

Senior Psykologen

Årgång 17. 2:2014



Vår nya ordförande

I detta nummer:

Studiedag och årsmöte i Göteborg

Inspirerande forskning och paradisk vandring	2
"Att dela sin själ i två"	2
Vilja men inte kunna – då ansvar krockar med etiska värderingar	3
Utseenderelaterad nätmobbning	4
Information från förbundet	4
Vandring i Botaniska Trädgården	5
Ordförandeskapet går vidare	6
Tack för förtroendet jag fått	6

Rapporter från regionerna

Meningsfullt liv genom självkännedom	7
Rädsla, utsatthet, skam och skamlöshet	7
Förskolans betydelse för föräldrar då och nu	10
Musikalisk och litterär salong	11
Segel- och vandringstur på Mälaren	11
Konsten att rädda liv	12
Årets vårutflykt gick till Uppsala ...	13

Regionernas Program Hösten 2014

Norras program	14
Västerbottens program	14
Östras program	14
Södras program	15
Västras program	15
Medlemsregister	16



Foto: Hans-Olof Lisper



Rapport från studiedag och årsmöte i Göteborg

Studiedag och årsmöte i Göteborg, maj 2014

Inspirerande forskning och paradisisk vandring

Göteborg bjöd på strålande väder då vi seniorpsykologer höll vår traditionsenliga studiedag och årsmöte i maj. Vi var ett trettiotal personer som mötte upp på Psykologiska institutionen där vi fick ta del av ett intressant och späckat program, följt dagen därpå av en underbar vandring i Botaniska trädgården. Allt förträffligt arrangerat av Göteborgsregionens medlemmar.

Psykologiska institutionens prefekt Anders Biel hälsade oss välkomna. Han berättade att institutionen har cirka 140 anställda, 60-tal doktorander förutom alla 1.500 studenterna. Det finns 80 platser på psykologprogrammet med intag höst och vår. Det är en eftertraktad utbildning med många sökande. Man har en studentklinik där de studerande tar emot klienter under handledning. Det bedrivs forskning i bl.a. rätts- och vittnespsykologi, mobbning, miljöpsykologi (hur vi kan behandla vår miljö skonsammare). Professur finns i hälsa och handikapp, utvecklingspsykologi och åldrande. En ny professur i hälsopsykologi.



Prefekt Anders Biel presenterade psykologiska institutionen.

"Att dela sin själ i två"

Sen fick vi lyssna till doktoranden Lisa Rudolfsson som berättade om sin doktorsavhandling med ovanstående titel och som handlar om självavård för den som varit utsatt för sexuella övergrepp. Hon läste religionskunskap i fyra år innan hon började på psykologiska institutionen. Hon blev intresserad av att studera hur självavård respektive psykoterapi kunde vara till hjälp för troende kristna som utsatts för sexuella övergrepp.

Vid kriser som dödsfall, sjukdom, katastrofer söker sig människor ofta till religiösa samfund för stöd berättade Lisa. Religiös verksamhet kan ha en terapeutisk verkan. Ger kontroll genom de regler som finns. Att tillhöra en församling ger tillhörighet. I psykologiska termer blir Gud en anknytningsperson som ger trygghet och en känsla av beskydd vilket kan kompensera den saknad och utsatthet som finns i kriser. Definitionsmässigt är självavård att ge ett andligt omhändertagande, att vara samtalspartner. Trauman gör ofta att tilliten till Gud ifrågasätts. Att själv drabbas är en attack mot en själv. Man förlorar sin tro på att Gud tar hand om en.

Det blir ett existentiellt och spiritualistiskt trauma.

I Lisas forskningsprogram har man granskat förhållandet mellan självavård och psykoterapi. Man har intervjuat konfi-

denter kring det religiösa traumat och vanligt är att man känner sig övergiven av Gud, är arg på Gud, Gud som fader är provocerande. Man använder sig av ritualer för att hantera sin ångest. Böner är vanligt. Man söker "mening" med det som hänt.

Tron är en del av jaget, man lämnar inte religionen men går ej i kyrkan. Man vill tillbaka till tron. Tron och hur den skadats är centralt i självavården.

I den goda självavården ställs frågor som "måste man förlåta?". Kanske inte. Att få svar på existentiella frågor är viktigt, att bli bekräftad och inte dömd. Att ha rätt att vara ledsen. Att få förståelse och få visa alla sina känslor.

Begränsningar som kan finnas är att inte tillåtas sätta ord på vad man upplevt. Att inte bli trodd. Att inte känna sig förstådd. Att händelsen bagatelliseras. Det händer att självavårdarna inte vågar lyssna. Psykoterapeutisk utbildning saknas ofta.

Foto: Hans-Olof Lisper



Lisa Rudolfsson talade om självavård och psykoterapi.

Vilja men inte kunna – då ansvar krockar med etiska värderingar

Psykolog Isabel Nellde var vår nästa föreläsare. Hon presenterade sitt examensarbete med titeln "Mötet mellan ansvar och begränsningar – etisk stress hos primärvårdspsykologer".

Etisk stress uppstår då man har ansvar men ej kan agera utifrån sina etiska principer och uppfattningar. Då man vet vad som är rätt men då det inte går att handla utefter detta.

När organisatoriska begränsningar gör att det inte går att handla utifrån vad som är bäst för patienten så uppstår negativa känslor t.ex. i form av stress.

Psykologyrket innebär etiskt ansvar och vi psykologer har hög identifikation med yrkets etik enligt Isabel. Det blir viktigare än de lagar som finns. Idag sker dessutom förändringar inom sjukvården i riktning mot manage-

”Oklara riktlinjer för arbetet kan ge upphov till stress.

mentkulturen som handlar mer om effektivitet och i viss mån lönsamhet än om patientens behov. Psykologer finns i ökande utsträckning på vårdcentraler och påverkas av de här förändringarna som på sikt innebär att professionalitet får ge vika för byråkrati och ekonomi.

Enligt Lisa är det här den "delade själen" kommer in. I samtals-situationer är det troligtvis en del själavård och en del psykoterapi som behövs för dessa patienter menar Lisa. Räcker vanlig terapi för den religiösa som vill ha hjälp med de religiösa frågorna? Räcker själavård utan terapeutisk kunskap, undrar hon. För många präster blir det svårt att handskas med det man hör. Tystnadsplikten gör att man inte kan få handledning eller ens tala med en kollega. Tystnadsplikten kan kännas som ett ok men



Psykolog Isabel Nellde forskar om orsaker till stress hos psykologer.

Isabel var intresserad av hur psykologerna i vården upplever förändringarna. Hon och hennes samarbetspartner Johanna Leander intervjuade tolv psykologer som arbetar på vårdcentraler i Göteborg. De frågor de ville ha svar på var: Hur beskrivs upplevelsen av etisk stress hos psykologer i primärvården? När uppstår stressen?

Oklara riktlinjer för arbetet är ett område som kan ge upphov till stress. Vilka ramar har man? Hur många möten patient-terapeut får man ha? Oklarheter kring behandlingens längd. Det sägs 10 ggr men det står ingensans i riktlinjerna. Målsättningen är att ha hög tillgänglighet som ger god kvalitet. Men det går oftast inte att hålla. Det beror på i vilket område

något man har tagit på sig att bära. Kan av vissa ses som ett privilegium man är ensam om och som man vill värna.

Enligt Lisa finns ett stort behov av att ändra på detta. Samarbete behövs mellan yrkesgrupperna och att man har respekt för varandras unika kunskaper.

Birgit Lundin

vårdcentralen ligger och tillgången på pengar för terapeutisk behandling.

Möten med andra instanser kan också vara stressframkallande. För att t.ex. komma till psykiatrisk behandling måste man ha fått två behandlingsbesök på vårdcentral innan remiss får skickas. Stressigt om man då inser att patienten ej kommer att få behövlig hjälp inom psykiatri som är mer läkemedelsinriktad.

Barn och ungdomar ska numera bedömas inom primärvården före remiss till BUP. Det finns inte alltid kompetens för detta och vidareutbildning saknas. För psykiska problem hos flyktingar gäller samma sak.

Många patienter har också en svår problematik. Eftersom vårdcentralen får pengar först då behandlingen är avslutad så kanske man avstår helt från att ta emot sådana patienter. Ett ekonomiskt tänkande styr i stället för professionaliteten. Det händer också att man kodar sin insats som KBT därför att det ger pengar fast man egentligen arbetar psykodynamiskt. Något som ger fel signaler till de styrande!

Hur klarar man då av stressen? Och vilka blir effekterna? Ofta gör man som man tycker är etiskt rätt i förhållande till patienten. Man diskuterar med kollegor och ibland skickar man över till chefen att besluta. Det händer att man avslutar kontakten med patienten i förtid med orden "kom tillbaka om det blir värre". Eller remitterar patienten vidare till andra som kyrkan, företagshälsovård, psykologiska inst. Allt detta ger oftast känslor av otillräcklighet och den handledning man förhoppningsvis får ägnas åt att stå ut med sin psykosociala situation och ej åt patientarbete som är meningen. Professionaliteten får ge vika för byråkrati och ekonomi. Det sker en byråkratisering av psykologrollen där det blir svårt att leva upp till yrkes-etiken.

Birgit Lundin

Utseenderelaterad nätmobbning

Sofia Berne, doktorand, presenterade sin doktorsavhandling. Hon bedriver forskning på hur nätmobbning som är relaterad till stiltyper och utseende uttrycks och vilka effekter den får. 21 skolor har deltagit med att besvara ett frågeformulär där även en skala på kroppsuppfattning ingår. Eleverna var 10, 12 och 15 år gamla. Dessutom har hon samtalat med 27 stycken 15-åriga elever i fokusgrupper, uppdelade på två flickgrupper och två pojkgrupper. Syftet med fokusgrupperna var att utreda mekanismerna bakom nätmobbingen. Hon särskiljer två olika mobbingstyper, den som riktar sig mot stilen och den mot kroppen. Föredraget uppehöll sig huvudsakligen kring den mobbing som avser utseendet.

Snygg rumpa och stora bröst

Idealen för flickornas utseende är slankhet, snygg rumpa, stora bröst och långt hår. När det gäller stil förefaller det vara viktigt med en inställsam attityd. Den prefereras när flickorna presenterar sig själva på nätet. För pojkarna gäller att visa muskler och framför allt inte uppvisa någon form av mjukhet som för tankarna till "böghet". Sina ideal hämtar flickorna från modeindustrin och bilder som de översköljs av på facebook och instagram. Pojkarna hämtar däremot



Doktorand Sofia Berne studerar fenomenet "nätmobbning".

Foto: Hans-Olof Lisper

sina ideal från olika typer av dataspel.

Resultaten visar att det är ytterst vanligt att kommentera utseende och kropp. Flickor som utsätts för denna typ av mobbing är mer missnöjda med sitt utseende än pojkar som mobbats. Det visar sig också att vem som helst kan bli utsatt. Men den som är osäker på sitt utseende löper betydligt större risk att bli offer för mobbing.

Mobbingen på nätet är betydligt mer aggressiv än den mobbing som sker vid ett personligt möte med den utsatta. Det är lättare att tänja på gränserna när man inte har ögonkontakt.

Dåligt självförtroende, isolering och suicidtankar

Undersökningen visar att effekterna av nätmobbingen blir ett sjunkande självförtroendet hos den utsatta. Det gäller i hög grad flickornas reaktioner och leder inte sällan till att de isolerar sig, får suicidtankar eller mår allmänt dåligt under lång tid. Pojkarnas reaktioner handlar mer om tankar på hämnd och våld. Frågan de utsatta ställer sig är vem som skrivit och leder i förlängningen till att fråga sig vem man kan lita på. Emellertid reagerar pojkarna inte lika mycket på kommentarer om kroppen, som när de blir angripna för sina personlighetsdrag. Nätmobbingen är också mer förödande än vanlig mobbing eftersom de nedsättande kommentarerna och i vissa fall hoten kan läsas dygnet om av väldigt många människor.

Vad som driver mobbarna finns många olika förklaringar till. En är att mobbaren vill få högre status, vilket sker om många trycker på gilla-knappen. En annan förklaring är att man inte förstår att den andra blir upprörd,

Information från Psykologförbundet

Kerstin Twedmark, förste vice ordförande, informerade om det pågående arbetet i förbundet.

Kerstin konstaterade att FS i allt högre grad börjat diskutera äldre frågor, vilket hon också redovisat i ett tidigare nummer av Psykologtidningen. I denna fråga håller hon kontakt med såväl seniorpsykologerna som geropsykologerna. Hon avser att återkomma med en strategi.

FS har börjat formera sig. Det är många nya medlemmar och ny ordförande som tillsammans drar upp riktlinjerna för arbetet med utgångspunkt från uppdragen från kongressen. Även på kansliet sker stora förändringar.

Örjan Salling kommer att avgå som förbundsdirektör och en ny person ska anställas. Niki Wagner är ny förbundsjurist. Kansliet har numera också ansvar för specialistordningen med en nyanställd rektor, Thomas Lindgren.

Yrkesföreningarna har fått var sin kontaktperson i FS. Frågorna här gäller framför allt inflytande i förbundet för att driva professionsfrågor, men också att tillvarata deras kunskaper i olika frågor som rör förbundets policy och kontakter med andra myndigheter. Man utarbetar nu en plan för att skriva debattartiklar tillsammans och varje förening har uppmanats att uppege en kontaktperson för specialist-

frågor. Yrkesföreningarna medverkar också i den organisationsutredning som pågår.

I FS planering ingår även att skicka ut en enkät för att förhöra sig om medlemmarnas önskemål på förbundet. Enkäten ska också gå till de psykologer som valt att stå utanför förbundet. Det gäller i hög grad egenföretagarna, som förbundet avser att lyfta mer.

På uppdrag från kongressen har en arbetsmiljökartläggning initierats och kommer att bedrivas i samarbete med Elinor Schad och hennes studenter vid Lunds universitet.

Exempel på andra frågor under behandling är:

- Mentorer för unga kollegor
- Seminarier under Almedalsveckan:



Vandring i Botaniska Trädgården

vilket kan medföra att vem som helst kan bli mobbare. Detta var f.ö. en fråga ungdomarna gärna ville diskutera i fokusgrupperna. Ytterligare en förklaring är att mobbningen ger utlopp för spänning. Det är också ett sätt att få uppmärksamhet – man vill ha publik. Om man själv mår dåligt eller är avundsjuk kan nätmobbning ge avlastning för stunden. Att flickor fortsätter att lägga ut sina bilder (selfies) trots risken att bli kommenterad tycks handla om att de vill bli omtyckta.

Flickorna, särskilt, lägger ut bilder som någorlunda stämmer med de ideal som tidigare nämnts. Emellertid kan de ändå drabbas av mobbning. Intressant nog visade det sig att pojkar reagerade mer positivt på bilder av en flicka som inte alls stämde med idealen. Därför undrar forskarna om det finns något annat fenomen som kan förklara ett sådant resultat. Det finns alltså mer att utforska i det fortsatta forskningsarbetet.

För den som vill läsa mer: Ann Fri-sén m.fl. ”Projekt perfekt”.

Ulla-Britt Selander

t.ex. utfrågning av partierna om psykisk hälsa, anställning av psykiskt funktionshindrade, maxtak i förskolan, barn och våld i nära relationer,

- HBTQ-frågor och deltagande i Pride
- Samarbete med Socialstyrelsen för psykologers vidareutbildning för psykiatrien.

Efter den innehållsrika och intressanta studiedagen hölls årsmötet, som bl a innebar byte på ordförandeposten. Om detta och vad som för övrigt avhandlades kan du läsa i protokollet från årsmötet som bifogas som lösblad. Dagen avslutades med gemensam middag på hotell Eggers.

Ulla-Britt Selander

Dagen efter årsmötet var vi inbjudna av Åke Högberg att delta i en vandring i Botaniska Trädgården. Vi startade relativt tidigt på morgonen och efter en kort spårvagnstur mötte oss Åke vid ingången till Sahlgrenska sjukhuset. En genväg ledde oss genom sjukhuset till en del av trädgården som inte låg vid huvudentrén. Vi gick alltså från sjukdom och lidande in till paradiset, som Åke mycket träffsäkert uttryckte det. Under relativ tystnad och i sakta mak gick vi genom grönskande och blommande natur med ett och annat uppehåll för att närmare studera alla de olika arter av blommor och växter som fanns omkring oss. Alla våra sinnen fick en fantastisk påfyllnad, inte bara syn- och luktsinne utan även hörseln med de ljud som fåglar och porlande vatten åstadkom.

Efter någon timmes promenad kom vi fram till ett nytt paradiset, som visade sig vara knutpunkten för ett rehabiliteringscentrum, kallat Grön Rehab, där vi efter en kaffepaus i solskenet fick ta del av hur rehabiliteringen bedrivs.

Grön Rehab riktar sig i första hand till personer som är sjukskrivna för främst stressrelaterade sjukdomar men även depression och riktas till anställda inom Västra Götalandsregionen. Målet är att deltagarna efter rehabiliteringsperioden ska kunna



Foto: Anders Hallborg



Foto: Hans-Olof Lisper

Åke Högberg var vår ciceron under vandringen

återgå till sitt arbete eller fortsätta rehabiliteringen med arbetsträning eller studier. Bakom dessa praktiska resultat ligger målet att varje deltagare ska ha uppnått en högre livskvalitet, oavsett resultat. Aktiviteten sträcker sig över sexton veckor, fyra dagar i veckan med tre timmar per dag. Förutom avspänningsövningar och arbete i trädgård och med olika hantverksysslor och måleri erbjuds promenader i den vackra naturen, gruppsamtal och i någon mån enskilda samtal. De som önskar längre psykoterapi får söka den utanför verksamhetens ram. Gröna Rehab är mycket framgångsrik och innebär att många kan återgå i arbete, även om det inte alltid blir på samma arbetsplats som tidigare.

Förutom rehabiliteringen har man kurser i stresshantering för medarbetare i regionen. Vidare erbjuds kurser för chefer och HR-personal där verksamheten presenteras. Ett nära samarbete med arbetsplatsen, försäkringskassa och andra berörda personer är också en del av teamets arbetsuppgifter. Studiebesök tas emot efter överenskommelse.

Verksamheten har efter en

▶ Fortsättn. nästa sida

försöksperiod permanentats och har en fast budget som innebär att den

enskilda arbetsplatsen inte behöver betala. I verksamheten deltar psykoterapeut, arbetsterapeut, sjukgymnast, trädgårdsmästare och biolog samt en

verksamhetschef. Mer information finns på hemsidan www.vregion.se/gronarehab

Ulla-Britt Selander

Ordförandeskapet går vidare

I min första krönika som ordförande i Seniorpsykologerna tog jag upp frågan om vad vi i styrelsen skulle lägga fokus på. Då hade vi nyligen genomfört undersökningen *Vad gör psykologer 65+?* Bland resultaten fann vi att övergången mellan arbetsliv och pensionering är svår och vi tyckte då att som psykologer borde vi kunna lösa detta. Det har vi inte lyckats med. Men vi tror fortfarande att det finns lösningar och det visade sig också i svaren att efter en tid vande man sig. Och tiden går fort, vi vet att den stan-



Foto: Hans-Olof Lisper

Brita Tiberg avgår ...

nar aldrig upp, att den obönhörligt går vidare. Den allra sista övergången vet vi så litet om.

Jag bestämde därför att efter fem år lämna ordförandeskapet i Seniorpsykologerna till en yngre kraft.

Det är mycket man vill hinna med och tiden blir knapp eftersom allt tar längre tid jämfört med när man som ung kunde göra fler saker samtidigt.

Bara att röra sig blir svårare och stelheten, både fysiskt och psykiskt ökar, trots tappra försök med både korsord och språkinläring och de raska promenaderna, som numer tar emot i uppförsbackar. Jag klagar inte utan konstaterar bara fakta (och upphör inte med uppförsbackar!)

Det har varit en otroligt stimulerande uppgift att arbeta med kollegor som kommer från många olika fält och med olika erfarenheter, och även alla kontakterna med förbundet, både kansliet och FS, har betytt mycket.

Gott samarbete ger goda resultat!

Jag lämnar med stor glädje över till en mycket kompetent och initiativrik ny ordförande – Gunvor Bergquist – som tillsammans med den nya styrelsen tar vid och som själv presenterar sig här bredvid.

Nya ordföranden:

Tack för förtroendet jag fått

Det skall bli roligt att tillsammans med styrelsen och genom den regionerna, fortsätta att driva vår förening.

Under mitt yrkesliv har jag två gånger tidigare haft glädjen att arbeta som ordförande i olika sammanhang inom Psykologförbundet. Under 12 år var jag ordförandet för Yrkesföreningen för psykologer inom AMV och de senaste 20 åren har jag varit engagerad i specialistordningen, där jag varit ordförande i AO-utskottet och deltagit i Rådsarbetet under större delen. Detta uppdrag är nu avslutat och drivandet av specialistfrågan överlämnad till anställd personal på Psykologförbundet. Det känns som en fördel när jag nu engagerar mig i vår förening att jag till viss del känner till arbetet i vårt förbund.

Jag vill också passa på att kort presentera mig själv. Göteborgare, som sedan snart 50 år tillfälligt bor i Trollhättan. Läste i Göteborg och började arbeta på Göteborgs Psykotekniska Institut. Gjorde delar av min praktik i Jönköping och flyttade sedan till Trollhättan, där jag var kvar tills nedläggningen 1980. De sista 6 åren som chef. Gick in i och arbetade 16 år inom AMI-organisationen på halvtid. På den andra halvan arbetade jag i det egna företag som jag fortfarande driver men nu i begränsad omfattning.

Jag är alltså i grunden arbetspsykolog men är också utbildad psykoterapeut och specialist inom bägge områdena. Under 1960 och 70-talets

Förhoppningsvis löser ni lätt det intrikata pensionärsproblemet!

Brita Tiberg
brita.tiberg@telia.com



Foto: Hans-Olof Lisper

... och Gunvor Bergquist tillträder.

omstrukturerad av arbetsmarknaden kändes det att man behövde terapeutiska kunskaper i mötet med de människor som, många gånger radikalt, skulle förändra sina yrkesliv. Deltog då bland annat i den tvååriga gruppterapiutbildning som Gerty Fredriksson var med och drev i Göteborg. En spännande och lärorik tid.

Jag vill också uppmana alla som har tankar och ideér när det gäller vår förening att höra av sig. Eftersom jag inte är någon "telefonmänniska" så uppskattar jag om det sker via mail.

Kan inte avsluta detta med att önska en skön sommar – även om försommargrönskan är underbar omkring mig när jag sitter och skriver detta – utan får istället hoppas att sommaren har varit skön.

Gunvor Bergquist
gunvor.bergquist@delta.telenordia.se



Meningsfullt liv genom självkännedom

Professor emeritus Jan Bärmark besökte seniorpsykologerna i väst och talade om österländsk och västerländsk filosofi. Innehållet i hans föredrag och de teorier han redogjorde för hängde samman med hans upplevelser i livet. Han visade det genom att associativt berätta om sitt liv. Han är inte formellt psykolog, men har mer kunskap om psykologi och framför allt psyko-terapi än de flesta psykologer. Han har i sitt liv varit intresserad av nya trender inom psyko-terapi och inte dragit sig för att pröva dem. Han blev tidigt intresserad av Indien och kom därigenom i kontakt med buddhismen, som han tagit till sig. Det är omöjligt att redogöra för hans associativrika föredrag. Jag redogör endast för några guldkorn, som jag förutom från hans föredrag hämtat ur hans bok med den ödmjuka titeln *Jag vet inte*. En bok som rekommenderas till läsning.

Jan Bärmark har varit intresserad att lära känna och utveckla sitt själv. Han var tidigt intresserad av Maslows självförverkligande. Han funderade

med Horney om neurosprängning. Ett sätt för grundpersonligheten, som inte påverkats av miljön att komma fram. Men framför allt blev han inspirerad av både buddhismen och sina psyko-terapeutiska erfarenheter att lära känna sig själv. Det sker säger han genom att samtidigt vara närvarande i sig själv och samtidigt observera sig själv. I buddhismen sker det genom meditationen och i psyko-terapin genom en kombination av att vara närvarande i sin kropp och själ, användning av det talade ordet och i vissa fall visualisering.

Här kommer några tänkvärda ord från Bärmark:

Vad psyko-terapi, psykoanalys har gemensamt med buddhismen är att ett meningsfullt liv bygger på självkännedom. Självkännedom bygger i sin tur på besinning. Besinning i sin tur beror på att vi konfronteras med vår egen dödlighet. Vi inser att vårt eget liv är osäkert. Vi förstår att det verkligt viktiga i livet är inte något vi har makt och kontroll över. Gränssituationerna

för med sig insikten om vår dödlighet och undervisar oss om alltings föränderlighet.

Från den buddhistiska tolkningen han gör av "mystik" löper psykoanalysens och mystikens vägar parallellt med varandra i sitt arbete att försona liv och öde.

Den självuppföstran vi finner i den antika grekiska filosofin och inom buddhismen borde erkännas också i psykoanalysen. Utforskandet av den inre verkligheten och arbetet har i buddhismen alltid en etisk dimension. Girighet, bristande tålmod, oförmåga att ha medkänsla med andra är också tecken på psykisk insufficiens. Vi har fastnat i vår utveckling. Det räcker alltså inte med en sjukdomslära. Vi behöver en bild av positiv psykisk hälsa och en sådan bild har alltid en etisk dimension.

Ulla Davidsson

Rädsla, utsatthet, skam och skamlöshet

Ämnet för seniorpsykologernas möte i mars 2014 var Bengt Hedbergs reflexioner över sin bok *Vad har du varit med om? Om rädsla, utsatthet, skam & skamlöshet* (2013). Han gav en sammanfattning av boken, av vad han själv ser som mest värdefullt och en inblick i processen kring bokens tillkomst. På en fjällsemester med omöjligt skidföre påbörjades en tankeprocess kring alla hans år som psykolog och psyko-terapeut och funderingar kring olika utvecklingspsykologiska teorier och deras uppkomst. Detta var fyra år sedan. Flera forskare och kliniker dök upp i tankarna och också hur samhällsutvecklingen tett sig under åren som psykolog och psyko-terapeut.

Funderingarna skrevs ner i en anteckningsbok.

Fel att förneka förförelseteorin

Carl Rogers poängtering av intoning- en i relationen har varit betydelsefullt för hans tänkande, senare också utvecklingen av mentaliseringsbegreppet. Något som drivit Bengt Hedberg är också det som han tycker fattas i de olika utvecklingsteorierna. Man har begått ett bedrägligt mentaliseringsfel under förra seklet menar han. Bl.a. när Freud övergav förförelseteorin och i stället utvecklade teorin om barnets sexualitet och barnets egna fantasier. Ferenci hävdade däremot att det fanns barn som hade varit utsatta för sexuel-

la övergrepp som ett allvarligt och faktiskt trauma under uppväxten. Detta förnekades kategoriskt av Freud och andra. Det intressanta är att förnekandet av förförelseteorin var så kraftigt och att det är först på 1970–80-talet som vi började acceptera förekomsten av sexuella övergrepp. Bengt beskriver samhällets syn på barn och ger en resumé över lagar som instiftats, något som visar hur sent man från samhällets sida värnade barnet: 1920 blev det förbjudet att aga sitt husfolk, 1928 förbjöds aga i gymnasiet och 1958 i folkskolan. Men först 1979 kom lagen mot barnaga.



Fortsättn. nästa sida

Fortsättning från föreg. sida

Självständighet kontra närhet

Ett annat fel i mentaliseringen är självständighetsmyten. Det har i samhällsdiskursen framhållits att det är fullt att vara beroende, man ska visa på hur självständig man är. Vi människor har förmåga till *både* självständighet och närhet, det är två krafter inom oss. Hos barnet finns behovet av närhet och utforskande av den närstående och självständighetsbehovet gentemot omgivningen och poängen här är förstås rörelsen mellan dessa positioner, inte ett ensidigt odlande av den ena polen. Helm Stierlin, en familjeterapeut, talar om en spiralliknande process med båda dessa poler i det mänskliga relaterandet.

Andra viktiga influenser är självpsykologin med Kohut och Stern som har haft stor betydelse. Han visar oss Albees modell som en grund för att förstå hur psykisk hälsa/ohälsa utvecklas. Den finns återgiven i boken *Galenskapens gata*, Read m.fl., 2004, Dualis förlag. Objektrelationsteoretikerna har varit viktiga med framförallt Bowlby och Winnicott som båda tog avstånd från Melanie Kleins teorier och istället poängterade vikten av omsorgspersonernas betydelse för barnets utveckling.

Viktigt att ha tillgång till sina affekter

Silvan Tomkins affektteori uttryckt i hans gedigna arbeten utgivna från början av 1960-talet och fram till början av 1990-talet visar på affekterna som vårt primära motivations-tillstånd. Bland de positiva affekterna är intresset det som kan vara livslångt men också vara en upphetsning i stunden och glädjen som en mer kortfattad affekt. Var kommer begreppet nöjd in? Som en långvarig upplevelse av nedtonad glädje? (B.R.:s kommentar). Den neutrala affekten, den blixtnsnabba förvåningen, överraskningen och så de negativa affekterna: fruktan och skräck med hot mot det egna livet och rädslan, snabb eller långvarig, som kan komma smygande och som kan gå över i fruktan, skräck. Kval, pina, lidandet, sorgen som kan ha lång varaktighet och vreden, rase-

riet och ilskan som ett hot mot andra i vår omgivning. Avskyn och avsmaken har en skyddande funktion mot känslomässig förgiftning och affekten skam/förödmjukelse kan ses sidoställd avsmak och avsky reglerande intimitet och distans.

Under hela livet är det primära motivationssystemet vägledande. Mycket viktigt och helt centralt för oss människor är att ha tillgång till våra affekter. För det växande barnet är det väsentligt att lära sig se när man når fram till föräldern och inte – distans. Och från vårdarens sida hur föräldern tonar in barnets affekter och reglerar dem. Begreppet good-enough, som Winnicott myntat, kan ses som en intentionalitet hos föräldern att förmå visa att det barnet uttrycker, är meningsfullt.

Nuförtiden får diagnoser och kognitiva förklaringar ofta ersätta djupare funderingar över vad som händer i relationen mellan barnet och omgivningen och om barnet har tillgång till sina affekter. Därmed missas helheten både i bedömning av barnets utveckling och möjligheten till mer allsidiga åtgärder.

Affekt och anknytning intimt sammanbundna

I vägledningens förlängning kan man se Bowlbys anknytningsteori och Ainsworths forskning kring anknytningen. Ainsworths observationsmetod "Främmandesituationen" ("Strange situation") används när barnet är mellan 1 år och 18 månader. Man studerar anknytningsmönstret i relation till föräldern och observerar om det finns en adekvat reaktion hos barnet när föräldern lämnar rummet och sedan återvänder efter en stund. När det är angeläget att bedöma den vuxnes anknytningsmönster finns bl.a. Mary Mains intervju: AAI Adult Attachment Interview.

Affektteorin och anknytningsteorin är intimt sammanbundna. Och skamproblematiken är avgörande och ställer sig ofta i vägen för att utveckla en mogenhet i relationer. Att vara oälskbar, att ha fått för sig att det är fel på mig, det är en förödande känsla. Man överger sent idén om att man var älskad av sina föräldrar. I bästa fall kan missförhållanden repareras. Och det

är viktigt att inse att ett barn kan ha olika anknytningsmönster till olika personer i sin närhet. Skamproblem har alltid intresserat författare och skönlitteraturen skildrar skamproblematikens båda sidor, skammen och dess baksida skamlösheten. Bengt har valt att i sin bok illustrera olika skambeteenden genom att ta exempel från fiktiva berättelser hellre än berättelser från det egna terapirummet. Han ger oss dels en intressant genomgång av litteratur som på olika vis funnits med som bakgrund till boken och dels en beskrivning av de levnadsöden som är exemplifieringar i hans bok.

Skam och skuld

Han nämner Else Britt Kjellqvists bok om skammen i människans relationer till den andre: *Rött och vitt: om skam och skamlöshet* och när det gäller skamlöshet visar Stieg Larssons romantrilogi på en räkka skamlösa beteenden. I Helena Henschens bok *I skuggan av ett brott* som kom 2004 beskrivs skam och skuldproblematiken i familjen där morbrodern var förövaren och hur detta drabbade hela familjen i flera led. I krigssituationer är skamlösheten uppenbar. *Medan segern firades* (2007) är en stark skildring av hur skulden och skammen kan tysta en människa och en familj, men också av behovet av att få veta sanningen, hur mörk och svår den än är, en berättelse om tyska kvinnor som våldtogs och misshandlades vid krigsslutet i Tyskland. Jens Orback skrev boken om sin mor Katjas öde. Ett annat exempel är det fruktansvärda övertrampet när 13.512 judar fördes till Veldrome d'hiver i Paris och den franska polisens agerande. Det tog 53 år efter händelsen innan detta erkändes av Jacques Chirac. Och så den beryktade händelsen och övergreppet som polska officerare utsattes för i Katyn – en sovjetisk massavrättning av polacker i skogsområdet Katyn väster om staden Smolensk under andra världskriget. (I Polen fick man leva med lögnen att det var tyskarna som utfört massakern ända till 1990).

Litterära levnadsöden

Sedan kommer Bengt Hedberg fram till de levnadsöden som han valt att

beskriva i sin bok. Den gemensamma nämnaren kan sägas vara bristande affektintoning och affektreglering hos föräldragestalterna, vilket försvårat rörelsen mellan närhet och utforskarbeteende. Boken *Blonde* av Joyce Carol Oates utgår från Marilyn Monroes liv, så präglad av skam och dålig självkänsla med uppväxt i flera fosterhem, och Frans Kafkas *Brevet till fadern* med skildringen av den skam och underlägsenhet som präglade författarens relation till sin far. Och sist Karl Ove Knausgårds artikel i DN om *massakern på Utøya* på årsdagen efter dådet, 22/7 2012 och Aage Storm Borchgrevinks bok som kom hösten 2012: *En norsk tragedie: Anders Behring Breivik og veiene til Utøya*.

Marilyns strävan efter perfektionism

Marilyn Monroe hade ett komplicerat förhållande till sin mor. Modern gick inte med på att adoptera bort dottern, något som skulle kunnat ge dotterns uppväxt en stabilitet. Dessutom fanns en ständig längtan efter fadern som inte visade omsorg och intresse för dottern. Det framkommer en obearbetad skamproblematik med hela anknytningssystemet ständigt påslaget. Det fanns en perfektionism hos den vuxna Marilyn Monroe som försvar mot en dålig självkänsla. Hon krävde som skådespelare närmast perfekta tagningar under filminspelningarna, många gånger upp till 60 tagningar, innan hon var nöjd. Här fanns dels en ständig attack mot det egna jaget dels en attack mot andra i omgivningen som fick vänta i timmar, ett självattackerande och ett tillbakadragande. Hennes talang överskuggar en del av den tunga problematiken men hon kunde inte kompensera framgångarna i sitt yrkesliv gentemot de egna djupa bristerna. När Arthur Miller skrev *Den Missanpassade* som i mycket handlade om henne, då brast allt för henne, inte minst uppdragades hennes våldsamma vrede mot män. Skamproblematiken spelade henne tidigt spratt. Hon gifte sig tidigt (forcerades att gifta sig för att fostermodern oroade sig för sin mans blickar på den unga tonårflickan) och ett misslyckat äktenskap lade grund till ett upprepande av misslyckanden i relationer.

Kafkas far förlöjligade honom

Franz Kafkas *Brevet till Fadern* nådde aldrig fadern. Han lämnade aldrig brevet till sin far, förmodligen för att modern ansåg det olämpligt. Fadern var oerhört skamlös och okänslig mot sonen, något som påverkade denne så starkt att han blev rädd för att etablera en relation med en kvinna och bilda familj. Han var rädd för att han skulle bli lika skamlös som fadern om han själv blev far. När sonen till sist vågade välja en partner förlöjligade fadern hans val. Han fick aldrig det erkännande av fadern som han alltid strävat efter. Det fanns hos honom ett undvikande mönster. Kanske att han trots allt hade ett lekutrymme i förhållandet med modern, något som kan ha gynnat den kreativa sidan av den person som han var. Det är mycket intressant att man som vuxen inte kan släppa bristen inombords och gå vidare.

Breiviks totala sociala isolering

Karl Ove Knausgårds artikel i DN om *massakern på Utøya* på årsdagen, 22/7 2012 och Aage Storm Borchgrevinks i sin bok försöker förstå det märkliga dådet. Det var en mycket bristfällig kontakt mellan Anders Bering Breivik och hans mor då pojken var 4 år gammal. Man föreslog i ett barnpsykiatriskt utlåtandet att pojken skulle omhändertas för samhällsvård och placeras i fosterhem eftersom det fanns stor risk för felutveckling av pojkens personlighet. Åsne Seierstads bok *En av oss* som kom 2013 efter att Bengt givit ut sin bok, ger ytterligare kunskaper om Anders Bering Breivik och de allvarliga missförhållanden som fanns i hans uppväxt. Föräldrarna skildes när sonen var 1 ½ år och enligt fadern var modern omöjlig att leva med. Modern hade under graviditeten, från första sparken i livmodern, känt att barnet ville henne ont. Sonen var livrädd för sin mor och under hela uppväxten fanns ett ambivalent och destruktivt förhållande mellan modern och sonen. Fadern gav upp förhållandet till sonen när han, enligt Åsne Seierstads utsaga, ansökte om vårdnaden av sonen och inte fick den. Moderns advokat prisade hur väl modern tog hand om sonen. Tyvärr drog också psykologen, som gjorde utredningen och föreslog

omhändertagande, sig tillbaka. Det är ju också anmärkningsvärt att modern kunde få avgöra att dessa utredningar på barnpsykiatri inte skulle få offentliggöras under rättegången, detta vid ett så anmärkningsvärt brott som det gällde. Nätet, webben, blir Anders Bering Breiviks värld och där kan han bli en förgrundsgestalt som skall rädda Norge från Islam. Och där kunde han uttrycka att unga socialdemokrater var en stor fara för landet (fadern sägs vara socialdemokrat). Den tidiga barndomens stora betydelse för personlighetsutvecklingen visade sig tydligt i Breiviks fall. Hans ständiga upplevelse av att vara exkluderad och hans oförmåga att förstå och läsa av de sociala koderna ledde till en total social isolering.

Skam som en regleringsfunktion

Det är viktigt att beakta en generationsaspekt på skamproblematiken som – om den är obearbetad antingen leder till självförakt och dålig självkänsla eller till skamlöshet och förakt för andra. En bakgrund av desorganiserad anknytning med utsatthet och traumatiserade upplevelser i bagaget finns ofta bakom skamlöst beteende. Om anknytningssystemet ständigt är påslaget leder det till ständig stress. Och minskad tillit till egna affekter minskar förmågan till affektreglering. Lasse Berg diskuterar bl.a. i *Skymningssång i Kalahari* om skammen som en regleringsfunktion. ”Vi har en nedärvd förmåga att känna skam, när vi gör något som inte är schysst mot vår grupp” som det står i en resumé på nätet av nämnda bok. När vi känner av skammen då ber vi om ursäkt, om vi gjort något som inte är bra för någon annan. Och när vi är skamlösa då är vi inte känsliga för den andre, då utgår vi helt från oss själva och våra egoistiska motiv och betar oss häftigt, tufft och okänsligt mot den andre.

Hur bemöter vi våra barn idag?

Bengt avslutade sitt anförande med att fundera över mänskliga rättigheter och satte detta i relation till hur vi i samhället betar oss mot våra barn. Han kom tillbaka till det flitiga diag-



Fortsättn. på nästa sida

▶ Fortsättning från föreg sida

noticerandet av barns beteende idag på bekostnad av djupare förståelse för barnets hela situation. Varje barn borde ha rätt till en trygg anknytning och vårt fokus borde i större utsträckning ligga på omsorgssystemet. Liksom varje land, nation, borde ha rätt till en ledare som har omsorg om alla med-

borgare i stället för att denne söker sin egen välfärd och makt. Han frågade: kan man ställa krav på förändring av föräldrarnas beteenden om de inte är gynnsamma för barnet utan att stöta bort? Och kan man kräva av en maktfullkomlig ledare att sätta stopp för egna intressen och ge sitt folk en god omsorg? Bengt Hedbergs föreläsning satte igång diskussioner i gruppen som

vill att vi tillsammans utvecklar den här problematiken vidare och detta gör vi enligt planerna vid vårt oktobermöte med ämnet:

Barns rättigheter i vårt samhälle. Har det nyfödda och växande barnet rätt till en trygg anknytning? Birgitta Rydén och Bengt Hedberg inleder.

Birgitta Rydén

Rapport från regionerna/Södra

Förskolans betydelse för föräldrar då och nu

När magnolian stod i sin vackraste knopp så lyssnade vi på prof. Ingegerd Tallberg Boman, Malmö Högskola som berättade på temat "Föräldrar – förskola. Historiska ambitioner och nutida dilemman."

En intressant exposé gjordes från 1930-talet och framåt med start i Norrköping och systrarna Mobergs Förskoleinstitut, influerade av Fröbel-pedagogik i Berlin. Begreppet "barnträdgård-kindergarten" har där sitt ursprung. Denna verksamhet sågs som ett filantropiskt fostransprojekt där föräldrarna och allra främst mödrarna var involverade i barnens fostran. Fokus var på klokt och sunt leverne. Målgruppen barn och familjen kom från enklare förhållanden medan personalen rekryterades från borgerlig miljö. Betoningen var på att via stöd och förväntningar stärka kvinnornas uppdrag gentemot barnen.

I arbete i barngrupperna var inte fokus på individuell utveckling i kunskap (jämför förskolans uppdrag med handlingsplan för varje barns utveckling såväl kognitivt och socialt) utan på ett klokt och stärkande socialt liv. I barngruppen hade man fasta och väl förberedda teman kring barnens sociala vardag och umgänge med varandra. I olika ringlekar befästes ett sunt liv. Till exempel visan om "Pelle snygg i Snuskeby" med mottot – man är lycklig om man är ren! Mammorna

stärktes via kapitelbok och grupp-information i att minska hälsorisker och negativ påverkan i familjelivet tex kampen mot "brännvinstrollet". Moderskapet fick en stark position och idealisering av hemmet och mors roll var tydlig. En stor humanitär insats gjordes och uppdraget att vara barnens ambassadörer var uppenbart.

Samhällsfokus förstärktes ju under denna tid av personer som Ellen Key och Alva Myrdal. Det folkbildande uppdraget fortsatte sedan under 1940–50-talet i barnstugeverksamheterna med bl.a. fredstemat och på 60-talet minns många trafikupplysningens intåg och inte minst "Televinken" på TV.

Ingegerd Tallberg Boman refererade sedan till nutid och en antologi från Malmö Högskola 2013. "Föräldrar, förskola och skola. Om mångfald makt och möjligheter." Spännande infallsvinklingar gavs kring samarbetet föräldrar-förskola där många påverkansfaktorer finns idag kring föräldraskapets utformning – offline och online. Man tar råd från många röster – på gott och ont! Förändringar i samarbete med föräldrarna via ökande kommunikation via e-mail; förrättsliggande med skriftliga kontrakt med förälders ansvar och barnets handlingsplan; byråkratiserande med skriftliga omdömen regelbundet. Föräldrar är oftast mycket nöjda med

förskolan medan förskolepersonal ibland tycker det är slitsamt att möta föräldrars olika värderingar och förväntningar. Förskolan har totalt sett ett gott renommé i vår tid men sårbarheten är stor! Likvärdigheten i resurser och kvalitet för barnen skiftar såväl mellan som inom kommuner. Hur mäts kvaliteten – även i barnens egna perspektiv?

I vår slutdiskussion som verkligen är engagerad – här sitter ju mor- och farföräldrar – så reflekteras över bl.a. värdet av att förskolan har förflyttats från socialförvaltningens ansvarsområde till skolförvaltning och rektorsområden har Utbildningsdepartementet som högsta instans. Från att ha varit placerad i en horisontell organisation har förskolan kanske blivit "sista vagnen" för att små barn är små bekymmer? Har fokus på lärandet/ämnesfokusering i förskolan fått högsta prioritet och därmed tappat fokus på barns sociala och känslomässiga utveckling inklusive föräldrastöd? Individualisering/mätning av barnets egen utveckling börjar dokumenteras vid tidig ålder via skriftliga omdömen och webbkameror. I Europa kan Elit-kindergarten testa in lämpliga barn. Vi hoppas på en fortsatt mjuk hållning i svensk förskola i synen på barns utvecklingspotential och samhällsvärde.

Karin Sidén

Foto: Hans-Olof Lisper



Alf Gabrielson och Hans Åberg gav oss vacker musik att njuta av.

Musikalisk och litterär salong i hemmiljö

En vacker vårdag i mitten på maj var det dags för seniorpsykologerna i Norra regionen att avnjuta en musikalisk och litterär salong med Alf Gabrielson och Hans Åberg som värdar.

Det var Alf som upplät sitt hem i Storvreta utanför Uppsala för begivenheten och för det musikaliska stod Alf med pianomusik och Hans med oboe, flöjt och solosång.

Vi andra kunde bidra med dikter och alla fick sjunga med i några allsånger.

Salongen invigdes med att Hans visade upp en 50-lapp med Jenny Linds porträtt och där man kan se ett budskap i mikroformat på sedelns teatersalongskant längst till höger. Uppförstorat står det: "Musik överbringar ett profetiskt budskap vilken uppenbarar en högre livsform som mänskligheten utvecklar sig i riktning mot och det är på grund av detta budskap som musik appellerar till människor av alla raser och nationaliteter".

Detta budskap fick vi verkligen prov på under salongen. Vi njöt i stora drag av den vackra musiken och sången. Musiken presenterades också levande av Alf och Hans, vilket gav ökad förståelse för verken och dess kompositörer.

Salongen avslutades med "Afternoon Tea" på terrassen i den vackra försommarblomningen.

Vi hoppades alla på en upprepning av denna fina eftermiddag under nästa verksamhetsår.

Kristina Israelsson

Segel- och vandringstur på Mälaren med omgivning

Den tredje juni skedde vår traditionella segeltur med Hans-Olof Lispers Penelope. Målet var Norsholmen nära Skoklosters fina naturskyddsområde. Väl framme begav vi oss direkt ut på naturspaning under Hans Åbergs sakkunniga ledning. Bland kvittrande fåglar urskildes många gökar. Flera fina exemplar av ryssgubbe, hundkäk, gul berberis, gatkamomill, skel-

ört, mandelblom, kantnäva med mera gladdede oss mycket. Inte att förglömma – vi kunde också förnjötas av kontakt en med ett av våra vackraste stinkflyn, den randiga strimlusen. Vädret var gråmilt och ljumt. Ja, det var en härlig resa!

Karin Börjeson

Foto: Hans-Olof Lisper



Hans-Olofs älskade segelbåt Penelope länsande i akterlig vind.

Konsten att rädda liv

Bland det svåraste och tyngsta att möta i sitt arbete som psykolog är suicidproblematik hos patienter eller deras närstående. Stöd från kollegor, handledning och kunskapsutveckling är viktiga hjälpmedel i den situationen. Vi i östra hade förmånen att vid vårt aprilmöte bättra på våra kunskaper i ämnet genom vår föreläsare, läkaren och psykiatern Ullakarin Nyberg. Hon har en bakgrund som onkologiläkare, är suicidforskare och utbildare i ämnet psykisk ohälsa och suicidprevention. Hon har nyligen utkommit med en bok *Konsten att rädda liv*, Natur o Kultur, som vänder sig till alla som berörts av självmordstankar, självmordsförsök och självmord vare sig det är som privatperson, medmänniska eller i sin yrkesroll.

Ullakarin talade om hur viktigt det är att få kontakt med den självmordsbenägne, att få till stånd ett samtal. Att ställa raka frågor då man som be-

personen att tala om sina tankar för att kunna arbeta i preventivt syfte. Och att det uppenbart är framgångsrikt i 999 fall.

Cirka 1.500 personer per år tar sitt liv. Män över 85 år är den vanligaste gruppen men nästan alla gamla som tar sitt liv är också djupt deprimerade och missas lätt inom psykiatrin. Det är inte helt ovanligt att gamla som levt ett långt liv tillsammans har en "pakt", en överenskommelse, om att då den ena dör så ska den andra "följa efter" dvs ta sitt liv.

Av unga mellan 15 och 24 år är det cirka 150 som begår självmord. Man kan fundera över om de nya inslag i ungdomars liv i form av varulvar och vampyrer på film, TV och spel har en påverkan vad gäller synen på döden. Ullakarin menar att det kan finnas en risk för suicid om personen inte förstår att döden är för alltid, att man inte kommer tillbaka som t.ex. hjälte.

Kan gälla svaga och deprimerade ungdomar.

Utanförskap och social smärta är tillstånd vi minns och vi drabbas hårt av sådana erfarenheter. Man forskar kring detta genom att vid olika experiment mäta vad som händer i hjärnan då man utsätts för psykisk smärta. Och man får reaktioner som liknar dem vid fysisk smärta. Det gör ont!

En viktig hållning för oss alla, säger Ullakarin, är att i livet använda sitt sociala, familjära nätverk. Att inte bli utanför! Att vi som professionella har en öppen inställning gentemot alla. Det finns ingen teoribildning kring suicidalitet. Vi kan alltså inte vänta oss att finns färdiga former för hur man ska bemöta patienter. Vi får i stället använda de kunskaper och erfarenheter vi har men med grundinställningen att vi ska hjälpa människor att leva.

Birgit Lundin

”*Utanförskap och social smärta är tillstånd vi minns och vi drabbas hårt av sådana erfarenheter*

handlare möter någon där man misstänker att personen har tankar kring att ta sitt liv. Att ställa frågan: "Har du tänkt att du inte vill leva längre?" Att gå vidare och fråga efter skälen till att vilja fortsätta leva och skälen till att vilja dö. Man kan fråga den som vill dö "vad tror du händer då du är död?" Alla frågor är till för att förstå hur allvarliga dödstankarna är. Det är vanligt enligt Ullakarin att man planerar hur självmordet ska gå till och får man personen att tala om detta kan man också få en uppfattning om hur nära personen är att fullfölja sina tankar.

Forskning visar att av 1000 personer som tänker på att ta sitt liv är det 100 som har planerat det, 10 som gör ett allvarligt försök och en som avlider. Siffrorna visar hur viktigt det är att som behandlare få kontakt och få



Foto: Birgit Lundin

Psykiater Ullakarin Nyberg talade om vikten av att få till stånd ett samtal då misstanke om självmordstankar föreligger.

Årets vårutflykt gick till Uppsala ...

Vi i stockholmsregionen slog ihop vår vårutflykt med uppsalasiöernas och det blev en heldag i Uppsala under mycket gynnsamma väderförhållanden.

Målet var psykiatrishistoriska museet på Ulleråker.

Det var ett noggrant uppgjort program av projektledaren Hans Åberg. Vi stockholmare satte oss på regionalståget till Uppsala kl 11.11 och kände oss som vi var på skolutflykt. Solen sken och tåget skramlade genom ett försommargrönt landskap med spirande blomsäterängar och raps gula fält. Exakt på minuten körde vi in på Uppsala central och blev väl mottagna på perrongen för vidare promenad till lunchstället nere vid Fyrisån inte långt från Flustret. Nu kände vi oss som studenter istället och åt en strålande god lunch i glatt sällskap med uppsaliensarna.

Ulleråker och Psykiatrishistoriska museet

Efter omlastning i olika bilar gick färden till Ulleråker fortfarande med en lysande moder Sol och vi samlades utanför Psykiatrishistoriska museet som tidigare varit en av klinikerna inom området. Under mycket sakkunnig ledning av tidigare psykologen Gunnar Holm trädde vi in i byggnaden där vi fick höra den spännande och bitvis mycket tragiska historien om hur behandlingen av psykiskt sjuka människor gått till under århundradena. Från

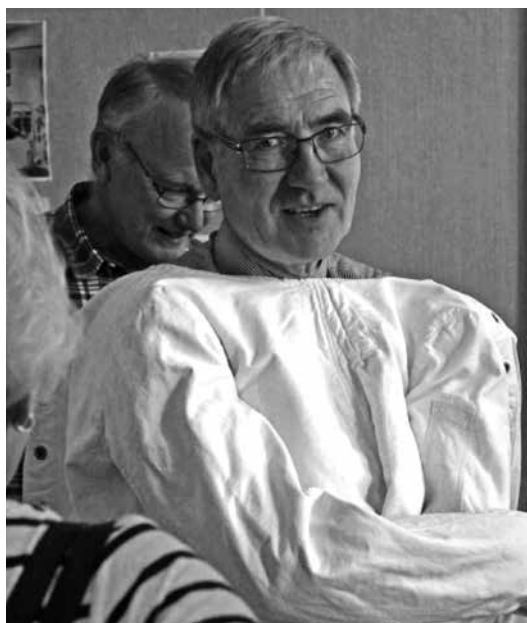


Foto: Hans-Olof Lisper

På Psykiatrishistoriska museet på Ulleråker testade Hans Åberg en tvångströja

de s k helgeandshuset där man bara stängde in psykiskt sjuka människor utan någon egentlig vård tills man byggde upp mentalsjukhusen under senare delen av 1800-talet och sedan under 1900-talet. Från det att staten drev vården tills landstinget tog över.

Mentalvård förr och nu

Ulleråker har fortfarande kvar mycket stiliga byggnader som under åren varit både behandlingsavdelningar och kliniker och stormavdelningar och som nu har blivit ett nytt bostadsområde i Uppsala.

Gunnar Holm som tidigare tjänstgjort som psykolog inom rättspsykia-

trin gav en ingående och sakkunnig bild av den mentalvård som förekommit och hur den förändrats allt efter forskningen gjort framsteg. När neuroleptikan kom blev stormavdelningarna tysta. Vi fick se exempel på det mesta från överläkarens flotta expedition till tvångströjor och bälten till de stora halmhattar som skyddade patienterna från solens förödande strålar när Hibernalen infördes som läkemedel, eftersom man då inte tålde solljus. Ett annat rum, fyllt med arbeten och målningar gjorda av patienter, var som ett galleri.

Vidare fick vi en titt på begynnelsen till ett psykologiskt museum, där Gunnar samlar ihop testmaterial, kurslitteratur och annat från tidigare epoker av psykologarbete. Alla är välkomna med mer material!

Avslutningsvis satte vi oss utanför museet i gröngräset och drack kaffe och muffins som Hans klokt nog hade medfört.

Den gamla världen följde med ut men solen smälte alla dystra tankar om tidigare generationers lidanden och vi njöt av kaffet och den sociala samvaron, innan vi tackade våra värdar för en intressant, lärorik och mycket trivsamt dag.

Brita Tiberg



Foto: Hans-Olof Lisper

Gunnar Holm gav en sakkunnig bild av den mentalvård som förekommit och hur den förändrats.

Regionernas höstprogram 2014



Norras Program Hösten 2014

Uppsala med omnejd

Onsdag 10 sept
Samling med cyklar utanför Gottsunda kyrka. Kl. 14.

Cykelutflykt
På nya vägar och gamla stigar till Ultuna Kunskapspark. Guidning. Medtag em-kaffe.

Oktober
Program ej fastställt

Tisdag 11 nov
Lokal: Blåsenhus Kl. 14–16.

Attachment
Så sent som i juni disputerade Mari Fransson på ämnet "Attachment and the Development of Personality and Social Functioning" vid Inst. för psykologi i Uppsala. Vi har bett henne tala utifrån avhandlingen om barndomens betydelse för vuxenlivet.

Tisdag 25 nov
I Hans-Olof Lispers lokal på S:t Olofsgatan 50 B Kl. 14–16.

I backspegeln
En av våra nyare medlemmar bland seniorpsykologerna, Sven G Ohlsson, ger några tillbakablickar från sitt yrkesliv som psykolog/psykoterapeut inom fr.a. psykiatri med fokus på en behandlingsmodell för patienter med borderlinediagnos.

Tisdag den 16 dec
Vackra Birgers väg 65 Kl. 12.

Jullunch
Sedvanlig jullunch i form av knyt hemma hos Anita Olsson

För samtliga tillfällen: Information och föransökan till Hans Åberg, hans@hansaberg.se eller 073-183 03 65

*Välkomna hälsar programkommittén:
Inga Hedberg-Sowa, Hans-Olof Lisper, Anita Olsson, Margareta Sanner, Hans Åberg.*

Västerbottens Program Hösten 2014

Vår nybildade programkommitté föreslår följande innehåll för Västerbottensseniorernas träffar hösten 2014:

Träffarna äger vanligtvis rum fredagar kl 1300 – 14.30 på Kafé Station i centrala Umeå vid Rådhusparken.

Fredag 19 sept
"En av oss". Med utgångspunkt från Åsne Seierstads bok diskuterar vi onskans uppkomst. Anders Fagerlund inleder.

Se [http://www.psykologforbundet.se/Documents/Psykologtidningen/Recensioner%](http://www.psykologforbundet.se/Documents/Psykologtidningen/Recensioner%20september2014.pdf)

Fredag 24 okt

Blanche och Marie. "Kärlekens utgrundliga väsen".

Med utgångspunkt från P-O Enquist's roman med samma namn och Mats Larsson Gothes nyskrivna opera diskuterar vi dessa intressanta verk. Operan Blanche och Marie ges på Norrlandsoperan 10 oktober–25 oktober.

Fredag 21 nov

Psykveckan. Utvärdering, tankar och reflektioner kring ämnen som tagits upp under några seminarier.

Möjlighet finns att delta i "psykveckan" v.45 i Västerbotten Socialpsykiatriskt kunskapscentrum.

Fredag 19 dec

Jullunch

Tid och plats meddelas senare.

Välkomna önskar

Västerbottensseniorernas programkommitté:

*Christine Andersson tel 070-326 50 08
Anders Fagerlund tel 070-534 53 84
Britt Wiberg tel 070-508 81 37
Ann-Marie Frisendahl tel 070-661 64 57*

Östras Program Hösten 2014

Torsdag 18 sept
Kl.13.00
Lögebodavägen 10
Buss nr 40 fr Odenplan till Johannes skola eller buss 59 fr Centralen till Wennergren Center. Gå Bellevuevägen från rondellen vid Roslagstull.

Besök på Carl Eldhs atelje i Bellevueparken
Samling för visning strax före 13.00.

Anmälan till Agneta Zotterman-Molin före den 16 sept.

Torsdag 16 okt
Kl. 16.45

Medlems- kontra professionsintresset.

En evig utmaning för den fackligt aktive. Kjell Lindqvist, mångårig facklig förhandlare och ny styrelsemedlem i Seniorföreningen beättar

Torsdag 20 nov
Kl. 16.45

"Det här är ju lovande!"

Hans Åberg föreläser utifrån sin bok "Arbeta med våld – vägledning till psykologisk behandling".



Tisdag 16 dec
Kl. 13.00

**Sedvanlig jullunch i Kajutan i
Hammarby Sjöstad**

Styrbordsg.23
(fortsätt till vänster
utmed kajen till
fristående hus)

Anmälan senast 8 dec
till Margaretha Holmgren,
margarethaholmgren@hotmail.com
tel.08 34 23 03 eller till
Agneta Zotterman-Molin, se nedan

Vi träffas om inte annat anges i Psykologförbundets loka-
ler, Vasagatan 48. Var och en tar med sig något att äta. Vin
finns till självkostnadspris.

Välkomna!

Östra regionens programkommitté

Ulla Bonnevier tel. 08-39 38 75

Birgit Lundin tel. 08-731 98 72

Ulla-Britt Selander tel. 08-642 58 34

Brita Tiberg tel. 08-754 48 69

brita.tiberg@telia.com

Agneta Zotterman-Molin tel. 08-753 04 38
agnetaz@hotmail.com

Södras Program Hösten 2014

Tisdag 9 sept
Kl. 11.45

Livets Museum
Lasarettsgatan 7, Lund

**En Guidad visning av Livets Museum, och
därefter gemensam lunch.**

Anmälan senast 4 september
till anders.hallborg@swipnet.se
eller 0736-166 054

Onsdagen den 8 oktober
Kl.15.30 – 17.00
Rum P 124,
Konferensrummet
Inst. för psykologi, Lund

**Tidiga psykologinsatser till nyblivna
föräldrar och små barn ger resultat
för hela livet!**
Leg. psykolog Karin Sidén.

Torsdag 13 nov
Kl. 15.30 – 17.00
Rum P 124,
Konferensrummet
Inst. för psykologi, Lund

**Om arbete med autism; empiri -teori-
vetenskap**
Specialpedagog och leg psyko-
log. Elisaberh Wallenklev

Tisdag 9 dec
Kl. 12.30
Thulehems lilla matsal

**Jullunch samt föredrag av
Universitetslektor Bereket Yebio**

Mycket välkomna!

Programkommitté:

Elisabeth Almroth tel.: 075-555 68 33

Anders Hallborg, tel.: 0736-166 054

Anna Lindström Chylicki, tel.: 046-14 96 68

Bertil Nordbeck, tel.: 044-24 18 44

Västras Program Hösten 2014

Onsdag den 24 sept.
Kl. 14.30 – 16.30
Lokal L 3

Hypnos – fördomar och fakta

Leg. psykolog och psykoterapeut
Susanna Carolusson
Psyk.inst., Haraldsg 1, Göteborg

Onsdag den 29 okt.
Kl. 14.30 - 16.30

Barns rättigheter i vårt samhälle.

Har det nyfödda och växande
barnet rätt till en trygg
anknytning?

Fil. dr. leg. psykolog och
psykoterapeut Birgitta Rydén,
Fil. lic. leg. psykolog och psyko-
terapeut Bengt Hedberg inleder.

Onsdag den 26 nov.
Kl. 14.30 – 16.30

**Diskussion om traumatiska minnen samt etiska
aspekter isamband med Bergvall-Quickärendet**
Intresserade seniorpsykologer
förbereder inlägg.

Lokal vid ovanstående två möten: Konferensrummet,
psykologiska inst. Haraldsg 1, Göteborg.

Vi möts kl 14.00 för en kopp kaffe i kafeterian vid samtliga
tre möten.

Onsdag den 10 dec.

Jullunch

Tid och plats meddelas senare.

Hjärtligt välkomna!

Programkommittén:

Allan Bergman, tel. 031-46 51 08

Anita Berntsson, tel 031-16 49 57

Ulla Davidsson, tel. 031-26 30 53

e-post: Davidssonulla@gmail.com

Gerty Fredriksson, tel 042-20 17 21

gerty.fredriksson@comhem.se

Åke Högberg, tel,0708-69 99 78

hogbergake@gmail.com

Torbjörn Stockfelt, tel 031-711 80 55

torbjorn.stockfelt@telia.com



Nu kommer boken!

Psykologer för mödrahälsovård och barnhälsovård

Från Pionjärskap till Professionalitet 1973–2013

Mödra- och barnhälsovårdspsykologernas verksamhet började i liten skala för sextio år sedan. Yrkesföreningen bildades 1973, först under namnet Barnhälsovårdspsykologernas förening, sedermera Mödra- och barnhälsovårdspsykologernas förening och numera Psykologer för mödrahälsovård och barnhälsovård. Föreningens fyrtioåriga historia 1973–2013 beskrivs i jubileumsboken som innefattar en mångfacetterad belysning av en yrkesverksamhets framväxt under en dynamisk tid.

Boken är ett samarbetsprojekt med tjugo psykologer som författare, alla med anknytning till mödra- och barnhälsovården, och trettio pionjärer, psykologer, som tillsammans med nu yrkesverksamma kolleger engagerat har besvarat en omfattande enkät om verksamheten speglade de fyrtio årens verksamhet.

Boken kommer att distribueras till medlemmarna i föreningen och till berörda parter under september och är möjlig för intresserade att beställa till ett pris av 100 kronor. Porto tillkommer. Beställningen kan skickas till:

Kerstin Johannesson
Psykologenheten för mödra- och barnhälsovård
Södra Älvsborg VG-region
Bryggaregatan 5, 6 tr
503 38 Borås
Tel 033-20 85 76
Mejladress: kerstin.johannesson@vgregion.se

Kerstin Johannesson
Ordförande i föreningen
Psykologer för Mödrahälsovård och Barnhälsovård

Birgitta Rydén
redaktör

Medlemsregister

Tyvärr har vi på grund av semesterstängning inte lyckats få fram uppgifter om nyttkomna medlemmar efter den 24 mars i år. Vi återkommer med detta i kommande nummer av SeniorPsykologen.



Seniorpsykologerna Sveriges Psykologförbund

Gunvor Bergquist, *ordförande*, Torp, Alingsåker 1,
461 98 Trollhättan, 0520 - 739 67, mobil 070 - 783 11 44.
E-post: gunvor.bergquist@delta.telenordia.se

Ulla-Britt Selander, *vice ordf.* Vintertullstorget 44,
116 43 Stockholm, 08 - 642 58 34, mobil 073 - 600 15 67.
E-post: ulla-britt.selander@comhem.se

Gerty Fredriksson, *sekreterare*, Badhusgatan 6,
252 21 Helsingborg, 042 - 20 17 21.
E-post: gerty.fredriksson@comhem.se

Hans-Olof Lisper, *kassör*, S:t Olofsgatan 50 B,
753 30 Uppsala, 018 - 60 20 64.
E-post: hans-olof.lisper@psyk.uu.se
Seniorpsykologernas Plusgiro 434 01 51-2

Kjell Lindquist, Erstagatan 7, 2 tr, 116 36 Stockholm,
mobil 0723 - 044 262. E-post: kjell.lindquist@telia.com

Anders Hallborg, Hantverksgatan 42, 227 36 Lund,
mobil 0736 - 16 60 54. E-post: anders.hallborg@swipnet.se

Birgitta Rydén, Tigerstigen 25, 426 72 Västra Frölunda,
mobil 0734 - 00 16 69, E-post: rydenb@gmail.com

Britt Wiberg, Anders Ersvägen 1 A, 913 33 Holmsund,
090 - 14 91 35, mobil 070 - 50 88 137.
E-post: britt.wiberg@psy.umu.se

Redaktör SeniorPsykologen: Birgit Lundin, Lejonvägen 29,
181 32 Lidingö, 08 - 731 98 72, mobil 070 - 497 57 17.
E-post: bi.lundin@telia.com

Formgivning: Kjell Lundin