

Det handlar om livet

Text: Lena Bergquist

Det verkar som om lagom rädsla, oro och försiktighet har en genetisk skyddsfunktion för oss människor. Amerikanska undersökningar, med data som börjar år 1921, visar att försiktiga barn med en strävsam och uthållig attityd lever längst. Upplevelsen av lycka och sorglöshet går däremot inte att koppla till ett långt liv enligt studien. En annan stor amerikansk studie om krisens effekt på vår livskvalité visar att personer som inte utsatts för psykiska trauman även beskrev sig som relativt missnöjda med sina liv. En teori som forskarna har är att dessa personer inte har fått perspektiv på hur eländigt livet kan vara och saknar erfarenhet av att hantera även mindre motgångar.

Svensk forskning visar att de flesta som varit med om svåra trauman och kriser klarar sig utan psykiska men. Det verkar som om vi har en inre motståndskraft mot de effekter som rädsla, ångest och utsatthet medför, i genomsnitt mår cirka 80-90 procent av de som utsätts för svåra trauman bra efter tre till fyra år. Unga klarar sig i genomsnitt bättre än äldre. Utsätts du däremot för andra människors "ondska" – liknande den fasansfulla skräckupplevelse de norska ungdomarna mötte på Utøya den 22 juli i år – så har din motståndskraft sträckts till sin yttersta gräns. I sådana extrema fall kan enstaka utsatta lida av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) fortfarande tjugo år efter traumat.

Resultaten av norsk krisbearbetningsforskning har skapat nya modeller för hur man stödjer människor i kris. Några av de viktigaste insikterna är

att den inre hanteringen av ett trauma i högre grad är individuell än man tidigare trott. Alla utsatta får inte PTSD och bemöts därför inte med kollektiva behandlingsmodeller. Vissa personer mår sämre om de tvingas dela med sig av sina upplevelser verbalt, de kan istället erbjudas att skriva om sina upplevelser eller gestalta dem med hjälp av färg och pensel.



Janet Leigh från skräckfilmen Psycho av Alfred Hitchcock

tema: **RÄDSL**A
De olika faserna i krisen: chock, reaktion, bearbetning och avslutandefas, kommer inte alltid i "rätt" ordning och behöver inte alltid genomgå synligt för att man ska kunna lära sig leva med det som har hänt. Vissa personer sorterar även fasansfulla händelser snabbt och kan gå vidare utan att de för den skull förtränger det som skett. Vanlig mänsklig omsorg, närvaro och uppmärksamhet har stor positiv och läkande effekt och kan ibland räcka, även det är numera evidensbaserat.

Det är lätt att förstå de norska ungdomarna som var skräckslagna inför mötet med en skoningslös mördare. Men rädslans ansikte kan också grunda sig på en mer diffus inre oro och ta form

som till exempel Domedagsprofeter: den 19 mars uttryckte ett antal personer stor oro och rädsla i media och på nätet. De var övertygade om att månen skulle orsaka kaos på jorden, när dess omloppsbana medgav närmkontakt och avståndet mellan jord och måne endast blev 356 578 km. Rädsla kan också uttrycka sig som fobier för läskiga spindlar (hur små de än må vara), farliga ormar (som egentligen är snokar), dömande publik (som älskar sin föredragshållare) och höga höjder (trots att ett fönster skiljer dig från stupet). Rädslan kan vara lika stark oavsett vad som katalyserar den.

I världsstatistiken, som har räknats ut av det globala försäkringsbolaget RSA, är vi svenskar världens näst mest oroliga folk, efter kineserna. Vi är mest rädda för hur klimatförändringarna kommer att förändra våra liv, medan till exempel engelsmännen är mest oroliga för att möta antisocialt beteende. Globalt verkar ekonomiska faktorer, egen livsfarlig sjukdom samt att utsättas för rattfyllerister stå högt på de flesta länders listor, så är det även för oss svenskar ●

Läs mer om rädsla på de närmaste sidorna...

Forskare vars resultat nämns i ovanstående artikel är...

Per-Olof Michel, Kerstin Bergh Johannesson, Filip Arnberg, Kunskapscentrum för Katastrofpsykiatri i Uppsala (www.medfarm.uu.se)
Dagfinn Winje, Universitetet i Bergen, (www.uib.no/personer/Dagfinn.Winje)

Mark Seery, forskare i psykologi, Buffalo University. (<http://wings.buffalo.edu/psychology/people/faculty/seery.html>)

Howard Friedman, psykologiprofessor (<http://friedman.socialpsychology.org>)

RSA (www.rsa.com)

Om kriser och katastrofer (i media)

Text: Lena Bergquist

Förbundet S:t Lukas och Studieförbundet Bilda erbjöd under Al-medalsveckan i Visby två föredrag, temat var "Vad händer med oss när vi tvingas möta all världens kriser och katastrofer i tv-soffan?". Leg psykolog och författaren Renate Grönvold Bugge, Kriseledelse i Norge, fokuserade på krisens faser och traumabearbetning. Ted Harris, teol dr och präst i Adolf Fredriks kyrka i Stockholm, talade om krisens möjlighet att väcka varje enskild människas skaparkraft. Två veckor senare satt vi i våra tv-soffor och såg med förskräckelse på bombens förödelse i Oslo och det obegripliga massmordet på Utøya.



Foto: Bjørn Tore Hansen

Leg psykolog och författaren Renate Grönvold Bugge arbetade bland annat med debriefing av den medicinska personalen som mötte de överlevande ungdomarna som kom från Utøya den 22 juli.



Tre frågor till Renate Grönvold Bugge om vägen tillbaka efter traumat på Utøya

"Undvik medias bilder efter första året"

Underlättar det för de utsatta att det är många som är inblandade i traumat och att det är en nationell sorg det handlar om?

– För den enskilde personen och de berörda familjerna är upplevelsen av förlust, förtvivlan och sorg lika stor om det är en person som är utsatt eller många. Men vid sådana här katastrofer får man lägga till en dimension, eftersom det är en hel nation som är berörd. Den kollektiva sorgen ger en känsla av att man inte står ensam med sin upplevelse, utan att man delar den med andra.

Vad blir svårare för den enskilde ungdomen när det är många som är utsatta och hela landet delar förtvivlan och sorg?

– Det största problemet är nog att de utsatta ungdomarna hela tiden blir förknippade med katastrofen, att de

aldrig kan känna sig helt fria från det som hänt. Ständig påminnelse om det hemska som hänt bidrar nödvändigtvis inte till en fortsatt bearbetning av upplevelserna, tvärtom kan det bidra till att traumat befästs.

Hur kommer de utsatta att reagera när media tar upp katastrofen om ett halvår, ett år och om tio år. Vad är bra med att media gör det och vad är mindre bra?

– Under det första året känns det naturligt att media uppmärksammar det som hände i Oslo och på Utøya, det kan till och med leda till bearbetning av traumat. Men efter det gör återkommande tv-inslag med traumatiska bilder mer skada än nytta. Ungdomarnas egna minnesbilder kommer på så sätt aldrig att mattas av, det innebär att de kan komma att uppleva en reaktivering av händelserna vid varje tv-inslag. Synintryck har ofta den effekten.



Foto: Arkivbild

Ted Harris, teol dr och präst i Adolf Fredriks kyrka.

Tre frågor till Ted Harris om trons betydelse i kris

"Vördsnaden för livet ger mening"



150 000 personer samlades på Rådhusplatsen i Oslo för att hedra de som dött i terrordåden i Oslo och på Utøya. "Vi har valt att möta hat med sammanhållning. Vi har valt att visa vad vi står för. Norge är ett land i sorg" sade kronprins Haakon under mötet. Foto: Kenneth Oskarsson.

Hur ser du på de norska ungdomarnas möjlighet att klara av sina upplevelser?

– Människans själliv är ett mysterium. En del människor uppvisar ett starkt positivt inre liv. Efter attentaten i Norge har några ungdomar, bland annat ledaren för Arbeiderpartiets ungdomsförbund, Eskil Pedersen, lovat att föra kamraternas visioner vidare. En sådan händelse kan väcka en positiv och latent skaparkraft till liv, men vuxna måste hjälpa till att skapa goda förutsättningar som ger näring och stöd åt denna skaparkraft som krisen har väckt till liv.

Vad skulle detta kunna leda till för positiv effekt i deras liv?

– De norska ungdomarna har pratat om större gemenskap, det uttrycktes vid Bano Rashids begravning. De är nu mer medvetna om det öppna samhäl-

lets sårbarhet och behovet av strukturer vilka främjar positiva värderingar som frihet och tolerans. De förstår på ett djupare sätt att ett möjligt existentiellt skyddsrum mot negativa värderingar och våld är en stark vördnad för allt liv.

Vad kan en tro betyda i detta sammanhang?

– Det teologiska språket skiljer mellan tro som trons handling och tro som trons innehåll. Trons handling är en människas inneboende förmåga att tillskriva livet värde och mening. Varje människa är byggd för att ge livet ett värde och en mening. Denna inneboende förmåga kallar jag skaparkraften. En människa visar i handling vad han eller hon anser är viktigt att kämpa för, till exempel vördnad för allt liv – det egna livet, andras liv och naturen ●

Inuti mej

*Inuti mej
tjuter stormen
den slår omkull mej
igen och igen
stormen
inuti mej
Hur mår du
frågar du
Hur är det
frågar du
och mina ord svarar
Bra fint
och mina läppar ler
och kroppen ljuger
strängt fostrad
Inuti mej
tjuter stormen
den slår omkull mej
igen och igen
stormen
inuti mej*

Dikt av poeten och konstnären Ragnwei Axellie, Hosjö Falun. Ur boken Närleken. www.axellie.se

Fobi – en rädsla från människans begynnelse

Specifik fobi är en starkt överdriven rädsla för någonting eller en situation. Rädslan kan övergå i en panikattack, vilket innebär att du kan få hjärtklappning och uppleva att du får svårt att andas. Det kan handla om en orimlig rädsla för exempelvis blod, ormar, spindlar eller hundar. Det kan även handla om höjdskräck, eller rädsla för trånga utrymmen. Cirka sju till femton procent av befolkningen utvecklar en specifik fobi någon gång under livet. Det är lättare att utveckla fobier mot sådant som var en fara under människans tidiga utveckling, till exempel insekter, ormar och höga höjder. Vi verkar inte utveckla fobier mot moderna och farliga saker som eluttag eller pistoler. Det kan tyda på att fobier är förstärkta, nedärvda rädslor som vi bär med oss från vår tidigaste utveckling som människor. Fobier kan lösas eller förstärkas genom en speciell upplevelse eller genom att bevittna en rädsloreaktion hos exempelvis en förälder. De viktigaste symtomen vid specifik fobi är hög puls, rädsla, känsla av panik och att man på grund av obehagskänslan undviker det man är rädd för. Om du har en fobi är det viktigt att inte undvika det du är rädd för, utan att istället gradvis exponera sig för det. För en del personer kan



Foto: Photodisc

självhjälp i form av en bok med övningar räkna, till exempel ”Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi” av Maria Farm Larsson och Håkan Wisung. Läs mer om fobier på www.vardguiden.se

Vilken psykoterapeutisk metod är bäst?

– *PDT och KBT tillsammans, menar Andreas Björlemyr.*

Om du inte klarar av att reda ut din fobi på egen hand, kan du få hjälp genom att gå i psykoterapi. Antingen kan du kontakta din vårdcentral eller den S:t Lukas mottagning som finns närmast dig (www.sanktlukas.se). Det finns olika terapeutiska metoder att välja på när man behandlar fobier, bland annat psykodynamisk terapi (PDT) och kognitiv beteendeterapi (KBT).

Andreas Björlemyr är både leg psykoterapeut i PDT och steg I-utbildad i KBT och han handleder även psykoterapeuter som arbetar med båda metoderna.

Hur skiljer sig dessa behandlingar åt?

– Den stora skillnaden mellan en behandling enligt PDT och KBT är manualen och utvärderingsverktygen som ingår i KBT. Man har enbart fokus på fobin och graderar känsla, tanke och beteende enligt en skala som förändras,

förhoppningsvis till det bättre, i och med behandlingen. När behandlingen är slut räknar man ut en procentsiffra på hur mycket mindre obehag patienten känner, tänker och uttrycker i en situation som förut ledde till en fobisk reaktion.

I en PDT-behandling handlar det om samtalet och alliansen mellan patient och psykoterapeut, berättar Andreas.

– I en PDT-behandling låter man associationerna flöda fritt kring rädslan och försöker tillsammans med patienten hitta en orsak till varför fobin kom just nu, vad som utlöste den och om det finns något i patientens historia som kan förklara fobin. Terapin fungerar som ett samtal där patienten får hjälp av psykoterapeuten att hitta rätt vägar fram till svaren på frågorna. Även inom PDT föreslår man att patienten stegvis ökar sin exponering för det som utlöser fobin. Patienten är färdig när han eller hon förstår sitt beteendemönster och tycker sig kunna hantera fobin på ett tillräckligt bra sätt så att den inte handikappar patienten i vardagslivet.

Andreas Björlemyr menar att det finns en stor fördel med att kunna båda behandlingsmetoderna.

– De psykoterapeuter som bara har KBT-utbildning har svårt att definiera de problem som hindrar vissa patienter att ta till sig en fobibehandling enligt manual. Har terapeuterna även PDT-utbildning kan de upptäcka och diagnostisera till exempel en borderlinestörning och förstå varför inte fobibehandlingen fungerar. Med den kunskapen om patienten kan man starta behandlingen i rätt ände, vilket leder till bättre resultat, avslutar Andreas Björlemyr ●



Foto: Andreas Björlemyr privat

Läs mer om Andreas Björlemyr på sidan 14-15.



Vad är du själv mest rädd för?

– Jag är mest rädd för att prata inför publik. Jag blir svettig och får en väldigt monoton röst. Jag är inte speciellt rädd för småkryp, berättar Fredrik Åhs.

Fredrik Åhs, Uppsala universitet, fick ett postdoktorsstipendium 2009 och forskar för närvarande vid Duke University i USA. Forskningsprojektet handlar om "Sårbarhetsmekanismer för ångest och depression" samt "Genetiska skillnader i temporallobens minnesfunktion och anatomiska kopplingar".

Foto: Photodisc och Fredrik Åhs privat

Amygdala och hippocampus gör dig rädd!

Text: Lena Bergquist

Fredrik Åhs svarar på sju frågor om rädsla



Vad händer i oss när vi blir rädda?

– Amygdala är en modul i hjärnan som tycks vara speciellt utvecklad för att processa händelser i omgivningen som kan vara farliga för oss. Amygdala är centralt belägen i hjärnan och kan kontrollera våra kroppsliga responser såsom hjärtverksamhet, blodtryck och hormon-nivåer så att vi kan frigöra energi att bemöta hot. För vår överlevnads skull är det bättre att bli rädda en gång för mycket än en gång för litet.

Därför kan vi initialt reagera på saker som vi senare kanske inser är ofarliga, vi kanske tror att en gren som ligger på en skogsstig är en orm. Amygdala är då med och drar igång en kaskad av responser så att vi är beredda på att handskas med den eventuellt hotfulla situationen. När vi inser att det bara är en käpp på marken så kan vi pusta ut. Frontalloben lugnar ner processerna i amygdala och då känner även vi oss lugna igen. Nu är det ju så att vissa

saker är farliga i vissa situationer och inte i andra. En tiger som sitter i en bur är inte farlig, men om vi inte har något galler mellan oss och tigern gör vi bäst i att söka skydd. Hippocampus är en struktur som bland annat verkar ha till uppgift att avgöra när saker är farliga och när de inte är det.

Är det skillnad på olika rädslor? Till exempel rädsla för ormar och spindlar eller rädsla för att göra bort sig socialt? ►



Foto: Photodisc

Spindelskräck - Entonofobi

- – De kroppsliga reaktionerna är mycket lika då vi blir rädda under ett tal som vi håller eller då vi blir rädda för att vi ser en orm. Så det är snarare en skillnad i vad som utlöser rädslan än skillnader i hur vi reagerar när vi väl är rädda.

Om man genom psykoterapi arbetar bort rädslan för något – sker det även en förändring i amygdala, hippocampus och frontalloben?

– Om man arbetar bort en speciell rädsla så brukar aktiviteten minska i amygdala och hippocampus, medan aktiviteten i vissa delar av frontalloben kan gå upp något. Det verkar inte som om det är så stor skillnad i hur aktivitetsförändringarna ser ut beroende på om man får psykologisk eller medicinsk hjälp, utan det verkar vara samma system som förändras.

Vad har hänt i hjärnan vid Post traumatiskt stressyndrom (PTSD)?

– PTSD skiljer sig från andra ångestdiagnoser i det att man måste ha varit med om minst en traumatisk händelse. Därför har pavlovsk betingning fungerat som en intressant modell för att förstå hur PTSD

utvecklas. I pavlovsk betingning associeras någonting tidigare ganska neutralt, som ljudet av en skottsalva, med något hemskt som att bli attackerad av någon.

Pavlovsk betingning är något som alla människor kan. Det verkar vettigt att lära sig förutsäga otäckheter så att man har en chans att undvika dem. Men man lär sig också att skilja mellan situationer då en skottsalva verkligen förutsäger en attack, såsom det var till exempel i Afghanistan, och situationer då den inte gör det, till exempel på ett nöjesfält. Vid utveckling av PTSD har urskiljningsförmågan försämrats, det är alltid allvar. En struktur som verkar vara viktig för att den här urskiljningen skall ske är hippocampus, som visat sig vara mindre hos personer som utvecklar PTSD än personer som inte gör det. Mycket forskning görs nu också kring frågan om vilka gener som kan vara viktiga för att PTSD skall utvecklas.

”Man kan säga att forskarna försöker åstadkomma vad Linné gjorde för botaniken: att hitta ett biologiskt system för att skilja ångest och depression”



Vad har ångest och depressiv läggning för samband hjärnmässigt?

– Ångest och depression verkar höra ihop på många sätt vad gäller hjärnans funktion. På 70-talet upptäckte forskare, däribland den svenska forskaren Marie Åsberg, att hormonet serotonin var inblandat i både ångest och depression. Mediciner som angriper serotoninssystemet fungerar också på båda dessa diagnoser. Utvecklingsmässigt verkar det som om ungdomar börjar lida tidigare av ångest än av depression. Vad gäller ärftlighet så verkar det som barn till deprimerade föräldrar har ökad risk för både depression och ångest. I hjärnan finns både likheter och olikheter när det gäller ångest och depressiv läggning. Vad det gäller likheter så uppvisar det limbiska systemet onormal aktivitet vid både ångest och depression. På en konferens som jag var på i våras presenterades många nya data om att skilja ångest och depression åt med hjälp av skillnader i hjärnaktivitet. Man kan säga att forskarna försöker åstadkomma vad Linné gjorde för botaniken: att hitta ett biologiskt system för att skilja ångest och depression, samt för den delen andra psykologiska åkommor åt. Men det handlar om att deskriptivt skilja diagnoser åt, inte att förstå vad som är skillnad i mekanismer.

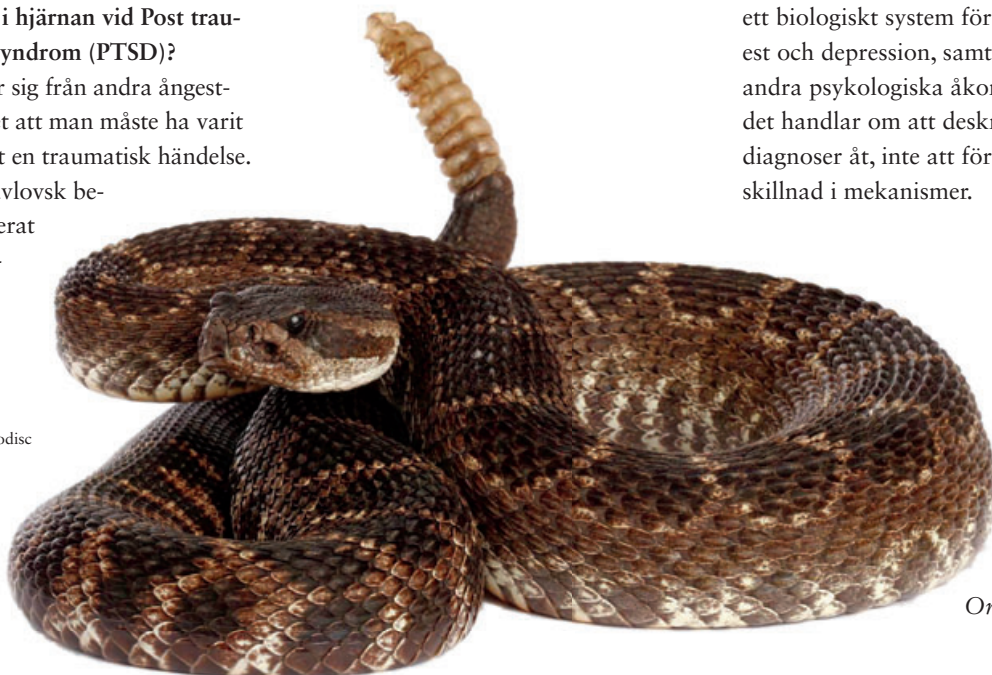


Foto: Photodisc

Ormskräck – Ophidiofobi



Foto: Photodisc

Cellskräck - Klaustrofobi

För att förstå exakt hur dessa diagnoser skiljer sig åt kommer vi nog att behöva förena kunskap från utvecklingspsykologin, djurförsök och studier i patientgrupper. En viktig del i den här processen är att vi accepterar att psykologi och biologi är delar av samma mynt. En sund själ i en sund kropp innefattar hjärnan som en del av kroppen.

”Just nu hoppas jag kunna utröna vad som skiljer hjärnmekanismer som gör att man är mer sårbar för ångest, från hjärnmekanismer som är ett resultat av att man har ångest.”

Vad kan dina forskningsresultat leda till för förbättringar för patienter i framtiden?

– Just nu hoppas jag kunna utröna vad som skiljer hjärnmekanismer som gör att man är mer sårbar för ångest, från hjärnmekanismer som är ett resultat av att man har ångest. Förhoppningsvis kan det leda till att man kan hitta mer specifika mål för mediciner och kanske också att man kan komma åt symtomen snabbare och med färre

biverkningar. En väldigt spännande utveckling är ju också kombinationen av psykoterapi och medicin. Detta är ett fält som jag tror kommer att ge stora vinster vad gäller att kunna behandla psykiatriska sjukdomar i framtiden.

Vad kommer du att sakna i forskningsväg när du lämnar Duke och vad längtar du tillbaka till i Uppsala?

– Jag längtar tillbaka till mina gamla arbetskamrater. Det jag tror jag kommer att sakna på Duke är nog den stora öppenheten som finns för samarbeten, och att det finns så många på samma plats som håller på med hjärnabbildning ●



Blodskräck - Hemofobi

Foto: Photodisc

Världens mest kända kartläsare
Tina Thörner har stenkoll på rädslan!

Text: Lena Bergquist

*"Jag känner ingen
rädsla för något
– det är bara att
kavla upp ärmarna
och ta tag i allt som
kommer att hända.
Jag vill göra det bästa
av det som kommer, vad
det än är."*

Jag är inte rädd för att förlora livet – det händer oss alla

Kartläsaren Tina Thörner jobbar som konsult inom motorsporten för Team Pewano och siktar på en start i Dakar Rallyt 2012 med Jutta Kleinschmidt. Hon håller även föredrag och utbildningar i motivation, teambuilding och ledarskap.

Vad betyder ordet rädsla för dig? Vad är positivt med rädsla och vad är negativt?

– Det är en funktion som jag är tacksam över att kroppen har – den gör att jag blir mer på alerten och vaken – mer redo att agera. Det är det positiva. Det negativa är att rädslan kan hämma utvecklingen i vissa lägen, då man känner sig otrygg och osäker. Man håller tillbaka eller vågar inte prova saker. Jag har tränat bort mycket av den hindrande effekten av rädsla. I dag känner jag tacksamhet för rädslor, när de kommer upp känner jag på dem, tänker efter vad det innebär om jag väljer det ena eller andra alternativet. Jag gör helt enkelt ett aktivt val och accepterar konsekvenserna av det valet.

Vad är du rädd för?

– Jag känner ingen rädsla för något, det är bara att kavla upp ärmarna och ta tag i allt som kommer att hända. Jag vill göra det bästa av det som kommer, vad det än är.

Jag läste i en artikel att du inte är orolig och rädd när du jobbar som kartläsare. Hur kommer det sig? Det går ju oerhört fort och du har inte kontroll över bilen?

– Det är ju ett val jag själv gjort, att jobba som kartläsare, och då får jag stå mitt kast. Det skulle inte gå att sitta och vara rädd. Men visst hamnar vi i situationer då det går en inling av rädsla genom kroppen, men jag har upplevt det så många gånger att det



Foto: www.tinathorn.se

har blivit en del av min vardag. Vi har ju klarat oss ur alla situationer så här långt, fram till i dag.

Hur hanterar du riskerna att bli skadad eller dödad i ditt arbete?

– Att leva innebär att dö, eller att man skadar sig. Det kan hända alla. Att vi inom rallysporten utsätter oss mera är ju något som vi tar ställning till innan vi sätter oss i bilen. Jag valde tidigt att ha kvaliteten de dagar jag lever istället för kvantitet. Om jag skulle dö eller skada mig i dag, har jag levt varje dag på mitt bästa sätt utifrån mig och min vision om livet. Men det innebär också att ta kontroll över känslor och tankar.

Är du orolig för att utsättas för socialt tryck, andras blickar och kritik, till exempel som när du deltog i Let's dance?

– Den oron handlar om att jag aldrig hade gjort något liknande och kände att jag inte alls hade någon kontroll. I en sådan situation måste man se helheten och lägga fram alla positiva saker som väger upp oron. Jag bedömde att det fanns många saker som var bra för mig i Let's dance och det visade sig vara helt rätt.

Hur hanterar du den sociala utsattheten och oron?

– Jag är bara mig själv och tar

hundra procent ansvar för mina beslut, min attityd, mina värderingar och allt annat som har med mitt val att göra. Jag är tacksam för varje dag i livet och de erfarenheter jag får, bra eller mindre bra. Jag oroar mig inte för något och vill inte slösa energi på det – istället försöker jag vara steget före och har, i de flesta fall, en "Plan B" om det skulle behövas.

Beror din livsfilosofi, att leva fullt ut, på att du tidigt i ditt liv har förlorat flera nära och kära, din pojkvän och en av dina kollegor inom rallysporten?

– Att jag förlorat nära och kära i livet har inte gjort mig räddare, jag är inte rädd för att förlora livet – det händer oss alla – det är en del av att vara levande! Förlusterna har däremot påverkat mitt sätt att kommunicera. Jag försöker att aldrig kommunicera med familjen, nära och kära, på ett sådant sätt att vi är oense innan vi skiljs åt. Jag försöker avsluta samtalet på ett positivt sätt – så att den som lever vidare inte ska behöva gå och fundera över hur det blev. Så tänker jag alltid innan jag åker iväg på biltävlingar, det har blivit ett beteendemönster. Det är en skön känsla att veta att man har lugn i sinnet ●



Foto: Tommy Mattzon

Göta Jönsson från Lund har varit medlem och aktiv i S:t Lukas sedan i början av 40-talet.

Göta – medlem sedan 70 år! Text: Lena Bergquist

Göta Jönsson är 90 år och blev medlem i S:t Lukas redan på 40-talet, bara något år efter det att verksamheten startades i Stockholm. Hon började som medlem i "bärrlaget" och valdes några år senare in som ledamot i huvudstyrelsen för S:t Lukas. På 70-talet flyttade hon till Lund och fick möjlighet att vara med i Lunds bärrlag och S:t Lukas i Lunds styrelse.

Min drivkraft har alltid varit den positiva känslan av medmänsklighet, att i gemenskap med andra både få och ge, säger Göta Jönsson.

Göta kom till Stockholm med man och små barn i början av 50-talet. Hon var utbildad socionom och diakonissa och började arbeta vid Stockholms läns landsting. Hon fick en helt nyinrättad tjänst på Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen med uppgift att samordna verksamheten för funktionshindrade barn och deras familjer. På 70-talet gick flyttlasset till Lund efter det att hon fått en förfrågan om att bli assistent åt IM:s grundare, Britta Holmström.

– Britta ville ta del av mitt arbete med funktionshindrade och deras familjer och använda den erfarenheten bland annat i Mellanöstern. Jag fick resa till

Jerusalem och Amman och dela med mig av min kunskap och samtidigt lära mig väldigt mycket av dem jag mötte på mina resor, berättar Göta.

Under sitt långa liv har hon fått ta del av många positiva upplevelser, men också varit med om negativa och utmanande händelser. Göta har gett båda delarna av livet tid för reflektion och därmed kunnat välja nya vägar. – På 70-talet upplevde jag en arbetsam relationskris då min man och jag gick åt var sitt håll. Jag har också, vid ett par tillfällen, drabbats av och behandlats för cancer och känt mig trött och deprimerad. Trots det har jag ändå varit uppmärksam på nya möjligheter som kommit till mig.

Under en tung tid i livet då hon hade cancer, läste hon i tidningen Socionomen om en intressant kurs i London, avsedd för skandinavisk sjukvårdspersonal. Den handlade om att arbeta på hospice – på en avdelning för patienter i livets slutskede. Trots att hon inte var sjukvårdspersonal kom hon in på utbildningen tack vare att hon hade nämnt att hon hade "patienterfarenhet". Hon tillbringade tre intensiva veckor i London, något som förändrade hennes liv och gav ny mening. – Jag minns en medelålders man med svår cancer som var i livets slutskede, men han blev ändå hämtad varje dag av trädgårdsmästaren som körde honom i rullstol till växthuset. Jag tyckte det var märkligt. Jag fick sedan reda på att patienten var professor och expert på orchidéer och inte ville något hellre än att dela med sig av all sin kunskap innan han skulle dö. Jag förstod då hur viktigt det är att lyssna till och ta vara på varje enskild människas erfarenhet och kompetens till sista stund i livet. Det är vi inte lika bra på i Sverige, många människor tvingas att sluta leva långt innan de dör.

Med sina skatter av erfarenheter och nästan ett sekels perspektiv på livet, upplever hon dagens samhälle som stressigt

och utan tid för reflektion. Det ställs många och höga krav på unga människor och Göta tycker hon ser att de inte riktigt hinner med själva livet. – Min upplevelse är att ekonomi och effektivitet styr över de yngre i dag och att det lilla går förlorat i de stora linjerna. De hinner inte riktigt uppfatta nyanserna och därmed valmöjligheterna. De äldre får sällan möjlighet att dela med sig av sin kompetens. För min egen del så handlar livet för tillfället mycket om att välja vad jag ska lägga min energi på. Engagemanget är fortfarande stort, men den fysiska orken är det sämre med. Jag är mycket tacksam för vad jag har fått vara med om och delar gärna med mig av den erfarenheten så länge jag kan. Det gör livet meningsfullt ●

Göta Jönson skrev tillsammans med sin dåvarande man, "radioprästen" Ludvig Jönsson, boken Kan två bli ett – ett samtal om äktenskap och trohet. Den utgavs av Verbum förlag 1963.

S:t Lukas bärarlag
– Förbön som bär när livet känns svårt
Bärarlaget är en förbönsgrupp inom S:t Lukas. I Lund träffas deltagarna regelbundet i Lunds Domkyrka. Allmänheten kan lägga en önskan om förbön i S:t Lukas brevlåda (Möllegatan 17) eller lämna den direkt till någon i bärarlaget under programkvällarna.

Vad är IM?

IM är en svensk biståndsgesellschaft som bekämpar och synliggör fattigdom och utanförskap. Organisationen grundades 1938 och verkar i dag i tretton länder världen över. IM har över 40.000 givare och volontärer världen runt. www.manniskohjalp.se

*Det kom ett mejl...
...som andas glädje och optimism*

Malmö + Helsingborg = positiv utveckling

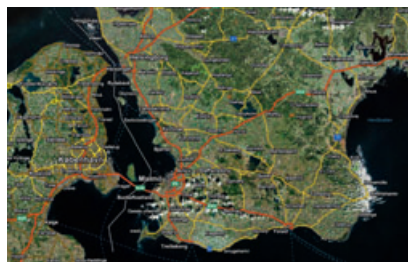


Foto: Google

Ett öppet, realistiskt och prestigefritt samtal mellan mig och Peter Lando, ordföranden i S:t Lukas Malmö och Kaj Johansson, Malmömottagningens verksamhetschef, gav hopp om en positiv utveckling för vår lilla mottagning i Helsingborg. Det var ett samtal där vi fokuserade på att utveckla det gemensamma vi har inom S:t Lukas, inte hur vi skulle komma vidare var och en för sig. Det samtalet vände vår utveckling!

Lösningen blev att terapiverksamheten i Helsingborg skildes från föreningen och övertogs av S:t Lukas i Malmö. Vår mottagning var för liten och slukade allt för mycket tid och kraft på administrativa uppgifter. Nu arbetar vår verksamhetschef och leg psykoterapeut Ylva Larsson heltid med terapier istället för administration, och både hon och leg psykoterapeut Sven Jönsson, med sin halvtid, har fullt upp att göra. Genom lyckliga omständigheter kunde ett samtalsrum som stod oanvänt i Helsingborg hyras ut. För allmänheten och konfidenterna syns ingen skillnad mot förr: terapin fortsätter i samma lokal med samma terapeuter och samma telefon.

De bidrag vi erhållit från Lunds stifts fond Sodalitium Majus Lundense och från Kyrkliga samfälligheten i Helsingborg, är bara avsedda för terapiverksamhet i Helsingborg. De

fortsätter att förvaltas av Helsingborgsföreningen och Lukas Malmö debiterar oss de nedsättningar i kostnad de beviljar våra helsingborgskonfidenter. Med snart fyra månaders överblick kan vi konstatera att detta fungerar väl. Bidraget från Region Skåne, som baseras på antal medlemmar i vår förening används, och får bara användas, för föreningsverksamheten. Vi, våra konfidenter och kunder är mycket nöjda med resultatet! Nu har vi tid och möjlighet att ägna oss åt föreningens utåtriktade verksamhet, istället för att fokusera på mottagningens överlevnad.

Vid årsmötet har styrelsen förnyats och förnygrats med nya värdefulla kontaktytor ut i samhället och ett spännande höstprogram är redan färdigt. Det finns en förnyad glädje och optimism. En viktig fråga att pröva sig fram till är relationen mellan vår förening i Helsingborg och terapin som leds från Malmö men som dock bedrivs i Helsingborg för helsingborgare. Vår tanke är att de som arbetar på mottagningen i Helsingborg ska fortsätta medverka vid marknadsföringen i "Helsingborg med omnejd" som vår förening heter. Vi hör ju fortfarande ihop. Är detta en modell även för andra föreningar? Varför inte, våga pröva! ●

*Sven Volk Jovinge
Ordf i S:t Lukas Helsingborg*



Att sätta ord på verkligheten...

skapar nya möjligheter för vårdpersonal i Skaraborg

Text: Lena Bergquist

På många S:t Lukas mottagningar erbjuds grupphandledning för olika yrkeskategorier. Andreas Björlemyr, verksamhetschef för S:t Lukas i Skaraborg, möter anställda inom sjukvården.

– Att handleda vårdpersonal är speciellt på många sätt, både när det gäller hur organisationen är uppbyggd, olika arbetsplatskulturer och personalens svåra arbete i mötet med sjuka och utsatta patienter.

Arbetar du inom sjukvården möter du utsatta människor som måste lita på att du är professionell både när det gäller förhållningssätt och arbete. Med hjälp av grupphandledning ökar personalens omvårdnadskompetens och samarbetsförmåga, till nytta för både personal och patient. Andreas Björlemyr möter sjukvårdspersonal i handledning utifrån tre olika frågeställningar: mötet med patienten, samarbete i arbetslaget och organisatoriskt förändringsarbete.

– Jag handleder sjukvårdspersonal, bland annat på onkologen. Sjuksköterskorna möter väldigt utsatta och sjuka människor som ibland ska gå igenom svåra behandlingar. Grupphandledningen kan handla om mötet mellan sjuksköterska och patient, vad som händer i en vårdinsats och hur bemötandet blev. Personalen bär på dessa möten och frågor, det är en stor avlastning för dem när vi sätter ord på det som hänt, berättar Andreas.

Verksamhetschef för S:t Lukas i Skaraborg, Andreas Björlemyr, är leg psykoterapeut inom psykodynamisk terapi och steg 1 utbildad i kognitiv terapi samt handledarutbildad.

Ett tema som ofta tas upp är hur vårdpersonalen ska hantera närhet och avstånd till patienten: Hur intim och nära kan jag vara? Kan jag hantera en patient jag inte tycker om? Hur ska jag kunna engagera mig känslomässigt i så många patienter när jag har så lite tid till förfogande? Andreas brukar i samtalen utgå från en skala med sex olika nivåer som man kan mötas på.

– Det handlar om att medvetandegöra sig själv om att det finns många olika sätt att bemöta en patient på och att man kan välja nivå utifrån hur man själv mår och i vilket tillstånd patienten befinner sig. Det är alltid möjligt att mötas på ett klichéplan där man samtalar om vädret och på ett fakta-plan där man svarar på frågor om närronden går och vad det blir för mat till lunch, menar Andreas.

Känslonivån kan uppfattas som en så integrerad del i yrkesrollen att man sällan reflekterar över den. Av just det skälet, menar Andreas, behöver den nivån synliggöras och bearbetas.

– När vi går på djupet i relationen och blir personliga, och kanske till och med intima, så krävs stor lyhördhet. Vi är olika snabba på att nå dessa nivåer, beroende på vårt behov av integritet.

Patienten är utsatt i sin situation och har sänkt garden, så det gäller för personalen att vara medveten om gränssättningsproblematik och ställa sig frågan? ”Gick jag över gränsen eller skulle jag till och med gått längre”. Handledningen leder till ny kunskap om den egna förmågan och om yrkesidentiteten, en kompetenshöjning som kommer patienten till del.

Arbetslagshandledning, där personalen får möjlighet att utveckla

Foto: Anders Björlemyr privat

ett bra samarbete, har stor betydelse för vårdkvaliteten. I ett arbetslag som har arbetslagshandledning har man definierat vad gott samarbete är för gruppen och kan därför snabbare ta hand om brister som uppkommer. – Jag börjar alltid med att fråga om arbetslaget tycker att de samarbetar på ett bra sätt och det svarar de i princip alltid ja på. När vi tillsammans undersöker vad de menar med bra samarbete så har de nästan alltid olika uppfattning om vad det innebär. Handledningen synliggör var och ens syn på samarbete och behov när det gäller att klara av sina arbetsinsatser på ett bra sätt. Genom handledningen får personalen med sig verktyg som förbättrar kvaliteten på vården och skapar en större effektivitet. Handledningen kan också handla om hur personalen hanterar stress och sina arbetsrelationer, menar Andreas.

Ett tredje område för grupphandledning är sjukvårdens speciella organisation med hierarkiska personalstrukturer ”som sitter i väggarna”, chefer, mellanchefer, politiska ledare och administrativa chefer. Vem är det egentligen som bestämmer på arbetsplatsen? Björlemyr menar, att om man skulle fråga ledningen för en sjukvårdsorganisation, så kanske de svarar att de arbetar i en planorganisation med hög medbestämmandegrad, men i verkligheten är oftast strukturen starkt hierarkisk. Man samtalar förstås om viktiga frågor i arbetslagen på

avdelningarna, men när det är dags för strukturella förändringar så tas de avgörande besluten högt uppe ”någon-annanstans”.

– När besluten om förändringar väl när sjukvårdspersonalen finns det inte utrymme för förändringar eller förbättringar, vilket kan vara svårt att acceptera. Men det är viktigt att se verkligheten som den är och vara så konstruktiv som möjligt med de resurser som finns tillgängliga, det skapar en bättre miljö både i arbetslaget och för patienten. Mitt uppdrag i en sådan handledning är att skapa ett bra förhållningssätt till förändringar för att personalen inte ska dräneras på energi i onödan.

Det finns alltid en risk att förändringar i organisationen skapar motstånd bland personalen. Oavsett om man uppfattar förändringarna som bra eller dåliga måste man själv bestämma

sig för om man kan acceptera situationen och stanna kvar på arbetsplatsen. – När man väl bestämt sig för att stanna kvar så handlar det om att förändra sitt arbetssätt så att det blir så bra som möjligt för patienten, det är därför man är anställd på sin arbetsplats. Min erfarenhet är att det är oerhört befriande att sätta ord på verkligheten även om den upplevs som jobbig ●

Dåligt samtalsklimat vässar avundsjukan

Avundsjuka på jobbet handlar om lön, arbetsuppgifter, förmåner, uppmärksamhet och prestige – allt som går att jämföra. Ju öppnare samtalsklimat, desto mindre avundsjuka. Osäkerhet å andra sidan är en grogrund för avundsjuka, hävdar Nina Korvela, doktorand på Högskolan i Borås. Hon undersöker hur mycket mer det kostar företagsekonomiskt att driva en arbetsplats där oro, osäkerhet och avundsjuka härskar än en arbetsplats som upplevs harmonisk av arbetstagarna. Två studier är redan genomförda och två återstår innan hon kan lägga fram sin doktorsavhandling. (SvD Näringsliv 27 juli 2011)

*Björlemyrs
handledningspyramid.*

Sex nivåer att mötas på

Kliché

Kan handla om vädret och den vanliga frasen: Hur mår du?
(lättast att prata om i handledning)

Fakta

Konkreta frågor och svar om röntgentid, vad det blir för mat och behandlingsmetod

Åsikt

Till exempel politisk åsikt
(eller något annat som kan leda till en stark positiv eller negativ känsla)

Känsla

Känslomässigt visa att man deltar i en sorg eller glädje
(en känsla kan låsa mig så att jag inte tänker klart)

Personlig/intim

När man berättar om sig själv. Fysiskt och känslomässigt nära utan integritetens gränser

Sexualitet

Könsroller, attraktion på arbetsplatsen (svårt att prata om i handledning)

Landet Runt

S:t Lukas 33 föreningar och 40 mottagningar erbjuder program med bland annat föredrag, biokvällar och samtal. Gå gärna in på vår hemsida www.sankt-lukas.se och leta efter just din S:t Lukas mottagning och förening under menyn ”Välj din närmaste mottagning”. Här nedan kan du se några exempel på vad som erbjuds landet runt.

(Kontakta gärna din lokala mottagning och förening, eller läs igenom det lokala programbladet, ändringar i programmet kan ske).

Ängelholm

13 oktober

Att möta människor i kris – en föreläsning av Staffan Ljungman, präst på Lydiagården. Rebbelberga Församlingshem, Ängelholm, kl. 19.00.

21 november

Saligare att ge än att få? Organdonation och transplantation, en föreläsning av Göran Hermerén, professor em. i medicinsk etik, Lunds universitet. Rebbelberga Församlingshem, Ängelholm, kl. 19.00.

Malmö, Lund och Helsingborg 50 år

1 oktober

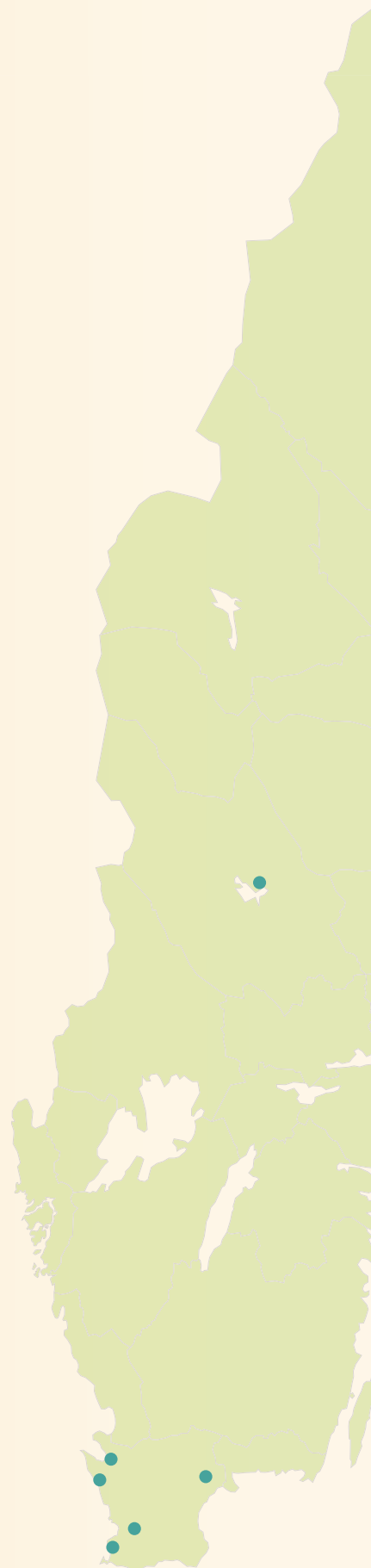
Föreningarna i Malmö, Lund och Helsingborg firar 50-årsjubileum av bildandet av S:t Lukas lokalavdelning för sydvästra Skåne. Det äger rum i Lunds Stadshall lördagen 1 okt kl 13-16 med sex offentliga, gratis miniföreläsningar kring temat ”Det goda samtalet”. På kvällen festmiddag för medlemmar och inbjudna gäster.

Lund

16 november

Föredrag och samtal om **Vilsenhet och existentiell folkhälsa**. Inleder gör Cecilia Melder, präst och religionspsykolog, med avhandlingen ”Vilsenhetens epidemiologi - en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa”(2011). Mer om Cecilia Melder hittar du på sid 22.

Onsdag 16 nov kl 19.30 på Svenska Kyrkans Pastoralinstitut, Råbygatan 18 Lund. Entré 30 kr, medlemmar gratis.



Umeå

25 november

Kyrkoherde Kenneth Nordgren håller en föreläsning om sin forskning om det goda samtalet under rubriken **Gud som problem och möjlighet**. Stadskyrkan, Martasalen, kl 19.15.

Rättvik

22 september

Äkthet i ledarskapet – stolta medarbetare – god verksamhetsutveckling – hur hänger det ihop? Göran Larsson, psykoterapeut S:t Lukas Dalarna. Torsdag den 22 september kl 11.30 – 13.30, Stiftsgården Rättvik, Kyrkvägen 2, Rättvik. Anmälan görs till S:t Lukas i Dalarna, Falun.

Järfälla

31 oktober

Vi är våra relationer – ett föredrag med ett anknytningsteoretiskt perspektiv på hur människans två grundläggande existentiella behov, närhet å ena sidan och självständighet å den andra, samspelar hos barn och vuxna med trygga anknytningsmönster. Håller i föredraget gör Tor Wennerberg, psykolog och författare till boken med samma titel. Biblioteket Jakobsberg, kl 19.00. Inträde: 100 kronor. Medlemmar i S:t Lukas i Järfälla 50 kronor.

Västerås

Tillsammans med Bio Elektra erbjuder S:t Lukas i Västerås Bio Existens, film och samtal.

19 september

Nader och Simin. Samtalsledare: Mikael Mogren; Teol.dr och ny stiftsadjunkt i Västerås; författare och skribent.

17 oktober

Tanyas sista resa. Samtalsledare: Ingemar Moritz, sjukhuspräst.

21 november

Un homme qui crie eller Screaming man. Samtalsledare: Lena Bergquist, kommunikatör Förbundet S:t Lukas och Orvar Homann, präst och leg psykoterapeut S:t Lukas Västerås.

Kristianstad

20 oktober

Föredrag och samtal **Att vila och växa** med Tomas Sjödin, pastor, föreläsare och författare. Tomas har skrivit böcker utifrån sin tro och sin erfarenhet av att vara pappa till två svårt sjuka söner. Lokal: Östermalmskyrkan, Lasarettboulevarden 6, Kristianstad, kl 18.30. Entré: 50:-, medlemmar och ungdomar under 25 år fri entré.

22 november

Varje människa existerar i endast ett exemplar, och när hon är borta kan hon inte ersättas av någon annan. Föreläsare Björn Ranelid, skribent, krönikör, föreläsare och debattör. En av våra mest lästa författare! Lokal: Östermalmskyrkan, Lasarettboulevarden 6, Kristianstad, kl. 18.30

S:t Lukas själavårdsinstitut

**Intresserad av kurserna
Själavård till vardags och
fortbildning Enskild själavård**

Lämna intresseanmälan till:
Anne Magnusson, Verksamhetschef
S:t Lukas mottagning i Järfälla
08-580 337 33



Whistleblower är någon som tar på sig ansvaret att väcka uppmärksamhet över missförhållanden som hålls undan från offentligheten.

Världen sedd genom en whistleblowers ögon

Text: Lena Bergquist, Foto: Jonas Lindstedt

*Vinn Karin Törnqvists
bok se sidan 23*

Karin Törnqvist har precis skrivit färdig en skönlitterär bok som delvis bygger på de händelser hon upplevde i samband med sin anställning på Göteborg Energi. Boken har ännu inte något namn, men ska komma ut senare i höst eller under vintern.

Karin Törnqvist är civilingenjör och arbetade med ett uppdrag på Göteborgs Energi när hon upptäckte ekonomiska missförhållanden i form av bedrägeri och mutor. När hon anmälde bristerna ville inte ledningen för Göteborg Energi ta emot informationen. Karin gick till SVT:s Uppdrag Granskning som i september 2010 avslöjade bristerna, en anmälan ligger nu hos åklagaren i Göteborg.

Karin fick 2010 års Magganpris, som delas ut varje år till någon som verkat i Mauritz "Maggan" Hellbergs anda. Det vill säga till förmån för yttrandefriheten. Juryns motivering var: "I den viktiga kampen för ett korruptionsfritt Sverige, där vi alla som medborgare har ett ansvar, är hon en vägledare och ett föredöme".

Hur kändes det att läsa motiveringen?

– Jag kände inte igen mig och tänkte "är det där jag?" Vad har jag gjort för att förtjäna detta? Jag sa ju bara som det var. Men det kändes också som ett stort erkännande som jag kan ta till mig. Det var också roligt att prisutdelningen skedde i Karlstad där jag bott med familjen i många år innan vi

flyttade till Partille utanför Göteborg, berättar Karin.

Vad är det som driver en whistleblower?

– Personerna som jag avslöjade hade lurat till sig skattepengar och lagt dem i sin egen ficka. Det är obegripligt för mig hur man kan göra något så omoraliskt, man ska helt enkelt inte stjäla från personer som behöver pengarna bättre. Hade jag inte sagt något om detta, skulle jag på ett sätt bli delansvarig. Vi diskuterade mycket hemma om vad som hade hänt och hur vi skulle göra. Hela familjen tyckte att jag skulle gå vidare och kontakta SVT:s Uppdrag Granskning.



process måste man ha stöd. Min man jobbade på samma ställe vid det tillfället och känner till hela affären, så vi har klarat av detta tillsammans. Flera personer på arbetsplatsen såg vad som hände, men det finns skäl som gör att man inte kan berätta om de brister man ser, till exempel att man är rädd för att förlora jobbet om man är ensam familjeförsörjare.

Vad har du fått "betala" för att du berättade om missförhållandena?

– Det är jobbigt att veta att det finns några därute som tycker att man är en förrädare och att man är en hemsk människa. De personer som har lurat till sig pengarna, anser fortfarande att de har rätt att ta dem och att jag är en elak person. Det har blivit många sömnlösa nätter och jag har känt mig deppig och ledsen. Jag drömmer ibland mardrömmar om att de kommer och tar våra barn och att de sätter eld på huset. Mycket tid har gått åt till att prata om den här affären, det är jag så trött på nu. Jag vill gå vidare och göra något annat som är mer konstruktivt. Jag skulle gärna ta ett vanligt jobb som civilingenjör och ingå i ett trevligt arbetslag. Jag hoppas att det finns något företag som är modigt nog att anställa mig.

Tycker du att du har fått ut något positivt av att axla manteln "whistleblower"?

– Jag känner i grunden att jag har gjort

rätt och är stolt över att jag vågade. I dag har jag en mer realistisk syn på människor, jag tar inte godhet för givet, det är en tråkig men också viktig insikt. Den uppskattning jag får av människor är fantastisk, jag möts av tacksamma kommentarer, får kramar och blomsterfång i

famnen när jag är ute och går på stan ●



Korrupt beteende kan bli en vana

De som bor i Göteborg är mer toleranta mot korrupta beteenden än andra svenskar, visar

en studie gjord vid Göteborgs universitet. Man tror att det beror på att göteborgarna har vant sig vid att det förekommer i och med skandalen vid Göteborg Energi, som Karin Törnqvist avslöjade. Man kan tolka studien som att korrupt beteende smittar.

I den svenska grundlagen står det att den som arbetar i offentlig sektor ska iaktta principer som "likhet inför lagen", "opartiskhet" och "saklighet". Det innebär att mutor, personliga kontakter, nepotism och missbruk av offentliga resurser inte får förekomma.

Vad tror du skiljer dig från dem som inte berättar om oegentligheter, fastän de känner till dem?

– Jag ser det som att vi har ett gemensamt ansvar för varandra i samhället, anser man inte det så behöver man ju inte bry sig om vad som händer vare sig med skattemedel eller med andra människor. Det är många oskyldiga som fått lida på grund av detta, det får man inte glömma bort. Det viktigaste är nog ändå att man är hundra procent övertygad, både vad gäller det som är rätt och fel moraliskt och att det verkligen har begåtts en oegentlighet.

Hur har du orkat stå emot motståndet från de personer du anmält?

– För att orka igenom en sådan här

Kommunal whistleblower-funktion?

Göteborgs stad har efter Karin Törnqvists avslöjanden om ekonomiska oegentligheter vid Göteborgs Energi utrett frågan om att bygga upp en egen "whistleblowerfunktion". Tanken är att anställda som vill anmäla missförhållanden ska garanteras anonymitet och alla tips ska kunna lämnas till en extern mottagare, eventuellt en advokatbyrå. Tillsammans med några utvalda kommundienstjänstemän ska de avgöra vad som ska polisanmälas.

– Den visselblåsarfunktionen avskräcker nog de flesta från att rapportera oegentligheter. Mitt tips är att gå till polis, åklagare eller media. Då kan man vara säker på att personen som tar emot förtroendet lyssnar och inte försöker mörka någonting. Man kan ju dessutom vara anonym, säger Karin Törnqvist.



Foto: Berglin

Världen sedd genom

två serietecknares ögon Text: Lena Bergquist

Jan och Maria Berglin har vridit å vänt på tillvaron för att upptäcka olika perspektiv på det mänskliga livet sedan de träffades 1979. Först publicerades deras iakttagelser i form av seriestrippar i Uppsala studentkårs tidning Ergo. Två barn, arton serieböcker, tusen tidningspublikationer och ett pärlbröllop senare, kan de titulera sig som serietecknare på heltid.

Den här hösten är Jan Berglin tjänstledig från sitt arbete som lärare och ska ägna sig på heltid åt omvärldsanalys på serietecknarvis.

– Det känns jättekonstigt att inte ha något riktigt jobb att gå till. Ett tag tänkte jag att det inte var möjligt att arbeta på det här sättet, jag saknade plattformen som lärare att utgå ifrån i mitt tänkande. Men nu känns det bättre, det kommer nog att gå bra, tror Jan.

Maria är skribent och konstnär med ateljé hemma, så för henne förändras inte så mycket... förutom det faktum att Jan inte går någon annanstans för

att komma till jobbet.

– Janne och jag har alltid umgåtts mycket och fört ständiga samtal om det som händer i världen, vi är lika på så sätt. Vi har också samma humoristiska bakgrund i och med att vi växte upp på 60-talet och läste Kalle Anka och Mad. Vi delar även en humanistisk grundsyn och är väl inga ärkekapitalister någon av oss. Som en bieffekt av vårt samarbete kring serietecknandet har vi också blivit bra på att reda ut problem i vår relation, vilket är nödvändigt när man jobbar så nära ihop. Även om vi varit gifta i trettio år så dyker det upp saker som vi måste prata igenom för att kunna fortsätta göra ett bra arbete. Det

fungerar som en fortgående parterapi helt enkelt. Jag kan inte tänka mig något värre än att tillbringa 24 timmar om dygnet tillsammans med någon som är tyst och inte vill prata om problemen, säger Maria och ryser vid blotta tanken.

Arbetet som skämttecknare, satiriker, omvärldsbevakare och samtidsskildrare kommer från ett stort samhälls- och människointresse samt en förmåga att se detaljer. Nödvändigt är också att kunna se världen från åskådarplats. Maria kallar det för att göra kopernikanska vändningar: se ett tillstånd från ett oväntat håll, en vinkel som kanske ingen utgått ifrån tidigare. Du och jag som läsare ska i bästa fall utsättas för en kognitiv nacksving och upptäcka något nytt om oss själva och världen. För att satirikern ska lyckas med detta grepp krävs också att han eller hon analyserar sig själv och sin egen utkiksplats bestående av egna tillkor-

takommanden, fördomar och rädslor. Jan menar att skådandet inåt är som att öppna kinesiska askar, när man tagit locket av den ena hittar man en ny som man undrar vad den kan innehålla. – Vi utgår från dem vi är och det liv vi lever. Det förändras förstås över tid. För tjugo år sedan speglade vi småbarnsvärlden, nu funderar vi över åldrandet i vårt samhälle. Maria och jag möter världen på olika sätt och upptäcker därför olika vinklar på händelser. Jag är uppväxt med äldre föräldrar och är född med pressveck på byxorna. Man kan säga att jag var konservativ redan som sjuåring och är förtjust i det som varit, vanor och rutiner. Maria tvingar mig att möta det nya eftersom hon ständigt är nyfiken. Hon letar till exempel alltid efter de senaste smakerna när det gäller yoghurt, medan jag väljer samma om jag får chansen. Hennes vilja att prova nytt hela tiden speglar på ett sätt världen som jag ser den nu, förut fanns en sorts tröghet och upprepning i samhället, det anses numera som ett lyte eftersom förändring har blivit normalitet.

En annan samhällsförändring som makarna Berglin är överens om inte är av godo är att det finns en ny form av acceptans kring att utnyttja utsatta personer ekonomiskt. Någoting har hänt med det kollektiva ansvarstagandet, menar Maria. – För oss har det alltid varit självklart med socialt ansvarstagande, idag upplever vi att varje enskild individ slåss för sin sak. Det finns till och med folk som helt öppet försöker tjäna pengar på äldre och sjuka, vilket ur en allmänmännisklig synvinkel är dåligt och för mig, till och med obegripligt. Jag vill inte vara politisk på något sätt, men upplever som människa att samhället blivit rått och hänsynslöst. Ibland känner jag mig uppgiven och uttrycker en mörk människosyn, som jag egentligen inte vill ha. Det är väl den tråkiga sidan av att arbeta med hela samhället som sin arena, allt är inte roligt att undersöka.

Jan minns att han som 18-årig tågloffare hade en kniv med sig för att freda sig

själv om det skulle bli nödvändigt och uppfattade inte detta som något problem. Idag, som 51-åring, tycker han att hela historien är rena vansinnet; skulle hans son uttrycka samma behov blev det inte något tågloffande för honom. I dag lägger Jan ribban betydligt lägre och är orolig för helt andra saker, till exempel att bli påkörd när han ska slänga sopor på Gävles återvinningsstation. Därför åker han dit tidigt på morgonen, kl 7.55, för att slippa trängsel och burdusa människor som knuffas och buffas. Där brukar det stå några bilar i en välordnad kö vars förare väntar på att portarna ska öppnas exakt kl 8.00.

– Det är fantasierna kring våra rädslor, fobier och tvångstankar som skapar en del av de problem som finns i samhället, men de är också grunden för kreativt arbete och utveckling. När mina elever säger att de inte kan komma på något att skriva om för att de saknar fantasi brukar jag visa två bilder: på en kattunge och på en köksmixer. Det brukar räcka för att övertyga dem! ●



Världen sedd genom en forskares ögon

Text: Lena Bergquist

Cecilia ser sig som en upptäcktsresande som söker sammanhang och mening på sin färd. Hon söker efter underliggande mönster och vill följa dessa trådar för att få ett svar på varför så många människor mår dåligt, trots att vi har det rätt så bra i Sverige. Hon vill också förmedla sina upptäckter till andra människor som har nytta av dem. Helst vill hon att upptäckterna ska användas för att skapa en bättre existentiell folkhälsa, även det är en del i forskaruppgiften.

Vad är orsaken till att du blev intresserad av "existentiell hälsa"?

– När jag möter människor i mitt arbete som präst så har jag upptäckt att många mår dåligt på ett märkligt diffust sätt. Jag började ana att den fysiska och psykiska hälsan var beroende av en tredje faktor. Det var med både bavan och fascination som jag började forska kring frågan inom ämnet religionspsykologi. Jag insåg rätt snabbt att den existentiella hälsan i Sverige är i dåligt skick – som en tickande bomb.

Sociologen Aaron Antonovsky myntade begreppet KASAM – att vi mår bättre när livet känns begripligt, hanterbart och meningsfullt. Vad skiljer dina resultat från Antonovskys?

– Våra resultat visar att existentiella frågor påverkar vår hälsa. Jag hittade åtta olika faktorer som påverkar vår existentiella hälsa, Antonovsky sammanförde sina resultat i tre faktorer. Han var övertygad om att man måste erövra dessa faktorer som barn för att ha nytta av dem, jag tror att den existentiella dimensionen kan utvecklas så länge man lever. Det går med andra ord utmärkt att utveckla existentiella dimensioner i vuxen ålder och uppleva att livet känns mer meningsfullt och att man mår bättre i sitt nya sammanhang.

Hur ser dina glasögon ut som du ser världen igenom?

– Jag har nog alltid varit lika nyfiken, velat veta mer och klättrat högre i träden än jag riktigt vågade. Den inre värld som man tolkar den yttre världen igenom är komplex. I första hand är jag kvinna i vår kultur. Jag kan försöka tänka mig in i hur

det skulle vara att växa upp som pojke, men även det ser jag ju genom mina "kvinnoögon". Jag är fru till min man och mamma till mina två barn. Jag är präst och har min kristna tro, vilket har betydelse för hur jag tolkar världen. Jag har flyttat runt en hel del och har haft många olika jobb – från sjukvårdsbiträde, städare och receptionist på en amerikansk lyxkryssare, till mina nuvarande yrken som präst och forskare.

Hur ser du på framtiden, nu när du har svaret på din fråga om varför många mår dåligt?

Jag skulle vilja svara något hoppfullt, men som jag ser det nu så känns det osäkert hur vår hälsa i Sverige kommer att utvecklas. Många som jag möter är intresserade av att ta del av en helhets-



Foto: RLC

Cecilia Melder lade fram sin doktorsavhandling om existentiell hälsa 2011.

syn på människan. Vårt vårdssystem separerar helheten och gör oss till antingen kropp eller psyke. När det gäller vår existentiella hälsa så finns det ingen som arbetar med den på ett övergripande sätt, det kan bero på att det är svårt att göra den "evidensbaserad". Jag ser fram emot att någon synliggör den här frågan på ett nationellt plan, där skulle S:t Lukas kunna spela en viktig roll! ●



Vinn en
avhandling!
Se sidan 23

Åtta faktorer för existentiell hälsa

Andlig styrka: Man ingår i ett större sammanhang, det ekologiska systemet, en gudomlig plan eller att man står på en ideologisk plattform.

Upplevelse av förundran: Att man kan förvånas och hänföras över det man ser och upplever i livet.

Mening och syfte med livet: Att just jag har något att uträtta som betyder något för mig själv och andra.

Tro som resurs: En extra buffert att ta av när man inte orkar längre. Min pappa sade en gång till mig att "du kan tio gånger mer än vad du själv tror". Det hjälper mig att ha lite mer tillit till min förmåga när jag tvivlar.

Harmoni och inre frid: Att ha möjlighet att stanna upp i tillvaron och njuta av livet.

Helhet och integration: Det bör finnas en rätt så rak linje mellan känsla, tanke och handling. Tvingas man agera på ett sätt som känns fel, till exempel inom vården för att det saknas resurser, så riskerar man att bli utbränd till slut.

Andlig kontakt: Att man genom en relation till Gud, Naturen, Djur och Människor känner att man når något mer än bara samtalet, känslan av att det finns något större som binder oss samman.

Hoppfullhet och Optimism: Att man känner en framtidstro.

Vinn böcker!

Läs mer om författarna på sidan 18-22

Vi lottar ut böcker till er läsare. Jan & Maria Berglins nya bok "En Färskvaruupplevelse", Karin Törnqvists bok som kommer senare i höst och avhandlingen "Vilsenhetens epidemiologi" av Cecilia Melder

Vill du delta i utlottningen? Skicka ett vykort till Förbundet S:t Lukas, Box 17240, 104 62 Stockholm. Glöm inte att skriva på kortet vilken bok du önskar samt ditt namn och din adress. Sänd kortet så att det når oss senast den 28 november, då drar direktor Anders Persson nio vinnare. Om just du har vunnit kan du se på vår hemsida www.sanktlukas.se. Boken har du i brevlådan före jul (Karin Törnqvists bok kan komma senare) ●



Kärlek - en handbok

Författare: Eva Sanner

Förlag: Bonnier Fakta

Det finns ingen perfekt partner, menar författaren Eva Sanner, och det handlar inte om att hitta en sådan. Istället handlar det om att bli den perfekta partnern, det vill säga att lära sig mer om vad en relation behöver för att fungera och vad man själv kan göra för att påverka sin situation. Efter förälskelsen är ni två alldeles vanliga människor som ska leva i en alldeles vanlig värld och antingen hantera vardagen eller välja att gå åt varsitt håll.



Stillasittande arbetsmiljö?

Oavsett hur mycket du motionerar på fritiden så har ditt stillasittande på arbetstid betydelse för din hälsa. Sitter du mer än fyra timmar i sträck löper du större risk än andra att få hjärt- och kärlsjukdomar. Små "motionspass" har dock visat sig ha stor effekt. Om du reser dig upp två gånger per timme och gör en enkel ansträngning, som att gå och hämta en frukt eller ett glas vatten, så ökar ämnesomsättningen vilket leder till en positiv effekt på din hälsa. Läs mer om enkla vägar till hälsa i livsstilsprofessor Mai-Lis Hellenius bok Smarta val, utgiven av Apoteket.

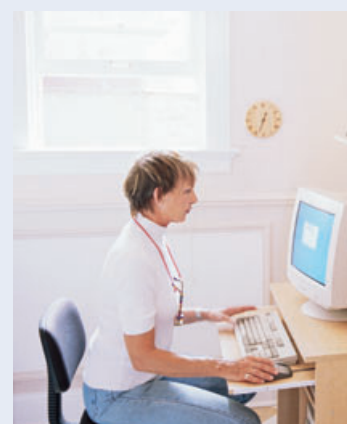


Foto: Photodisc

Öka kunskapsutbytet i organisationen

Undviker du att svara på mejl? Hävdar du att ditt material är konfidentiellt eller låtsas du att du inte har informationen tillgänglig? Då kanske du är en av dem som hindrar kunskapsutbyte på din arbetsplats. Professor David Zweig, Rotman School of Management i Toronto, med forskarkollegor har i en undersökning kommit fram till att många anställda är rädda för att kollegor ska använda informationen så att de missgynnar dem själva, en annan orsak kan vara att arbetsklimatet uppmanar till konkurrens. Lösning: Öka tilliten mellan de anställda genom att öka möjligheten för dem att mötas ansikte mot ansikte och belöna kunskapsutbyte. (www.rotman.utoronto.ca)



Foto: Lena Bergquist

Bidrag för miljoner skapar bättre samhällsklimat i Umeå

”Samma utveckling kan ske i vilken stad som helst i Sverige med en energisk S:t Lukasförening eller ett aktivt kyrkoråd.” Text: Lena Bergquist

Gunnel Lagerkvist är vice ordförande i S:t Lukas Förbundsstyrelse och ordförande i kyrkorådet, Umeå Maria församling, inom Svenska kyrkan. Hon har initierat verksamheter i Umeå för över tre miljoner kronor, pengar som skapar bättre förutsättningar för många umebor. Inspiratören och organisatören Gunnel, tillsammans med sina nätverk, gör Umeå till en bättre plats att leva på.

Jag gillar Umeå och vill att vår stad ska upplevas som en bra plats att leva på för alla som vill bo här. Det fanns tidigare en inställning som en del umebor uttryckte "att det var vi och dem", vilket syftade på de flyktingar som kommer till oss. När jag fick höra talas om "512 rörelsen – mot rasism och våld" så kände jag att det var dags att göra något. För mig är det självklart att det är vi tillsammans som måste skapa en bra livsmiljö i Umeå.

Gunnel har engagerat sig politiskt mot rasism "För ett fredligt Umeå" och för de ensamkommande flyktingbarn som får sitt första boende i Umeå. Hon var med och skapade I.N. i Umeå, Integrationsnätverket som startade år 2007. Gunnel och hennes nätverk, bestående av det civila samhället och Umeå kommun, sökte bidrag hos Europeiska Integrationsfonden och fick 1.815.000 kronor. Viva, Introduktion/Flyktingmottagningen i Umeå kommun bidrog med 800.000 kronor för att nyanlända i Umeå skulle få en inblick i det svenska föreningslivet. Syftet med projektet var att göra föreningslivet i Umeå mer öppet och tillgängligt för nyanlända och på så sätt skapa förutsättningar för en bättre integrationsprocess. Genom att skapa mötesplatser i föreningslivet erbjöd man en plattform för interkulturella dialoger. Samma utveckling kan ske i vilken stad som helst i Sverige med en energisk S:t Lukasförening eller ett aktivt kyrkoråd, menar Gunnel, och berättar om sitt vinnande koncept. – Jag hade en god position att utgå ifrån som ordförande i kyrkorådet. Det gav mig en plattform att stå på. Jag började med att knyta upp bra medarbetare för idén, det är guld värt, sedan samlade jag ihop intresserade personer från det civila samhället, företag och organisationer. Vi bildade ett nätverk av kunniga personer som precis som jag såg problemen och ville ha en mer positiv utveckling när det gällde mångkultur och integration. Tillsammans såg vi möjligheter och sökte bidrag för olika projekt, och det har förändrat livet för många i Umeå, berättar Gunnel stolt.

Hennes erfarenhet är att när positiva förändringar börjar ske i samhället så öppnas dörrar för fler möjligheter. Den senaste upptäckten – att det saknas samtalsforum för barn, ungdomar och vuxna som förlorat en nära anhörig – har resulterat i ett samarbete mellan Norrlands Universitets sjukhus, Rädda Barnen, Umeå kommun, Svenska kyrkan i Umeå och S:t Lukas i Umeå. Flera "Sorgegrupper" har redan startat under handledning av S:t Lukas verksamhetschef och Svenska kyrkans Personal- och familjerådgivning. Deltagandet är gratis. Gunnel hade sökt bidrag och lyckats få 70.000 kr från Luleå stift och övriga arrangörer bidrar tillsammans med ytterligare 140.000 kronor under en två-årsperiod. Ett tjugotal gruppleadare och styrgruppen bidrar med sin tid och sitt engagemang. Rädda Barnen rekryterar och utbildar volontärer som gruppleadare i sorgegrupperna.

"Denna framgång har nu inspirerat Föreningen i Umeå att registrera Insamlingsstiftelsen Psykoterapi för Unga Vuxna, med arbetsnamnet Samtal för Livet."

En annan möjlighet öppnades genom Gunnels kontakt med Tilda (förebyggande insatser för barn och ungdomar i Umeå), det ledde till en projektan-

sökan. Umeå kommun beslutade att S:t Lukas i Umeå skulle få 100.000 kronor för fokuserade korttidspsykoterapier för unga vuxna mellan 18 och 21 år under åren 2010 och 2011. Ytterligare 60.000 kronor är nu beslutade för hösten 2011.

Under hösten 2010 kom 21 ungdomar till 127 besök där ungdomarna bara behövde betala 100 kronor per samtal, eftersom TILDA betalade den återstående kostnaden. Denna framgång har nu inspirerat Föreningen i Umeå att registrera Insamlingsstiftelsen Psykoterapi för Unga Vuxna, med arbetsnamnet Samtal för Livet. Personer mellan 18 och 29 år ska genom insamlade medel erbjudas samtal till ett reducerat pris. Två företag har redan anmält att de vill bidra till denna verksamhet. Styrelsen arbetar ideellt och ska genomföra ett upprop i september 2011.

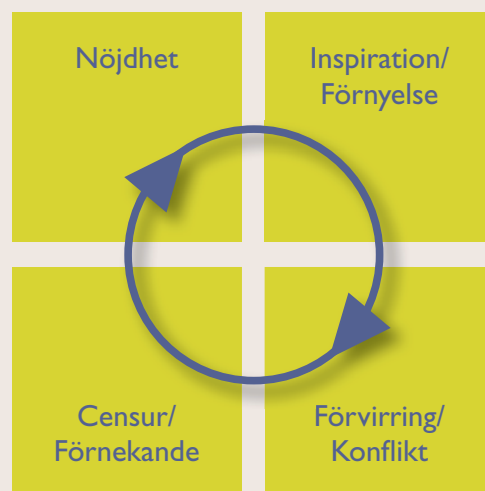
– Det låter kanske enkelt när man berättar om allt positivt som vårt arbete resulterat i. Men det är klart att vi har stött på motstånd och personer som sagt att det vi vill åstadkomma är omöjligt. I det läget brukar jag informera om modellen Censurs kraft och makt, som ett par psykologer och forskare vid Stockholms universitet har skapat, berättar Gunnel.

Modellen utgår ifrån hur en förändringsprocess kan se ut; att vi går från att vara nöjda med hur vi har det, till förnekelse av eventuella problem och

Det går inte...

"Förändringens fyra rum" är en modell som är bra att starta arbetet med i en grupp som ska genomgå eller nyligen har genomgått förändringar.

Claes Janssen, forskare och leg psykolog, har skapat 4-rummaren. Modellen finns i Gunnel och Bengt Lagerkvists bok "Kyrkorådet vid rodret", utgiven av Sensus förlag 2006.



► vidare mot förvirring. När vi hittar en lösning faller bitarna på plats och vi känner oss inspirerade att ta itu med problemet. Gunnel Lagerkvist tror att bristen på intresse, som man kan möta som ensam eldsjäl med goda idéer, beror på att vi alla börjar leva våra liv egocentriskt, med bara oss själva och våra närmaste i fokus. – Med åren råkar vi ut för nära anhöriga som dör, egna sjukdomar och andra problem som gör att vi måste söka hjälp. Först när vi drabbas personligen av bristerna inom skolan, vården eller hemtjänsten, så tänker vi att ”det här måste vi göra något åt”. Jag har alltid haft tillit till att det goda samtalet leder till positiv förändring och en berikande gemenskap. Det har jag upplevt många gånger under tiden vi arbetat med våra projekt i Umeå, så jag kan varmt rekommendera den modellen, avslutar Gunnel ●



Foto: Lena Bergquist

Psykoterapi för unga vuxna i Umeå

Bengt Lagerkvist, ordförande Föreningen S:t Lukas i Umeå

Unga vuxna som fyllt 18 år och ska stå på egna ben har ofta problem med relationer, studier, arbetslöshet, kärleken eller annat. Psykiatri är inte ett alternativ för dessa psykiskt friska personer som dessutom har dålig ekonomi och inte vill vända sig till föräldrarna. Föreningen S:t Lukas i Umeå sökte och fick bidrag från kommunen på 50 000 kronor per termin i tre terminer för att erbjuda ungdomar i åldrarna 18-21 år psykoterapi för en hundralapp per samtal. Verksamheten lanserades genom en öppen föreläsning riktad till föräldrar med titeln ”Förälder hela livet – konsten att stötta barn som nyss blivit vuxna” och genom bland annat annonsering på universitetet och ungdomsmottagningen. Tre terapeuter blev engagerade och tog emot även på kvällstid. Tillgängliga tider fylldes snabbt och antalet besök varierade från ett till elva med ett medelvärde

på sex samtal. Vid en tidig utvärdering hade 21 ungdomar gjort 127 besök till en kostnad av 88 000 kr.

De ungdomar som fått stöd har beskrivit problem relaterade till missbrukande förälder, livshotande sjukdom under barndomen, psykisk sjukdom inom familjen, sorg efter döda anhöriga, studiesvårigheter på gymnasiet eller universitetet samt arbetslöshet. De var lämnade i en situation som de inte bemästrade vilket påverkat såväl självkänsla som självförtroende. Symptom och problem rörde sig om ångestproblematik, livskris, identitetsfrågor, utmattningssyndrom, nedstämdhet, relationssvårigheter, utanförskap, tillhörighet, social fobi (kognitiv terapi), smärtproblematik och självskada. Enstaka med svår problematik remitterades till psykiatri. De flesta var mycket nöjda med samtalen och tyckte sig ha fått grepp om sina problem och ville fortsättningsvis hantera dem på egen hand.

Samarbete ger unga män i riskzonen psykoterapi

Västerås Stadsmission startade i våras projektet ”samtal med unga män” som ger unga män i åldern 15 till 25 år möjlighet att gå i psykoterapi på S:t Lukas mottagning i Västerås. Bidrag söktes bland annat från Nya Frälsningsarmén och Krukmakarfonden. Med 65.000 kr på kontot kunde två unga män börja i terapi under maj. Västerås Stadsmissions fältassistenter möter i sitt fältarbete unga män som mår dåligt och riskerar att hamna i missbruk eller kriminalitet. De erbjuds först att gå i samtal på Västerås Stadsmissions ungdomssatsning Talk2me, där frivilliga samtalsterapeuter och psykoterapeuter med minst steg I-utbildning erbjuder fem fria stödsamtal. Västerås Stadsmission planerar också en satsning för ”unga tjejer” under 2012.

Lena Bergquist

Evidensbaserad forskning jämför ibland

äpplen och päron

för att det är enklare så

Text: Orvar Homann

Det finns ett grundläggande problem i forskning som handlar om att mäta det som sker eller inte sker i en psykoterapi; skillnaden mellan de behandlingsresultat som redovisas inom den tillrättalagda forskningen och hur psykoterapin faktiskt fungerar i en klinisk verklighet.

Ett skäl till skillnaden är att forskarna ofta väljer att undersöka homogena grupper, precis som vid läkemedelstester. Patienterna som deltar i undersökningarna kanske endast har ett enda avgränsat problem som undersöks eller så kanske forskarna använder enbart studenter som får betalt för att delta. Den verklighet vi möter som psykoterapeuter är heterogen och består av unga och gamla patienter med multiproblematik som kan handla om både personlighetsstörning, fobier och upplevelse av meningslöshet.

För att en undersökning skall kunna visa vetenskaplig trovärdighet och validitet måste den klara av ett antal kriterier. Ett viktigt sådant kriterium är att uppnå hög intern validitet – det måste alltså vara tydligt hur forskningsresultatet förhåller sig till de förutsättningar som redovisas i studien. Studiens resultat skall visa att orsak och verkan hänger ihop. Om det finns en låg intern validitet innebär det att det är för mycket i undersökningen som inte kan förklaras eller förstås utifrån de förutsättningar man angett. För att skapa hög intern validitet använder man sig av urvalsmetoder som inte representerar patienterna i ett dagligt kliniskt arbete, man väljer och undersöker en noggrant utvald och diagnostiskt homogen patientgrupp. Dessa undersökningar är randomiserade vilket innebär att det också finns en kontrollgrupp som valts ut på samma noggranna sätt, men som då inte behandlas med metoden man valt att undersöka.

Patientens och psykoterapeutens processer i undersökningen övervakas nog: Vad händer med patienten? Använder terapeuten metoden som skall undersökas på det sätt som det är tänkt? Terapeuten har handledning och övervakning av varje session, vilket även det kan påverka resultatet.

Det är uppenbart att det finns en skillnad mellan klinisk verklighet och forskningens villkor, men skulle forskarna försöka efterlikna vår mångfacetterade verklighet så skulle det leda till stora svårigheter att förstå vad som är orsak och verkan och därmed vad som varit verksamt i en behandling. I åtskilliga undersökningar av exempelvis manualiserad KBT-behandling, som borde vara enklast att forska på, har det visat sig att det goda resultatet inte handlar om metoden som sådan utan att det finns andra faktorer som har effekt såsom förtroendet för terapeuten och hans eller hennes erfarenhet. Erfarna terapeuter som inte är slaviskt bundna till manualer lyckas bättre i sina behandlingar än mindre erfarna och mer "manualiserade" terapeuter. Försvårande omständigheter kan vara terapeutens och patientens skillnader i ålder, kultur och språk. De undersökningar som jag diskuterar i



Foto: Lena Bergquist

Orvar Homann, präst, leg. psykoterapeut på S:t Lukas i Västerås

den här artikeln utgår naturligtvis från samma bristande modell som jag sätter i fråga i den här artikeln.

Ett sista problem som är nog så viktigt är att de flesta undersökningar i KBT görs i USA vid institutioner och universitet med relativt små grupper om cirka 20 till 30 personer, eller ännu färre. Deras resultat kommer till oss som evidensbaserade behandlingsresultat med styrkrav från socialstyrelsen. Frågan är om det är säkert att våra kulturer är så lika att resultaten är omedelbart och oproblematiskt översättbara. Detta innebär inte att vi skall undvika att forska på olika psykoterapeutiska behandlingsmodeller. Men att vi bör vara kritiska och fråga oss vad det är för faktisk evidens som visas upp. Psykoterapi kan inte jämföras med ett läkemedel och därmed kan man inte heller undersöka dessa båda på samma sätt ●

Problemområden

- Homogenisering
- Forskarpåverkan
- Resultaten återspeglas inte i den kliniska verkligheten
- Är resultaten från USA:s institutioner och universitet översättbara i vårt samhälle?
- Jämför man "äpplen och päron" genom att undersöka psykoterapeutisk behandling med samma metod som utprovningen av läkemedel?

Vill du läsa mer om forskning och evidens?

Anthony Roth/ Peter Fonagy "What works for whom"
David Barlow "Clinical Handbook of Psychological Disorders"
American psychologist (2006 nr 4) APA "Presidential task force on evidence-based practice in Psychology"

Lukasbloggen når många unga

Text: Lena Bergquist

I vårnumret av Sankt Lukas skrev vi om S:t Lukas i Uppsalas ettårsprojekt "Lukaspsykologen – En psykologiblogg med känsla" och facebooksidan "S:t Lukas i Uppsala". Projektet startades hösten 2010 av Linda Hellquist, ptp-psykolog, på S:t Lukas mottagning i Uppsala.

Tanken med den nya internetbaserade kommunikationen var bland annat att nå nya målgrupper, de som lever med och letar information på bloggar, Facebook och Twitter.

– Mitt mål var att bloggen skulle bli ett forum med information och intervjuer där psykologi och livsfrågor beskrivs på ett lättförståeligt sätt för många. Enligt den återkoppling jag fått från läsare så har vi lyckats med detta, berättar Linda.

Hon menar att psykodynamisk psykoterapi (PDT), där arbetet med känslor och relationer är grundläggande för behandlingsresultatet, kan vara svårare att beskriva pedagogiskt än den kognitiva beteendeterapin (KBT) som oftare är manualiserad och inriktad på symptomreducering. Det är en spännande utmaning att försöka förklara vad som är verksamt inom PDT på ett enkelt och intressant sätt, utan att för den skull förenkla den psykodynamiskt humanistiska synen på männis-

kan, menar Linda. Ett av målen med bloggen är att "avmystifiera" psykoterapi som sker i stängda rum och samtidigt betona att mänskliga relationer alltid är större än vad man kan förklara med ord. Den helhetssynen på människan har tusentals personer fått del av på Lukaspsykologens blogg.

Under maj månad har vi haft strax över 3000 besökare på bloggen, i snitt cirka 100 besökare per dag.

Ofta är det bara ett par läsare per inlägg som skriftligt kommenterar och har åsikter om vad som skrivs, vilket är vanligt när det gäller bloggar. Det är fler som använder "gillaknappen" och på det sättet visar att de sympatiserar med det som finns på bloggen, det brukar vara mellan tio till trettio personer som gör det per inlägg, berättar Linda.

Förutom ren information och viljan att göra psykologi och psykoterapi begriplig för alla, så tar bloggen ställning för allas rätt att få tillgång till psykoterapi. Det är ett ideologiskt ställningstagande som är ett viktigt mål för bloggen att nå ut med.

– På nätet hittar man många enskilda personer och grupper som upplevt brister inom sjukvården och en ojämlikhet när det gäller vilka som får behandling och inte. Jag tycker att det är viktigt att S:t Lukas som organisation stödjer dessa grupper med de medel som finns. I mitt fall så kan jag ge dem information om deras rättigheter och vilka behandlingar som finns genom bloggen.

Twitter, kort information på nätet eller i mobilen, använder Linda enbart för att sprida länkar till sina blogg-inlägg, men S:t Lukas facebook sida används mer aktivt och har idag strax under hundra medlemmar. Att ha en facebook sida är något som Linda rekommenderar alla föreningar och mottagningar inom S:t Lukas.

– Det är enkelt att gå in på Facebooks hemsida och följa instruktionerna för att lägga upp en egen "företagssida" som kan informera om till exempel föreningens programpunkter. Det kan vara viktigt att se över sin sekretess-



Gruppterapi kan hjälpa WoW-beroende

Kvartslivskris kan leda till att unga vuxna väljer att "frysa" sin utveckling och inte ta svåra och viktiga beslut kring flytt, kompisgäng, skola, arbete och kärleksrelationer. Tv-spel som World of Warcraft (WoW) är ett sätt att tillsammans med likasinnade fly verkligheten till en tydlig värld med ont och gott. Spelet tar mycket tid, flera timmar om dagen, vilket isolerar främst unga killar. Beroendet kan behandlas med gruppterapi, det visar resultat från mottagningen för Unga Vuxna i Stockholm där unga datorspelsberoende mellan 20 och 22 år ges möjlighet att välja livet istället för skärmen. (SvD 18 juli 2011)

inställning för att kunna övervaka de kommentarer som kommer in, men hittills har vi i Uppsala aldrig fått några olämpliga kommentarer på vår sida, säger Linda.

Det krävs ett gemensamt policyarbete i styrelsen tillsammans med de anställda innan man öppnar sin facebooksidan. Linda menar att det är förankringsarbetet som tar längst tid, om man vill att alla ska vara med på tåget. Men det är absolut värt tiden, menar hon och räknar upp flera positiva resultat av psykologibloggen och S:t Lukas på Facebook.

– Vi har gett våra läsare viktig information, vi har arbetat med långsiktig marknadsföring och nått ut med vårt budskap i samhällsdebatten om jämlik vård. Vi har arbetat med att göra vårt varumärke känt. Facebook och bloggen når många studenter och unga, men också några spridda medelålders och äldre.

Linda Hellquist är färdig med sin utbildning till psykolog i november och då går också projektiden ut för psykologibloggen. Hon menar att det i slutändan handlar om pengar; det kostar en 20 procents tjänst att hålla igång blogg och facebooksidor om de ska vara uppdaterade och riktigt bra. Beslut kommer att tas under hösten om det blir någon fortsättning. Tidningen Sankt Lukas håller tummarna för både blogg och facebooksidan! ●



Boken heter GILLA!

Dela engagemang, passion och idéer via sociala medier.

GILLA! är en guide om sociala medier för idéburna organisationer och reflekterar över om nya digitala kommunikationskanaler påverkar formellt och informellt engagemang inom det civila samhället.

Boken fungerar lika bra för den enskilda medlemmen och anställda som arbetsgruppen eller studiecirkeln. Självklart innehåller boken en studieplan. Gilla! är skriven av Brit Stakston, Idealistas förlag.



”Facebook erbjuder, så när som på lönen, ett av de bästa verktygen för vår ständiga jämförelse. Och häri ligger också fallgroparna.”

Även jag har bekänt på Facebook att jag har grävt i kylskåpet i mörkret

Leif Denti är projektledare och doktorand vid Göteborgs universitet. Han forskar om människors liv på Facebook, forskningsresultaten kommer att analyseras under hösten 2011 och förhoppningsvis presenteras i slutet av året.



Foto: Gothenburg Research Institute

Leif Denti svarar på fyra frågor om Facebook

Hur påverkas vi av ett liv på Facebook?

– Jag tror att Facebook påverkar oss både kognitivt och emotionellt, men hur, och i hur stor utsträckning är förmodligen väldigt individuellt. Min grundtes är att det är precis samma sociala mekanismer som påverkar oss på Facebook, som i ”köttvärlden”. Skillnaden är att Facebook kan påverka oss starkare, eftersom allt som sker på sajten är öppet, omedelbart, och med fler människor involverade, jämfört med köttvärlden.

Ett exempel på hur Facebook kan påverka vår kognitiva självuppfattning är genom den sociala spegling vi får genom att andra kommenterar vad vi skriver och gör. Spegling är en socialpsykologisk term som innebär att den uppfattning vi har om oss själva till stor del är formad av den uppfattning andra

har om oss (eller vad vi tror att den är). Ytterligare ett exempel på hur Facebook kan påverka vår självuppfattning, men också vår självkänsla, är hur vi ständigt jämför oss med andra människor för att få reda på hur framgångsrika och lyckade vi är. Facebook erbjuder, så när som på lönen, ett av de bästa verktygen för vår ständiga jämförelse. Och häri ligger också fallgroparna. När folk lägger ut överdrivet positiva bilder av sig själva så kommer jämförelsen att bli felaktig åt det negativa hållet. Facebook är även en källa till bekräftelse och positiv feedback, både när vi har presterat (och berättat om det) och för vårt värde som människor (vänner gillar vad vi skriver, grattar när vi fyller år, skriver glada tillrop på våra väggar).

”Dock ska man vara medveten om att det inte är Facebook som affärsidé eller unik sajt som resulterat i detta massiva vanebeteende – utan vårt ändlösa behov av att skapa och upprätthålla sociala relationer.”

Ett bevis på att Facebook har blivit ett betydande objekt för oss är att ungefär 3,1 av de 4 miljoner svenskar som har Facebook loggar in på sajten minst en gång varje dag. Facebook har således blivit en daglig vana för väldigt många människor. Dock ska man vara medveten om att det inte är Facebook som affärsidé eller unik sajt som resulterat i detta massiva vanebeteende, utan vårt



Foto: Photodisc

ändlösa behov av att skapa och upprätthålla sociala relationer. Facebook gör bara det andra sociala nätverksajter gjort sedan internets begynnelse, fast bättre.

Vad händer med Facebookanvändaren när han eller hon har möjlighet att leva ett mer ”perfekt” liv på facebook än i verkligheten?

– Jag tror definitivt att informationen på Facebook är mer eller mindre ”redigerade” bilder. Vad som är lurigt med Facebook är att eftersom majoriteten av våra Facebook-vänner väljer att lägga ut sina redigerade statusuppdateringar blir det en falskt positiv bild av andras lycka som presenteras för oss. Jag har använt uttrycket att vi presenteras för en ”vägg” av positiva och lyckliga människor. Frågan är då vilka slutsatser vi drar om oss själva, och hur vår självkänsla påverkas, när vi jämför vår egna lite gråa vardag mot den positiva ”väggen”. Å ena sidan tror jag att vi förstår att andra tenderar att lägga ut lite för positiv information och kan se bortom denna fasad. På så sätt kan vi skydda vår självkänsla eller självuppfattning. Å andra sidan är jag inte säker på att vi ständigt kan välja att köra detta ”filter”, eftersom det positiva är så pass påtagligt och ständigt närvarande.