

# Psykolog TIDNINGEN

NR 6 2011 • SVERIGES PSYKOLOGFÖRBUND

**AKTUELLT**  
Debatt i Almedalen  
om kvacksalveri

**FORSKNING**  
Resultat från enkät  
till psykologer om psykoterapi

**PÅ JOBBET**  
Psykologsamtal bakom galler



## Närhet & autonomi

balansen avgörande  
i parrelationer

## Vem får Stora Psykologpriset i år?

Snart är det dags för 2011 års upplaga av Stora Psykologpriset. Här presenterar vi de tre finalisterna: Malin Alfvén, Anna Kåver och Södermottagningen i Helsingborg.

► **MALIN ALFVÉN** har under hela sitt yrkesverksamma liv arbetat med att avliva myten om att barn tar skada om de inte har perfekta föräldrar.

I 30 år har Malin Alfvén i sin roll som föräldrapsykolog och författare hjälpt och stöttat tusentals föräldrar. Hennes psykologiböcker är storsäljare och hon är en både frekvent och uppskattad rådgivare i tidningar, radio och teve.

Vid sidan av individuella psykologsamtal med föräldrar fylls hennes arbetsveckor av handledning, utbildning och föreläsningar för föräldrar. Malin Alfvén betonar vikten av att sprida kunskap om föräldrarollen till allmänheten, så att färre föräldrar ska behöva må dåligt.

- Att vara en superförälder, det är det allra värsta vi kan vara! Vi måste visa våra ungar att vi är mänskliga med alla fel och brister, och visa dem att vi tillsammans kan lösa problemen.

**MALIN ALFVÉN** arbetade i 25 år på mödra- och barnhälsovården i Stockholm. Dugarna kantades av mer eller mindre oförglömliga hembesök.

- En familj som jag kom hem till hade en krokodil i en bassäng i vardagsrummet, och de ville prata om hur de kunde få ungen att inte gå nära krokodilen, berättar Malin Alfvén med ett stort skratt.



FOTO: JOHN AIRAKSINEN

I 30 år har Malin Alfvén i sin roll som föräldrapsykolog och författare hjälpt och stöttat tusentals föräldrar.

Sedan några år tillbaka tar hon emot föräldrar på sin privata mottagning. Det kan handla om oro, bristande sömn, syskonkonflikter eller helt enkelt det dåliga föräldrasamvetet. Hon använder därför själv inte det traditionella begreppet barnpsykolog utan kallar sig föräldrapsykolog.

Malin Alfvén nominerades till Stora Psykologpriset av en förälder som beskriver henne som "ett ljus i mörkret när man som bäst behöver det. Hon hjälper alla att bli bättre föräldrar."

Nyligen mötte hon en mamma med ett envist, viljestarkt och känsligt barn.

- Hon kunde nästan hata sin unge ibland, och var fylld av massor av sådana känslor som man inte "får" ha. Men vi pratade lite runt de här extra krävande barnen, och jag kunde förklara hur man som förälder kan reagera på

dem. Man känner sig jämt och ständigt som en dålig förälder till de här barnen, trots att man egentligen inte är det. Man riktigt såg hur mamman sträckte på sig under samtalet, det kan hända oerhört mycket med en förälder på bara en timme!

**DET HAR SKETT** en attitydförändring i hur samhället betraktar barns svårigheter, anser Malin Alfvén. För bara 20 år sedan frågade många föräldrar: "Vad är det för fel på Pelle?" I dag är det inte en enda förälder som säger så. De frågar: "Vad har vi gjort för fel?"

- Dagens föräldrar har alltför höga krav på sig själva, och de tror att allt som är problematiskt med barnen orsakats av brister i föräldraskapet.

Malin Alfvén ser att detta förlegade synsätt hänger kvar i folks medvetande.

- Jag tycker att vi psykologer har en skuld till detta, för att vi har talat om för människor att de inte duger. Att det är föräldrar som bär skulden till att barnen är autistiska, att de har kolik eller vad som helst, det förföljer föräldrar!

Malin Alfvén har i samarbete med journalisten Kristina Hofsten, författat ett flertal uppskattade böcker om barn och föräldraskap: *Kejsarsnittsboken; Trotsboken; Skilsmässan - om barn och föräldrar; Oron som gör oss till bättre föräldrar; Knatteboken; Fråga Malin; Barnbarnsboken* och *Tagga ner*.

Malin Alfvén tycker att det är strålande att dagens föräldrar har så mycket kunskap om barn.

- Kunskapen väcker oro också, men jag tror att all form av oro gör oss till bättre föräldrar.

► **ANNA KÅVER** är en pionjär inom lbt och har arbetat mycket med unga kvinnor med självskadebeteende. Parallellt med det kliniska arbetet har Anna Kåver skrivit böcker som bidragit till att sprida psykologikunskaper till allmänheten.

Bland psykologer är Anna Kåver, psykolog och psykoterapeut med specialisering i klinisk psykologi, mest känd för att hon uppmärksammat och behandlat självmordsnära och självskadande kvin-



FOTO: JOHN AIRAKSINEN

Anna Kåver nominerades till Stora Psykologpriset för att hon bidragit till att introducera kognitiv beteendeterapi (kbt) i Sverige.

nor. Anna Kåver var en av de första i Sverige att introducera dialektisk beteendeterapi (dbt) för patienter som fått diagnosen emotionell instabil personlighetsstörning, även kallat borderline.

Anna Kåver nominerades till Stora Psykologpriset för att hon bidragit till att introducera kognitiv beteendeterapi (kbt) i Sverige, för sitt arbete med personer med självskadebeteende samt för att hon är en framstående företrädare för mindfulness (medveten närvaro) och acceptans som inslag i terapin.

- Dbt som metod samlar på något sätt essensen av god psykoterapi. Den fokuserar mycket på känslors betydelse för vår psykiska hälsa och kunskap om känslohantering.

**ANNA KÅVER HAR** gjort mindfulness till ett välkänt begrepp. För nio år sedan startade hon en forsknings- och behandlingsenhet för unga vuxna patienter med emotionell instabilitet och självskadeproblematik på Akademiska sjukhuset i Uppsala, där är hon fortfarande verksam.

Hennes författarkarriär inleddes med en bok om social fobi som kom till efter ett forskningsarbete med

psykologen David Clark.

- Hans metod för att behandla social fobi var så otroligt bra. Jag tänkte att det här kan vi inte hålla inne med, det måste ut till psykiatrin och till patienterna.

Anna Kåvers dåvarande förlag ansåg att hon borde vända sig antingen till professionella eller till allmänheten. Trots uppmaningen valde hon att skriva riktat till båda målgrupperna och har nu publicerat sju böcker. Den bok som väckt mest reaktioner hos läsarna är boken *Att leva ett liv, inte vinna ett krig - om acceptans*.

Hon hävdar att det ofta är ett både stort och svårt steg att föra över behandlingar som forskning visat vara effektiva till psykiatrin, där patienternas problem ofta är komplexa och där samsjuklighet med flera olika diagnoser eller problemområden är vanligt förekommande.

En vanlig arbetsvecka för Anna Kåver består av klientarbete, handledning, föreläsningar och metodutvecklingsarbete. Böckerna skriver hon på kvällar, helger och semestrar - helst utomlands tillsammans med sin goda väninna; läkaren, författaren och psykoterapeuten Åsa Nilssonne.

- Vi är njutningsmänniskor. Vi har bland annat varit i Etiopien och Italien och kan sitta tysta mitt emot varandra och skriva och dricka massor av kaffe.

Anna Kåver har under sina 35 år i yrket dessutom arbetat inom kriminalvården; vid en ångestmottagning på Danderyds Sjukhus; med en studie om emotionell instabilitet på Karolinska Institutet och driver nu en egen privatmottagning, KBT i Utveckling. På frågan om hon är framgångsrik svarar hon tveakande.

- Jag ser mig själv som en flitig person, en liten arbetsmyra, och det kanske lönar sig till slut. Jag tycker om att jobba, har arbetat mycket och har världens bästa jobb.

#### ➤ SÖDERMOTTAGNINGEN I HELSINGBORG

är en öppenvårdspsykiatrisk mottagning som drivs av företaget Psykologpartners. De nominerades för att de med psykologer i spetsen har utformat behandlingsprogram och alternativ till medicinska insatser.

Södermottagningen i Hel-

singborg ger snabb evidensbaserad psykologisk behandling med individen i centrum. Träffar du primärvårdsdoktorn i dag så kan du få en tid hos psykologen i övermorgon.

**SEDAN 2009** arbetar psykolog Richard Stenmark som metodutvecklare och verksamhetschef på Psykiatripartners. Tillsammans med sina kolleger på Södermottagningen är han i full färd med att bygga en ny modell för psykiatrisk vård.

På mottagningen styr patientens funktionsnivå de insatser som sätts in och inte den diagnos som ställts tidigare. De ger tidig hjälp och fångar upp patienterna redan i primärvården. Där sätter man antingen in korta insatser eller gör individuellt utformade behandlingsprogram, när det finns ett större behov.

- Aktuell forskning och våra egna erfarenheter av vad som inte fungerat i de verksamheter som vi arbetat i tidigare lade grunden för det vi skapat på Södermottagningen, berättar Richard Stenmark.



FOTO: JOHN AIRAKSINEN

Richard Stenmark arbetar på Södermottagningen i Helsingborg som ger snabb evidensbaserad psykologisk behandling.

När Region Skåne våren 2008 upphandlade halva Helsingborgs öppenvårds-psykiatri gavs en möjlighet att bygga upp en hel verksamhet från grunden. Psykologpartners vann anbudet och resultatet blev Psykiatripartners och Södermottagningen.

- Vi är en idédreven organisation där behoven hos de som söker hjälp hos oss går först. Verksamheten är utåtriktad och vi arbetar aktivt för att identifiera personer som har ett stort insatsbehov. Sedan jobbar vi med dem direkt i hemmiljön och med personer runt dem, som behövs i nätverket.

På Södermottagningen erbjuds kbt, kognitiv beteendeterapi. All personal på mottagningen delar samma teoretiska grund, inlärnings-

psykologi. Richard Stenmark påpekar att det är viktigt att patienterna möts av ett gemensamt förhållningssätt.

- Kanske har du som patient en läkare, en sjuksköterska, en psykolog, en arbetsterapeut, en skötare och några kontakter inom kommunen. Du riskerar därmed att få fyra till fem olika förklaringar till varför du är där och varför du har de svårigheter och behov som du har. Det är inte så lätt för patienten att reda ut!

**PSYKIATRIPARTNERS** använder sig av metoder med stöd i forskningen och har ett eget vetenskapligt råd. I det vetenskapliga rådet diskuteras nya vårdmodeller och de behandlingar som används.

Södermottagningen an-

vänder en så kallad "väntrumportal" för att kunna utvärdera behandlingen medan den pågår. Inför varje session får patienterna logga in på en dator i väntrummet och skatta hur de mår. Behandlaren och patienten kan sedan tillsammans titta på resultaten.

Att vara en enskilt driven verksamhet har sina fördelar, framför allt när det gäller att

få igenom förändringar, säger Richard Stenmark.

- Om man bestämmer sig för att genomföra någonting kan man göra det! Det kan handla om att någon i personalen frågar "Kan vi hyra in oss fyra timmar på ett gym på stan i stället för att ha friskvården på verksamheten?" Då kan jag bara säga: "Ja, vi gör det!"

LINDA BACKMAN,  
PSYKOLOGIFABRIKEN

### Stora Psykologpriset

- Instiftades 2009 av Pearson Assessment i samarbete med Sveriges Psykologförbund. Syftet är att uppmärksamma psykologer som genom sitt arbete bidrar till att förbättra människors livskvalitet och bättre ta tillvara mänskliga resurser.
- Priset på 100 000 kronor är tänkt att uppmuntra psykologer att lyfta fram och synliggöra egna och kollegers extraordinära insatser och därmed bidra till att öka allmänhetens kunskap om psykologkåren.
- Årets vinnare utses 11 oktober på Berns salonger i Stockholm.

## Psykologförening upphör

**Transkulturell psykologförening är sedan i maj vilande och mycket talar för att föreningen helt kommer att upphöra. Därmed riskerar en unik resurs med samlad språk- och kulturkompetens inom psykologi att gå förlorad.**

Transkulturell psykologförening har engagerat såväl invandrare som svenska psykologer som arbetar med invandrare och närliggande områden. Föreningen har ofta kontaktats av myndigheter, organisationer och privatpersoner som behöver ta del av medlemmarnas unika kompetens och språkkunskaper. Bland annat har föreningen sammanställt en förteckning över psykologer med specifika kompetenser på kultur- och språkområdet, en förteckning som ständigt uppdaterats. Föreningen har

arrangerat studiedagar, seminarier, haft en egen hemsida på internet etc.

Men nu riskerar allt detta att upphöra. Hemsidan är redan stängd och sedan i maj, då föreningen hade ett extra årsmöte, är föreningen vilande. Då lämnade ordföranden, psykolog Munhi Westin, och övriga styrelsemedlemmar sina uppdrag. Anledningen är tidsbrist och svårigheter att få fler medlemmar att engagera sig i styrelsearbetet.

Det formella beslutet att lägga ner föreningen måste

tas av Psykologförbundets kongress.

- Redan i januari i år, på det ordinarie årsmötet, avgick den dåvarande styrelsen och vi lyckades inte till det extra årsmötet i maj få andra medlemmar att ta på sig styrelsearbete eller ordförandeskapet, säger Munhi Westin.

**FÖRENINGEN HAR** funnits i 30 år och periodvis har den varit vilande. Så var det när Munhi Westin kom till föreningen för omkring tio år sedan. Ett arbete som krävt ganska mycket tid är uppdateringen av listan med psykologer inom olika kultur- och språkområden.

- Den listan skulle egentligen Psykologförbundet centralt kunna ansvara för,



FOTO: TOMAS SÖDERBERG

- Vi har inte lyckats få några medlemmar att ta på sig styrelsearbete, säger psykolog Munhi Westin.

det hade underlättat för både oss och för dem som söker en psykolog, säger Munhi Westin.

Då föreningen lades i vila i maj hade den ett 25-tal medlemmar. För ett par år sedan var antalet omkring det dubbla. #

PETER ÖRN