalys och nästan 14 år innan *Drömtydning* publicerades. Med andra ord, redaktionen på DN tycks i det här fallet föga ha bekymrat sig om vem Freud var och hur den historiska verkligheten såg ut.

I Sverige publicerade också den Göteborgsbaserade tidskriften *Psykoanalytisk Tid/Skrift* ett rikt illustrerat specialnummer på 240 sidor. Numret innehåller bland annat ett flertal kortare artiklar av Sigmund Freud vilka tidigare inte varit översatta till svenska.

Tidskriften för Svensk Psykiatri (nr 3) har temat psykoterapi och upp-

märksammar på så sätt indirekt Freud. Läkaren och psykoanalytikern *Tomas Böhm* betonar vikten av att det inom psykiatri finns flera perspektiv och av att det pluralistiska vetenskapliga samtalet består. I samma nummer poängterar docent *Imre Szecsödy* (vars för- och efternamn är felstavade i tidskriften!) att det vetenskapliga arvet från Freud har en viktig plats. Szecsödy skriver att Freud betonade "att iakttagelserna och förklaringar var förankrade i kliniska empiriska observationer – icke i kontrollerade experiment, men i data som uppenbarades i den analytiska processen."

Även *Läkartidningen* nr 42 har temat psykoterapi. Psykiatern och psykoanalytikern *Alexander Wilczek* lyfter fram den forskning som pekar på att kvalitén på förhållandet mellan psykoterapeut och patient är av avgörande betydelse för behandlingens resultat. I detta påstående förenas Freuds tankar om vikten av att förstå behandlingens teknik med den moderna psykoterapiforskningen.

UNDER DET GÅNGNA året har den kognitiva psykoterapins främste representant *Aaron T Beck* fått det prestigefyllda amerikanska Laskerpriset, samtidigt som det faktum att det är 150 år sedan Freud föddes har uppmärksamats världen över. Inte sällan med entusiasm. Diskussionerna fortsätter och lär så göra under överskådlig tid. Att vara intellektuellt öppen och skaffa sig såväl en bred som djup kunskap kommer att bli nödvändigt för att upprätthålla en diskussion där frågan om sanning inte bara är riktmärke utan dessutom problematiseras.

Året går mot sitt slut och i Sverige väntar vi på att Natur och Kultur ska ge ut den tionde delen av *Sigmund Freuds samlade skrifter* och därigenom närma sig slutförandet av sin ambitiösa utgivning. Denna utgåva ger alla möjligheten att läsa Freud kritiskt på svenska, vilket betyder att sätta in hans texter i sitt historiska sammanhang och på detta sätt möjliggöra hans aktualitet.

PER MAGNUS JOHANSSON
Psykoanalytiker, psykolog,
docent i idé- och lärdoms historia

Ansvar för den goda arbetsmiljön

– En god arbetsmiljö är förutsättningen för ett gott patientarbete! Det sade Dina Jacobson, jurist och arbetsmiljöexpert när hon i Stockholm inledde en serie på tre seminarier om arbetsmiljö och rehabilitering i Psykologförbundets regi.

En förmiddag är avsatt för seminariet som hålls på Westmanska Palatset i Stockholm och som följts av liknande seminarier i Göteborg och Malmö. Ett sjuttioal psykologer från olika verksamheter har tackat ja till Psykologförbundets inbjudan.

– En god arbetsmiljö är viktig för er, både för er själva och ur patientsäkerhetssynpunkt. Ni är ert eget instrument för att ge god och säker vård, säger *Dina Jacobson* till de församlade psykologerna och går sedan igenom arbetsmiljölagstiftningen.

Arbetsgivaren har ansvar för att förebygga ohälsa och olycksfall på arbetsplatsen. Det finns föreskrifter om "systematiskt arbetsmiljöarbete" som innebär att arbetsgivaren ska *undersöka, rätta till* och *följa upp* brister på arbetsplatsen. (Se Arbetsmiljöverkets hemsida!)

– Om det till exempel är många konflikter på en arbetsplats ska man undersöka om det finns brister i organisationen. Alla ska känna till undersökningen och vara involverade i arbetet, förklarar Dina Jacobson.

ARBETSFÖRHÅLLANDENA ska anpassas till arbetstagaren, och inte tvärtom. Denna anpassning till individen ska dessutom vara förebyggande. Och det gäller även för rehabilitering.

– Arbetsgivaren har ansvar för rehabiliteringen av en anställd som blir sjuk eller skadad. Ansvar delat med sjukvården. Försäkringskassans uppgift är inte att rehabilitera, men väl att samordna rehabiliteringsarbetet. Ansvar ligger också på individen, som inte kan tacka nej till rehabiliteringsmöten och arbetsträning, säger Dina Jacobson.

Hon påpekar dock att det kan finnas orsaker, som måste utredas, till varför en person uteblir från att delta i ett möte eller i arbetsträning.

– Det kan ligga i sjukdomsbilden.

Att göra en rehabiliteringsutredning är i dag obligatoriskt efter fyra veckors sjukfrånvaro. Det gäller också vid upprepade korttidsfrånvaro och om den anställda själv har begärt det.

– Den anställda kan begära rehabiliteringsutredning redan när hon eller han är i arbete – en förebyggande rehabilitering. På så sätt kan man undvika en sjukskrivning.



Dina Jacobson

NÄR EN ANSTÄLLD ska komma tillbaka i arbete efter en längre tids sjukdom är det aktuellt med en plan för återgång i arbetet. Arbetsgivaren ska se till att den anställda kommer tillbaka till sitt tidigare arbete. Om inte det går förväntas arbetsgivaren finansiera åtgärder som arbetsträning eller omplacering.

– Innan en omplacering görs måste en omplaceringsutredning göras, förklarar Dina Jacobson. En stor arbetsgivare förväntas göra mycket mer innan saklig grund för uppsägning kan komma på fråga. Den fackliga representanten ska i sin tur se vad arbetsgivaren har gjort och då titta på alla omständigheter och på helheten.

När seminariet är över frågar jag *Margaretha Magnuson*, en av de deltagande psykologerna som arbetar med rehabilitering, vad hon anser om programmet. Hon saknar mer information om de psykosociala orsakerna till sjukskrivning som finns i organisationerna.

– Arbetstiden är flytande och man får ta på sig stora ansvarsområden. Organisationerna är platta med långt till cheferna. De är några viktiga orsaker till de många sjukskrivningarna, anser Margaretha Magnuson.

TEXT OCH FOTO:
EVA BRITA JÄRNEFORS

A-kassan skiljs från medlemsavgiften

A-kassan skiljs från medlemsavgiften från och med årsskiftet. Förbundet överlämnar administrationen av AEA-medlemskapet till AEA (Akademikernas Erkända Arbetslöshetskassa). Det beslutade förbundsstyrelsen i november. Beslutet innebär att medlemmarna från årsskiftet kommer att få två fakturor att betala; en från AEA och en från förbundet. A-kassavgiften betalas direkt till AEA och medlemsavgiften till förbundet. Avgiften till AEA kommer att höjas. Hur mycket vet vi inte ännu, men troligen blir avgiften 240 kronor per månad mot nuvarande 90. Propositionen om a-kassan ska röstas igenom i riksdagen den 20 december. Följ senaste utvecklingen på www.aea.se och på Psykologförbundets hemsida. Tänk på att undvika ett avbrott i inbetalningarna till AEA. Ett avbrott innebär att du måste uppfylla arbetsvillkoret igen.

Förbundet på SACOs studentmessa

30 000 gymnasieelever beräknas i år besöka SACOs studentmässor i Stockholm och i Malmö. Många kom till Psykologförbundets monter och seminarier där blivande psykologer berättade om yrket och utbildningen. Intresset var stort och psykologyrket ingår i den lista på bristyrken som SACO presenterar i sin rapport om arbetsmarknaden år 2011.



Jan Pörfors berättade om psykologyrket

Akademikerdagarna

Förbundet har medverkat i SACO samarbetet Akademikerdagarna i Stockholm och Linköping. Studenterna får här information om sina rättigheter som student och om arbetsmarknadsläget för akademiker samt konkreta råd och tips inför att de söka arbete efter studierna.

Arbetsmiljöseminarier

Förbundet har under november månad erbjudit medlemmarna kostnadsfria seminarier om arbetsmiljöfrågor i Stockholm, Malmö och Göteborg. 170 personer deltog och frågorna var många. Föreläsare *Dina Jacobson* berättade om ansvarsfördelningen mellan myndigheter, arbetsgivare och individ och om varför rehabilitering fungerar så bristfälligt i dag. Otydlig ansvarsfördelning, brist på ekonomiska drivkrafter och sanktioner, sämre tillgång till företagshälsovård, dålig kunskap om insatser och de långa sjukskrivningarna var några av orsakerna hon angav.

Ny information om hot och våld på hemsidan

Risken för hot och våld är en del av psykologers arbetsmiljö. Inte vanligt förekommande men viktig att uppmärksamma. Hot och våld är alltid brottsligt. Logga in på www.psykologforbundet.se och avsnittet om arbetsmiljö.

Här kan du läsa om vad du kan göra om du eller en kollega blir utsatt. Den innehåller bland annat avsnitt om anmälan, målsägandebiträde, vittnesstöd, besöksförbud samt viktiga länkar.

Stor uppmärksamhet i media

I samband med Psykologidagarna släppte förbundet nyheten om undersökningen om hot och våld mot psykologer. En debattartikel, undertecknad *Lars Ahlin*, publicerades samtidigt i DN. Uppmärksamheten i media blev mycket stor. Dagens Eko, TT, SvD, SVTs Rapport samt de flesta regionala och lokala nyhetsorgan återgav nyheten och intervjuade förbundsordföranden Lars Ahlin och andra psykologer kring rapportens resultat. TV4 Öresund och Halland gjorde en längre intervju med FS-ledamot *Julia Stenberg*. Debattartikeln och vår undersökning finns att läsa på hemsidan.

De nya a-kassareglerna

- Kompensationsnivån blir 80 procent de första 200 arbetslösa dagarna och 70 procent för nästkommande 100. Därefter är den 65 procent. Den högsta dagpenningen sänks från dagens 730 kronor till 680 kronor. Förändringen får direkt genomslag.
- Arbetsvillkoret skärps. I dag har man rätt till ersättning om man under de tolv månaderna före arbetslöshetens start har

arbetat i minst sex månader och då minst 70 timmar per kalendermånad. Från 1 januari 2007 höjs gränsen till 80 arbetade timmar.

- Normalinkomsten kommer alltid att räknas på tolv månader (i dag sex månader) Den som arbetat bara i sex månader får hälften av sin lön i normalinkomst.

- Studerandevillkoret slopas. Rätten till ersättning under

ferieuppehåll försvinner och ersättning kan bara lämnas om studierna är avslutade.

- Den överhoppningsbara ramtiden i arbetslöshetsförsäkringen sänks från sju till fem år.

Gå in på www.aea.se för mer utförlig information om de nya reglerna.

Mer information finns på www.psykologforbundet.se

För förbundssidan svarar press- och informationsansvariga Susanne Bertman, e-post: susanne.bertman@psykologforbundet.se

Bättre livskvalitet för äldre geropsykologernas mål

– Geropsykologin har länge fått kämpa i motvind, säger Anette Borg, ordförande i Sveriges Geropsykologers förening. Men på senare år har frågor kring åldrande äntligen börjat uppmärksammas, anser hon.

När geropsykologerna för mer än tjugofem år sedan slöt sig samman, var de lite före sin tid. I stället för att bilda förening med styrelse och årsmöte valde de att bilda ett nätverk för sitt kunskaps- och erfarenhetsutbyte. En av deras uppgifter var att arrangera gemensamma studiedagar inom området. Något som blev en tradition som följde med när nätverket 16 år senare omvandlades till en yrkesförening inom Psykologförbundet. Som yrkesförening följer de förbundets stadgar och är också förbundets remissinstans i äldre frågor.

Anette Borg kom till föreningen 1997. Efter att ha arbetat i flera år som förskolepsykolog ändrade hon inriktning helt.

– Jag kom från en helt annan värld och fick stort stöd av föreningen, berättar Anette, som sedan dess blivit kvar såväl inom geropsykologin som inom föreningen, vars ordförande hon också är sedan 1999.

Att arbeta som geropsykolog innebär att arbeta utifrån en helhetssyn förklarar hon.

– Äldre frågor är komplexa och man måste ha en spännvidd i sitt tänkande. Jag kan som psykolog inte bara se till det psykologiska utan måste också väga in somatiska, sociala, kulturella och inte minst existentiella behov hos dem jag möter.

ANETTE BORG ARBETAR som geropsykolog i Järfälla kommun men hon sitter inte på en psykologtjänst. Hennes titel är i stället utvecklingssekreterare.

– Genom att arbeta på organisationsnivå med utvecklings- och kvalitetsfrågor har jag möjlighet att påverka och förbättra äldre människors livsvillkor.

Samtidigt konstaterar hon att det inte har funnits någon tradition med



FOTO: TOMAS SÖDERGREN

– Äldre människor har sällan tillgång till terapi eller krissamtal, påpekar Anette Borg.

psykologer inom den kommunala äldreomsorgen.

– Det gör det svårt många gånger för personalen, inte minst inom hemtjänsten, som själva måste hantera många svåra problem.

”Äldre ska ha samma rätt till psykologisk kunskap som andra i samhället”

Av dem som arbetar som geropsykologer återfinns alltså blott ett fåtal inom kommunerna. En del arbetar privat

som egna företagare, men majoriteten finns inom landstingen. Deras arbetsuppgifter spänner över ett vitt fält som kan omfatta utredning, behandling, utbildning, konsultation och handledning. De arbetar också med samtal både enskilt och i grupp med såväl de äldre som deras anhöriga.

Föreningen, som Anette Borg beskriver som i högsta grad brukarinriktad, ser som sin främsta uppgift att verka för att äldre ska få bättre kvalitet i sina liv.

– **VI VILL VISA** att man kan leva ett gott liv trots att man är gammal. Och vi vill sprida den kunskap som finns både om det naturliga åldrandet och om de svårigheter som kan uppstå i samband med olika sjukdomar, till exempel demens.

Lobbying, remissvar och odlandet av personliga kontakter är några av de metoder de använder för att påverka, i sitt arbete, till exempel med att få in ett geroperspektiv på vårdcentralerna.

– Det är ju dit de gamla i första hand kommer, konstaterar Anette.

Hon betonar att äldre ska ha samma rätt till psykologisk kunskap som andra i samhället.

– Men det har de inte i dag. De får sällan tillgång till behandling i form av terapi eller krissamtal. Ta till exempel det här med ofrivilliga separationer i samband med att ens anförvant flyttar till ett särskilt boende. De befinner sig i kris men det finns ingen professionell hjälp att få.

Samma sak gäller familjeterapi.

– Även äldre har relationsproblem och behöver någon utanför familjen att prata med.

Tillgången på psykologhjälp för äldre är en akilleshäla, inställningen till psykologhjälp en annan. En del äldre kan fortfarande vara skeptiska till att kontakta

en psykolog, konstaterar Anette Borg och tror att en möjlig väg att komma förbi det kunde vara att starta en senior-mottagning. Såväl landsting som kommun och pensionärsorganisationer har visat sitt intresse men till sist stupade det på frågan om vem som skulle betala.

SÅ BEHÖVER det inte alltid vara. Föreningen vill visa att det går att göra stora förändringar och förbättringar med små medel.

– Det har till exempel visat sig att korta samtalsserier på fyra till fem samtal har fungerat väl för äldre med problem.

Totalt ett 40-tal geropsykologer är medlemmar i föreningen, men antalet som arbetar inom området är betydligt större. Någon större nyrekrytering har det inte varit tal om. Delvis tror Anette Borg att det handlar om att de yngre helt enkelt inte vill organisera sig i föreningar som kräver att de ägnar sig åt formalia.

– Jag tror de hellre väljer att arbeta i nätverk.

En annan förklaring är att flera psykologer inom gero-området i stället har valt att ansluta sig till Sveriges Neuropsykologers Förening.

– De tycker de hör bättre hemma där eftersom de främst efterfrågas när det gäller utredning och diagnostik. I vår förening vill vi arbeta vidare än så. Vi tycker det är viktigt att ha ett salutogent perspektiv på åldrandet. Vi arbetar med fokus på människans hela livssituation.

FÖRENINGEN VILL också medverka till att sprida forskningsresultat ut till praktisk verksamhet. Ärligen arrangerar föreningen studiedagar ofta tillsammans med SGS – Sveriges Gerontologiska Sällskap, där psykologerna för övrigt har en egen sektion. De har också samarbetat med Socialstyrelsen liksom med olika nordiska organisationer.

Att frågor kring äldreomsorg inte alltid står så högt i kurs har föreningens initiativtagare och första ordförande *Boo Johansson*, professor vid psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet, fått erfara.

– När de ordnar föreläsningar med ordet ”gero” i titeln så kommer ett fåtal men om det står välfärd och hälsa eller

hälsopsykologi – då blir det fulla hus, berättar Anette Borg.

Geropsykologin har fått kämpa i motvind.

– Men nu börjar det faktiskt hända saker. Jag var på en konferens kring lärande och handledning inom äldreomsorgen. Man hade räknat med ett 100-tal deltagare men det kom närmare 400! Åldrandet är faktiskt på väg att bli en uppmärksam fråga och geropsykologens kunskap och kompetens behövs i utvecklingen av den framtida äldreomsorgen.

HELENE LUMHOLDT
Frilansjournalist

Yrkesföreningarna

Yrkesföreningarna består av psykologer inom ett speciellt verksamhetsområde, till exempel kriminalvård, skola och mödra-barnhälsovård. Föreningarnas uppgift är att bevaka och på olika sätt stödja medlemmarnas yrkesmässiga intresse. Inom Psykologförbundet verkar i dag 12 yrkesföreningar:

- Föreningen för Arbetstidens psykologi
- Sveriges forensiska psykologers förening (SFPF)
- Föreningen för psykologer i förskolan och skolan
- Sveriges kliniska psykologers förening (SKPF)
- Mödra- och barnhälsovårdspsykologernas förening
- Psykologkonsultföreningen (PKF)
- Seniorföreningen
- Sveriges Handikapppsykologers förening
- Sveriges Geropsykologers förening
- Sverige Neuropsykologers förening
- Transkulturell Psykologförening
- Yrkesföreningen psykologer för döva och hörselskadade

På Psykologförbundets hemsida www.psykologforbundet.se finns e-postadresser till yrkesföreningarna samt länkar till många yrkesföreningars hemsidor.

”Skilj på genes och respekt!”

– Ska vi tala öppet om den kunskap och forskning som finns även när det gäller homosexualitet eller ska vi lägga locket på, undrar psykolog Lars Folcke i sitt svar på Ulla Hensvolds inlägg i förra numret av Psykologtidningen.

”Förvånande aningslöshet” står det med fetstil över *Ulla Hensvolds* debattinlägg. Jag vet inte vem det syftar på – personligen känner jag mig långt ifrån aningslös. Ulla säger i sitt inlägg att det är bra att olika åsikter får komma fram i denna viktiga debatt. Men sedan läser vi: ”De borde förstå att när de söker individualpsykologiska ”orsaker” till homosexualitet ligger det nära till hands att tolka det som att de ser på homosexualitet som något onaturligt och icke önskvärt”.

OCH HÄR HAR VI ju kärnfrågan: Ska vi tala öppet om den forskning och kunskap som finns när det gäller homosexualitet (likaväl som vi kan undersöka heterosexualitetens dynamik och orsaker som dock är enklare och därför kanske mindre intressanta) – eller ska vi avstå från detta för att inte riskera att ge bränsle åt fördomar och diskriminering.

Jag tror att det är vanskligt att ”lägga på locket” på den kunskap som finns och att det som jag tidigare framhöll är viktigt att skilja på genes och respekt.

LARS FOLCKE

Grunderna i behavioristisk psykoterapi

"Mirza vet inte hur länge han ska orka med minnena och drömmarna. Drömmarna om när milismännen kom till byn, den där natten. Den natten var sista gången han såg sin bror."

"Lennart kommer inte iväg till jobbet idag heller. Trots överenskommelsen om halvtidsarbete efter hans sjukskrivning för depression, så kunde han bara inte finna motivationen att gå iväg."

◆ Det citerade är början på två av sex kliniska vinjetter som läsaren får följa i Jonas Ramnerös och Niklas Törnekes introduktion i klinisk inlärningspsykologi och beteendeterapi. Boken är avsedd för utbildningar i psykoterapi och psykiatri, men lämpar sig väl även för yrkesverksamma. Anledningen till att man i bokens titel använder benämningen behavioristisk psykoterapi i stället för beteendeterapi är att man snarare än att beskriva enskilda terapiformer, vill visa hur ett behavioristiskt perspektiv kan tillämpas kliniskt. Inte desto mindre färgas detta perspektiv av författarnas intresse för de nya former av beteendeterapi där man vid sidan av de traditionella grundprinciperna lagt till kunskap från senare års behavioristisk forskning om språk och cognition.

Varken banal eller tråkig
Behaviorismen är svårt att sätta sig in i. Inläringsteorin är komplex och språkbruket tekniskt, vilket gör att det tar tid att förstå begreppen och hur de kan tillämpas i levande livet



Beteendets ABC. En introduktion i behavioristisk psykoterapi
Av Jonas Ramnerö
och Niklas Törneke
Studentlitteratur 2006.

och i terapirummet. Mitt eget svala intresse har delvis hängt ihop med att jag upplevt litteraturen som torr och tråkig. Även den aktuella bokens titel Beteendets ABC, låter i mina öron banal.

Men den här boken är definitivt inte banal eller tråkig. Förutom att den intellektuella skärpan och den resonerande och stundom humoristiska tonen ger läsaren en upplevelse av att stå i dialog med författarna, bidrar de realistiska kliniska vinjetterna till att teorin och dess tillämpning gradvis går att begripa. Det märks att författarna är kliniskt verksamma, Ramnerö som psykolog och Törneke som psykiater. Båda är psykoterapeuter och handledare. Ramnerö är också fil dr i klinisk psykologi.

I bokens inledande kapitel läggs grunden för resten av framställningen. Jag ska ytterst förenklat återge några tankegångar. Författarna ser behaviorismen som en i grunden kunskapskritisk tradition sprungen ur funktionalismen. Med behaviorism avser man alltså inte en psykologi utan en

filosofi och en kunskapstradition som kan utgöra grunden för en vetenskapligt förankrad psykologi och dess tillämpning.

Beteende i fokus

I behaviorismen är beteende i fokus för förståelsen av mänskligt fungerande. I den radikalbehavioristiska traditionen, som författarna tillhör, är beteende allt som organismen gör. Alltså inte bara yttre handlingar utan även sådant vi gör inom oss; vi tänker, känner, fantiserar och minns. Dessa inre beteenden blir tillgängliga för individen via självobservation och för terapeuten via klientens berättelse.

För att förstå varför en person gör som hon gör, behöver vi veta vilken funktion beteendet har och i vilket sammanhang det uppträder. Förklaringen eller orsaken till ett beteende finns alltid i individens aktuella och/eller historiska kontext. Detta benämns kontextuell funktionalism och skiljer sig radikalt från de flesta andra terapitraditioner där förklaringen till psykiska problem antas finnas i hypotetiska strukturer inom individen. Men, argumenterar författarna, det som benämns strukturer eller inre processer kan aldrig vara något annat än verbala benämningar på summan av ett antal beteenden. På samma sätt som vi använder ordet "bukett" för att benämna ett fång blommor, använder vi olika ord eller termer för att sammanfatta en individs beteenden. Och likväl som en bukett inte kan existera vid sidan av de blommor den består av, kan inte heller en benämning som exempelvis "negativ självbild" existera vid sidan av de beteenden den är summan av.

Hypotetiska begrepp är i sig inte meningslösa på så vis att vi till vardags slipper inveck-

lade beskrivningar. Problemen uppstår när benämningar tenderar att få eget liv och ses som orsaker till de problem de beskriver. Som när benämningen depression tillskrivs orsaken till att Lennart, i den inledande vinjetten, inte kommer iväg till jobbet. Om vi i stället riktar in oss på att identifiera och förstå vad det är Lennart gör i interaktion med sin omgivning som hindrar honom från att handla i enlighet med vad han vill uppnå, kan Lennart prova att göra på ett annat sätt och därmed få nya erfarenheter som öppnar vägar till förändring. Behaviorism handlar därmed om att beskriva, förklara och förändra beteende. Bokens tre delar följer den ordningen.

Modell för betenden

I första delen belyser författarna hur klientens problem, i terapins inledning, formuleras i en topografisk modell för yttre och inre beteenden. I ett funktionellt perspektiv är dock en topografisk modell otillräcklig. För att ett beteendes funktion ska bli begripligt och därmed möjligt att förändra behöver vi, som nämnts, veta vilket syfte det har och vilka konsekvenser som styr. I en så kallad funktionell analys kartläggs vilka beteenden som är involverade, i vilket sammanhang och med vilka konsekvenser. Liksom i bokens titel, används i engelskspråkig litteratur även benämningen ABC-analys, där förkortningen står för Antecedent, Behavior och Consequence.

I bokens andra del följer en gedigen genomgång av inläringsteorin. Författarna redogör ingående för hur respondent och operant inläring kan tillämpas i terapeutiska bedömnings- och förändringsprocesser. De två gamla, välkända principerna kompletteras sedan med en tredje; inläring via relationsinramning, sprungen ur

ny behavioristisk forskning om språk och tänkande. Från att ha varit ett eftersatt område inom behaviorismen tillskrivs därmed mänskligt språk en central roll i hur psykiska problem uppkommer och vidmakthålls.

Med hjälp av de kliniska vinjetterna om Mirza som plågas av traumatiska minnen och Lennart som fastnat i ett fruktlöst ältande, lyckas författarna väl med att förklara denna komplexa teori om hur språkets naturliga, adaptiva funktion i vissa lägen kan bidra till att skapa psykiska problem. Begreppet upplevelsebaserat undvikande, det vill säga undvikande av inre upplevelser, är centralt för förståelsen.

I bokens tredje del presenteras de centrala principerna i behavioristisk psykoterapi. Förutom individualterapi belyser man förtjänstfullt dess tillämpning även i parterapi och slutenvård. Behavioristisk psykoterapi avser inte att vara exkluderande utan med utrymme även för enskilda metoder hämtade från andra terapiformer.

Två scener

Psykoterapi spelar på två scener, skriver författarna. Den ena när terapeut och patienten faktiskt möts och den andra i patientens vardag där hon brottas med de problem hon söker hjälp för. Endast på den första scenen kan terapeuten vara med och påverka. Men det räcker inte att finna lösningar i terapeutens närvaro. De är endast till nytta om de kan spelas upp på den andra scenen, ute i klientens liv. Terapi ska vara hjälp till självhjälp, vilket förutsätter en samarbetsrelation där klienten får hjälp att generalisera det hon lärt till livet utanför. Hur det går till överlämnar jag till den intresserade läsaren att ta reda på.

Boken kan varmt rekom-

menderas till alla som verkar inom psykoterapiområdet. Psykologprogrammet har länge saknat uppdaterad litteratur med klinisk förankring i detta ämne som ju tillhör psykologens allmänbildning. Man behöver inte anamma behaviorismen men man bör kunna dess ABC. Boken ger en gedigen grund för den som vill lära sig ämnet och för läsare förankrade i andra terapitraditioner, med öppenhet för oliktankande, kommer den att stimulera till hälsosam kritisk granskning av det egna området. Som när man efter en resa till främmande land kommer hem och ser sitt eget med nya ögon.

EVA HEDENSTEDT

Psykolog, psykoterapeut och handledare
eva@wisemind.se

Ny professor i psykologi

Soly Erlandsson har utnämnts till professor i psykologi vid Högskolan Väst och blir därmed den första heltidsanställda kvinnliga professorn vid högskolan.

Soly Erlandsson har ägnat större delen av sin forskning åt hörsel och hörselproblem. Hon har framför allt forskat om bakomliggande psykologiska faktorer samt behandling av patienter med tinnitus. Hennes senaste forskning handlar om ungdomar och hörselproblem.

– Med sin tvärvetenskapliga inriktning betyder hon mycket för den fortsatta utvecklingen av psykologiämnet vid högskolan, säger *Jan Theliander*, prefekt vid Institutionen för individ och samhälle.

Pris till yngre forskare i psykologi

Nationalkommittén för psykologi vid Kungliga Vetenskapsakademien har tilldelat *Johan Lundström*, vid Institutionen för psykologi i Uppsala, årets pris till en yngre forskare i psykologi.

Enligt prismotiveringen har Johan Lundström "utifrån könsskillnader i luktperception levererat en ny definition av feromoners funktion hos män-

niskan. De bidrar till att reglera mänskligt samspel". Han har också genom olika metoder att studera hjärnaktivitet bidragit med framstående forskning som publicerats i välrenommerade tidskrifter.

Priset består av 50 000 kr som landets psykologi-institutioner samt Psykologförbundet bidragit till.

KALENDARIUM

December

Neuropsykologerna, västra, <i>seminarium</i>	11
Seniorerna, Östra, <i>jullunch</i>	14

Januari 2007

Förbundsstyrelsen	17-18
-------------------	-------

*En God Jul
och
Ett Gott Nytt År*

önskar Psykologförbundet och Psykologtidningen
Psykologförbundet skänker 5 000 kr till Unicef
som stöd i arbetet för världens barn.



FOTO: UNICEF/GIACOMO PIROZZI

Neuropsykologi om kommunikation

9e Nordic Meeting on Neuropsychology hålls den 19–22 augusti 2007 i Göteborg på Svenska Mässan. Kongressprogrammet innehåller både presentationer av grundforskning och kliniska tillämnningar inom neuropsykologins olika delområden.

Jarl Risberg, ordförande i organisationskommittén säger:

–Som fördjupningstema för mötet har vi valt "On speaking terms with the brain– Mechanisms and disorders of communication". Tolv mycket framstående inviterade föreläsare kommer att belysa såväl evolutionen av det mänskliga språket: *Michael Corballis*, *William Calvin* och *Giacomo Rizzolatti* och olika former av social och känslomässig kommunikation: *Uta* och *Chris Frith* och *Maureen Dennis*. Dyslexi och andra former av störd språkutveckling kommer att



belysas av *April Benasich* och *Ingvar Lundberg* liksom hjärnmekanismer bakom bilingualism av *Michael Ullman* och *Matti Laine*. En nator inom neuropsykologin, *Joaquin Fuster*, kommer att belysa hjärnmekanismerna bakom arbetsminnet och *Edvard Moser* ska berätta om hur de nnyupptäckta "grid"-cellerna gör det möjligt att hitta rätt i omgivningen.

Programmet innehåller dessutom en rad symposier, fria föredrag och posters samt ett antal halvdagars utbildningskurser.

För information och abstracts se: www.neuropsykologi.org/nordic2007. Anmälan före årsskiftet ger en extra rabatt på konferensavgiften. Organisationskommittén: nordic2007@neuropsykologi.org

Arbetslivets psykologi

13e European Congress on Work and Organizational Psychology arrangeras den 9–12 maj 2007 i Stockholm av Sveriges Psykologförbund. Kongressens övergripande tema är "Sustainable Work – Promoting Human and Organizational Vitality". – Förhoppningen är att temat ska ge en överblick över forskande och praktiserande psykologers bidrag till det arbetsliv som både före och efter valet kommit att stå i fokus i vårt land, säger *Gunn Johansson*, kongressens ordförande.

Vid tidsfristen för förslag till föredrag hade drygt 1 000 föredragsammandrag och nära 50 förslag till symposier, paneldebatter och rundabordsdiskussioner lämnats in.

– Detta är över förväntan, och den granskning som pågår för fullt kommer visserligen att leda till viss rensning bland förslagen, men



tillströmningen tyder ändå på att den planerade kongressen kan komma att dra till sig fler deltagare än de tidigare, säger *Gunn Johansson*.

Bland inkomna förslag dominerar bidrag från Europa med Storbritannien, Sverige och Spanien i täten. Övriga fördelar sig på Nordamerika, Asien, Afrika och Latinamerika.

Huvudteman som fått flest föredragsförslag: Work-Family Interface, Human Resource Management, Job Stress and Employee Well-Being, Personnel Psychology samt Leadership and Management. För mer information se: www.eawop2007.org. Anmälan senast 31 januari ger lägre avgift.

Organisationer och dolda fenomen

The International Society for Psychoanalytic Studies of Organisations (ISPSO)

arrangeras den 25 juni–1 juli 2007 i Stockholm i samarbete med AGSLO (Arbetsgruppen för Studium av Ledarskap och Organisation). ISPSO är ett forum för akademiker, kliniker, konsulter och andra intresserade av arbete i och med organisationer. Speciellt fokus läggs på fenomen som på ett omedvetet eller dolt sätt påverkar en organisation och dess medarbetare. Tema för konferensen: "Potential Space – a source for creativity and terrifying anxiety".

Konferensen består av tre delar: Workshops med inriktning på tillämpning och teori



rörande organisation och ledarskap, Social Dreaming och ett vetenskapligt symposium. *Hasse Kjellgren*, Europachef för Frälsningsarmén, är en av huvudtalarna. Han utgår från sina erfarenheter av internationellt samarbete och ideella organisationer.

Exempel på workshops: Observation of Organisations: *Ross Lazar* (Tyskland), From Thought to Writing: *David Armstrong* och *Robert French* (England), Role Analysis: *Susan Long* (Australien), Leaders and Managers in a World of Globalization *Olya Khaleelee*, (England). Society Lingers

On... (*Britta Högberg* och *Stefan Jern*), Potential Space between Management and Consultation (*Lars Gustavsson*), *Larry Hirschhorn* (USA), *Mannie Sher* (England) och *Vega Zagier Roberts* (England).

För mer information kontakta: *Siv Boalt Boëthius*, professor em, psykoanalytiker och ordförande för ISPSO Annual Meeting 2007. Se även www.ispso.org och www.agslo.se

nya medlemmar

Cecilia Karlsson, Skövde
Lina Tengland, Stockholm
Benny Andersson, Göteborg
Niklas Wilén, Hägersten
Kärsti Ulfdotter, Göteborg
Annette Lundmark, Umeå
Göran Parkrud, Västra Frölunda
Katarina Linder, Uppsala
Erika Sterner, Stockholm
Christina Robertsson, Göteborg
Nicolas D'hondt, Stockholm
Annika Palmblad, Örebro
Malin Högdahl, Billdal
Luisa Batalha, Johanneshov
Ludmilla Falileeva, Umeå
Maria Kahlmeter, Uppsala
Saglara Kokueva, Malmö
Jonas Mosskin, Stockholm
Jenny Karlsson Aggebrundt, Helsingborg
Wilhelm Kugelberg, Solna
Azita Daie, Sollentuna