

Senior Psykologen

Årgång II. 3:2009

Ordföranden har ordet

År 2009 går obönhörligt mot sitt slut!

År 2010 låter jämnt och bra – hoppas det blir ett bra år!

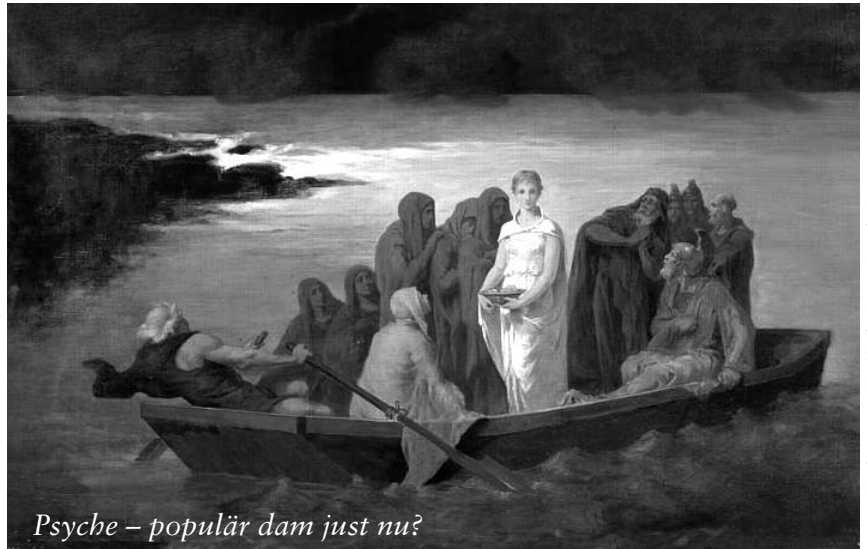
Svaret vet vi först om ett år. Framtiden kan vi inte blicka in i, trots vår snabba tekniska utveckling med ständiga framsteg inom AI och stora framgångar inom hjärnforskning och genteknik. Mycket av denna utveckling gäller vårt område: psykologi har blivit ett allt hetare ämne.

Antalet tidskrifter och tidningar som handlar om psykologiska frågeställningar har ökat markant sista året. En del är mer seriösa medan andra tillhör populärpressen. Och allt mer ropas efter psykologer i olika sammanhang och på universitetet är psykologi ett av de populäraste ämnena. Det utbildas fler psykologer men även inom angränsande områden förekommer utbildningar som syftar till att hjälpa människor med olika problem. Men själva ämnet psykologi och kunskapen om människans inre verkar vara oerhört gångbart och efterfrågat just nu.

Är det den ekonomiska krisen som spökar eller gör osäkerheten och oron för klimatförändringens inverkan på framtiden att många söker svar på svåra existensiella frågor.

Frågorna är många och svaren få. Och kan vi seniorer bidra med någonting?

Vi har i många år talat om hur kunskapsöverföringen från äldre psykologer med lång erfarenhet till nya generationer av unga nyutbildade psykologer ska gå till. Hur ska man på ett vettigt sätt ta hand om det kunskapskapitalet? Frågan är svårlöst, vi har ännu inte hit-



Psyche – populär dam just nu?

tat någon hållbar modell. Kanske handlar det om vår egen separationsångest, eller är det Luther som sitter på axeln och säger att vi ska inte slösa bort de dyrköpta (?) erfarenheterna, som kanske kan vara till nytta någonstans.

Vår nya idé inom styrelsen är att vi kanske ska överföra våra senast vunna kunskaper, nämligen hur det är att vara borta från arbetsmarknaden och berätta för nyblivna seniora psykologer hur det är att leva och verka som pensionerad. Fördelar och nackdelar i en konstruktiv dialog. Kanske använda hemsidan! Kanske skriva en handledning eller en bok över ämnet "att avsluta sitt arbetsliv utan att bli olycklig". Att på ett konstruktivt sätt göra övergången till en positiv upplevelse, något man måste skapa själv men med hjälp och tillsammans med andra.

Att detta inte bara gäller psykologer är självklart, men vi måste börja någonstans.

Andra idéer för föreningen som be-

höver diskuteras: ska vi ordna fler dagsutflykter till spännande platser, dagsseminarier, mera studiebesök, diskussionsgrupper – om intresse finns går allt att ordna!

Hösten i år har varit mild och ganska blöt – jag tror att det förstnämnda har gjort att den har försvunnit så snabbt – eller beror det på att numera går tiden fortare än förr? En av anledningarna måste vara att allting tar litet längre tid, det går långsamt att gå upp på morgonen och dagen räcker inte riktigt till för de aktiviteter eller göromål som man planerat, så på så sätt blir veckorna kortare!

God Jul och Gott Nytt År önskar vi i styrelsen alla trevliga läsare och seniorpsykologer – och fundera på hur ni ser på verksamheten 2010 – vi är fulla av aktivitetslust!

Brita Tiberg

God Jul och Gott Nytt År!

Tema och mål: Likvärdig bedömning av arbetssökande

Ett 80-tal psykologer samlades från olika arbetsförmedlingar i landet för att delta i riksstudiedagarna. Temat för dagarna var ökad enhetlighet i servicen till de arbetssökande. För detta ändamål diskuterades dels testanvändning och dels vägledning/metodik vid arbetspsykologiska utredningar.

Innan de mer specifika metodfrågorna i arbetsförmedlingens arbete föredrogs, inledde *Gunnar Adler-Karlsson* med en betraktelse över IQ-begreppet, ett ämne han engagerat sig i de senaste årtiondena.

Arbetslöshet – en biologisk tragedi.

Utgångspunkten var att alla tragedier, som krig, nazism, rasism mm, beror på att styrkan i den känslomässiga delen av vår hjärna överstiger den kognitiva. Den arkaiska hjärnan inbillar oss att vi handlar rationellt och kommer, som Rita Levi-Montalcini förutspår, att driva oss till undergång. Föreläsaren använde detta spår för att diskutera frågan om det finns genetiska skillnader mellan olika begåvningsnivåer eller om skillnaderna kan förklaras med näringstillförsel och kultur. Han anförde ett antal studier, främst tvillingstudier, som påvisar att genetiken spelar en avgörande roll. Vidare förde han fram tanken att Mendel kommer att tas till nåder igen och snarast framstå som århundradets mest betydelsefulla forskare.



Den s.k. strukturella arbetslösheten kommer att bli ett alltmer växande och svårhanterligt problem.

Grad av IQ avgörande

Eftersom psykologerna är engagerade i arbetsmarknadsfrågor berörde föreläsaren även kopplingen mellan arbetsmarknad och intelligens. Gunnar Adler-Karlsson menar att många av de mest begåvade i de folkrika utvecklingsländerna kommer att söka sig till våra länder för att få jobb. Det kommer att pressa lönerna för de IQ-svagaste i nedre delen av Sveriges befolkning. Om facken hindrar detta, kommer våra företag att flytta ut, bli utslagna, uppköpta eller nedlagda. Att söka lagstifta bort dessa risker med protektionistiskt skydd är inte bara dumt utan också lönlöst, menar han.

Den skenande tekniken kommer också att ersätta den IQ-svagaste. Det är här förra seklets störste ekonom, Joseph Alois Schumpeter, kommer in i bilden. Det var han som, för nästan exakt hundra år sedan, myntade begreppet "innovation" och som sedan var vis nog att inse att varje ny teknisk innovation har egenskapen att vara en "skapande förstörelse", en "creative destruction". När man ersätter en gammal maskin med en ny och effektivare, måste man också byta ut den gamle jobbaren, som kanske inte har kraft och intelligens nog att sätta sig in i nyheterna.

Vad som börjar bli extra problematiskt här är själva takten, den exponentiella tillväxten i ny teknisk kunskap och ny teknik som slår ut den gamla. Hög-IQ-are klarar detta; det är vanligen de som uppfinnar och utvecklar denna nya teknik. Men många, ofta bland de lite mindre begåvade, varken orkar eller förmår hänga med i de nya svängarna. Det medför att den s.k. strukturella arbetslösheten kommer att bli både ett alltmer växande och svårhanterligt problem.

"Klättrare" har högre IQ

Ytterligare en aspekt kallar Gunnar Adler-Karlsson för "klättermentaliteten" och menar att den verkliga dynamiken i samhällsutvecklingen kommer

från att en mycket stor del av oss vill klättra åtminstone ett steg uppåt oavsett på vilket steg i pyramiden vi befinner oss. Klättrandet har utan tvivel en klar samvariation med graden av intelligens, menar han. De mest klipska nyttjar alla möjligheter att ta sig ett steg högre upp, med ökad rikedom som följd, medan de mindre listiga trycks allt längre ner mot botten.

En ny faktor kommer fortsättningsvis att spela en avgörande roll, nämligen hoten från klimat- och naturförstörelse. Det finns en klar samvariation också mellan intelligens och miljöfarliga arbeten. De intelligentaste drar sig undan den värsta miljön, de mindre intelligenta lägger asfalt, ofta med cigarett i munnen.

Föreläsaren avslutade med att anknyta till Rita Levi Montalcinis diskussion om vår urgamla emotionella hjärnas kamp med vår relativt nya intelligens i den "kognitiva" delen. Denna kamp blir avgörande för hela mänsklighetens framtid.

Kulturell bakgrund och kognitiv förmåga

I nästa avsnitt föreläste Ann Valentin Kvist. Förutom att hon arbetar som psykolog på en arbetsförmedling i Skåne samt är engagerad i test- och metodutveckling centralt, är hon doktorand vid Göteborgs Universitet.

Hennes forskning handlar om hur individens kognitiva förmågor påverkas av kulturell bakgrund och hur detta visar sig i testsammanhang. Ann har i flera år särskilt studerat urval till arbetsmarknadsutbildningar och hur utrikes födda med bristfälliga svensk-kunskaper kan missgynnas av de test som används. Bl.a. har hon studerat de båda begåvningsfaktorerna "fluid intelligens" – förmågan att se samband och mönster vid problemlösning – och "general intelligens" – som mäter mer kunskapsbaserad problemlösning. Dessa båda faktorer kan mätas på ett



Fortsättning nästa sida

Fortsättning Rappas studiedagar

säkert sätt i homogena grupper. I heterogena grupper med deltagare med olika etnisk bakgrund och där de kunskaper de fått med sig uppvisar stora skillnader, skiljer sig de kognitiva faktorerna åt. Det blir problematiskt att få ett tydligt mått på den generella kognitiva förmågan.

Syftet med den studie som nu pågår är att få fram bättre och mer rättvisande metoder för bedömning och urval av sökande med olika kulturell bakgrund. Detta är ett steg på vägen för en mer korrekt bedömning av individers prestationsförmåga, som naturligtvis också måste paras med vilken vilja och motivation den sökande har när det gäller att klara en utbildning.

Vägledning för arbetslösa

Det tredje temat var ett seminarium kring "the being and doing of active engagement" med Norman Amund-

son, PhD och professor i Counseling Psychology vid University of British Columbia. Han har publicerat ett antal böcker, debattartiklar och utbildningsmaterial kring vägledning och är en välkänd föreläsare och utbildare internationellt. Tredje upplagan av boken Active Engagement har nyligen publicerats. Tidigare upplaga finns utgiven på svenska under titeln Aktivt Engagemang – att berika vägledningsprocessen. Hans perspektiv på ledarskap har också uppmärksammats.

På ett inspirerande sätt ifrågasätter Amundson det traditionella sättet att arbeta och uppmanar till ett mer aktivt förhållningssätt, som på seminariet illustrerades av konkreta metoder och tips. Kreativitet, fantasi, kulturell medvetenhet och användning av metaforer tillhör de verktyg han beskriver, samtidigt som han betonar vägledningsrelationen som det mest verksamma red-

skapet, dvs. att förmedla förtroende och tillit genom en positiv och engagerande samtalsmiljö.

En tydlig del i vägledningsmetodiken är att arbeta med de sökandes intressen för att via "styrkecirkeln" komma närmare personliga egenskaper. Detta kallar han "the pattern identification exercise". Ett exempel på hur det kan gå till i grupp vägledning demonstrerades. Konferensdeltagarna delade in sig i grupper utifrån olika frågeställningar. T.ex. "Du är intresserad av arbete som skådespelare. Vad föredrar du? "Arbeta med film? Arbeta på "Dramaten"? Arbeta med anspråklös gatuteater? Arbeta med "viktiga frågor" genom engagerande dialogteater? Vad säger det om oss som valde engagerande teater jämfört med dem som ville jobba på Dramaten?"

Ulla-Britt Selander

psifos kompetensdagar

Det viktiga mötet med barn och ungdomar

Föreningen Psykologer i förskola och skola (psifos) har haft tre kompetensdagar i Göteborg i oktober. Temat för dagarna var: "Att Mäta och Möta. Utredning och förståelse av barn och ungdom." Anita Berntsson och Ann-Marie Dahlberg rapporterar här från det välmatade programmet.

Ordföranden *Pia Sointio* inledde med att berätta om vad man arbetat med det senaste året: att stärka yrkesrollen – skapa ett tydligt samarbete med Psykologförbundet – uppvakta utbildningsdepartementet angående skollagen – tillsammans med Psykologförbundet hålla föredrag i Almedalen – ha diskussioner i nätverk om olika frågor men även skapa internationella kontakter med andra föreningar, främst i Norden, runt olika frågor.

Förutsättningar för läsinlärning

Ingvar Lundberg, professor emeritus i psykologi vid Psykologiska Institutionen, Göteborg inledde dagarna med ett föredrag om språkliga, kognitiva och sociala förutsättningar för läsinlärning. Han har i många år ägnat sig åt frågor runt barns lärande samt särskilt studerat språkliga förutsättningar för läsinlärning, läs- och skrivsvårigheter samt matematiksvårigheter.

Ingvar Lundberg startade sin bejublade föreläsning med att utifrån sagans form beskriva hur man i Frankrike hade funnit en grotta med bilder av renar utformade för länge sedan, och hur människan lärt sig att behärska elden, som gav värme men också belyst väggen och så småningom inbjudit till att tillverka bilder och få fram ett uttryck – ett budskap. Han tog exempel



Från grottvägg i franska Lascaux

från konsten och kända konstnärens sätt att beskriva barnets utveckling och förutsättningar för utveckling. Alla barn föds prematura men en stark och god anknytning leder till kognitiv mod att börja våga utforska omgivningen. Några exempel är Lena Cron-

Fortsättning nästa sida

Fortsättning Förutsättningar för läsinlärning

qvists tavla med barnet som vänder sig förskräckt ifrån mamma och visar att det inte alltid är så lätt. Anders Herup har gjort en modern version av madonnabilden som visar motsatsen, hur det vågar vända sig bort från modern och betrakta omvärlden med pigg och nyfiken blick.

Tidig språk utveckling

Forskning har visat att barns språkutveckling börjar tidigare än vad man trott. Hur fångar barnet upp språkliga uttryck? Man utförde ett experiment där man talade kinesiska med barnen eller visade dem saker och spel som namngavs. Barn som exponerades för riktiga människor hade bättre resultat i detta test än om man bara namngav saker eller gav en TV-bild. Den levande människans magi och närvaro är viktigast för språkutvecklingen. Imitation leder till empati och en omedelbar spegling. Barnet lär sig känna igen emotioner och känslomässiga uttryck.

Ivar Arosenius bok om Lillan med dess fantastiska teckningar visar barnets omnipotens men samtidigt skräck för det okända. Hur barnet behärskar det för att det finns en trygghet med föräldrarna. Lillan går ut i världen med stor tillförsikt. Ser man världen på samma sätt så behöver man inte så många ord. Ingvar Lundberg tar exemplet med fotbollsmatchen: bröl-suckar–menande blickar. En bra kommunikation.

Den sociala miljön påverkar ordförrådet

Då det aktiva ordförrådet hos tre-åringar med en grupp högutbildade resp. lågutbildade föräldrar jämfördes framkom följande resultat: Barnen till högutbildade klarade 1100 ord medan barnen till den lågutbildade gruppen klarade 500 ord. Här visar sig en kraftfull social komponent. Uppväxtförhållandena var olika och skillnaderna i hur barnen bemöttes var också mycket stora. De högutbildade gav mer beröm och uppskattning medan de lågbildade gav mer åthutningar. Det här exemplet ger oss förståelsen för att inget är viktigare än att vi skapar möjlighet till utbildning och goda pedagogiska förutsättningar.

Jean Fopier talar om tre typer av kapital: det ekonomiska, det sociala samt det kulturella vilket innefattar läsandet, konst, musik och teater – här kan också finnas en brist. För att ett barn skall få en god utveckling och inte känna sig utanför är det viktigt att han känner sig förtrogen med en text.

I Sverige kom 1686 en lag om att alla skulle lära sig läsa. Prästen höll husförhör. Misslyckades man förlo- rade man sina rättigheter – man fick inte gifta sig – fick gå till tinget. Detta innebar att nästan alla kunde läsa. Almanackan, postorderkatalogen och sockenbiblioteken var lättillgängliga och påverkade deras möjlighet till lä- sande och gjorde att svenskarna blev ett läsande folk.

Den som läser erövrar ord, ökar sin repertoar av inlevelse och kan bilda inre scenarier och får uppleva andra världar. Det finns en stark benägenhet att skapa mening och få en känsla av sammanhang. Många barn är förvirrade i tid och rum och känner ett ut- anförskap. Att ha kulturkompetens är viktigt och kanske också ett villkor.

Att hantera konflikter

Nästa föreläsare var Bo Hjelskov Jørgensen som är privatpraktiserande psy- kolog och arbetar med utbildning och handledning kring hantering av problemskapande beteende. Han föreläste under rubriken: ”Bemötande som metod för att minska problembeteende”. Elever med problembeteende reagerar oavsett ålder ofta direkt på andras af- fekt. Genom att bemöta dem utifrån ett affektteoretiskt perspektiv kan man undvika och avvärja de flesta konflikter. Föreläsningen kom därför att konkret förmedla vad man skall undvika och hur man skall agera i konfliktsituationer, ett perspektiv som är lätt att förmedla i handledning.

En önskan är naturligtvis att proble- met försvinner. Handedaren måste veta hur man handskas med problemet och ge konkret handledning i metod. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder håller inte i alla situationer. Man måste veta varför man får belö- ning. Vid neuropsykiatriska metoder finner man personer som inte fungerar

som andra. Människor i gemen vet hur man generellt skall uppföra sig och gör det. Problemen kan vara ett resultat av att eleven inte har tillräckliga förutsät- ningar för att möta omgivningens krav, att de exekutiva funktionerna och af- fektregleringförmågan är nedsatt och att personen inte är flexibel.

Central koherens – att vara aktivt meningsskapande i Piagets mening – utvecklas genom lek med orsak och verkan. Vissa elever uppnår aldrig cen- tral koherens. De gör inte kopplingen mellan orsak och verkan. Elever med problembeteende har även ofta problem med affektreglering och att använda olika beteende för att bevara kontrol- len. T ex 1. Att vägra; 2. Att gå två steg tillbaka; 3. Att springa bort; 4. Att bita sig i armen; 5. Skära sig i armen; 6. Spotta slå eller ropa glåpord; 7. Hot.

Tyngre problemskapande beteende uppstår när man förlorat kontrollen t ex våld och skadegörelse. Föreläsaren gav många konkreta exempel på me- toder för att bekämpa affekter, känslouttryck och metoder för hur lärare skulle kunna bemästra dessa.

Kompetensdagarna avslutades med att Sven-Olof Dahlgren talade under rubriken *Varför stannar bussen när jag inte skall kliva av?* Han berättade om psykometrisk mätning på barn med funktionsnedsättningar. Perspektiv på autismspektrumstörning och begåvning, theory of mind och exeku- tiva funktioner.

Sven-Olof Dahlgren är leg. psykolog och fil.dr. Hans nuvarande forskning behandlar WISC-III resultat från barn- och ungdomar med autism, Aspergers syndrom och genomgripande störning i utvecklingen. Sven-Olof Dahlgren arbetar även som handledare för neuropsykiatriska team och verksamheter för barn och ungdomar med autism eller autismliknande tillstånd. Han har skrivit boken ”Varför stannar bussen när jag inte skall gå av?” Jag föreslår intresserade att läsa denna bok för att få en gedigen erfarenhet av ämnet.

Anita Berntsson

Goda relationer kostar

De följande tre föreläsarna utgick från psykoanalytiska-psykodynamiska teoribildningar.

Christopher Gibson (CG) är barn- och ungdomspsykoanalytiker från England och har de senaste tio åren arbetat som konsult i Göteborg. Hans intresse för undervisning, relationen lärare – elever är utifrån perspektivet av det omedvetna och de inre processerna, ”den inre världen”. Han framhåller också betydelsen av ”containring”.

”In these modern days of ‘quick-fix’ practical solutions, what I have to say is not always popular. Good relationships are emotionally expensive and take time”.

Lyssna utan klart syfte

CG exemplifierade med olika fall från den egna verksamheten, men kanske ändå mer till litteraturen, då speciellt Shakespeare.

Vikten av att kunna vänta ut barnet med tålmod poängteras starkt och att kunna tåla osäkerhet, vilket CG uppfattar som svårt för pedagoger. Han talar mycket om ”negative capability” som innebär att lyssna med yttre och inre öron utan att rusa till slutsatser om vad personen i fråga behöver. Att inte veta svaret är en bra utgångspunkt. Vi har ofta så svårt klara av ångest i ovisshet. Han refererar till Freuds råd att lyssna utan att ha något syfte i kikaren och utan att döma, att kunna lägga sin önskan att ”förbättra” åt sidan, att vara alert, öppen och avspänd samt vara öppen för den andres projektioner i stället för ”rushing into doing”.

Förlåta för att gå vidare

CG jämför sörjande och melankoli utifrån jämförelse med Hamlet och elev som missat sin sluttentamen. Har det funnits viktiga vuxna för dig kan du hantera sorgen och misslyckanden. Du bär med dig (har internaliserat) den som verkligen tror på dig och den per-

sonen finns med som inre stöd, medan känslan av att ha blivit bortstött får dig att själv stöta bort. De omedvetna processerna får oss också att anklaga oss själva för misslyckanden.

CG talade en hel del om hur vi introjicerar och internaliserar, men hur vi succesivt kan ”lämna” våra introjekt. Modern fanns där inte för Hamlet, så han kunde inte internalisera en tillräckligt god moder. Och om vi inte kan erkänna det negativa agerar vi ut det. Det omedvetna är tidlöst, det finns där hela



Romeo och Julia – ett drama som ännu lever

tiden. Det är svårt njuta av livet om du hatar någon av dem som gav dig livet. Här tillägger CG att suicidala personer ofta är ”bättre” dagarna innan, eftersom de beslutat låta den hatade personen dö. Vi måste kunna förlåta föräldrar för att de är de de är på gott och ont, alltså mänskliga varelser.

Ambivalens är ej av ondo

Ambivalensen ses ofta som negativ men kan vara till hjälp om vi succesivt, genom att hålla två olika känslor levande samtidigt, kan uppnå mer realistiska föreställningar. Ett exempel är den förälskade tonåringen som bara ser det positiva hos objektet, medan föräldrarna är kritiska. Tonåringen ignorerar omgivningens kritik. Exempelvis inför ett biobesök börjar det negativa komma, när killen inte dyker

upp på avtalad tid. Det kopplar föreställningar till flickans inre värld och tidiga relationer, som leder till att hon skapar orealistiska bilder för att kunna bevara den positiva bilden av pojkvännen. Hon förnekar i stället för att bli arg, vilket skulle vara en hälsosam reaktion.

I stället väntar hon och börjar känna sig deprimerad. Ambivalensen kommer.

Det gäller att kunna leva med en inte helt perfekt bild, att kunna se både positiva och negativa sidor hos objektet, vilket t ex Hamlet inte kunde. Annars är det risk för ständiga byten av partner.

Att tåla det negativa

Som exempel på ”negative capacity” anger CG prästen i Romeo och Julia. Föräldrarna är frånvarande, upptagna av mord. När Romeo bannlyses från Verona försöker han för första gången döda sig själv. (Var är den dåliga delen i mig själv, så jag kan döda den? Enligt CG är detta ett av exemplen på att Shakespeare var före Freud).

Romeo vänder sig till prästen, som lugnar, logiskt förklarar sammanhang och ger Romeo rådet att gå och se Julia. Prästen tar den goda föräldrarnas roll här. CG poängterar att man måste vara bestämd och klar i vissa lägen. Att realistiskt förklara i stället för att stöta bort, att ta emot. Det blir Roméos sista möte med Julia. Han måste ju fly och Julia är förtvivlad. Behovet av tät kontakt är viktig för henne, och hon känner sig förlorad utan omtanken från den älskade personen. ”I moderns armar känner vi tidlöshet – i kriser behöver vi konfronteras med mötet av henne i en annan persons ögon”.

Julia ber Romeo ha tät kontakt med henne när han tvingas fly, eftersom ”en minut rymmer så många dagar”.

Sammanfattande synpunkter:

En ”tät” föreläsning på engelska, fylld av aspekter på oss och vår utveckling som i dag i viss mån är ignorerade.

Behandling – inte diagnos

Som nästa föreläsare kom *Elisabeth Cleve*, (EC) leg. psykolog och leg. psykoterapeut för barn och ungdom. Hon verksam som lärare/handledare på Erica-stiftelsen i Stockholm. Hon har även skrivit flera böcker om möten med barn.

EC belyser svårigheterna att diagnostisera små barn och gör det utifrån den egna verksamheten. Hon har arbetat med barn i fyrtio år och anser barnen vara hennes bästa lärokälla. Som exempel tar hon upp Ronja, ett aktuellt ”fall” i en kommande bok.

Ronja är sju år och kommer med sin far till mottagningen, för att få professionell hjälp kopplat till att Ronjas mor har dött. Moderns död inträffade för flera år sedan och har påverkat Ronja på olika sätt. Hon lever med sin far, äldre syster och faderns sambo. Ronja tycks fastlåst i sorgen och har svårt för förändringar. EC bjuder in Ronja i ett barnterapirum, där hon i sandlådan endast placerar en tågbanan som bara kan köra rakt fram.

EC förstår att Ronja ej skapat psykologiska verktyg att kunna hantera moderns död så som den äldre systemen, som är mer robust. Ronja kan ej heller acceptera att fadern och systemen är gladare.

Risk för regression

Man träffar överenskommelse om tio terapitillfällen (kristerapi) för Ronja och stödkontakt för fadern. Barn får alltid hjälp, om de sänder ut *tyck-synd-om-mig*-signaler och blir då ej åldersadekvat bemötta. Ronja har blivit utsatt för alltför medlidsamt bemötande. Hon förstår ej sin egen del i detta – det gör inte en sjuåring. EC får känslan av att Ronja själv söker hjälp. Hon ser också att relationen mellan fadern och Ronja är mycket nära och tät.

Ronja har gått in i rollen av att minnas sin mamma ”för släktens skull”. Mormor och morfar blir glada när Ronja talar om mamma. Väldigt små barn märker när de gör släkten glad.

Många har försökt hjälpa. EC me-



Dockskåp och djur ingår i materialet för att bearbeta den egna bilden av modern.

nar att man kanske varit för aktiv – ej inväntat Ronjas tempo. Detta går ej att åtgärda på pedagogisk väg utan på psykologisk väg. Med barn måste man vänta och det är ångestfullt för den som vill hjälpa. EC tror att många försökt påskynda den läkande processen.

Syftet med behandlingen av Ronja är att komma igenom sorgearbetet, så inte inätvändheten blir ett bestående personlighetsdrag. Syftet är inte att inte bli ledsen utan få en bro till större frihet. Den primära orsaken till Ronjas svårigheter var mammans död. Men det är viktigt att ej tillskriva mammans död alla problem. Ronja behöver hjälp, inte en diagnos. EC framhåller vikten av att vara tydlig med fokus.

Rutiner vid barnterapi

EC beskriver traditionella rutiner vid barnterapi, vilka är av betydelse för det enskilda barnet, såsom att sätta ”upptaget” på dörren, att stänga av alla eventuella telefoner, att spara teckningar och annat material så att barnet ser var och hur det läggs i särskilt fack el liknande. Det är viktigt att visa det man gör för barnet. Det är också Ronja som bestämmer när det ska tas fram.

Ronja slappnar av, när hon märker att fadern gärna går till terapin. Hon börjar koncentrera sig alltmer på den egna bilden av modern. I sandlådan sätter hon nu en järnväg med bom. Även dockor och djur ingår i det material Ronja använder. Hon bygger även i dockskåpet.

Ronja har ett uppdämt behov av att prata med någon som inte blir så ledsen. Olika områden berörs i dessa samtal.

Ronja har olika föreställningar om hur mamman blev sjuk och hon känner skuld för att hon inte ville krama mamman på sjukbädden. Ronja var så liten att hon inte nådde upp.

Ett annat område som berör Ronja är frågor i relation till pappans sambo. Vad händer om Ronja tycker att sambon är snäll? Och om Ronja skulle kalla henne mamma?

När de här frågorna kommer upp, tycker EC att Ronja är på god väg kunna hantera situationen. De pratar om skam, så som man kan prata med en sjuåring om det

EC för in samtalet på hur mamman

► Fortsättning nästa sida

Fortsättning
Behandling, inte diagnos

såg ut. Det är viktigt att Ronja kan ta till sig mamman och ej stöta bort henne. Det leder till att EC ber att få se en bild på mamman, som Ronja tar med. Ronja tittar på EC för att se vad hon tycker. EC är tyst, nickar och ger tillbaks kortet utan kommentarer. ”Morsan var ju korkad som gick och dog” säger Ronja.

Ronja börjar bygga i dockskåpet. EC pratar väldigt konkret om den döda modern – om mormor lärt mamma olika saker – ja det hade hon – om mamma gav Ronja hennes namn – ja det hade hon gjort (Astrid Lindgrens barn brukar klara sig bra). Det börjar kännas som att modern är med i rummet och det är bra – det blir ej förbjudet. EC låter Ronja leka och prata själv och känner och märker att de till slut ”fått till det”.

Hur gick det sedan? EC hör av fadern att Ronja fått mycket bättre red-

skap. Ronja hade tagit fotot av modern och visat för fröken i skolan, Ronjas aggressivitet, som varit ett skydd för att klara situationen, hade minskat, hon är mer frispråkig och testar sig fram. Även skuldkänslorna inför att acceptera sambon har släppt en del.

Korttidsterapi är verksamt

EC framhåller hur en liten investering (tio timmar kristerapi) kan ge så mycket. Man kan göra mycket även med ett samtal. Hon förvånas över hur lite man pratar med drabbade och hur svårt just det upplevs av dem. Och hur otillräckliga vuxna känner sig inför drabbade barn.

Det är viktigt att prata med kamraterna att ej ge upp en kompis och dra sig undan. Man ska finnas där. Uppmuntra lärare att sända hälsningar, att ge omtanke och omsorg.

Sorg tillhör livet, men man kan inte

räkna med att barn fungerar som vanligt. Många barn vill inte prata. Då gäller det för lärare att ta vara på tillfället, att vara *lyhörd*. Skolans värld är en sluten värld – man ska klara allt. EC framhåller betydelsen av att ha ett vakande öga och att kunna söka hjälp.

Hon pekar också på risker – när man måste reagera.

Barn som leker ”stel” lek

Barn som inte leker

Ombytta roller i familjen

Överduktiga barn

Apati

Känslomässiga utbrott som barnet själv ej förstår.

Sammanfattande synpunkter:

En engagerad och engagerande föreläsare fick mig att känna lite saknad efter arbetet med barn i terapirummet.

Ungdomstidens utmaningar

Michael Lundgren (ML) var nästa föreläsare. Han är leg. psykolog och arbetar på en ungdomsmottagning sedan 1991 samt även privat med handledning och utbildning. Han är medförfattare till böcker om barn i svårigheter.

ML talade om ungdomstidens utmaningar och vad som främjar respektive försvårar utvecklingen under ungdomsåren. Utmaningarna kan sammanfattas i begreppen *frigörelse*, *kvalificering* och *integrering*. Vi utvecklas från barn till vuxen och kan inte vända tillbaka.

För ungdomar som kommer till mottagningen är det ofta första gången de söker hjälp utanför familjen. (förhållandet flickor/pojkar är 70/30). Personalen har handledning utifrån en psykodynamisk referensram. Att skapa begriplighet och sammanhang i det man hanterar, såväl praktiskt som intellektuellt, är viktigt.

Det salutogena perspektivet, bemästringsperspektivet (KASAM – känsla av sammanhang) där begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet poängteras. ML anser att man lyckas bra med sin uppgift.

”Livslinjen” – ett verktyg

Man möter generella motståndreaktioner och använder sig av ”livslinjen” tillsammans med ungdomarna.

DÅTID	NUET	FRAMTID
Vad har påverkat?	Hur ser det ut nu?	Vad och vart vill jag?

Det som känns svårt väcker motstånd, man ”minns inget”. Insikten om betydelsen av samtalen med de unga har ökat.

Vad söker då ungdomarna hjälp för? Mottagningen har grupperat olika problemområden. En stor grupp visar upp depression, relationsproblem och ångest. Psykosomatiska problem, fobier och tvångstankar utgör den största gruppen. Övergripping, kriser och identitetsproblem förekommer. Skolproblem, missbruk och suicidtankar. Sexuella problem, humörsvingningar och abort, där den tidiga puberteten särskilt för flickor kan vara problematisk.



Utbytesprojekt

ML berättar om ett utbytesprojekt man bedriver på mottagningen tillsammans med en speciell grupp i Sydafrika. Här kommer man i kontakt med en kultur, där riter och tester utgör en tydlig passage till vuxenvärlden – för detta folk en självklar, naturlig och viktig del av livet. Vi har inga liknande övergångar i vårt samhälle av i dag.

Fortsättning nästa sida

I tonåringens värld pågår det stora omvälvningar, såväl fysiskt (puberteten) som mentalt (adolescensen). Med hänvisning till Bowlby, Rutter, Bloc m fl ser man "Good Enough Mothering" som en förutsättning för en bra utveckling. Refererande till Clarence Craford anges också "det tillräckligt goda föräldrasamtalet", dvs stämningen som finns mellan föräldrarna som en viktig faktor. "Good Enough Environment" bidrar till att den unga människan kan "lämna" familjen.

ML påpekar betydelsen av och redogör för Homburger Erikssons utvecklingsöversikt med de olika faserna och deras respektive karakteristika och uppgifter att lösa under den aktuella fasen kopplat till det-, jag- och överjagsutveckling, där en del är medvetet, förmedvetet eller omedvetet.

Sammanfattande synpunkter.

Det gläder mig att man ser att Homburger Erikssons teorier fortfarande är relevanta, kopplade till den tidiga

"separations"-utvecklingen, som ju aktiveras igen under adolescensen. Återigen – sen eftermiddag – hörde jag en intressant redogörelse för en utsatt men nödvändig verksamhet, sakligt presenterad med starkt engagemang.

Ann-Marie Dahlberg

Geropsykologernas studiedagar

Fokus på äldres hälsa speglas i ökad forskning

Äldres hälsa och ohälsa har fått större uppmärksamhet under senare tid. Att så är fallet visade även äldrep psykologernas välmatade studiedagar i juni i Göteborg. Ulla Davidsson inleder med rapport från föredragen och Torbjörn Stockfelt bidrar med filosofiska funderingar kring bl.a. KBT i gamlingsvården.

Sveriges Geropsykologers Förenings (SGF) studiedag om psykologisk behandling av psykisk ohälsa hos äldre speglade verkligen den officiella vårdens krav på snabbhet och effektivitet. Varje föredrag innehöll en mängd fakta och man hade lagt in fyra föredrag och en timmes diskussion på fyra timmar. Jag skall ge några punkter från tre av dem och den avslutande diskussionen.

Existentiell psykoterapi

Leg. psykolog Birgitta Ingridsson, ordförande i SGF talade om existentiell psykoterapi med äldre patienter. Hon berättade om en lyckad terapi med en 80-årig kvinna och fortsatte att redogöra för den existentiella terapin.

I den existentiella terapin, som har sina rötter i existentialismen, finns alltid fem punkter med:

- 1) Den fria viljan
- 2) Det egna ansvaret
- 3) Man förhåller sig alltid till någonting

4) Ångest är livets följeslagare och terapin går inte ut på att minska den utan att förhålla sig till den.

5) Dödens oundviklighet

Terapeut och patient arbetar på samma nivå som människa till människa. Terapeuten blir en samtalspartner. Terapeuten ställer naiva frågor. Patienten får tillbaka det patienten sagt som terapeutens svar. Terapin handlar om här och nu och i någon mån framåt. Det är en narrativ terapi.

Det finns inte en sanning utan många. Exempelvis finns det flera bilder av barndomen beroende på hur situationen är här och nu. Man blir mer levande av terapin, men inte lyckligare. Ramarna i terapin är inte hårda.

Våra värdesystem

Birgitta Ingridsson har speciellt studerat Viktor Frankl. Han satt i koncentrationsläger under kriget. När han kom ut skrev han sina huvudarbeten "Viljan till mening" och "Livet måste ha en mening". Frankl menar att det

finns värdesystem. Det finns två nivåer av värden: de lägre biologiska och psykologiska värdena och den högre nivå andliga värden. Vi kan konstruera våra värdesystem som en pyramid med ett värde högst upp och de andra värdena nedanför; eller kan vi konstruera vårt värdesystem som en kulram med tre, fyra värden högst upp. Om vi har ett pyramidalt värdesystem och det enda högsta går i sank får vi en psykisk kollaps. Om vi har vårt värdesystem byggt som en kulram, har vi två eller tre värden kvar om ett fallerar och går lättare genom krisen,

Vi har också tre olika sätt att reflektera runt händelser som inträffar: 1) allt tas in och sätts i relation till mig 2) vi går utanför oss själva och betraktar oss själva med distans 3) allt som händer har en betydelse för de andra runt omkring.

Tidslinjen ses som cirkulär. Allting bakåt går inte att ändra. Framåt är

Fortsättning ...äldres hälsa..

det möjligheter. Vårt nu förflyttas hela tiden. Vi har möjligheter, men vi har begränsningar som vi skall lära oss att se. Döden är en självklar del i terapin och terapeuten måste klara av att vara kvar i tankar om döden.

Det var ett intressant föredrag som gav mersmak.

Då livslusten försvinner

Stefan Wiktorsson leg. psykolog och doktorand vid Institutionen för Neurovetenskap och Fysiologi, Sektionen för Psykiatri, Göteborgs Universitet talade om "När äldre förlorar livslusten" utifrån ett projekt om självmord bland äldre som han arbetar med. Allmänt kan sägas att antal självmord stiger i takt med åldern, dock högre för män och stiger kraftigt från 85 år.

Sverige ligger på medelnivå när det gäller självmordstal, Östeuropa ligger högre. Fullbordat självmord för 70+ har minskat från 1980, men för män ligger det tre gånger högre än för kvinnor per 100 000. Orsak till minskning kan spekuleras kring. Eventuellt är det SSR-preparaten och/eller är man bättre på att upptäcka äldres tillstånd.

Dödsönskningar förekommer sällan hos människor med psykiatriska diagnoser (4 procent). Suicidalitet tillhör inte med automatik åldrandet.

Stefan redogjorde för en studie gjord av Waern:

Risikfaktorer för fullbordat självmord är:

- depression
- fysisk sjukdom
- tidigare självmordsförsök
- ensamhet
- alkoholproblem
- familjekonflikter

Självmordsmetoder hos 65+ är:

- läkemedel, kvinnor högre
- dränkning, kvinnor högre
- hängning, män högre
- skjutning, män högre

Enskilda sjukdomar som orsakat suicid:

- neurologiska sjukdomar
- cancer
- synnedsättning

Det visade sig att 20-50 procent besökt en vårdcentral veckan innan självmordet och 40-70 procent månaden innan. Vad gäller kommunikation till läkarna finns hos 61 procent ingen notering och hos 21 procent uppgift om suicidförsök. 11 procent hade suicidtankar, 4 procent dödsönskningar och 3 procent livsleda.

Depression oftast orsak till självmordsförsök

Stefan redogjorde för sitt eget projekt. Han undersökte patienter med självmordsförsök på fem sjukhus i VG-regionen, som var 70+. Han gjorde en intervju med dem i anslutning till försöket och en uppföljningsintervju efter ett år. Han har undersökt 103 personer med medelålder 80 år. Han hade en kontrollgrupp som matchade ålder och kön. 61 procent av suicidförsökspersonerna hade egentlig depression mot 6 procent i kontrollgruppen. Vad gäller mild depression var motsvarande procent 21 mot 11.

Förskrivning av antidepressiva har ökat sjufaldigt de senaste 10 åren. 59 procent hade någon gång tidigare i livet haft en eller flera depressioner. 6 av 10 hade antidepressiv behandling vid suicidförsöket. 45 procent av männen och 14 procent av kvinnorna hade drogproblem. 1/3 hade tidigare ett eller flera suicidförsök.

Demens kan utgöra en skyddande faktor, medan tidig upptäckt av alzheimer utgör riskfaktor.

Stefans sammanfattning av orsaker till suicid och suicidförsök: Egentlig eller mild depression, tidigare självmordsförsök, ensamboende, alkohol, tabletter, hopplöshetskänslor.

Viktigt vid bedömning av äldre är depressionsgrad och alkoholanamnes. Optimal behandling är antidepressiv medicin, psykologiska metoder och socialt stöd.

Hellre terapi än mediciner

Birgitta Andersson, universitetsadjunkt vid institutionen för Gerontologi vid Hälsohögskolan i Jönköping redogjorde för en litteraturstudie om effekten av psykologisk behandling av äldre, vilket var ett samarbete mel-

lan Socialstyrelsen och institutionen. Det hade inneburit svårigheter då det gällde depressionsbehandling pga att dokumentationen var knapphändig och det rädde begreppsförvirring om vilken slag av terapi som gav resultat. Resultaten gav dock ingen större skillnad om det gällde individuell terapi, gruppterapi eller biblioterapi. Det var ingen skillnad då det gällde kognitiv eller psykodynamisk terapi; farmakologisk och psykologisk behandling var likvärdiga. Föredragshållaren menade att det var viktigt att inte ge äldre medicin. Psykologisk behandling var mer effektiv hos yngre äldre än äldre äldre.

Då det gällde ångest gav psykologiska åtgärder effekt, dock ej KBT. Några studier visade att farmakologiska åtgärder är effektivare än psykologiska. Resultaten då det gällde sömn visade att KBT och multikomponent KBT hade effekt.

Birgitta Andersson har också gjort en undersökning av förekomsten av psykologisk behandling av äldre i Sverige. Det visade sig att det inte förekom eller i vart fall fanns dokumenterat.

Ökad kunskap behövs

Bo Johansson professor i gerontologi vid Psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet inledde den avslutande diskussionen med att bl a ta upp vikten av att läsa SBU:s nationella riktlinjer för depressionssjukdomar och ångest syndrom, ISBN 978-91-86301-09-05. Det är ett unikt tillfälle för psykologer att få kunskaper i detta ämne. Andra frågor han tog upp var att det är viktigt för psykologer att se hela spektret från fullt friska äldre till svårt sjuka. Och att individualiserad behandling är riktigare än motsatsen nämligen behandling enligt en mall. Han nämnde också frånvaron av en etablerad roll för psykologen inom primärvården.

Ulla Davidsson

KBT i gamlingsvården eller Vem bryr sig om vardagen?

The time is out of joint ... ur led är tiden. O, ve, att jag är den som skall vrida den rätt igen, klagar Hamlet. Ungefär så tänker nog även många, som har ansvar för gamla. Uppenbarligen finns det många, olika filosofier och praktiker. Kanske, kanske även en stark strävan efter samklang.

Geropsykologernas konferens i Göteborg 2009-06-16 formades som ett samtal mellan arrangörerna och deltagarna om hur tillvaron bör gestaltas för åldringar, speciellt för dem som inte längre klarar sig själva. Mycket givande, kanske speciellt eftersom det på många sätt och vis var oss själva, som vi talade om.

Livskraft och tålmod

Vi kom överens om att Viktor Frankls livskraft och tålmodighet bör vara tongivande. Med hans filosofi har varje stund i livet sin egen innebörd och sitt eget värde, hur pressande den än är på grund av yttre omständigheter eller av att krafterna har gått ner. Det är så, som psykologer och åldringar måste tänka, även när ”kvalen slå”, som Fröding skaldade... eller när ”det kommer andra tider”, som Martin Ljung uttryckte det om sitt eget livsslut.

KBT i olika form

Det har funnits och finns ett stort antal varianter av KBT, lika i många avseenden, men olika i andra. Lars-Göran Öst var, med doktorsavhandlingen ”Experimental Studies in Behaviour Therapy”, 1976, en av stilbildarna. Som professor vid Stockholms universitet har han byggt vidare, men jag är inte klar över hur och vart och hur stor betydelse hans tankar har i dag.

Jan-Erik Jönsson, forskare och lärare vid Göteborgs universitets psykologiska institution, presenterade några alternativ som finns med i det nuvarande utbudet av kurser och behandlingsmetoder, åtminstone vid Göteborgs universitet. En viktig faktor i dessa är samarbetet mellan lärare och studenter. Törhända kommer även aktiva åldringar med på ett eller annat sätt. Vi får väl skärpa oss, så att inte de yngre skall behöva tänka alla tankarna åt och om oss.

Medicinsk slagsida

I förhållande till ambitionerna när beteendeterapin först kom, har utvecklingen i många avseenden och i hög grad varit medicinskt orienterad. Ungefär som nästan alltid i universitetens

psykologi. Därmed har mycket av det väsentligaste krympts eller kommit i bakläge. Vardagen har blivit allt mindre uppmärksammat eller överlämnats till ekonomer och andra som har varit villiga att ta emot den. Dessutom har pedagogiken överflyglats av psykologin och därmed ansvaret flyttats över från samtalspartnern/klienten till handledaren/terapeuten eller hur nu benämningarna bör vara.

Det verkar som om Astrid Lindgren och hennes systems telefonsamtal om ”döden, döden, döden” har mycket större betydelse för geropsykologerna, än det som hände på Kurrekurredudden och som kan hända i den vanliga vardagen.

Men är verkligen tiden så out of joint som Hamlet befarade? Och är det bara elände, som geropsykologer och åldringar har att göra med? Och vad är då vi, gamlingar? Vårdfall, även om vi fortfarande kan äta kvällsgröten själva? Och skall Psykologförbundet egentligen vara till enbart för terapeutiskt orienterade psykologer och inga andra? Vilken organisation finns för alla dem som utvecklar vardagen?

Torbjörn Stockfelt

Sökes!

Manliga kollegor till vår föreningsverksamhet och våra möten.

Vi behöver era erfarenheter och er medverkan.

Seniorpsykologerna



Marie Hamsuns drama

Torbjörn Stockfelt har läst en nyutkommen roman om makarna Marie och Knut Hamsun. Han har blivit fängslad av författarens språk och medkänsla och av Marie Hamsuns livöde. Här följer hans recension.

Marie Hamsun föll för styrkan i nazismen och hennes make, Knut Hamsun, för ideologin i den. Elisabeth Lindahl, som är filosofie doktor i socialt arbete, legitimerad psykoterapeut, handledare och författare, skildrar i den här boken hur det blev så.

Bokens titel är *Marie Hamsuns drama* med undertitel "Om Marie och Knut. En studie i stolthet och skam", Carlssons förlag 2009.

Det är en mycket personlig text, Elisabeths egen och ingen annans. Den är saklig, den lever, den är fylld av passion – men utan sentimentalitet. Elisabeth har fött fram boken i medkänsla, en kunnig och professionell psykologs medkänsla.

Man vet inte i början vart Elisabeth är på väg. I slutet har man en mycket skön förvirring. Det går inte att låta bli att tänka och känna, när meningen eller stycket eller boken i dess helhet gör det. Hon har ett rytmiskt sjungande språk. Tagvis känner man sig som läsare vara i en sorts hypnos.

Dömd och förskjuten

Marie Hamsun var hustru – i ordets gamla mening – till den norske nobelpristagaren i litteratur, Knut Hamsun, nazist och tysksympatisör under ockupationen av Norge under kriget. Knut slapp fängelse eftersom han ansågs alltför gammal, lätt senil och, som det sågs i psykiaterutlåtandet inför rättegången, förledd av sin hustru.

Marie blev åtalad och fälld för förräderi och dömd till tre års fängelse. Därigenom blev hon den, som fick sona för Knuts tysksympatier. Marie, som övergett sin egen karriär och viggt sitt liv åt att bli Knuts diktarfurstinna, blev förskjuten av Knut när och därför



Romanen om Marie och Knut Hamsun hjälper läsaren att tolka själen och gå ner i djupet, kanske framförallt, hos sig själv.

att hon satt i fängelse och efter frigivningen på grund av att hon hade låtit sig intervjuas av psykiater som skrev utlåtanden inför rättegången. Knut ville inte att hon flyttade hem. Hon fick bo hos barnen. Men – när Knut blev så orkeslös att han inte klarade sig själv, kallade han hem henne att sköta om honom.

En stark läsoplevelse

Boken är en inneslutande text om Knut och omslutande om Marie, i sig en objektiv skildring av deras samliv. Det är ett skrivtekniskt grepp, som gör att vi läsare måste tänka och tänka om. Det är både fascinerande och krävande. Den är en skildring av Marie, hennes

Vad var det för styrka som fick Marie att stå upprätt, trots svek och förnedring?

uppväxt och utveckling och liv och av Knuts liv fram till dess att han träffar Marie. I sista delen av boken tränger Elisabeth in i tiden efter Maries fängelsevistelse och fram hennes död.

Redan skildringen av Marie räcker som läsoplevelse. Knut Hamsun är viktig som en bakgrund till Marie, mer än han är i sig själv. Med hjälp av bakgrunden blir Marie tydlig och mångdimensionell. Det är en objektiv skildring för den som vill förstå Marie Hamsuns – och sin egen – romantiska handlingsförmåga. Just därför är den angelägen och gripande

Det kan vara till stor nytta att försöka tänka professionellt under läsningen, men man kan läsa boken utan professionella avsikter. Det räcker gott att uppleva den. Man får hjälp att tolka själen och gå ner i djupet, inte endast hos Marie och Knut utan också, kanske framförallt, hos sig själv.



Fortsättning nästa sida

Levande språk

Elisabeths språk är mycket personligt. Det lever! Det är fyllt av känslor, men utan sentimentalitet. Hon ger sig till känna och är igenkännbar och tydlig i sitt val av delmotiv och i sitt rytmiska sjungande språk. Hon har uppenbarligen skrivit boken för läsare med stor medmänsklig och skapande nyfikenhet. Hon är mycket saklig. Hon har fött fram boken i medkänsla, en kuning och professionell psykologs medkänsla med alla och inte endast med Marie.

Föreställningarna om livet, kärleken och våra styrkor och svagheter och det medmänskliga i oss är fulla av budskap. Det går inte att sluta tänka och känna när meningen eller stycket eller boken i dess helhet gör det. Det är en djärvt skriven bok, inte bara i valet av teman, utan också för att det finns så många vägar in i och ut ur texten. Man vet inte i början vart det samtal, som Elisabeth för med läsarna skall leda.

Vi, Seniorpsykologer, har många olika insikter, som gör det möjligt att få ut mer än "vanliga" läsare.

Kort sagt, det är en professionell text, som bör tas med i psykologutbildningen!

Jag får ävenledes klart för mig att det är jag, läsaren, jag! som är huvudpersonen. Jag, alltså jag själv, kan läsa boken för och inom mig själv för att förstå mig själv och för att bli mer medveten om livet!

Kvinnor är mystiska. Det är underbart!!

Torbjörn Stockfelt

Debatt

Om behandlingen av föreningens namn

I samma kuvert som Seniorpsykologen 2:3009 återfanns, förutom årsmötesprotokollet från 2009-05-08. Bilaga 5 och 6 till årsmötesprotokollet" som gjorde mig förbryllad. Det måste rimligen vara bilagor till protokollet 2008 (årsmötet i Uppsala). Detta borde ha angetts och innehållit dessutom förmedlats till medlemmarna redan samma år, dvs 2008.

Mera problematiskt är att under "Bilaga 6 Ändring av föreningens namn" finns en motivering som säger att vid årsmötet 2007 ändrades namnet från Seniorföreningen till Psykologseniorer. Vidare: "Det gick lite för snabbt och tillräckligt utrymme för diskussion gavs ej".

Undertecknad hade getts förtroendet att sitta ordförande vid årsmötet 2007 i Lund. Det fördes då en diskussion om namnet och det fanns både tid och utrymme härför. En tiondels sekund efter att klubban fallit begärdes votering som i samma ögonblick togs tillbaka av den som begärde det.

Det var nog inte fel på tiden eller utrymmet för inlägg eller eftertanke. Snarare på förslaget "Psykologseniorer". Men nu (dvs från 2008) är allt tillrättat i och med beslutet "Seniorpsykologer i Sveriges Psykologförbund".

Bengt Göransson

Svar till Bengt Göransson

Du har rätt Bengt!

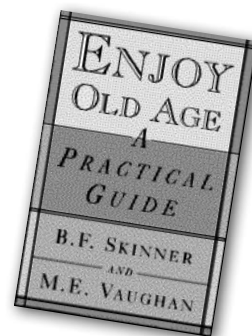
Årsmötet 2007 under ledning av dig fattade beslutet att namnändra till Psykologseniorer i Sveriges Psykologförbund! Senare under året började styrelsen ångra sig och föreslog en ändring till årsmötet 2008 att namnet skulle vara Seniorpsykologer i Sveriges Psykologförbund. På årsmötesprotokollet från 2009 ville vi ta

med bilagedelen från årsmötet 2008 för att tydligt bekräfta för alla att nu heter vi Seniorpsykologer i Sveriges Psykologförbund, men den förklaringen saknades! Nu hoppas jag att namnfrågan är genomlyst och alla är nöjda några år framöver!

Brita Tiberg



Skinner's praktiska råd för äldre



Referatet av Skinners bok "Enjoy old age. A practical guide" har nu kommit fram till kapitel 7 med titeln "Having a good day". Här presenterar referenten, Hans – Olof Lisper, både Skinners råd och sina egna erfarenheter av hur vi kan göra vår praktiska tillvaro mer tillfredsställande.

Att bli gammal kan betyda att du flyttar till bostad i ett varmt land, och ett oförutsägbart liv. Mitt kvarblivande som pensionär i Uppsala är dock förmodligen vanligare här än i Amerika, som Skinner utgår från. Men oavsett, kvar eller inte, är många beslut desamma. Skinner menar till exempel att vi ska fundera på hur det blir med vänner och bekanta. Vad händer ett gift par, vi har ju varandra, när någon, ofta mannen dör?

Och vad kommer vi att sakna? I mitt eget svenska perspektiv, vad betyder segling i Stockholms skärgård och vinterns skidturer? Vad betyder skiftande årstider i jämförelse med regntidernas växling mellan dagar av ständig sol och ständigt regn?

Sälj eller kasta det du inte behöver

I avsnittet *A pleasant living space* ger Skinner praktiska förslag om vad vi ska göra med bostaden när vi bara har fritid. Det enkla rådet är, ge bort, sälj eller kasta det som inte behövs. Det här är självklart om du flyttar till en mindre bostad, och om du inte flyttar ökar det utrymmet i den gamla! Du kan dessutom hitta saker som kommer till användning. Han nämner här något för Amerika intressant. Om du skänker till insamlingar är vissa av dem sådana att du får dra av skatt för gåvorna. Det blir alltså en vinst att ge bort!

Nästa avsnitt, *Variety*, handlar om hemmiljö. Om du inte fått hjälp av en inredningsarkitekt är hemmet enformigt. Varje dag möter samma väggars tavlor och bokhyllor. Skinner tror att du inte spelar samma CD dag efter

dag, och han menar att du kan hänga om på väggarna då och då.

Förändring är svårare för äldre

Vill du komma tillbaka till glädje i konst föreslår han att ett experiment. Köp på rea en konstbok du gillar och skär ut de bilder du tycker om. Själv skulle jag nog köpa två böcker av samma – jag vill både skära och ha hela. Välj sedan ett ställe där bilden är lagom stor och växla bild varje dag/vecka. Finner du nu att du tycker om att se nya bilder, kan du köpa större reproduktioner och sätta upp på en vägg. Men kom ihåg att även där ofta växla bild. Annars är du tillbaka i samma osett enformiga.

Skinner ser goda skäl till att vi pensionärer har svårt att förändra, och sammanfattar i en jämförelse. Är man ung väljer man mellan det nya och ingenting. Vi åldringar vi måste välja mellan nytt och gammalt, och då är det lätt gå tillbaka till det gamla. Varför då arbeta med nyheter? För min del vill jag både byta datorsystem till nya undret Windows 7, men det känns trots allt tryggare att behålla Windows XP.

Se över din hemmiljö

I nästa avsnitt, *Freedom from annoyances*, inleder Skinner med det självklara: Är ingenting besvärligt blir livet trevligare. Men vi noterar inte alltid besvären. Vi har nämligen vant oss så sakteliga. Madrassen, som var bra när den var ny, ligger krypande sakta bakom att ryggen varje morgon känns stel. Och stelare och stelare allt som madrassen sakta blir lösaktigare. Han skriver vidare:

If your favorite chair no longer fits you as it once did, a new chair can be a delight. As your vision changes, concentrated bright light may become painful. Candlelight will lose its nostalgic power and should be given up. A reading light free of glare can be a pleasant surprise.

Andra tydliga råd är att plötsliga krav på styrka är dålig träning. Därför ska dörrar och lådor var lättdragna. Idag går ju både dörrar och lådor lätt, men har du antikt går det kanske att paraffinera för glid. Andra konkreta råd är shoppingvagn, ryggsäck istället för väska och att hemma placera det som används ofta närmare än annat. Större saker som garagedörren ska öppnas med automatik och snö skottas med liten skyffel eller slungas iväg med snöslunga.

Sämre syn ökar risk för olyckor

Sedan kommer, *Security*, ett avsnitt om hur vi äldre tar vara på oss själva. Med dålig syn och svagare och det blir osannolikare att vi klarar till exempel fall. Vi missar bilen som kommer från fel håll och vi hör inte lika bra varningssignaler. Skinner menar att vana att först se till vänster, sedan till höger och till sist till vänster igen blir allt viktigare. Om vi hade fötts med dålig syn och hörsel är det så vi hade gjort från början. Skinner menar att det aldrig är fel att till slut lära sig. Kolla också säkerheten i bostaden:

Make sure that all rugs have rubber undercoating and that there are no electric cord to trip over. Chairs should be easy to get into and out of. If you tend to fall out of bed, as some old people do, have a rail attached. Be sure all steps have railing. A rail clamped to the side of the bathtub may be literally a lifesaver. Step into an out of the tub in precisely the same way every time, like a ballet dancer practicing a difficult *pas*, while holding on to the shower-curtain rail if it is strong and within easy reach.

Jag vill varna: Var försiktig med att gripa tag i en duschstång som spänns mellan två väggar! Den ger inget stöd,

► Fortsättning nästa sida

och bidrar istället till en olycka. Vad gäller halkskydd i duschen eller badkaret har *Biltema* billiga och bra mattor.

Skapa trygghet hemma och på promenaden

Sen har vi trygghet i vanlig mening, med sjutillhållarlås, lås på fönster och larm. Nånting som vi väl ofta tänker på är att ha reservnycklar hos grannar, och att vi har en möjlig att lätt larma. Något som Skinner inte nämner är brandvarnare och tidur på spisen. För utomhustrygghet rekommenderar Skinner: Välj upplysta gator, och gå helst inte ensam. Ha sedan litet stöldbegärligt med dig på promenaden. Om någon rycker tag i väskan, släpp taget och riskera inte fallskador. Det här ser ut att vara samma råd som vi får i Sverige.

Rutiner är bra för hälsan

Nästa avsnitt har den för Sverige moderna rubriken – *Programming your life*. Skinner utgår från att fritiden med pensionen ändrar dagliga rutiner. Om du bor ensam är det lätt att stiga upp när du känner för det, sedan glida runt i pyjamas och sedan äta när du känner för det. Helgdagarna blir mer och mer lika veckan i övrigt. Par behåller oftare rutinerna, men Skinner menar att "people can fall into disorder *à deux*".

Varför då dagliga rutiner? Jo, det är bra för hälsan. Här menar jag att goda vanor kring vad vi äter, kring motion och sömn måste vara nyttigt. Har något blivit en vana, slipper vi dessutom valets vända. Övergår det inte i ett behov, finns dessutom valfriheten kvar, med sina risker för bestående rutinavbrott. Det gäller alltså att programmera livet till både nytta och njutning. Det här var tankar bortom Skinner, men jag tror att Skinners ande instämmer.

För vårt program för dagen ser Skinner ett värde i tv-program. Jag gissar att många har nyhetstimmen i TV1 (Kulturnytt, Regionala nyheter och Rapport) som punkt i dagsprogrammet. Vad jag själv är sämre på av Skinners förslag till rutiner är:

appointed hours for meditation, reading, letter writing, taking care of household matters, and reviewing

your success in managing your life (exercising on schedule, eating the right things, and following the doctor's advice – and possible our¹ advice, too).

Egentligen har jag inga rutiner för detta, och speciellt söker jag varje dag efter rutinen för hushållets göromål. Ge mig råd kring just detta!

Ät bra och träna kroppen

Närliggande är nästa avsnitt, *Diet and exercise*. Rätt mat och fysisk träning ger längre och trevligare liv! Det här är något som vi väl vet från media, men veta betyder inte göra. Här föreslår Skinner något som vi vet, men behöver påminnas om, gör en lista och pricka av. Mer användbart blir det



när han säger att du ska sätta upp mål och sedan se hur nära du kommer. För promenaden, välj en trevlig sträcka, eller ett bra skäl för att gå ut.

Jag har en hund som ger skäl utan skall. Men varken hon eller jag gillar regn, så årets höst inbjuder just nu inte till promenad. Då hon är blind behöver hon förmodligen promenaderna mer än jag. Jag går ju regelbundet på Friskis&Svettis, trots att det bland tar mot. En förutsättning för den rutinen är förmodligen att jag bara har tvåhundrafemtio meter till lokalen.

* Boken har två författare – Skinner och Margaret E. Vaughan.

Nästa avsnitt handlar om *Leisure*. Fritiden, menar Skinner, är av största vikt för lycka, både tidigare, men i än högre grad nu, när den tiden nu är ymnig. Det gäller bara att utnyttja den. Vi har alltså mer fri tid att göra saker. Det svåra är att hitta saker att göra. Han beskriver det något komplicerat:

There is little to be said for just killing time. Thoreau claimed that we cannot kill time without injuring eternity, and that may or may not be true, but certainly we cannot do so without shortening the time that remains for us to enjoy. We need to find ways to *fill* time.

Han menar att det kan kosta att fylla tiden med något som gör att vi trivs. Å andra sidan kanske inte pengar är allt, se bara på hur överklassens fritidsvanor inte nödvändigtvis leder till lycka. Vi kan göra mycket trevligt med begränsade resurser.

Skinner pekar på några möjligheter. En är att återuppta tidigare sysselsättningar. Du kan ta gå tillbaka till ditt gamla musikinstrument, du kan teckna och måla om du gjort det tidigare och du kan fortsätta med frimärksamlingen. Vad just du skulle kunna ta upp kan du fundera på en liten stund innan du läser vidare!

Fritiden – en källa till välmående

Sedan finns goda resurser för aktivitet i samhället. Skinner pekar speciellt på biblioteken, och i våra svenska bibliotek menar jag att det finns möjligheter. Finns ingenting i din historia eller i miljön, ta upp något nytt. I universitetsstäder finns Senioruniversitet med både enstaka föreläsningar och kurser i olika ämnen. På de flesta orter finns dessutom studieförbundens olika aktiviteter, och vi har våra pensionärsföreningar. Allt detta kan du idag finna på nätet!

Avsnittet avslutar Skinner med förslag till nya erfarenheter:

Try living a rather different kind of daily life. Just for a week or two experiment with different newspapers or magazines and different kinds of



Hundra kronor för lite spänning – ett möjligt alternativ?

books. Watch different television programs and listen to different radio stations. See different people by going to different places. Perhaps you will find new things to do, and in addition, the novelty itself may be worthwhile. You may even become an enthusiastic explorer.

Kapitlet avslutas med *Gambling*, ett avsnitt som beskriver möjlig spänning i spel utan missbruk. En bingokväll, veckans Harry Boy (automatiserat hästspel), någon form av penninglott eller poker på nätet ger trygg tillgång till spelens spänning. Jag tycker dock att spänningen i vissa fall har rationaliserats bort. Idag behöver jag inte kolla mina premieobligationer, de små vinsterna annonseras i ett brev från Riksgälden och vinsten sätts in på bankkontot. Förr gick jag till bankfacket, tog fram obligationerna och sökte i pärmen med dragningslistor. Då var det mer av spänning. Nu är det ett rationellt räntesparande med chans till storvinst. Det finns inte heller några obligationer av olika färg beroende på årgång, det är ju enbart siffror någonstans i ett dataminne.

Söker du spänning? Spela på travet!

Skinnerns generella råd är att satsa inte mer än du klarar att förlora, och att ingen spelform ger vinst på lång sikt. I den första meningen är penningobligationen en lämplig spelform, dock med minimal spänning. Vill du ha återkommande spänning med trav på tv är Harry Boy för 100:- i veckan ett bra alternativ. Räkna dock inte med att få tillbaka de 5200 som det kostar för ett

år av spänning. Det du spelar för är den lilla sannolikheten att få den stora vinsten, och där är oddsen med Harry Boy lägre än för penninglotter. Skraplotten ger bra utdelning i direkt spänning och i vinst. Billigast, och kanske med vinst, är spel med vänner eller ett "bolag" som köper till exempel lotter. Skinner menar att det är det oförutsägbara som lockar, och då räcker det med att titta på tv. Där finns de oförutsägbara händelserna i fotboll och andra sporter. Om du inte redan är intresserad, gör ett nytt experiment, genom att gå på en match, på tv eller i verkligheten. Du är kanske förvånad över att människor kan vara så intresserade av något så meningslöst, men:

should you not envy them? Or join them? Very often we answer a question of that sort by saying, "I don't think I would like it." But what you first see on the screen is not what the devotees are seeing. They know the game and the importance of every move. So will you if you listen to a good announcer for a few hours and discover what is really going on. You can then begin to enjoy the game and where the excitement of those who are held by its unpredictable consequences.

Se inte ner på TV-såpor säger Skinner

Skinner avslutar avsnittet och kapitlet med att betrakta såpoporer på tv och bästsäljande böcker. Han menar att vi inte ska se ner på dem som varje vecka ser ett nytt avsnitt av en såpopera. Han argumenterar; går du in på ett enstaka avsnitt blir det meningslöst, det bety-

der bara att du ser något annat än den som följer serien. Han argumenterar vidare:

The novels of Dickens, Trollope, and others were first published as serial, and if you had sampled on episode halfway through David Copperfield, you would probably not have liked it either.

Han menar sedan att skillnaden mellan dåliga och bra böcker är hur intressanta händelser placeras i texten. Sedan lär vi oss efterhand att klara av längre och längre stycken mellan spänningsmomenten. Jag tycker att det stämmer väldigt väl med Skinners egen modell för variabla tidsintervall fram till belöning.

För att låsa läsaren vid läsning ser jag själv också en annan teknik. I till exempel *Da Vinci koden* och Stig Larssons böcker, där Lisbeth Salander är huvudperson, växlar författaren mellan olika perspektiv. Kapitlet slutar med en inte avslutad händelse. Sedan kommer nästa perspektiv som också slutar i något oavslutat. För att komma fram till vad som händer måste vi hela tiden läsa vidare. Det finns inget ställe i boken där det går riktigt bra att lägga den på nattduksbordet. Alltså blir det sträckläsning, eller en längtan efter att direkt fortsätta när morgonen kommer.

Är spänning viktigare än innehåll?

Även detta följer principen för Skinnerns operanta inlärning! Att vi sträckläser förklarar vi sedan med – verkligen en bra bok. Men frågan är, är de böcker jag tar som exempel därför skönlitteratur? Det vill säga tillför de något för oss som människor, mer än spänning? Skinner skulle ha sagt, och jag håller med, det räcker för oss pensionärer att ta del av läsningens spänning. Och det är inte att slänga bort tid, det är att ge tiden ett innehåll!

Nästa spännande kapitel i Skinnerns bok *Enjoy old age – A practical guide* tar upp något för oss psykologer intressant – Getting along with people.

Hans-Olof Lisper



Östra

Behövs föräldrautbildning?

Behöver man som förälder utbildning för att bli tillräckligt bra? Denna aktuella frågeställning var temat på Östra regionens septembermöte. Mötet inleddes av Barbro Goldinger som presenterade kvällens föreläsare *Inga Gustavsson*, psykolog och psykoterapeut. Inga har kommit att arbeta mycket med folkhälsofrågor och har särskilt intresserat sig för föräldrautbildningar och föräldrastödsfrågor. Hon blir ofta tillfrågad att skriva remissvar på utredningar i dessa frågor. Många remissvar är ibland torftiga tycker hon. Det kan fattas reflexioner över de grundläggande frågorna. Själv skriver hon fylliga svar och lägger ofta till det hon tycker saknas.

medla de rätta svaren? Vet de bäst? Hon tror att det bl.a. är krav på vetenskaplighet och forskning som ligger bakom. Det är som om det finns en attityd hos vissa personer att det är dåligt att det inte finns en yrkesutbildning för att bli förälder.

Föräldraskap är ej ett yrke

Inga anser att föräldrar ska ha ett emotionellt förhållningssätt till sina barn till skillnad från dagis som står för den rationella sidan. Föräldra-barnrelationen präglas av intensivt engagemang och varaktighet. Den är unik, kärlek och diciplin kommer från samma person. Professionell kontakt, t.ex. dagis, präglas av motsatsen till ovanstående.

dess resultat rekommenderade man från FHI olika program för föräldrautbildning. Ett av dem, föräldrautbildningen Komet, har fått stor spridning. Den innehåller många moment av mekanisk träning och inläring enligt beteendepsykologisk teori. Beröm och belöning är morötter som formar beteendet.

Inga undrar hur mycket av all denna utbildning som behövs. Har vi inte med oss basala kunskaper om samspel och föräldraskap. Arten "människa" har ju överlevt! Och är det så att bristen på samspel mellan föräldrar och barn är den huvudsakliga orsaken till barns eventuella ohälsa? Kan det inte vara så att då barn mår psykiskt dåligt så är *ett* kliniskt observandum bristande samspel mellan barnet och föräldrarna? Det behövs forskning kring detta menar Inga.



Är det bristen på samspel mellan föräldrar och barn som är orsaken till barns ohälsa, eller..?

Vad är en bra förälder?

Det man missar, anser hon, är frågan om: Vad handlar föräldrauppgiften om? Behöver vanliga föräldrar hjälp av psykologin? Hur ser samhället på föräldrar, deras kompetens och kunskapsbehov? Hur man gör föräldrar bättre rustade att ta hand om sina barn är något som diskuterats sedan 1920-talet. Och i dag är det föräldraträning som är på tapeten.

Vem vet bäst?

Inga anser att man bör granska bakgrunden till strävandena att förbättra föräldrars förmåga. Ska experter för-

Föräldraskap är definitivt inte ett yrke. Kärnan är den egna personligheten, de egna erfarenheterna.

Huvuduppgiften för de professionella är diagnostik och behandling. Då någon form av insats behövs, bör den alltid inledas med en intervju med föräldrarna som har den unika kunskapen om barnet.

Samspel är viktigt

Folkhälsoinstitutet (FHI) presenterade 2004 resultaten från en utredning, "Nya verktyg för föräldrar", som handlar om spelet mellan vuxna och barn. Med utgångspunkt från

Vilka föräldrar behöver utbildning?

Inga ser ett problem i att de nya programmen rekommenderas till ALLA föräldrar. En mindre grupp av föräldrar har mer krävande barn. Andra har svårigheter att ta in barnets behov. Där behövs andra åtgärder och stöd.

Vi vanliga föräldrar och våra sätt att uppfostra går ej att evidensbasera, säger Inga, eftersom vi alla är olika psykologiskt, socialt, emotionellt, kulturellt och erfarenhetsmässigt. Så man har inte hittat något utbildningsprogram för s.k. normala föräldrar.

Sen kan man fråga varför så många föräldrar söker den här typen av utbildning? Är det osäkerhet, prestationsbehov, viljan att vara den bästa av föräldrar eller ge sitt barn så mycket som möjligt?

Inga avslutade med att citera Winnicott. Han såg föräldrar som ansvarsfulla och kompetenta, något som Inga till fullo håller med om.

Birgit Lundin

Musik som behandling för psykisk smärta

Stressreaktioner och traumatiska upplevelser kan framgångsrikt behandlas med en terapiform som har sitt ursprung i Carl Rogers humanistiska "Non directive Therapy". Metoden heter "Guided Imagery and Music" (GIM) och skapades 1974 av Helen Bonny, amerikansk musikterapeut. Om denna inte så kända terapiform berättade vår oktobergäst, psykiater och psykoterapeut *Dag Körlin*.

GIM fungerar för alla störningar när det finns en stressfaktor med i problembilden, framför allt vid PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). Det kan vara trauman man drabbats av i vuxen ålder eller komplicerad PTSD om man drabbats i barndomen. Metoden innebär att bli medveten om sina kroppsförnimmelser, lukt, hörsel, rörelse. Avslappning tillsammans med musik gör att man får tag i de inre bilderna, menar Dag Körlin.

Musikval utifrån patienten

Behandlingen börjar med en pre-session som är diagnostisk. Man kartlägger vilka problemområden som finns för patienten. Försöker få ett intryck av patienten både semantiskt och implicit – man gör en intoning.

Terapeuten gör ett musikval, väljer musik utifrån den bedömning man gjort av patienten. Man vill skapa lugn och trygghet för oroliga personer. Och tvärt om då det är en person som behöver aktiveras. Det är nästan alltid klassisk musik som spelas därför att klassisk musik är mångtydig, öppen för många olika tolkningar.

Sen ger man en avslappningsinstruktion för att försätta patienten i ett vid-



Musik väcker minnen, säger Dag Körlin.

gat sinnestillstånd. Man arbetar med spänning kontra avslappning. Hela detta moment tar ca 20 – 30 minuter.

Uppleva och skapa

Därefter kommer fasen med musiklyssnande. Man ger då en instruktion liknande den i symboldrama: "tänk på en äng" och "låt musiken komma till dej och välj den väg du måste gå". Musiken ligger nu som en bakgrund till vad patienten upplever och "skapar" av den äng som han eller hon upplever. Som terapeut ställer man frågor, leder patienten vidare i sin bild.

Man styr aldrig eller ifrågasätter det patienten säger eller upplever utan är uppmuntrande. Detta moment varar ca 40 min. En hel behandlingsomgång omfattar fem veckor.

Musiken spelar en aktiv roll i GIM. Dag Körlin har många hundra olika CD-skivor med inspelningar att välja på för att "tona in" de olika personer han möter.

Finna patientens kompetens

Metoden har mycket gemensamt med Daniel Sterns teorier om samspelet mellan barn och föräldrar, menar Dag. Den främjar spontan kreativitet och främjar mångtydighet. Den vill aktivera implicita minnen och som terapeut har man ett öppet förhållningsätt i tolkningsarbetet. Det handlar om att mobilisera patientens kompetens – inte hitta patologi.

Ca femton personer arbetar idag med GIM. Dag själv arbetar delvis på ett kris- och traumacenter med svårt traumatiserade personer. Dag har också utvecklat en metod han kallar "Musikandning" som är en kombination av GIM och meditationsandning.

Det blev en spännande och intressant eftermiddag trots att tiden inte räckte för att vi själva skulle få prova metoden. Vålgörande också att höra att psykodynamiska metoder lever och utvecklas och inte helt manövrerats bort av KBT.

Birgit Lundin

KOMPLETTERING AV ADRESSREGISTRET

Se till att **Ingrid Göransson** har din gällande e-postadress. Ingrids epostadress: 086406570@telia.com

De försummade frågorna om vår existens

Hur vi handskas med våra liv och vår existens var temat för novembermötet i östra regionen. Inbjuden föreläsare var *Dan Stiwne*, docent i klinisk psykologi vid Linköpings universitet och rubriken för hans föreläsning: "Kopplingen mellan hur man mår och hur man lever. Om den existentiella psykoterapin." Dan Stiwne är författare till flera böcker i ämnet (se litt.tips i slutet av referatet) och delansvarig för psykolog- och psykoterapiutbildningarna i Linköping. Han har tidigare i några decennier bedrivit psykoterapi med psykodynamisk inriktning men är nu väletablerad som existentiell psykoterapeut och handledare. Intresset bland oss medlemmar visade sig vara mycket stort. Ett 30-tal personer kom till mötet vilket är rekord för vår region.

Kris – fara eller möjlighet?

Dan började med att peka på hur vi har försummat existensfrågorna. Det finns inga seminarier inom psykologin om t ex kärleken, döden eller friheten. Det här är stora frågor och vi aktualiserar dem inte förrän vi är i kris. Då upptäcker vi kanske att vi försummat en hel del i livet. T ex är ett äktenskap, där kvinnan levit genom sin make och nu är beredd att bryta upp ett typfall vid en existentiell psykoterapimottagning. Liksom mannen, som känner skuld för att han försummat sina barn. Då livet ställs på sin spets, vad kan vi då mobilisera? Kan vi omvärdera, hitta rätt i den tid som är just då?

En kris är inte bara ångestfylld utan också livgivande. Då tillvaron gungar behöver vi projekt att rikta oss mot. Vi behöver se framåt, ställa frågor som "Vad vill jag med mitt liv?" Och ibland behöver vi hjälp att ställa dessa frågor.

Vi är alla sociala varelser, säger Dan, men hur vi arrangerar vårt sociala liv är olika. Vi måste anpassa oss till den fysiska värld vi lever i, för hur vi förhåller oss får konsekvenser både för oss själva och för andra. Och här måste våra känslor informera vårt för-



Vet man inte vad man känner, vet man inte vad man vill menar, säger Dan Stiwne, etablerad existentiell psykoterapeut och handledare.

nuft. Känslor är nyckeln till vår intentionalitet. Våra känslor berättar om de värderingar vi har. Vet man inte vad man känner, vet man heller inte vad man vill.

Existentiell psykoterapi

Vi behöver komma i kontakt med både känslor och tankar. I terapin går det till så att terapeuten ber patienten att beskriva detaljer i livet – detaljer in i minsta bit. Då patienten t ex beskriver en frukostscen från barndomen ber terapeuten om bilder av hur köket såg ut, hur dukningen var, färg på koppar, tekanna osv. Då man återkallar bilderna på detta sätt så kommer också känslorna, menar Dan.

Som terapeut handlar det om att vara helt närvarande, förbereda sig och fokusera på patienten, som är unik. Man undviker att tolka eller ställa diagnoser. Man är personlig utan att bli privat.

Det är viktigt att kunna möta patienter som kommer med livsavgörande frågor, t ex att ha fått ett cancerbesked eller ha en mycket stark dödsångest. Som terapeut måste man själv ha bearbetat de stora existentiella frågorna. I utbildningen använder man bl a musik, film, poesi m.m för att få eleverna att tränga in i de riktigt starka känslorna och situationerna. Man måste förstå på djupet för att bli en bra terapeut.

Ej legitimationsgrundande ännu

Liksom flera andra psykoterapiutbildningar anses den existentiella f. n. inte tillräckligt evidensbaserad för att vara grund för legitimation i psykoterapi. Redan legitimerade psykoterapeuter erbjuds dock kompletteringsutbildning i existentiell psykologi och psykoterapi motsvarande 15 högskolepoäng.

Dans anförande väckte många frågor och diskussionens vågor gick höga. Några av oss hade svårt att se skillnad mellan denna terapiform och "vanlig" psykodynamisk terapi. Kanske skillnaden inte är så stor. Det är ju relationen patient – terapeut som är det avgörande enligt forskarna. Här nedan några litteraturtips för dem som vill förkovra sig på egen hand.

Se även referatet från geropsykologernas studiedag, sid 8, under rubriken "Existentiell psykoterapi".

Birgitta Granholm Birgit Lundin

Dan Stiwne: *Bara detta liv*, Natur och Kultur 2008

Dan Stiwne (red.) *Ompröva livet*. Studentlitteratur 2009

Bo Jakobsen: *Existensens psykologi*. Natur och Kultur 2006

Södra

Finna ett lugn...

Så har sommaren gått mot sitt slut med för många av våra medlemmar resor, besök av anhöriga och vänner, trädgårdsarbete och jag vet inte vad, som också kan kännas stressande. Varför inte börja hösten med något som kan skapa lugn och vederkvickelse? Hösten är ju fylld med sina arbetsuppgifter och åtaganden. Nystart – kanske gripa tag i det som försumrats under sommaren.

I vår planeringsgrupp visade det sig att en av oss ville rekommendera ett riktigt smultronställe, som kunde skapa både en atmosfär av ro och förundran. Vår start av höstterminen tog därför sin början i Vallåkra, som ligger i nordvästra Skåne.

Dinosaurier i Skåne

Det är en plats där det finns belägg för urskogar och djur cirka 200 miljoner år tillbaka. På 1970-talet fann arbetarna som sysslade med brytning av skifferlera i Billesholm i närheten av Vallåkra en stor mängd spår med en storlek mellan 15–35 cm. Spåren anses härröra från en hjord rovdjursdinosaurier, som levde för 180 miljoner år sedan. Även tidigare har det upptäckts spår efter dinosaurier. Arbetarna som höll på i gruvorna benämnde spåren jättehöns. Nordvästra Skåne är en av



En Vallåkra-dinosaurie, även kallad *Dilophosaurus*

de få fyndplatser i norra Europa där det kunnat beläggas att dinosaurier levte i urskogarna.

Denna del av Skåne är känt dels för sin stenkolsbrytning men framför allt för sin fantastiska lera. Vem känner inte till lerkärlen från Höganäs. Höganäs är den ort där flest lerkärl tillverkats och spritts i hela vårt land. Men även Raus och Vallåkra är kända orter, vad gäller tillverkning av de bruna, saltglaserade hushållskärlen.

En ovanlig fabrik i paradisk omgivning

Fabriken i Vallåkra, Wallåkra stenkärlsfabrik, som fortfarande är i gång med tillverkning av dels de gamla kärlen dels av nya keramiska skapelser ligger otroligt vackert i en ravin. Ravinen skapar ett skydd mot blåst och kalla vindar. På botten av ravinen flyter Råån fram. Med sitt porlande och tillsammans med ädellövträd som inramar ravinen skapas en trolsk och rogivande miljö, som vi verkligen tog till oss.

Det blev inte sämre av att vi, i avslutning till fabriken, kunde njuta av en ljuvlig måltid ackompanjerad av åns porlande och värmda av höstsolen. En stark kontrast till naturen var själva fabriken med sin jätteugn. När vi var där var ugnen fylld av kärl som stod till svalning från den senaste bränningen.

Ungefär en gång varannan eller var tredje månad eldas ugnen för bränning. Uppenbarligen en häftig sysselsättning för de ansvariga, när kol ska skyfflas in dygnet runt ett antal dagar så att temperaturen går upp till 1.300 grader. Det hela slutar med att salt kastas in för att skapa den vackra glaserade ytan på kärlen. Kontrasten till lugnet utanför samt hettan och aktiviteterna kring ugnen måste vara överväldigande.

Wallåkra stenkärlsfabrik var verkligen en sällsam pärla med rötter miljoner år tillbaka och samtidigt en levande fabriksmiljö, som med sin hetta gav associationer till jordens skapelse.



Med tillstånd från Wallåkra stenkärlsfabrik

Wallåkra stenkärlsfabrik var en sällsam pärla med rötter miljoners år tillbaka.

Kanske var det dessa kontraster som påverkade oss starkt och bildade en inre harmoni hos flera av oss.

Innan vi vederkvickta lämnade den paradiska platsen fick vi oss också till livs intryck från en konferens om stress, som vår medlem Bertil Nordbeck rapporterade från. Denna information var en slående motsats till det vi upplevde.

Ingrid Göransson

Ska vi tro på paranormala fenomen?

En tidig höstdag samlades ett 20-tal seniorer i Lund för att höra professor emeritus Martin Jonsson tala om sitt ämne parapsykologi. Många av oss har haft Martin som lärare under vår utbildning och det blev en återseendets glädje.

En stunds "googlande" ger vid handen att Martin Jonsson ca tio år före sin pensionering utnämndes till professor i parapsykologi vid universitetet i Utrecht efter att tidigare ha varit knuten till psykologiska Institutionen i Lund. Utrecht är världsledande inom området. För närvarande finns endast två professurer i ämnet, varav den ena i Lund och den andra i Edinburgh.

Professuren vid Psykologiska Institutionen i Lund i "parapsykologi, knutet till hypnologi" tillkom efter en donation av dansken Poul Thorsen, som blev tillgänglig först 2001. Martin är född i Västerbotten. Han studerade astronomi och psykologi och var 1954–56 assistent åt astronomen Kurt Lundmark. Under åren 1973–1988 innehade han en forskartjänst vid psykologiska institutionen i Lund.

Ockulta fenomen

Martin beskrev hur han under sin uppväxttid i Norrland upplevde många ockulta paranormala fenomen. Bl.a. drömde han att ett flygplan blev nedskjutet natten innan en DC 3:a blev nedskjuten över Östersjön 1952. Att i drömmar uppleva något som senare de facto inträffar är övertygande för den som har upplevelsen men det går ej att utvärdera vetenskapligt.

Under sin Lundatid forskade Martin tillsammans med professor Ulf Kragh om DMT och försvarsmekanismer. Han studerade bl.a. fysiska fenomen i experiment med tärningar som kastas av en slumpmaskin och avläses automatiskt. I försöken att finna en anknytning mellan paranormala fenomen och det undermedvetna visade det sig att det fanns ett visst samband mellan personer med få eller svaga

försvar på DMT och ett "bättre än slumpen" utfall. De som ej lyckades bättre än slumpen hade spec. stark "isolering" som försvar. Samma förhållanden gäller för övrigt för stridsplaner som också tycks ha svaga försvar på DMT.

"Dream states" tycktes även facilitera paranormala fenomen.

Osäkerheten kvarstår

Martin har i sin forskning använt sig av rätt stränga beteendevetenskapliga statistiska metoder.

På vår fråga om han själv, efter all sin forskning, anser att det finns paranormala fenomen svarar han lite desillusionerat: "Vet ej. Om de ska finnas får man locka fram dem". Han är ej mer troende på parapsykologiska upplevelser nu än när han började sin forskning men anser att det ej är rimligt att genast avskriva det hela. Det finns psykologiska undersökningar som ger stöd åt att de finns och andra som ej stöder det. Real life experiences är inte övertygande ur vetenskaplig synpunkt. Hur kan man förklara dem, om de finns?

Fenomenen är svåra att framkalla, de är av olika slag och svåra att generalisera. Experimentatorn har en stor roll i det hela och vissa får resultat, andra inte. Många har gjort sitt bästa för att göra designmässigt bra undersökningar. Det viktiga är att vara kritisk och openminded.

På frågan varför han inte slutade sin forskning om han ej fick resultat blir svaret att inte allt var negativt men



Från boken Les Mystères de la science, 1887

Spektakulära experiment fanns det gott om förr i tiden.

att han var säkrare innan han började med sin forskning.

Nuvarande metoder kan ej leda till genombrott eftersom parapsykologiska fenomen ej är reella och dessutom mycket ovanliga.

Paranormala fenomen närmar sig religiösa föreställningar och har filosofiska konsekvenser. Om fenomen kan renodlas har det implikationer för människans öde. Är universum skapat av en tanke?

Carin Dedijer

Norra

I höstsolens glans

Vi inledde i september som vanligt med en tur i Hans-Olof Lispers segelbåt Penelope.

Skön färd med trevlig fikastund på Norsholms brygga i Ekoln.

Vandring i sol och tystnad

Norra regionen har skapat en tradition att varje år följa någon av de fyra vandringar som Linné en gång kartlagt för sina studenter. Hösten 2009 valde vi Danmarksvandringen och den företogs i strålande väder. Flera hade fått akut förhinder, men vi var i alla fall fem stycken, som ställde upp. Vi startade vid Vindbron och vandrade längs Sävjaån över fältet mot Sävja. Det var en annorlunda upplevelse jämfört med vårvandringen. Nu lyssnade vi verkligen på tystnaden.

I grönskan intill stigen finns en intressant bänkskulptur, som vi beundrade. På andra sidan fältet, efter att med iskallt mod ha forcerat ett gäng spralliga tjurkalvar, följde vi stigen längs skogsbrynet en bit och gick sedan in i skogen, som bjöd på en mycket vacker vandring fram till Nántuna äng, där vi åt vår matsäck. Tidigare fanns där ett picknickbord, som nu var borta. Stora stenar fick i stället göra tjänst som bänkar.

Vi fortsatte genom skogen till Linnés Sävja, som ligger i kanten mot det moderna samhället. Där var stängt (kanske för säsongen) men det gick att sitta i trädgården och känna av atmosfären. Vi avstod från att denna gång fortsätta ända till Linnés Hammarby. En stund senare blev vi hämtade av vår klippa, Hans-Olof Lisper, som skjutsade oss tillbaka till startplatsen, fyllda av skönhetsintryck och lagom trötta i benen.

Dagarna blir kortare – mörkret tätnar

I september fick vi på Uppsala landsarkiv en liten introduktion i släktforskning genom Karin Börjesson. Släktforskning är nu alltmer nätbaserad och man kan forska hemma.

Som nybörjare kör man ibland fast



Vår föreläsare i religionspsykologi
Gustaf Ståhlberg

och har kanske svårt att komma vidare. I Uppsala kan man då få hjälp. Varje onsdagskväll finns på landsarkivet två jourhavande släktforskare från Upplands släktforskarförening på plats och kan bistå oss nybörjare.

Den 8 oktober besökte vi Teologikum i Uppsala där vår medlem, teol. lic. och leg. psykolog Gustaf Ståhlberg, är lärare. Han föreläste för oss över ämnet "Religionspsykologi som psykologisk vetenskap". Huvudsyftet med forskning i religionspsykologi är att utforska den religiösa upplevelsens funktion och väsen via studiet av psykologiska processer på individnivå. Detta sker i relation till kulturella, gruppmässiga och sociala förhållanden. Gustaf Ståhlberg introducerade oss i ämnet och demonstrerade test av senare datum. Frågeformulär, intervjuer och skalor har funnits sen femtioalet. Den som är intresserad av ämnet kan t ex läsa "Den religiösa människan" av Antoon Geels, Owe Wikström och Jan Hermansson eller "Religionspsykologi" av Hjalmar Sundén.

Institutionen för psykologi i Uppsala har sedan många år ett "Öppet seminarium i ämnet musikpsykologi". Dess föreläsningar är alltså öppna för alla. I november kunde vi lyssna till Lars Lilliestam, professor i Musikvetenskap vid Institutionen för kulturvetenskaper,

Göteborgs universitet. Han talade över ämnet "Musik i människors liv – vad människor gör med musik och musik med människor". Musiklivet verkar vara kulturens "svarta hål". "Det finns massor av böcker om olika genrer, om artister och musikskapare och deras verk och musikteoretiska analyser, men få om och varför och hur människor använder musik." Enormt mycket är obeforskat på detta område, som på olika sätt är en så stor del av människans vardag.

Fotokurs pågår

Vid sidan av de aktiviteter, som anges i programmen pågår en fotokurs ledd av Hans-Olof Lisper. Inbjudan till den utgick under våren till Seniorföreningen.

Vi har tagit upp komposition av bilden. Den senaste gången startade vi att bildbehandla med gratisprogrammet Picasa 3 från Google. Nästa innehåll på kursen blir att se på kameran och att tillsammans gå ut och fotografera.



Mitt i terminen hade vi vid ett tillfälle en gästföreläsare, Hans Laurell, som visade foton från en utställning han nyligen haft på biblioteket i Borlänge.

Kursdeltagarna träffas en gång i veckan hemma hos Hans-Olof. Den som är intresserad av att gå med kan att höra av sig till Hans-Olof eller någon annan i Programgruppen.

Höstterminen skall avslutas med jullunch hemma hos Gunvor Ängfors.

Inga Hedberg Sowa
Karin Börjesson
Hans-Olof Lisper
Ingalill Thun



Norra

Program Våren 2010

Tisdagen den 26 januari
Kl. 15.00-17.00
Plats: Rackarbergsg. 58
Uppsala

Vi besöker konstnären
Ingvar Staffans ateljé, där
leg. **psykolog Ingvar Staffans**
berättar om sitt arbete med
testning av personer med
olika kulturell bakgrund.

Tisdagen den 9 mars
Kl. 15.00-17.00
Plats: S:t Olofsg. 50B
Uppsala

"Fråga Hans-Olof".
Samtal utifrån aktuella
TV-program med
psykologanknytning.

April
Datum och tid
meddelas senare.

Studiebesök på "nya"
institutionen för psykologi
i Uppsala.

Maj

En **utflykt till Söderbärke**
är under planering.

Varmt välkommen!

*Norra regionens programkommitté:
Inga Hedberg-Sowa, tfn 018-12 06 02
Karin Börjeson, tfn 018-51 87 34
Hans-Olof Lisper, tfn 018-60 20 64
Ingalill Thun, tfn 018-30 21 24*

Västra

Program Våren 2010

Onsd. den 27 jan.
Kl 14.30 – 16.45

**Skilnader mellan kvinnlig/
manlig typhjärna.**

Professor i histologi och neuro-
biologi Annika Dahlström,
Sahlgrenska universitetssjukhuset
i Göteborg
berättar om sin forskning.

Onsd. den 24 febr.
Kl. 14.30 – 16.45

**Framtidsinriktat diskussions-
forum.**

Någon från seniorpsykologerna
inleder.

Plats för jan-febr
mötena:

Lokal L4, psykologiska inst.
Haraldsg. 1. Göteborg

Onsd. den 24 mars
Kl. 14.30 – 16.45

**Vad människor gör med
musik – och musik med
människor**

Prof. Lars Lilliestam, musikvet.,
Göteborgs universitet.

Onsd. den 21 april
Kl. 14.30 – 16.45

Göteborgspsykiatris historia.

Leg. psykolog, psykoanalytiker
och docent i idé och lärdoms-
historia.
Per Magnus Johansson berättar
utifrån sin nya bok.

Plats för mars-april-
mötena:

Konferensrummet, vån 3,
psykologiska inst. i Göteborg.

För samtliga möten:

Vi samlas till en kopp kaffe i
kafeterian kl 14.00.

Onsd. 26 maj
Samling meddelas
senare

Utflykt till Tjörn. Lunch på
Akvarellmuseet. Kaffe hos
Anita Berntsson i Almösund.

Anmälan till Anita Berntsson senast den 20 maj,
tel. 031 – 16 49 57 (telefonsvarare finns).
Meddela om du ställer din bil till förfogande.

Hjärtligt välkomna!

Programkommittén:

Allan Bergman, tel 031-46 51 08

Anita Berntsson, tel 031-16 49 57

Ulla Davidsson, tel 031-26 30 53

Ann-Marie Ebenfelt, tel 031-711 75 74

Gerty Fredriksson, tel 042-20 17 21

Torbjörn Stockfelt, tel 031-711 80 55



Östra

Program Våren 2010

- Torsdag 21 januari
Kl. 16.45
- Hur kan vi psykologer påverka klimatarbetet?**
Gruppen ”Psykologer för klimatet” (Kristina Salén, Ingela Stolt m.fl.) leder diskussionen.
- Torsdag 18 februari
Kl. 16.45
- Hur påverkas unga människor av våldsamma dataspel?**
Socionom Malena Ivarsson berättar om en undersökning
- Torsdag 18 mars
Kl. 16.45
- Grupptelevati – är det möjligt?**
Universitetslektor Jan Dahlqvist berättar om sin forskning kring parapsykologiska fenomen
- Torsdag 15 april
Kl. 16.45
- Positiv psykologi – verktyg för ökade prestationer**
Leg. psykolog Patrik Nyström
- Torsdag 20 maj
- Vårutflykt**, troligen till Olle Nymans ateljé i Saltsjö-Duvnäs
Mer om detta i nästa nummer av Seniorpsykologen

Vi träffas om inte annat anges i Psykologförbundets lokaler, Vasagatan 48. Var och en tar med sig något att äta. Vin finns till självkostnadspris.
Kolla gärna programmen i Psykologtidningen för ev. ändringar.

VARMT VÄLKOMNA

Östra regionens programkommitté
Birgitta Granholm, tel: 18 57 85
Birgit Lundin, tel: 731 98 72
Brita Tiberg, tel: 754 48 69
Ulla-Britt Selander, tel: 642 58 34
Agneta Zotterman-Molin, tel: 753 04 38
E-post: agnetaz@hotmail.com

Södra

Program Våren 2010

- Onsdagen den 3 febr.
Kl. 15.30–17.00
- Född för tidigt. Hur går det sedan?**
Långtidsuppföljning av extremt mycket för tidigt födda barn som nu är unga vuxna.
Professor Karin Stjernqvist
- Plats: Psykologiska Institutionen, Lund.
Våningsplan 2.
- Onsdagen den 10 mars
Kl. 15.30–17.00
- Neuropsykologi ur ett evolutionärt perspektiv**
Professor em. Jarl Risberg
- Plats: Psykologiska Institutionen, Lund.
Våningsplan 2.
- Tisdagen den 13 april
Kl. 15.30–17.00
- Läs och skrivsvårigheter förr och nu**
Leg. psykolog Evelyn Alexius
- Plats: Psykologiska Institutionen, Lund.
Våningsplan 2.
- Onsdagen den 26 maj.
Samling för lunch kl. 11.30 på Marinmuseum.
Visning kl. 12.30
Kl. 14.00–16.00
- Utflykt till vårt världsarv örlogsstaden, Karlskrona**
Leg. psykolog Claire Gamstedt berättar om terapimetoden The Bonny method of Guided Imagery and Music (GIM).
Kaffe och avslutning på café Utkiken.
För dem som önskar fortsättning på kvällen med supé och ev. nästa dag.
- Kl. 16.00–cirka 17.00
- Anmälan senast den 17 maj till Ingrid Göransson, då program erhålles.
Tel: 040-42 31 15
e-post: 086406570@telia.com
- Programkommitté:
Evelyn Alexius, tel.: 040-41 66 79,
Ingrid Göransson, tel.: 040-42 31 15
Bertil Nordbeck, tel.: 044-24 18 44.

Hjärtligt välkomna!

*Du har väl inte glömt att betala medlemsavgiften, 100 kr?
Seniorpsykologernas plusgiro är 434 0151-2*

Medlemsregister – olika förändringar nov. 2009

Nya medlemmar					
Hermanrud, Christina S	Lövsalsgatan 32 352 59 Växjö	S	031-44 19 35 070-575 77 63 Julianas gård 4 414 83 Göteborg	Jeppsson, Anne-Charlotte S	Liljegatan 10 262 57 Ängelholm
Almroth, Elisabeth S	Kolm, Kerstin Ö	Åbylundsvägen 171 137 32 Västerhaninge	Baneryd, Kurt Ö	Keisu Lennerlöf, Lisa Ö	Banérsgatan 31, 2 tr. ö.g. 115 22 Stockholm
Bogren-Hansson, Monica S	Lindskog, Birgitta S	Myrtenvägen 30 374 37 Karlshamn	Borg, Gunilla Ö	Lundgren, Monika V	Getekullsvägen 1 433 65 Sävedalen
Berlips, Gunnel S	Lindström Chylicki, Anna S	Vintergatan 2 E 224 57 Lund	Engström, Birgitta V	Parknäs, Lennart Ö	070-628 69 90 Bergsrådsvägen 100 128 42 Bagarmossen
Elborgh, Gunbritt S	Lindquist, Margareta Ö	Lomvägen 281 192 56 Sollentuna	Enochsson, Gunnar Ö	Schyl-Bjurman, Gertrud Ö	Häggviksvägen 17 A 191 50 Sollentuna
Eriksson, Anders Ö	Sellberg, Boel N	Tryffelvägen 102 756 46 Uppsala	Gunterberg, Gudrun V	Westin, Elisabeth N	Södra Järnvägsgatan 1 852 37 Sundsvall
Fondland, Birgit V	Ny adress:	Arvidsson, Maj V	Hedberg, Rolf V	Volckerts, Marianne Ö	Pyrolavägen 40 181 60 Lidingö
Gamstedt, Claire S	Arvidsson, Maj V	Nedre Kvarngatan 10 554 46 Jönköping	Isaksson, Gunvor V	Avlidna:	Engberg, Gunilla N
Hallborg, Anders S	Ask, Erene V	036-12 92 12	Biblioteksgatan 26 435 30 Mölnlycke	Nilsson, Elly Ö	
Hallborg, Anders S		Hantverksgatan 42 227 36 Lund			

Fotografer i detta nummer är Hans-Olof Lisper, Birgit Lundin m fl. Arkivbilder hämtade från Wikimedia Commons.
Layout: Kjell Lundin



Seniorpsykologerna Sveriges Psykologförbund

Brita Tiberg, ordförande, Solängsvägen 45,
192 54 Sollentuna, 08 - 754 48 69, mobil 070 - 739 85 95.
E-post: brita.tiberg@telia.com

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

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

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

Agneta Zotterman-Molin, Mörbydalen 16, 6 tr,
182 52 Danderyd, 08 - 753 04 38, 0248 - 404 33 F,
mobil 070 - 658 52 48. E-post: agnetaz@hotmail.com

Ingrid Göransson, Ängslätts gård, Kantorsvägen 4-8,
235 91 Vellinge, 040 - 42 31 15, 070 - 601 79 65
E-post: 086406570@telia.com

Ann-Marie Frisendahl, Zakrisvägen 4, 913 35 Holmsund
090 -23 456. E-post: frisendahl@telia.com

Redaktör SeniorPsykologen: **Birgit Lundin**, Lejonvägen 29,
181 32 Lidingö, 08 - 731 98 72, mobil 070 - 497 57 17,
fax 08 - 731 84 79. E-post: bi.lundin@globalnet.net