

**... då kan man behöva  
en psykolog!**

***Det här erbjuder Psykologenheten Väster***







## Innehåll

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| 2  | Psykiologienheten Väster                           |
| 3  | Psykiologen i förskola och skola                   |
| 7  | Samtalsmottagningen för barn och ungdomar          |
| 10 | Personalmottagningen för anställda                 |
| 12 | Prata med Eva                                      |
| 14 | Psykiologsamtal                                    |
| 15 | Psykiologutredning                                 |
| 17 | Handledning, konsultation och personalgruppsarbete |
| 19 | Krissamtal                                         |
| 20 | Utbildning och föreläsningar                       |

# Psykskolenheten Väster

Psykskolenheten Väster är en del av Tynnereds resursverk-samhet och arbetar på uppdrag av stadsdelsförvaltningarna i Göteborgs västra stadsdelar: Askim, Frölunda-Högsbo, Södra Skärgården, Tynnered och Älvsborg.

Vi är cirka 20 psykologer som arbetar med vitt skilda uppdrag där vi möter människor i alla åldrar och livssituationer. Ett av våra grundläggande synsätt är livslång utveckling – livet erbjuder oändliga möjligheter till förnyelse och förändring!

Genom att arbeta tillsammans kan vi berika och dra nytta av varandras erfarenheter och kunskaper. Var och en kan fördjupa sig inom olika områden, vilket medför att vi sammantaget kan erbjuda våra uppdragsgivare en betydligt bredare kompetens än vad en enskild psykolog kan göra. Våra levande diskussioner kring arbetssätt och metodutveckling hjälper oss att hålla våra ögon ”friska” i det dagliga arbetet i olika verksamheter. Enheten ger också möjlighet till ett stort gemensamt utbud av litteratur, arbetsinstrument och testmaterial.

Psykskolenheten Väster arbetar inom följande områden:

- Förskola och skola
- Samtalsmottagning för barn och ungdomar 6–16 år i Frölunda-Högsbo, Tynnered och Älvsborg
- Ungdomsmottagning
- Äldreomsorg
- Individ- och familjeomsorg
- Familjehem
- Funktionshinder
- Äldreomsorg
- Prata med Eva – samtalsmottagning för seniorer över 67 år i Tynnered
- Personalmottagning för anställda i Tynnered
- POSOM – psykiskt och socialt omhändertagande i kris och katastrofsituationer

Arbetet på Psykskolenheten Väster riktar sig till både brukare, personal och ledare inom de kommunala verksamheterna i Göteborgs västra stadsdelar. Vi tar även emot uppdrag från andra verksamheter och externa organisationer. Psykologernas kunskap har sin tyngdpunkt i utvecklingspsykologi och samspelet mellan människor i familj, grupper och organisationer. Samtal är psykologens viktigaste verktyg i sitt arbete med handledning, konsultation, rådgivning, stöd, utredning och behandling.



## Psykologen i förskola och skola

Psykologen verkar för att främja barnets utveckling och förebygga psykisk ohälsa genom att bidra med sin kunskap inom psykologins olika områden.

### ***Psykologens arbete i förskolan***

Som psykologer i förskolan arbetar vi med barnet i fokus, främst genom att ge stöd till personal och föräldrar. Psykologen arbetar på uppdrag av enhetschef/rektor. Psykologen har tystnadsplikt. Vid konsultation eller handledning kan personal ta upp sina frågor och funderingar kring ett barn, och om inte föräldrarna har samtyckt till detta, avidentifieras barnet. Psykologen observerar inte heller enskilda barn utan att föräldrarna först har godkänt det.

Psykologen i förskolan kan erbjuda:

- Konsultation, handledning och utbildning
- Barnobservationer
- Rådgivning och samtal
- Utredning inför övergången till skolan

### ***Psykologens arbete i skolan***

Skolpsykologen arbetar med eleven i fokus, främst genom att ge stöd till pedagoger, elever och föräldrar. Psykologen arbetar på uppdrag av rektor och har tystnadsplikt både inom och utanför skolan.

Psykologen i skolan kan erbjuda:

- Konsultation, handledning och utbildning
- Rådgivning och samtal
- Utredning
- Kartläggning och utvärdering

### ***Konsultation, handledning och utbildning***

Skolpsykologen kan arbeta med konsultation eller handledning till personal, enskilt eller i grupp. Psykologen bidrar med sina kunskaper inom psykologins olika områden, om sambandet mellan vårt inre och vårt beteende samt hur vi samspelar i grupper som familj, arbetslag och organisation. Syftet med konsultation är att personalen ska få en bättre förståelse för en elev eller en situation som uppstått. Personalen får därmed tillfälle att fördjupa sitt kunnande och utveckla sina arbetsmetoder för att hantera olika situationer. En skolpsykolog kan även erbjuda kortare utbildningar.

### ***Rådgivning och samtal***

Skolpsykologen kan träffa elever enskilt eller tillsammans med föräldrar och/eller pedagoger. Psykologen kan medverka i gruppsamtal med elever eller föräldrar. Psykologen kan även erbjuda krissamtal och konflikthantering till elever och personal.

### ***Utredning***

Skolpsykologen kan utreda elever med skolrelaterade svårigheter, som till exempel läs- och skrivsvårigheter, inlärningssvårigheter, brister i uppmärksamhet och koncentration eller svårigheter i det sociala samspelet. En skolpsykolog kan även ställa diagnosen utvecklingsstörning som i så fall berättigar till mottagande i särskolan. Inför en eventuell utredning ska elevens vårdnadshavare alltid tillfrågas och godkänna att utredningen genomförs. En skolpsykolog kan tillsammans med föräldrar och personal hjälpa till att tydliggöra vad utredningen ska fokusera på.

En utredning i skolan kan omfatta psykologiska, medicinska, pedagogiska, språkliga, sociala och motoriska aspekter. Psykologen ansvarar för den psykologiska bedömningen och upprätthåller ett helhetsperspektiv på elevens situation. Skolpsykologen kan även delta i uppföljningsarbetet efter en utredning och hjälpa pedagogerna att upprätta åtgärdsprogram.

### ***Kartläggning och utvärdering***

Skolpsykologen kan arbeta på gruppnivå och till exempel kartlägga kamratrelationer i en klass eller stress- respektive trivselfaktorer i elevernas arbetsmiljö, som grund för att rekommendera åtgärder. Psykologen kan även utvärdera projekt eller pedagogiska satsningar i skolan, som till exempel undervisningsformer, elevhälsoarbete eller stödinsatser.

## **Så här skulle det kunna gå till**

Fiktivt exempel på hur en skolpsykolog kan hjälpa till att lösa skolrelaterade problem:

En lärare kontaktar skolpsykologen för att få bukt med vad han beskriver som en stökig sjätteklass, där framför allt fyra killar betar sig illa och förstör för resten av gruppen. Efter några samtal har följande bild vuxit fram:

Flertalet av eleverna i klassen kommer från en annan skola där de gått tillsammans fram till år 5, medan en handfull elever kommer från en klass som gått på den nuvarande skolan men delats upp efter år 5. Bland de senare finns tre av de fyra pojkarna som läraren nämnt. En av de fyra pojkarna, som läraren beskriver som den mest drivande och utagerande, har föräldrar som nyligen gått igenom en skilsmässa. Ett par av klassens elever ligger något efter kunskapsmässigt och får gå ifrån för att få extra hjälp av en specialpedagog några timmar varje vecka. Specialpedagogen går en utbildning som gör att hon inte hinner träffa lärarna i arbetslaget så ofta. Läraren själv, som delar på klassföreståndarskapet med en slöjdlärare, undervisar klassen i svenska och matte och träffar dem ca fyra timmar per vecka.

Med hjälp av psykologen får läraren en större förståelse av elevernas situation, och kan tydligare se hur oroliga eleverna egentligen är. Barnen håller på att lära känna varandra och

hitta sina roller i den nya klassen, samtidigt som många av dem är på väg in i puberteten och har fullt upp med att vänja sig vid tanken på att barndomen snart är över och vid att kroppen håller på att förändras. I samarbete med psykologen kan läraren motivera den mest utagerande pojkens föräldrar att söka hjälp i form av samtal där pojken kan få hjälp att bearbeta skilsmässan.

Läraren får även en ny syn på vilka omständigheter på organisationsnivå som minskar kontinuiteten och därmed försvårar för barnen. Utifrån detta kan han prata med sina kollegor och rektor och så småningom genomföra en rad praktiska förändringar:

Läraren byter några av sina timmar med andra lärare så att han i fortsättningen kan undervisa sin klass även i SO och livskunskap och dubblerar därmed sin tid med eleverna. Detta gör att eleverna känner sig tryggare och oftare får möjlighet att prata med sin lärare. Man ordnar också så att slöjdlärares kan vara med på klassrådet, så att de två klassföreståndarna kan ta hjälp av varandra att leda och stötta eleverna. Specialpedagogen kan under en period gå in och samarbeta med läraren i helklass i stället för som tidigare bara med några enskilda elever, och på sikt kan man även se till att hon får mer tid för dialog med hela arbetslaget.

Slutligen får läraren också syn på sin egen situation och kommer på hur stressad han faktiskt är. Efter att ha fått några tips från psykologen hittar han några sätt på vilka han kan minska sin egen stress och få mer ork att möta eleverna. Han lämnar ifrån sig några av de frivilliga åtaganden han har och ser till att få en liten stund för sig själv varje dag efter jobbet, innan han träffar sin egen familj.

## Fiktivt exempel på hur en skolpsykolog kan hjälpa lärare, elever och föräldrar:

Anton är en pojke på tio år. Han går i Skogsskolan i år 4 och hans lärare heter Marianne. Det händer ofta att vuxna skäller på Anton. Han har svårt att sitta stilla och kan bara koncentrera sig en liten stund i taget. När han springer omkring i klassrummet stör han sina klasskamrater och Marianne blir irriterad och frustrerad när han inte gör som hon säger. På rasterna blir det lätt konflikter och plötsligt kan Anton bli arg och börja skrika och kasta saker omkring sig. Några gånger har det hänt att han även har slagit andra barn.

Arbetslaget anmäler till elevhälsoteamet att något måste göras med Anton. De tycker situationen är ohållbar. I elevhälsoteamet inser man att man inte vet tillräckligt om Anton för att kunna hjälpa till på ett bra sätt. Skolpsykologen får i uppdrag att ta reda på mer om Anton och vad det är som gör att han är okoncentrerad och bråkig och inte har respekt för andra.

### ***Tänkbart scenario 1***

Lärarna har haft ganska lite kontakt med Antons föräldrar och först blir de arga när psykologen ska träffa dem och deras barn. När de väl ses går det bra och de pratar om hur Anton haft det från när han föddes fram till nu. Mamman beskriver att hon alltid haft svårt att få Anton att lyssna och att det ofta blir ställningskrig om småsaker. Föräldrarna har haft tuffa år under Antons uppväxt med ekonomiska bekymmer och konflikter med sina familjer. De kan se att Anton ofta har fått klara sig själv. Han är duktig på mycket och de förstår inte varför det fungerar dåligt i skolan.

**Emotionell otrygghet** och relationella svårigheter har gett Anton problem med att veta vem han är och hur han ska bete sig mot andra, särskilt de som vill bestämma över honom. Detta visar sig i hans oroliga kropp och ständiga jakt på kontakt och konflikt. Han behöver närhet snarare än gränser.

### ***Tänkbart scenario 2***

När psykologen träffar Antons föräldrar kommer det efter en stund fram i en bisats att familjen för drygt fyra år sedan var med om en svår bilolycka. Själva klarade de sig fysiskt, medan Antons morbror omkom. Detta är inget de vill gå närmare in på och det säger att det varit

jobbigt, men de har sört och har inte märkt att Anton skulle vara ledsen eller tänka på det här längre. Han var inte särskilt gammal då och förstod nog inte riktigt vad som hände. De vill hellre fokusera på problemen i skolan just nu och vill ha hjälp med råd om hur de ska få Anton att lyssna och lyda.

Detta är en **traumatisk händelse** som inte bearbetats klart utan fortfarande präglar Antons upplevelsevärld. Han övermannas av starka känslor och minnen han inte förstår. De tar över och han får svårt att fokusera på det som krävs av honom. Ilskan i honom pyser ut i olika sammanhang utan logik.

### **Tänkbart scenario 3**

Antons föräldrar är hjälpsökande och tacksamma över att en psykolog nu ska utreda deras barn. De har aldrig riktigt förstått vad som gjort att så mycket är svårt och annorlunda för Anton jämfört med hans syskon. Han har ända sedan han var liten utmärkt sig. Han hade svårt att veta hur han skulle bete sig med andra barn och var ofta hårdhänt utan att förstå det själv. Han var aktiv redan som liten och har haft ett humör som växlar snabbt och känslorna är starka och växlande. Det har varit svårt för honom att lära sig orsak och verkan och förstå sitt eget bästa.

Efter samtal med föräldrarna väljer psykologen att utreda Anton. Utredningen visar att han har svårigheter med sina **exekutiva funktioner**. Delar av hans mentala funktioner är inte tillräckligt utvecklade och han behöver hjälp utifrån för att komma ner i varv, förstå samband och hejda sina impulser och känslor.

Det som psykologer med sina specifika kunskaper inom psykologins olika områden kan bidra med är just att kunna se skillnad i det som verkar vara samma sak. När psykologen träffar Antons föräldrar kan han eller hon i det samtalet lyssna efter vilken typ av problem det verkar handla om för just den här familjen och sedan utforska det vidare. För att kunna göra det krävs den djupa kunskap om människan som en psykolog har: om hur vi utvecklas till individer; hur vi skapar relationer till andra människor; hur vårt psyke reagerar på påfrestningar, kriser och känslomässigt krävande händelser; hur hjärnan är uppbyggd, hur alla dess funktioner hänger ihop och vad funktionsnedsättningar eller skador kan ge upphov till för beteenden och svårigheter.

En förutsättning för att Anton ska få det stöd han behöver för att utvecklas och kunna lära sig i skolan är att de vuxna runt omkring honom förstår vad som kan hjälpa just honom.





## Samtalsmottagning för barn och ungdomar i Frölunda-Högsbo, Tynnered och Älvsborg

Samtalsmottagningen vänder sig till barn och ungdomar i åldrarna 6–16 år och deras föräldrar. Mottagningen är en del av skolans elevhälsa i stadsdelarna Frölunda-Högsbo, Tynnered och Älvsborg.

### *Så här presenteras verksamheten för målgruppen*

När du...

- ... känner dig orolig, osäker, ensam, nedstämd, övergiven eller sorgsen
- ... har problem med skolan, föräldrar eller kamrater
- ... känner dig arg eller besviken...
- ... då kan du vända dig till vår samtalsmottagning, eller be dina föräldrar ringa.

Psykologerna på samtalsmottagningen kan samarbeta med skolans personal, men du som elev eller förälder kan också vända dig direkt till oss, utan att skolan behöver känna till det. Psykologen har tystnadsplikt och samtalen är kostnadsfria.

Samtalsmottagning för barn och ungdomar finns på Psykologheten Väster och är en resurs för barn och föräldrar att bättre klara sin situation. Syftet med samtalen är att undanröja hinder för barns normala utveckling. Allt arbete sker i samarbete med barnets föräldrar.

## Mer om hur vi arbetar på samtalsmottagningen

Vi människor har ofta en mer eller mindre uttalad ”berättelse” om oss själva, om hur vi är som personer, vad vi är bra eller mindre bra på och varför. Ibland kan den berättelsen behöva korrigeras, kanske för att stämma bättre överens med verkligheten, eller för att vi ska få tillgång till hela vår potential. Genom en förändrad syn på barnet och vad det strävar med, och en ny ”berättelse”, kan vuxna i barnets omgivning hjälpa till att bryta negativa cirklar och börja skapa ett mer positivt samspel.

På Samtalsmottagningen för barn och ungdomar arbetar vi utifrån en modell som heter Therapeutic Assessment (TA) – utredning som terapi. TA är en modell för att utreda och behandla problem av psykologisk karaktär, där den utredande psykologen och klienten samarbetar genom test och intervjuer. Utredningen är ett medel för att gemensamt undersöka och söka efter lösningar på problem, och syftet är att tillsammans skapa en ny förståelse för hur problemen uppstått och därmed en ny ”berättelse” om personen. Målet är att aktivera personens inneboende resurser, och att den nya förståelsen ska bidra till en positiv utveckling.

På Samtalsmottagning för barn och ungdomar innebär det att vi inledningsvis hjälps åt att formulera frågeställningar kring barnets problem, som till exempel:

- Vad beror Annas ilskebrott på, och hur ska vi hantera dem?
- Nils är alltid osäker i nya situationer – hur hjälper vi honom att känna sig tryggare?
- Malin har nästan inga kompisar och vill inte prata med oss om det – vad ska vi göra?
- Varför blir Robin så förtvivlad när han inte får alla rätt på ett prov?
- Varför får jag alltid skulden när jag och min lillebror bråkar?
- Varför tycker jag illa om mig själv fastän andra säger att jag är fin?
- Jag träffar min pappa så sällan – tycker han om att vara med mig?
- Varför känner jag mig så ledsen jämt?

Vi försöker sedan tillsammans med familjen besvara frågorna med hjälp av samtal, frågeformulär och testresultat. Det händer även att vi filmar samtal eller testsituationer, som ett sätt att få syn på och tydliggöra vad som händer i samspelet. I så fall säger vi alltid till i förväg, och vi filmar aldrig utan familjens samtycke. Om familjen vill pratar vi också gärna med personal från skolan, dels för att ta reda på om/hur problemen yttar sig där, och dels för att kunna besvara skolans eventuella frågor kring eleven. Hur många gånger vi träffar familjen beror på vilken typ av problem och frågeställningar det rör sig om, men det är vanligt att det blir mellan 5 och 15 tillfällen.

## Så här skulle det kunna gå till

Mamman till Linnéa, 14 år, söker till Samtalsmottagning för barn och ungdomar för sin dotter, som efter en tid av uppsplitande konflikter med föräldrarna visar depressiva symtom och uttrycker självmordstankar. Tillsammans med psykologen formulerar familjen frågor kring problemet:

- Är Linnéa deprimerad? Menar hon allvar när hon säger att hon inte vill leva?
- Hur ska vi som föräldrar göra när hon blir så arg och ledsen?
- Varför blir jag så arg på mamma jämt?
- Kommer jag någonsin att känna mig glad?

Linnéa, som har svårt att berätta om hur hon känner, får hjälp att genom ett psykologiskt projektivt test uttrycka hur hon upplever sin situation. Under samtal med familjen framkommer mammans svårigheter att släppa taget om sin tonåriga dotter, och att hennes oro i viss mån är överdriven på grund av egna erfarenheter. Mammans svårigheter att stå ut med

Linnéas strävan efter frigörelse respektive frustration över att inte komma vidare, leder till att Linnéa dels förstärker sina uttryck (alltså sätter igång fler bråk och blir ännu argare när mamma inte förstår), och dels känner uppgivenhet över att det inte hjälper.

Föräldrarnas frågor besvaras i ett brev som förmedlar en fördjupad förståelse av samspelet i familjen, tillsammans med förslag på hur föräldrarna kan hantera situationen. Linnéa får även ett eget brev med ett resonemang kring hennes frågor och vad som kan hjälpa henne att må bättre. Mamman får stöd i sin roll som förälder och efter hand minskar konflikterna i familjen. Pappan, som är mindre orolig över dotterns utbrott, får tips om hur han istället för att dra sig undan kan stötta sin fru när Linnéa blir arg.

När kontakten avslutas beskriver föräldrarna att situationen hemma lugnat ned sig, och Linnéa upplevs som mer balanserad. Vid uppföljningen efter tre månader beskriver föräldrarna att Linnéa nu mår mycket bättre. Föräldrarna uttrycker att de är väldigt nöjda med den hjälp de fått på samtalsmottagningen. Mamma upplever att det var hon som fick mest hjälp i sin roll som förälder och i att hantera Linnéas depressiva beteende. Mamma tycker också att brevet var en bra sammanfattning som varit till hjälp.

### ***Hur kunde det ha gått?***

Om bråken mellan Linnéa och mamman trappats upp ytterligare skulle Linnéa ha kunnat ta till allt kraftigare uttryck för att hävda sin rätt till frigörelse respektive depressiva känslor som följd av att frigörelsen hindrades. Om en sådan här negativ spiral i samspelet eskalerar, finns risk att ungdomen tar till någon form av självdestruktivt beteende. Självmod, som det yttersta symtomet på depression, sker ofta impulsivt. Hos ungdomar som hindrats i sin frigörelse, kan självmodshandlingar ses som en (hämnad-)attack mot den förälder som inte upplevs ha kunnat tillgodose deras behov.





## Personalmottagning för anställda i Tynnered

Alla anställda i Tynnereds stadsdelsförvaltning har tillgång till psykologsamtal i Personalmottagningen, som ingår i det friskvårdsprogram som arbetsgivaren erbjuder.

Personalmottagningen har funnits sedan hösten 2003. Hittills har drygt 350 personer vänt sig till mottagningen som erbjuder kostnadsfria samtal med psykolog. Det behövs ingen remiss utan man ringer själv och anmäler sig. Inom två veckor får den sökande erbjudande om en tid för första samtal. Inledningsvis erbjuds 1–5 klarläggande/strukturerande samtal med ett uppföljande samtal cirka två månader senare. I vissa fall finns möjligheter till längre kontakt, som kan omfatta till exempel tidsbegränsad psykoterapi, krisbearbetning eller stödjande insatser.

Att det är lätt och går snabbt att få komma minskar risken att köra fast i tankefällor och ogynnsamma beteendemönster, vilket i sin tur bidrar till att behandlingstiderna kan hållas korta.

Av de personer som hittills vänt sig till Personalmottagningen angav en tredjedel inre svårigheter såsom olika depressiva symtom, ångest och oro som skäl att söka. Två tredjedelar angav konflikter med familjemedlemmar och/eller arbetskamrater och chefer eller andra orsaker av yttre natur, såsom olika stressorer i den psykosociala arbetsmiljön. Många står inför ett avgörande val i arbets- eller privatlivet. Bland de sökande råder samma fördelning avseende kön, ålder och verksamhetstillhörighet som i den sammantagna målgruppen.

### ***Ett par grundläggande antaganden***

Vi arbetar utifrån antagandet att de upplevda svårigheterna har sin grund i både den aktuella situationen och tidigare livserfarenheter. Livet och erfarenheterna tycks forma människan och hennes verklighet, samtidigt som människan har en inneboende poten-

tial att själv forma sitt liv och sin verklighet. När man hittar vägar att bättre förstå sig själv, sina motiv och sina handlingar, och samtidigt ökar sin kompetens att förstå sin omgivning, blir man bättre rustad att på egen hand hantera svårigheter i framtiden.

## Så här skulle det kunna gå till

En skiss av den genomsnittliga klienten kan vi få genom att sätta samman några relativt vanliga pusselbitar till en hel, fiktiv person. Vi finner då en kvinnlig lärare på 47 år med höga krav på sig själv och sin omgivning; låt oss kalla henne Annika. Hon berättar att hon "vill väldigt mycket". Av lojalitet med elever, arbetsgivare och arbetskamrater går hon till jobbet, även när hon inte känner sig frisk. Ibland känner hon ilska över att ingen tycks lägga märke till alla hennes ansträngningar. Hon tycker att det är svårt att samarbeta med några av kollegorna.

Annika tar stort ansvar för hem och familj. De egna barnen är i tonåren och en av döttrarna har problem i skolan. Maken är ofta bortrest i sitt arbete. Hon oroar sig en hel del för sin sjuklige far, som är änklings, och hon är besviken på sina syskon som överlåter allt ansvar på henne. Hon försöker hålla sig i fysisk trim, men orkar inte engagera sig i sina fritidsintressen som förr, trots att hon nu egentligen har mera egen tid än då barnen var små. Ändå känner hon sig trött och stingslig. Annika säger: "Jag känner mig så gnällig" och "jag är så trött på mig själv". Hon befinner sig, kort sagt, i en fas med stora förändringar i livet och det blir uppenbart att gamla "lösningar" inte längre håller.

Under samtalens gång framträder ett tydligt tema: Annikas stora behov av att få bekräftelse blir inte tillfredsställt vare sig på jobbet eller hemma.

Annika upptäcker nu flera saker: Hon känner sig frustrerad, ledsen och missförstådd; känslor som hon inte velat erkänna därför att hon skämts över dem. Hon har ju fått lära sig att man ska reda sig själv och inte gnälla. I stället för att visa hur ynkelig hon känner sig genom att be andra om något, brukar hon styra och ställa, ta på sig allt ansvar och bli arg på alla latmaskar som inte gör något men som heller inte uppskattar vad hon gör. Hon uppfattar det mesta som andra gör mot henne som kritik. Därför är hon också mycket kritisk mot andra. Så småningom kan Annika se sina reaktioner på aktuella upplevelser mot bakgrund av erfarenheter i samband med föräldrarnas skilsmässa när hon var liten, styvmoderns död för något år sedan och de täta konflikterna med syskon och halvsyskon. Hon har skyddat sin självbild genom diverse försvarsbeteenden, som kan ha varit nyttiga för henne i tidigare skeden av livet, men som numera ställer till nya problem istället för att underlätta i kontakten med andra.

När Annika nu känner sig lite tryggare kan hon börja försonas med tanken att livet blivit så här, utan att behöva döma sig själv eller någon annan. Hon börjar nyansera de krav hon ställer både på sig själv och på andra. Därmed har Annika tagit de första stegen mot en mindre olycklig tillvaro. När hon börjar pröva nya sätt att förhålla sig till sin omgivning har hon stor glädje av personliga egenskaper som uthållighet och målmedvetenhet. Snart kommer hon att märka att hon blir bättre bemött av sin omgivning än tidigare.

Vid uppföljningssamtalet två månader senare berättar Annika att hon känner sig pigare och gladare och sover lite bättre. En av hennes systrar har fått utrymme att hjälpa deras gamle far, och Annika har bestämt sig för att lita på att systemen klarar det bra. Hon har talat med brodern som hon haft stora konflikter med, och de har enats om att de skall försöka låta bli att kräva något av varandra. Hon försöker tänka sig för innan hon "gnatar" på dottern, och tycker att stämningen därhemma har blivit trevligare, något som även hennes make lagt märke till och uppskattar. Hon försöker låta andra ta sitt eget ansvar för konflikter och problem på arbetet. Hon säger att hon haft stor hjälp av samtalen och att hon känner att hon nu kan gå vidare på egen hand, varför kontakten avslutas.

# Prata med Eva

## Samtalsmottagning för personer över 67 år i Tynnered

Det är inte ovanligt att människor som avslutat sitt arbetsliv känner sig ensamma och övergivna. Kanske har många anhöriga och vänner gått bort eller kan av andra skäl inte längre hålla kontakten. Det är naturligt att uppleva en tomhet när den egna generationen tunnas ut och möjligheterna att ingå i sociala sammanhang begränsas. Kanske har man skjutit gamla konflikter eller andra stora livsfrågor framför sig och har nu tid att reflektera över sitt liv.

Att genom psykologsamtal få möjlighet att gå igenom det som varit och förhoppningsvis finna sinnesfrid och acceptans även kring det som inte blev som man hade önskat, kan innebära en ökad livskvalitet och öppna för nya möjligheter till ett harmoniskt och meningsfullt liv på ålderns höst.

## Så här skulle det kunna gå till

Fiktivt exempel på vilken skillnad en samtalskontakt kan göra.

Det hela började med att Iris anlät Fixar-Tony för att få installerat ett handtag i badrummet. Det fanns även ett erbjudande om att få prata med Eva, en psykolog inom äldreomsorgen. Iris tvekade, men hennes tillvaro med sin make Allan höll på att bli henne helt övermäktig. Efter någon veckas övervägande ringde hon till psykologenheten och framförde sin önskan om att få kontakt med psykologen.

Iris har tagit sig igenom stora svårigheter under de sista åren. Hennes make Allan, 78 år, är demenssjuk och hans tillstånd förvärrades kraftigt under förra året. För några år sedan handlade det om glömska och upprepningar i talet. Allan blev alltmer förvirrad och kunde bli helt förtvivlad då han var utanför huset för att han inte kände igen sig. Han fick för sig att grannarna använde hans soptunna för att han inte kände igen sina sopor. Det gjorde honom så arg att han höll ut innehållet i soptunnan på gatan. Vissa dagar var det bättre med Allan och det gjorde att deras barn ibland tyckte att Iris överdrev. Hon kände det som om barnen trodde att hon ville bli av med honom. Allan vände på dygnet och kunde hålla Iris vaken flera nätter i rad, och när hon försökte få honom att lägga sig blev han aggressiv och kallade henne för fula saker. Till slut fick Allan bo på ett korttidsboende för att Iris skulle få vila sig och kunna göra normala saker.

Iris har kastats mellan olika känslolägen. Hon har blivit arg på Allan och sedan känt skuld över det. Allan och Iris har varit gifta i över 50 år och haft ett gott liv tillsammans. Hon sörjer den make hon haft och älskat och ibland har hon undrat över vem den här mannen Allan är. Deras äldsta dotter Anna bor i närheten och har följt sjukdomsförloppet. Iris känner stöd i henne, men Anna har sin egen sorgeprocess. De två sönerna Peter och Anders tar avstånd från hela situationen och det gör Iris både arg och ledsen.

Under mötena med psykologen har Iris gråtit och uttryckt sin sorg. "Barnen orkar inte med mina känslor... De tycker väl att det är Allan det är synd om" menade hon. De har även

pratad om vad Iris känt inför alla möten med myndighetspersoner. "Ibland tycker dom nog att jag är jobbig", säger Iris. "Jag vill ju att Allan skall få det bästa stället att bo på och att personalen begriper vad han behöver. Det är nog bäst att gå dit ofta och se hur han har det."

Iris är nu nöjd med det äldreboende som Allan är på och psykologen och Iris har pratat mycket om att lita på att de flesta gör sitt bästa och att de är utbildade på att ta hand om dementa. "Våra samtal har gjort att jag fått ur mig en massa känslor och jag har lugnat ned mig inför samtalen med sönerna. De har ju sina känslor och de är våra barn. De har nog inte haft det lätt det inser jag nu", säger hon. "Jag har fått hjälp med att klara av att unna mig något för min egen del. Det hjälpte mig när du sa att 'för att kunna ge så måste man själv få något som man uppskattar'."

Det är fortfarande svårt att förlika sig med att Allan är sjuk, men Iris har ändå hittat en mening med sitt eget liv och att det skulle även Allan ha önskat. Iris har också lärt känna flera anhöriga till demenssjuka och de har kunnat prata och förstå varandra.



# Psykologsamtal

## – vad utmärker ett samtal med psykolog?

Den som kommer till en psykolog för samtal har ofta med sig en fråga eller en svårighet som hon eller han vill ha hjälp att reda ut.

Med hjälp av psykologen kan personen få nya perspektiv på sin situation och möjlighet att förstå sig själv bättre. I psykologens kompetens ingår:

- att kunna lyssna på flera olika nivåer och bedöma vilken problematik som är den primära, vad man i första hand behöver ta itu med och vad man kanske behöver fokusera mindre på
- samtalsteknik och kunskap om vad som händer i möten, samtal och relationer mellan människor
- kunskap om hur människor skyddar sig mot svåra upplevelser och hur skyddsmekanismerna, om de inte är tillräckligt flexibla, i stället kan bli begränsande
- en bred kunskap om människans psykiska utveckling och vilka svårigheter hon kan utsättas för i livets olika skeden
- kunskap om vad som kan hända när den naturliga utvecklingen eller livsförloppet inte går som förväntat
- kunskap om personlighetens strukturer och om psykiska tillstånd, som till exempel stress, ångest, depression, ätstörningar, schizofreni, tvångssyndrom, personlighetsstörningar.

Med hjälp av sin kunskap inom psykologins olika områden kan psykologen genom samtal:

- reda ut vilka problem som är centrala, vilka åtgärder som är lämpliga och vad man inte bör lägga kraft på att försöka förändra
- bedöma vilken typ av behandling eller åtgärder som är lämpligast
- ställa frågor som öppnar för nya tankegångar och därmed kanske förändrar personens föreställningar om sig själv och sin kapacitet
- hjälpa personen att se samband i den egna livsberättelsen – hur gamla föreställningar som personen har om sig själv och omvärlden påverkar upplevelsen av händelser och situationer i nuet.





## Psykologutredning

I en utredning kan psykologen systematiskt kartlägga det som inte går att se på utsidan. Tillsammans med andra fakta kan psykologens bedömning bana väg för ett välgrundat beslut där barnets perspektiv beaktas.

En psykologutredning ska upprätthålla ett helhetsperspektiv på individens situation, och kan innefatta bedömning av:

- Kognitiva funktioner – begåvning (språklig och icke-språklig), förmåga till planering och problemlösning
- Neuropsykologiska faktorer – uppmärksamhet, minnes- och inlärningsfunktioner samt varseblivning
- Psykiskt fungerande – anknytning, självbild, temperament, ängslan/oro, ilska, normbrytande beteende
- Social situation – social förmåga, stressorer i barnets omgivning, familjesituation och aktuell skolsituation
- Språkutveckling – språkförståelse och språkproduktion

Psykologen kan välja att använda olika metoder vid en utredning beroende på vilken frågeställning som ska besvaras. De vanligaste metoderna är:

- Bedömningssamtal
- Intervjuer
- Observationer
- Psykologiska test

Utredningen presenteras i form av ett psykologutlåtande som innehåller frågeställning, bakgrundsinformation, beskrivning av tillvägagångssätt, utredningsresultat samt psykologens bedömning och rekommendation.

## Så här skulle det kunna gå till

Ett fiktivt exempel om hur en psykologisk utredning kan underlätta inför beslut om åtgärder kring barn.

Laban är en pojke på 5 år som har varit med om lite för mycket. Hans mamma har nyligen legat på sjukhus efter att Labans pappa misshandlat henne. Pappa, som ofta druckit stora mängder alkohol och ibland använt anabola steroider, sitter nu häktad och riskerar ett fängelsestraff. Familjen är nyinflyttad från annan svensk stad och inte sedan tidigare känd av polis eller socialtjänst. Laban är för tillfället placerad i ett jourhem. Han vaknar ofta på nätterna och gråter, och han brukar fråga när han får komma hem till mamma igen. Mamma har uppgett att pappans missbruksproblem, som medfört ett våldsbeteende som han inte tidigare haft, eskalerat det senaste halvåret efter att han blivit arbetslös. Hur ska man göra för att Laban ska få en så bra uppväxt som möjligt?

### *Tänkbart scenario 1*

När Laban får träffa en psykolog för utredning, är han först lite avvaktande. Han kan sedan med hjälp av att rita och bygga i sandlådan berätta om vad han varit med om på ett sammanhängande sätt. Han blir efter hand tryggare i testsituationen och visar en längtan efter omsorg, men utan att bli för gränslös. Laban berättar att pappa kommer på nätterna och är arg, men att han försvinner igen när mamman eller pappan i jourfamiljen kommer in i rummet. När Laban leker kan han hantera otäcka eller kaotiska situationer genom att hitta på en lösning som oskadliggör det farliga.

Psykologen bedömer att Laban har en posttraumatisk stressreaktion, men att han i grunden är tryggt anknuten, utvecklingsmässigt åldersadekvat och har goda förutsättningar att med rätt hjälp kunna bearbeta sina traumatiska upplevelser.

Utifrån psykologens bedömning, tillsammans med övrig kartläggning, väljer man att låta Laban flytta tillbaka hem till mamma. Mamma, som bedöms som trovärdig och tillräckligt stabil som förälder, erbjuder stöd i en gruppverksamhet där hon kan bearbeta sin kris och sina upplevelser i den raserade relationen till Labans pappa. Hon får också stöd i hur hon kan förstå Labans reaktioner och beteende, och i hur hon kan vara extra lyhörd för hans behov den närmaste tiden. Kontakten mellan pappa och Laban får vila i avvaktan på att deras respektive situationer har stabiliserats.

### *Tänkbart scenario 2*

Laban är mycket återhållen i kontakten med psykologen och undviker ögonkontakt. När han vid några tillfällen närmast motvilligt kommer in i lek och börjar fantisera, blir han snart ångestfylld och får svårt att ta sig ur sina mardrömslika berättelser. Laban pratar osammanhängande om monster och blodiga knivar som jagar honom, och kan inte själv lugna ned sig eller på eget initiativ ta hjälp av psykologen. Laban frågar vem som tröstar hans mamma nu och berättar att han brukar rädda henne från pappa när de bråkar.

Psykologen bedömer att Laban har en desorganiserad anknytning och att han utvecklat ett omhändertagande beteende gentemot sin mamma, som en strategi för att bibehålla närhet till henne. Laban behöver en trygg och förutsägbar omgivning och hjälp i form av psykoterapi för att kunna utveckla ett stabilt själv.

Utifrån psykologens bedömning, tillsammans med övrig kartläggning, väljer man att placera Laban i ett familjehem. Kontakten med mamman, som man i nuläget bedömer vara för labil för att fungera som förälder samt i behov av hjälp för att ta itu med sina egna problem, ska ske under övervakning och endast kortare stunder till att börja med. Familjehemsföräldrarna får handledning och särskild utbildning i hur barn med desorganiserad anknytning fungerar och vilken hjälp de behöver för att bli tryggare. Kontakten med pappa får vila i avvaktan på att deras respektive situationer har stabiliserats.



## Handledning, konsultation och personalgruppsarbete

Arbetsgrupper kan ibland av olika skäl behöva hjälp att hantera sitt arbete och utvecklas vidare. Psykologen kan göra en inledande kartläggning av gruppens specifika behov och utifrån resultatet föreslå vilken typ av insats som lämpar sig bäst.

Psykologen kan arbeta med konsultation eller handledning till personal, enskilt eller i grupp. Personalgruppsarbete innebär förstås att hela gruppen involveras. Psykologen bidrar med sina kunskaper inom psykologins olika områden, om sambandet mellan vårt inre och vårt beteende samt hur vi samspelar i grupper som familj, arbetslag och organisation.

Syftet med konsultation är att personalen ska få en bättre förståelse för en situation som uppstått. Psykologen bidrar med sin specialkunskap och hjälper personalen att hitta nya perspektiv, och därigenom öka sina möjligheter att hitta konstruktiva lösningar med hjälp av sin egen yrkeskunskap.

Handledning sker ofta kontinuerligt över en längre tid, och ger personalen tillfälle att fördjupa sitt kunnande och utveckla sina arbetsmetoder. Det kan också handla om att stärka ”vi-känslan” i ett arbetslag och optimera samarbetet inom gruppen.

Personalgruppsarbete kan innebära teambuilding när man startar ett nytt arbetslag eller grupp utveckling när det finns behov av hjälp att komma vidare för att gruppen ska fungera optimalt. Ibland kan det istället behövas konflikthantering, när motsättningar inom gruppen påverkar arbetet negativt. Psykologen kan hjälpa gruppen att hitta nya sätt att använda sig av varandras olikheter för att hitta konstruktiva lösningar i det gemensamma arbetet. Det kan ske genom att avgränsa, strukturera och erbjuda samtal och övningar av olika slag.

### Så här skulle det kunna gå till

På äldreboendet Backen finns en avdelning för dementa. Flera av de boende har, utöver demenssjukdom, fysiska svårigheter som gör att de är mycket vårdkrävande. Personalen är erfaren och gillar oftast sitt jobb, men känner att de ”går på knäna”. Ett par av de ordinarie anställda är långtidssjukskrivna och det har varit svårt att fylla vakanserna på fungerande sätt. Det kärva ekonomiska läget gör att man måste vara restriktiv med att kalla in vikarier. Enhetschefen, som är kompetent men har svårt att hinna med sina alltför många göromål, tänker att något behöver göras och beslutar att ”beställa psykologhandledning” till sina

medarbetare. Den tillkallade psykologen inleder en kartläggning för att kunna föreslå någon lämplig typ av insats. Inledningsvis kartläggs situationen genom att enhetschefen och medarbetarna var för sig intervjuas om hur arbetssituationen ser ut, hur de formulerar problemen och vad chefen respektive medarbetarna önskar förändra med hjälp av psykologkontakten.

### ***Tänkbart scenario 1 – konsultation***

Det visar sig att medarbetarna saknar tydlig ledning av sin chef, som ständigt är på språng. De är erfarna och det vardagliga arbetet fungerar ganska bra, men deras ansvarsområden har blivit oklara, vilket ofta leder till missförstånd. Många känner sig stressade och olustiga. De vill ha hjälp att strukturera sin arbetssituation. Detta arbete inleds i några möten där personalgruppen, ledd av psykologen, inventerar vilka resurser och hjälpmedel som faktiskt finns, till exempel i form av styrdokument och regler, och resonerar om vad som behöver utvecklas. Enhetschefen konsulterar dessutom för egen del en kollega till psykologen och får stöd i att definiera och stärka sin egen roll i organisationen. De avgränsade konsultativa insatserna kompletterar varandra.

Samarbetsvägrigheter och konflikter kan förebyggas genom att medarbetarnas och chefens kompetens och motivation höjs, och att ledningsfunktionen och relationen mellan personal och chef förtydligas.

### ***Tänkbart scenario 2 – handledning***

Under de inledande samtalen framkommer att chefen och medarbetarna är överens om vad man vill ha hjälp med av psykologen. Man vill öka sina kunskaper om de boendes olika problemställningar, stärka "vi-känslan" i gruppen och lära sig samarbeta mer effektivt. Det uppdrag som enhetschefen ger till psykologen kan formuleras som processinriktad handledning. Ett kontrakt, som bör löpa över minst ett år, upprättas mellan handledaren och gruppen. I kontraktet bestäms vem som tar ansvar för vad i den fortsatta kontakten. Det kan gälla frågor om vilka som ska delta, hur man hanterar frånvaro, lokal, tider, ansvar för det material som ska tas upp i handledningen och så vidare. Kontraktet skall innehålla en tydlig beskrivning av syftet med handledningen, och bör innehålla något mål som går att utvärdera.

I sin roll som arbetsledare ska enhetschefen följa arbetsgruppens utveckling. Handledaren och enhetschefen har därför möten, oftast en gång per termin, för att säkra att avtalet följs och vid behov formulera om uppdraget. Rapportering till chefen sker givetvis enbart på gruppnivå; inga uppgifter som gäller enskilda individer lämnas ut.

Arbetsgruppens professionella förhållningssätt utvecklas bland annat genom att medlemmarna gör sig mer medvetna om vad de verkligen gör på arbetet, hur de gör det och vilka mål de uppnår med sitt arbete. Det finns utrymme för reflektioner över bemötande- och attitydfrågor – viktiga delar av det psykosociala klimatet på arbetsplatsen – vilket oftast bidrar till personlig utveckling, adekvat ansvarstagande och ökad känsla av tillfredsställelse med arbetet.

### ***Tänkbart scenario 3 – konflikthantering/personalgruppsarbete***

Ganska snart i kartläggningsfasen kommer det till ytan att det finns en stark motsättning mellan två av medarbetarna. Ursprunget ligger i deras privata mellanhavanden långt tillbaka i tiden. Under årens lopp har de båda kontrahenterna sökt stöd hos arbetskamraterna. Konflikten har på så sätt utvidgats till att omfatta flera personer på avdelningen. Några försöker slippa ifrån konflikterna genom att hålla tyst. Avdelningen omtalas av andra i verksamheten som "otrevlig". Kartläggningen visar att man såväl inom gruppen som mellan gruppen och dess chef har olika uppfattningar om vad det är som är problematiskt och vad man bör göra. Det är därför inte meningsfullt att föreslå handledning. I stället avtalas att gruppen ska få hjälp att hantera sina konflikter.

I arbetet med personalgruppen får de tysta medarbetarna stöd att formulera sina upplevelser av hur konflikterna inverkar på det dagliga arbetet, i stället för att förneka eller förminska problemet. De som driver konflikten får träna på att uttrycka sig på sätt som är mer konstruktiva. I konflikthantering är det nödvändigt att avgränsa och strukturera, och det gör man med hjälp av samtal och övningar av olika slag. Fokus förflyttas gradvis från det privata till det professionella. I arbetet betonas uppgiften och yrkesrollen, medan relationer och personliga problem måste hanteras inom den privata sfären.



## Krissamtal

En kris innebär en plötslig förändring där ens tidigare erfarenheter och reaktionssätt inte räcker för att man skall förstå och hantera sin livssituation. Då kan det vara bra att få professionell hjälp med att reda ut och förstå vad som hänt, varför man reagerade som man gjorde och vad man behöver för att hitta tillbaka till en meningsfull tillvaro igen.

De flesta människor hamnar någon gång i livet i en kris där de känner att de behöver stöd för att hantera sin situation. Det kan vara en yttre händelse (olycka, dödsfall), en omskakande upplevelse (övergrepp, skilsmässa, sjukdom) eller ett övergångsskede i livet (vuxenblivande, barnen flyttar hemifrån, att lämna arbetslivet) som medför att situationen blir övermäktig.

Vid sådana tillfällen kan även gamla upplevelser väckas till liv och öka känslan av utsatthet. Genom krissamtal kan psykologen stödja personens egna läkningsresurser och ledsaga personen genom den process som är krisens naturliga förlopp. När kaoset har lagt sig tvingas man ibland ompröva sina värderingar eller sitt sätt att leva, och ibland kan en kris i förlängningen leda till en ny förståelse för hur man själv fungerar, nya sätt att tänka och nya val i livet.

# Utbildning och föreläsningar

Vill du ha en föreläsning som riktar sig till föräldrar eller andra anhöriga? Eller kanske planera en kortare utbildning för personalen? Fråga oss, så utformar vi tillsammans ett uppdrag utifrån vad din verksamhet behöver.

Exempel på föreläsningar och utbildningsinsatser som psykologerna på Psykologenheten Väster kan erbjuda:

- **Relationskompetens** – seminarieriet för pedagoger utifrån Helle Jensens bok
- **Förvärvad hjärnskada och rehabilitering** – föreläsningsserie för personal och anhöriga, om t ex hjärnans struktur och funktion, kognitiv rehabilitering, rehabilitering av minnesfunktioner respektive exekutiva funktioner, anhörigas krisreaktioner och krishantering, stroke, demenser, epilepsi, afasi och neglekt.
- **Gränssättning – att vara förälder** – föreläsning riktad till föräldrar och förskolepersonal
- **Normal psykologisk utveckling i åldern 0-6 år** – föreläsning riktad till förskolepersonal och föräldrar
- **Barn i kris** – föreläsning om hur man hanterar barns sorg och krisreaktioner, riktad till personal i skola och förskola
- **Kris och krishantering** – föreläsning riktad till personal
- **Utvecklingsstörning och mottagande i obligatoriska särskolan** – föreläsning riktad till pedagoger och utredande psykologer
- **Det professionella samtalet** – föreläsning och samtalsteknik, professionalitet om konstruktiv feedback, riktad till pedagoger
- **Anknytning och tecken på otrygghet** – föreläsning riktad till pedagoger för de lägre åldrarna
- **Att gå i gång och att bryta mönster** – om hur tidiga erfarenheter präglar vårt förhållningssätt i livet, och hur självkännedom kan öppna för nya valmöjligheter. Föreläsning riktad till personal
- **Barns sexualitet och tecken på sexuella övergrepp** – föreläsning riktad till förskolepersonal
- **Hedersrelaterat våld** – föreläsning riktad till personal
- **"Jag kan"** (av Ben Furman) – föreläsning riktad till förskolepersonal, om hur man kan arbeta lösningsfokuserat med att hjälpa barn att själva uppnå olika mål
- **Stress och stresshantering** – föreläsning riktad till personal
- **Barn som inte leker** – föreläsning riktad till personal i förskolan
- **Bråkiga barn/tysta barn** – föreläsning riktad till personal i skolan







**Göteborgs Stad**  
Tynnered

Psykologenheten Väster  
F O Petersons gata 32  
421 31 Västra Frölunda  
telefon 031-366 42 50  
[www.goteborg.se/psykologenhetenvast](http://www.goteborg.se/psykologenhetenvast)