

sankt

Lukas

psykoterapi, existentiella samtal och utbildning... i hela Sverige • nr 1 2010

Förändring gör livet mera levande

Patricia Tudor Sandahl, Anna Kåver och Göran Bergstrand

Leni Björklund

Hoppfull förbundsordförande

*Vinn en bok för
sommarläsning!*

Stödsamtal minskar stressen på jobbet

Örebromottagningen samarbetar med Arbetsförmedlingen

Livsfrågor

Utan "känsla av sammanhang"

Unga väljer existensen före karriären

Mårten Mårtensson, Uppsala universitet

Evidens har kommit för att stanna

Mårten Gerle, Socialstyrelsen





Leni Björklund är född den 5 juli 1944 i Enskede, Stockholm. Hon är socialdemokratisk politiker och var försvarsminister mellan 2002 och 2006. Hon har också varit kommunalpolitiker i Järfälla, landstingspolitiker i Stockholms läns landsting, chef för Sjukvårdens planerings- och rationaliseringsinstitut och generalsekreterare i Svenska kyrkan. Hon har en fil kand i samhällsvetenskapliga ämnen från Uppsala universitet och har läst teologi vid Ersta Högskola.

Leni Björklund Förbundet S:t Lukas nya ordförande

Tack vare att S:t Lukas som organisation omfattar både tro, existens och vetande, så menar Leni Björklund att vi är väl rustade för att verka i vårt mångkulturella samhälle.

Första gången Leni Björklund hörde talas om Stiftelsen S:t Lukas var i mitten av 60-talet. Hon hade anmält sig till en kurs på Ljungskile folkhögskola. En av föredrags-hållarna var alkoholläkaren och psykiatri-

kern Curt Åmark, som på den tiden också var föreståndare för S:t Lukas i Stockholm. – Jag tyckte det var så fascinerande och intressant, mötet mellan psykologi och själavård, vetenskap och tro. I dagens



Medlemstidning för förbundet S:t Lukas
Ansvarig utgivare: Anders Persson, direktor,
e-post: anders.persson@sanktlukas.se
Redaktör: Lena Bergquist, kommunikator
S:t Lukas, e-post: lena.bergquist@sanktlukas.se

Grafisk form: Åke Paulsson & Lena Bergquist
Tryck: EDITA västerås
Papper: Multiart silk, FSC märk
Distribution: Posten som Posttidning B
Upplaga: 5000ex

Kontakt: Förbundet S:t Lukas,
Box 17240, 104 62 Stockholm.
Tel. 08-616 03 80, Fax. 08-669 47 19,
e-post: info@sanktlukas.se,
Hemsida: www.sanktlukas.se

globaliserade och mångkulturella samhälle är just den erfarenheten - att kunna finnas i skärningspunkten mellan vetenskap och tro – en oerhörd tillgång och viktig kompetens, detta kännetecknar S:t Lukas för mig.

Leni Björklund menar att det i dagens samhälle finns en brist på erfarenhet av att samtala om existentiella frågor utifrån olika trossperspektiv.

– Jag tänker på min tid som försvarsminister, då jag fick besöka människor från vitt skilda kulturer och religiösa traditioner. Många var mycket ivriga att, efter vi var färdiga med försvarsfrågorna, diskutera existentiella frågor och sin tro. Det kändes ovanligt i början för mig, men det visade sig vara ett bra sätt att förstå varandra på ett djupare plan. Det handlade om att mötas utifrån sina likheter och olikheter, inte om att diktera vilket synsätt som var rätt eller fel.

I höstas fick Leni Björklund frågan om hon kunde tänka sig att bli ordförande för förbundet S:t Lukas. Hon kände sig hedrad över förtroendet och tyckte att det verkade vara en spännande uppgift. Men eftersom almanackan var full, även utan uppdraget som ordförande, tog hon sig en riktig funderare innan hon tackade ja. – Jag var tvungen att ta beslut om hur jag skulle prioritera i mitt liv och samtidigt fundera över om jag kunde göra ett bra jobb.

Jag bestämde mig för att tacka ja av flera skäl. Jag har lång styrelseerfarenhet och vet skillnaden mellan management och ideell verksamhet. Eftersom jag kommer utifrån kan jag se verksamheten med nya ögon. Jag är intresserad av frågorna och är övertygad om att S:t Lukas med sitt professionella förhållningssätt och sin värdegrund har stora möjligheter att expandera och utvecklas vidare.

Leni Björklund tänker ofta på hur våra ungdomar och unga vuxna har det, att många verkar må psykiskt dåligt och står ensamma med sina existentiella frågor. – FN:s undersökning om hur vi mår i världen, visar att många svenska ungdomar lider av psykisk ohälsa, trots att Sverige anses vara ett gott samhälle med bra materiella förhållanden. Vi borde fundera över vad S:t Lukas kan erbjuda i form av samtalsstöd, speciellt för unga vuxna.

En annan fråga som Leni Björklund ställer sig, nu när hon fått större kunskap om organisationen, är om riksförbundet kan erbjuda föreningarna stöd i arbetsgivarfunktionen.

– Att vara en bra arbetsgivare över lång tid kräver mycket arbete och stor kunskap. Frågan är om vi kan skapa någon form av stödstrukturer i arbetsgivarfrågor regionalt eller centralt. Vi vill helt enkelt skapa hyggliga villkor både för styrelserna och för de anställda, det är vårt mål. ●

Senast lästa bok?

– Herta Müller; "Idag hade jag helst inte velat träffa mig själv".

Hur kopplar du av bäst?

– Jag kopplar av bäst ute i naturen när jag till exempel åker skridskor eller plockar bär och svamp. Om jag är riktigt trött så ligger jag bara och slötittar på tv – det kan bli någon tv-såpa eller gärna ett bra matlagningsprogram.

Vad gör dig glad och ger dig energi?

– När jag lyckas med något som varit väldigt problematiskt, då blir jag lättad och glad. Det gäller även när andra människor lyckas med något bra som de kämpat för. Jag tänker närmast på Birgitta Notlöf i Tensta som jobbar med Livsticket, ett integrationsprojekt för invandrare och ungdomsprojektet Du vet väl att du är värdefull. Hon har kämpat länge och skapat mycket gott, därför blev jag väldigt glad när hon äntligen fick ekonomiskt stöd från kommunen.

Svåraste existentiella frågan att besvara?

– Hur ska man kunna tro på en allsmäktig god Gud när man ser det som händer de fattiga i Haiti och Chile? Men jag tror ändå, märkligt nog, trots allt. Det finns ett hopp i mig som jag kan känna tydligt, en framtidstro. Det är väl samma hopp och tilltro till livet som drev mig att en gång bli politiker för att ändra samhället till det bättre.



Uppmärksam och målinriktad chef skapar bättre arbetsmiljö

Karolinska institutets forskning om chefers påverkan visar att en dålig chef skapar osäkerhet och oro. Undersökningen, som omfattar 20.000 anställda, visar att risken för hjärtinfarkt hos de anställda ökar om de har en dålig chef, till exempel en chef som är auktoritär. Hur är då en bra chef? Jo, han eller hon är uppmärksam på vilken information de anställda behöver för att kunna göra ett bra jobb. En bra chef är också stödjande och ger klara och möjliga mål att arbeta mot. S:t Lukas mottagningar erbjuder handledning för personer som arbetar med människor på olika sätt, till exempel chefer. Ta chansen att bli en bättre ledare!

Anna Nyberg, med dr Karolinska Institutet, lade fram sin avhandling om bra och dåliga chefer i höstas.

Fyra miljoner svenskar kan inte ha fel!

Undersökningar som Hörselskadades Riksförbund har gjort visar att fyra miljoner svenskar anser sig leva i störande ljudmiljöer. Varannan har problem med ljudmiljön på jobbet samt ljudnivån på caféer och restauranger, en av tre har svårt att uppfatta vad som sägs i samlings- och undervisningslokaler. Hörselskadades riksförbund driver därför kampanjen "befria samtalet" som ska uppmärksamma problemen med ljudskräp. Störande ljud gör att vi blir stressade, trötta och okoncentrerade. För dig som ska arrangera föredrag är det med andra ord viktigt att ljudmiljön är god – att rummet är fritt från osynligt "skräp".



Vill du veta mer om kampanjen? Läs mer på www.befriasamtalet.se

Inom S:t Lukas samtalar vi om existentiella frågor på konfidentens villkor, med respekt för trostillhörighet vare sig det rör sig om religiös tro eller bekännande ateism. Detta förhållningssätt har alltid varit centralt inom förbundet och finns som en egen punkt i S:t Lukas värdegrundsbeskrivning. Det är en stor tillgång och viktig kompetens som vi erbjuder när de stora livsfrågorna ställs både i terapirummet och i det offentliga rummet.

Livsfrågor utan känsla av sammanhang

När religiositeten minskar och färre söker svar på livsfrågorna inom de väl avgränsade religionerna, blir de existentiella frågorna utan hemvist för många. Frågan om meningen med livet har inget självklart svar när den ställs utanför filosofiska och religiösa system, den har helt enkelt inget sammanhang att tolkas utifrån. Men de existentiella frågorna behöver diskuteras och besvaras för att livet ska kunna gå vidare på ett bra sätt.

Det var precis det som Aaron Antonovsky kom fram till i sina studier. Han forskade om vad det var som gjorde att människor mår bra och kom fram till det välkända begreppet KASAM: att vi mår bra av att tillvaron har en yttre och inre struktur som är förutsägbar och begriplig. Vi känner helt enkelt en känsla av sammanhang och mening.

Även om allt färre säger sig vara religiösa i dagens Sverige, så minskar inte de stora existentiella frågorna om livets mening att reta våra grå hjärnceller. Dagstidningar har under vårvintern publicerat flera artiklar om det ökade intresset för existentiella frågor: Svenska Dagbladet gjorde en undersökning i början av mars som visade att 37 procent av de 3150 personer som svarade menade att de ofta grubblade på livets mening, 23 procent sade sig grubbla ibland, 16 procent sällan och 24 procent aldrig.

Tidigare fick de flesta svaret på sina livsfrågor från sin trostradition, i dag tror många på Gud på sitt eget sätt, vilket gör att trossystemen inte väcker samma intresse som förut. Det visar World Values Survey, en undersökning om värderings- och trosfrågor som genomförs med jämna mellanrum i ett åttio-tal länder. Den visar att ju tryggare samhälle vi uppfattar att vi lever i, desto mindre

tycker vi oss vara bundna till en speciell religion. Västeuropéer är i mindre grad religiösa än genomsnittet i världen, men bara en av tio svenskar är bekännande ateist. Ungefär hälften av de som svarade på enkäten tror på Gud, många på sitt eget sätt.

Men undersökningen visar också att intresset för existentiella frågor ökar i väst och så även i Sverige. Det finns ett stort behov av att få samtala om existentiella frågor. Självvårdarna inom olika kyrkliga traditioner har förstås sin givna uppgift, men frågorna kommer också upp i andra samtal, som till exempel i psykoterapier, och kan till och med vara den egentliga orsaken till att man söker samtalsstöd. Kanske är det dags att rikta en alldeles speciell inbjudan till unga vuxna som har de existentiella frågorna hängande i luften, i värsta fall utan känsla av sammanhang.

Thorleif Pettersson, professor i religionssociologi i Uppsala var ansvarig för undersökningen World Values Surveys svenska del. ●

Känsla Av SAMmanhang (KASAM)

är ett begrepp som myntades av Aaron Antonovsky (1923-1994). Han var professor i medicinsk sociologi vid Ben Gurion University of the Negev, Beersheba, Israel. Begreppet omfattar tre delar: En grundläggande upplevelse av att det som sker i och utanför individen är förutsägbart, begripligt och strukturerat (*begriplighet*) och att dessa skeenden kan hanteras (*hanterbarhet*) samt att livets utmaningar är värda att investera sitt engagemang i (*meningsfullhet*).

Forskaren Mårten Mårtensson, teologiska fakulteten i Uppsala, lade i februari i år fram sin doktorsavhandling som stödjer World Values Surveys resultat - att de existentiella frågorna får allt större betydelse i våra liv - framför allt yngre människor låter meningen med livet gå före karriären.

Mårten Mårtensson har studerat den miljö han själv befinner sig i "forskarvärlden" och menar att det finns en klyfta mellan många doktoranders livssyn och värderingar och den kultur som präglar forskningsmiljön. Hans undersökning består av tre studier - en observationsstudie, en enkät och en intervjustudie gjord vid en medicinsk enhet med cirka hundra doktorander. Resultatet visar bland annat att de unga forskarna i högre grad än de äldre funderar på livets mening och vad de bör göra för att få ett bra liv. Två tredjedelar av doktoranderna funderar varje dag eller varje vecka på sådana livsfrågor som handlar om vad som är viktigt i livet eller vad som är rätt och orätt i deras ställningstaganden.

Avhandlingen visar också att doktorandernas tilltro är stor till vetenskapens möjligheter att förklara det som idag verkar oförklarligt, nästan nio av tio har det synsättet. Däremot menar de att vetenskapen knappast ger några svar på frågor om meningen med livet, en fråga som är särskilt viktig för den fjärdedel av doktoranderna som har funderat på att hoppa av sin utbildning. Man är tveksam till nyttan med det man gör.

- Den konflikt som blir allra tydligast i mitt material är konflikten mellan de enskilda doktorandernas mjuka värderingar - alltså sådana värderingar som har med privatliv, hem och familj att göra och, å andra sidan, de hårda värderingar som doktoranderna uppfattar präglar forskningsmiljön. Detta märks i den hårda konkurrensen och i sättet att se på sin forskning som så viktig att äktenskap och familj tycks kunna offras för framgångsrik forskning. Den

Existensen före karriären

Forskaren Mårten Mårtensson vid Teologiska fakulteten i Uppsala är Lukasmedlem sedan länge och har i två omgångar varit ordförande, först på Mälardalarna och sedan Mälardalarna-Västerort.

hållningen stöter bort en hel del yngre doktorander och får dem att tänka sig en annan framtid än arbete vid universitetet. En fjärdedel av dem är redan avbrytarbenägna under forskarutbildningstiden.

Resultatet visar också att drygt två tredjedelar av doktoranderna säger sig fundera på livsfrågor dagligen eller varje vecka. När de funderar på sina livsfrågor verkar de inte tolka dem utifrån någon speciell trosinriktning eller filosofisk modell. När Mårten frågar efter vilka "faktorer som påverkar den livssyn du har idag" så väljer de flesta svaren: "de värderingar som jag växte upp med" och "samtal i min privata miljö".
– Mitt material visar på vad jag kallar kristna reminiscenser. Vissa uttalanden och ställningstaganden har stora likheter med traditionellt kristna teologiska frågeställningar och problem. Men det är själva frågeställningarna som vanligen kommer till uttryck, inte kristna trosföreställningar.

Man ställer alltså liknande livsfrågor som kristna har ställt sig, men man tar inte in kristendomens svar på frågorna. En enda doktorand uppvisar en genomreflekterad och till synes internaliserad kristen tro.

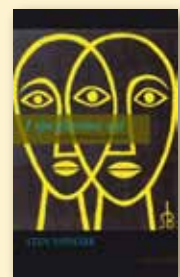
Mårten förtydligar att det här inte är hela bilden av förhållandet mellan doktorander och forskningsmiljöer.
– Det finns naturligtvis också bland doktoranderna en nyfikenhet och forskningslust som inte viker för några hinder, men resultatet bör ändå fungera som en tankeställare för handledare och institutioner. Resultatet speglar en livssyn som det är nödvändigt att veta något om och kunna hantera, menar Mårten Mårtensson. ●

För mer information om undersökningen kontakta Mårten Mårtensson, e-post:
marten.martensson@teol.uu.se

Foto: Marianne Abrahamsson

Boktips

Den nyutkomna boken "I Spegelarnas sal – psykiatriska skisser" handlar om olika psykoanalytiska behandlingsformer. Psykiatern och psykoanalytikern Sten Espmark har samlat minnesbilder från ett långt yrkesliv.



Han menar att boken delvis kan ses som ett inlägg i debatten om de olika terapeutiska metoderna. Han utgår själv från en psykodynamisk grundsyn, sedan väljer han den behandling som passar bäst för patienten.

Boken är utgiven på Carlsson förlag.



Foto: Carina Jönsson

Anne Ohlander är verksamhetschef och leg psykoterapeut, Joakim Axelsson är leg psykolog och leg psykoterapeut på S:t Lukas mottagning i Örebro. Vill du veta mer om "Tillbaka till arbetslivet"? Under S:t Lukasdagarna 19-20 november berättar Joakim och Anne mer om projektet.

Integritet, professionalitet och dialog

– ett lyckat samarbetsprojekt i Örebro

Långtidssjukskrivna och psykiskt funktionshindrade kvinnor, är en grupp som vanligtvis inte får så stor uppmärksamhet. De är på sätt och vis dubbelt osynliga: de är hemma och har ett handikapp som inte syns. Arbetsförmedlingen Rehab i Örebro valde därför att satsa extra mycket på just denna grupp. Projektet de startade kallades "Tillbaka till arbetslivet" och målet var att stärka arbetslösa och sjukskrivna kvinnor med psykiska problem på väg tillbaka i arbete.

Arbetsförmedlingen valde S:t Lukas i Örebro som samarbetspart och de fick uppdraget att ge kvinnorna kvalificerat samtalsstöd. En projektgrupp från båda verksamheterna bildades och skapade samarbetsformerna tillsammans. Anne Ohlander och Joakim Axelsson från S:t Lukas i Örebro och Arbetsförmedlingens projektdeltagare är alla mycket nöjda med resultatet.

– Utvärderingar från Arbetsförmedlingen och vår mottagning visar samstämmigt på lika goda resultat gällande såväl minskad grad av ohälsa som bättre förmåga att handskas med både vardagsliv och arbete, berättar Joakim Axelsson som är leg psykolog och leg psykoterapeut på S:t Lukas i Örebro.

Femton kvinnor ingick i projektet, alla med stress och ångestproblematik. Projek-

tets mål var att ge kvinnorna redskap för att orka och klara processen fram till en anställning. Insatsen var arbetslivsinriktad med rehabiliterande inslag.

– Metoden har varit samtalsstöd hos psykoterapeut på S:t Lukas i Örebro vid maximalt femton samtalstillfällen. Kvinnorna fick fylla i flera olika formulär, både före och efter samtalsserien, som beskrev deras upplevda hälsa och symtom. Sista

samtalet genomfördes tillsammans med Af-projektgruppen, för en gemensam avstämning. Detta är inte en helt vanlig metod på vår psykoteraimottagning, men den visade sig fungera väl för alla parter, berättar Anne Ohlander, verksamhetschef och leg psyko­terapeut.

Resultaten visar att de stödjande och motiverande samtalen, med fokus på arbetsförmåga, har lett till att 64 procent av kvinnorna upplever att de har fått en ganska eller mycket förbättrad arbetsförmåga. Gruppen som helhet har förbättrats med avseende på en lång rad psykiska symtom, främst vad gäller ångest och depression. Nästan alla, 14 av gruppens 15 långtidssjukskrivna kvinnor, studerade eller arbetade efter avslutad samtalskontakt. Samtalsstödet innehåll och utformning förefaller vara till hjälp för kvinnor med utbrändhetsproblematik. Vid uppföljning från Arbetsförmedlingen, sex till nio månader efter avslutad samtalskontakt, kvarstod de goda resultaten.

Hur arbetar ni när det gäller uppdrag från företag och organisationer?

Anne: – Vi kan söka pengar till egna projekt men ser också det gynnsamma med samarbetsprojekt, där båda parter är delaktiga och ansvariga under hela projekttiden. Var och en gör det man är bra på och har resurser till.

Hur tänker ni framåt, finns det några andra grupper som ni tror kan ha nytta av ett liknande projekt?

Joakim: – Vi ser att unga vuxna också har behov av att stärka sina positioner. Många unga vuxna i 20-30 årsåldern har inte etablerat sig i samhället eller på någon arbetsplats. Denna samverkansform är fullt möjlig att överföra som metod till en annan målgrupp, exempelvis unga vuxna.

Vilken är den viktigaste lärdomen i ett samverkansprojekt med en stor samarbetspartner som Arbetsförmedlingen?

Anne: – Det är självklart viktigt att utvärdera det psyko­terapeutiska arbetet, men det är också nödvändigt att utvärdera samarbetsformerna. Vi inom S:t Lukas fokuserar på den enskilda människans behov och utvecklar och utvärderar våra psyko­terapeutiska metoder. Vi använder till exempel patientenkäter som ett kvalitetsmått på vad vi gör, men

använder ofta mindre tid för att utvärdera och dokumentera samverkansmetod. Det finns flera frågor att besvara: Hur ska vi utvärdera dessa metoder? När ska vi utvärdera olika samverkansprojekt själva? När finns det behov av att efterfråga externa forskare? En viktig lärdom i detta samverkansprojekt är betydelsen av vår projektgrupp som bestod av deltagare från båda våra organisationer. Vi träffades kontinuerligt före, under och efter projekt­tiden och diskuterade övergripande metodfrågor som berörde projektets genomförande, det visade sig vara mycket betydelsefullt.

Vad kan bli problematiskt med ett samarbete mellan en S:t Lukasmottagning och en stor organisation?

Joakim: – Innan vi gick in i detta projekt diskuterade vi hur vi skulle kunna värna våra gränser och psyko­terapeutiska integritet och inte uppslukas av en stor organisations villkor. Uppdragsgivaren kan ju ha åsikter om arbetsmetoder och önska information om enskilda personer. Det kan också vara skrämmande att vara föremål för den andra organisationens utvärdering. Jag uppfattar inte att det var något problem för oss, vi har varit tydliga med våra ramar och arbetsmetoder samt vår sekretess. Projektgruppen har klargjort vad som är uppdraget och sekretess har varit något självklart från bådas håll. Kvinnorna själva har fått bestämma vad i samtalen som eventuellt ska föras vidare.

Anne: – En viktig orsak till de goda resultaten tror vi har varit att S:t Lukas är en fristående mottagning, som är åtskild från såväl den offentliga vårdparaten som myndigheter. En hög kompetens har också bedömts viktig för att utifrån kvinnornas psykiska funktionshinder kunna stärka dem och ge dem möjliga redskap för att kunna fungera i arbetslivet och klara balansen mellan privat och yrkesliv.

Joakim och Anne tycker att samarbetet med Arbetsförmedlingen har varit ett intressant och roligt projekt

– Det har varit lärorikt. Vi har förstått varandra kompetenser och fått lärdom om varandras olikheter vad gäller kulturer, språk och organisationer. Vi fortsätter gärna samarbetet med Arbetsförmedlingen i Örebro län. ●

Kultur som friskvård – Något för S:t Lukas föreningar?

Kulturupplevelser tillsammans med likasinnade kan vara ett bra komplement till annan vård, till exempel psyko­terapi. Trettio långtidssjukskrivna patienter i Helsingborg med depression och/eller smärta i axlar; nacke eller rygg kommer under året att delta i forskning där man studerar kultur som rehabiliterande faktor. Receptet patienterna får i handen innebär två kulturupplevelser i veckan i tio veckor. Tillsammans med åtta andra sjukskrivna får de under ledning besöka slottsträdgården i Sofiero, Dunkers kulturhus och biblioteket. Kulturkoordinator Malin Bennborn i Helsingborg har än så länge bara mött positiva reaktioner från första gruppen kulturutövare som började i februari. I slutet av april startar försöksgrupp nummer två sin kultur­rehabilitering. Kultur och möten är något som S:t Lukas föreningar är bra på. I Västerås startar S:t Lukasföreningen "Bio existens" i samarbete med biografen Elektra. Man kommer under hösten att visa filmer som tar upp existentiella frågor; efter filmen erbjuds publiken att stanna kvar och samtala med varandra om filmen. För mer information om Bio existens i Västerås, kontakta styrelseledamot ingemarmoritz@svenskakyrkan.se

Stressreducering med kreativt skapande eller föredrag?

Stress under för lång tid skadar som bekant både kropp och själ. Kognitiva symtom som glömska och koncentrationssvårigheter är vanliga och kan göra det svårt att klara av jobbet. I Umeå testas om konstnärligt skapande kan minska känslan av stress. Nitio landstingsanställda som är i riskzonen för sjukskrivning, eller som redan är sjukskrivna, ingår i forskningsprojektet. Personalen får prova bland annat måleri, keramik och silversmide under en tid, för att känslan av stress ska minska. Man tar blodprover före och efter "behandlingen" och deltagarna får även notera sina upplevelser i ett enkätformulär. Hälften av deltagarna i forskningsprojektet hamnar i kontrollgruppen och får istället lyssna på föredrag om stress. Blodproverna och enkätsvaren från de olika grupperna kommer att jämföras för att få ett svar på frågan om kreativt skapande eller information ger bästa resultat.

Vi ställde en fråga om förändring...

...författarna och psykoterapeuterna Patricia Tudor Sandahl, Anna Kåver och Göran Bergstrand svarade.

Förändringar i livet – privat eller på arbetet – brukar skapa viss oro och osäkerhet, men förändringar kan också väcka nyfikenhet inför framtiden. Hur ser du på detta och vad brukar vara ditt förhållnings-sätt till förändringar i livet? Kan du ge ett exempel på en sådan betydelsefull förändring i ditt liv?



Foto: Brombergs förlag

Patricia Tudor Sandahl är författare, fil dr i pedagogik, leg psykolog och leg psykoterapeut samt retreatledare på Berget utanför Rättvik i Dalarna.

Patricia Tudor Sandahl

"Det är en stor förändring som gör mig förväntansfull och rädd"

Min man och jag ska lämna Stockholm där jag har bott i 46 år och flytta till Lund. Det är en stor förändring som gör mig förväntansfull och rädd. Jag tvingas tänka, planera, föreställa mig olika scenarion. Men också att känna efter, granska mina motiv och fråga mig själv vad jag vill med mitt liv. Och sedan våga ta ett språng, öppna mig och ta emot det som blir, även om det sedan visar sig vara på ett annat sätt än jag hade tänkt mig. Om förändring även ska innebära utveckling krävs tålamod och eftertanke liksom modet att stå ut med rädsla, oro och osäkerhet. Motsägande, ibland smärtsamma känslor är en nödvändig del av processen. De kommer man inte undan. Det vet jag av erfarenhet. ●



Foto: Natur & Kultur

Anna Kåver är författare, leg psykolog, leg psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och handledare.

Anna Kåver

"Förändring är för mig ett sätt att skapa mera liv i livet"

Det enda konstanta i livet är förändring, det är förstås på gott och ont. Jag har alltid sporrats och fått energi av förändringar, särskilt de jag själv har valt och arbetat för. Möjligen märker jag med åldern att det krävs mer energi och ansats av mig för att både följa och skapa förändringar. Rutiner som löper över för lång tid blir dränerande och gör mig lätt uttråkad. Förändring är för mig ett sätt att skapa mera liv i livet – att resa till ett nytt land, att börja skriva en ny bok, att ändra en riktning i arbetslivet, att flytta och att öppna sig för nya bekanskap. Men även de små förändringarna kan ge liv – en ommöblering av vardagsrummet, en ny häftigare dator eller ett nytt matrecept som blev lyckat. Det nya i mitt liv just

nu är att ha blivit farmor och mormor (nästan samtidigt). De små är inte bara fantastiska oxytocintriggare och underbara samtalspartners, de får mig också att reflektera - om än inte helt nytt - i lite vidare banor. Jag tror att jag sorterar lite bättre bland viktigt och oviktigt, min framtid känns plötsligt mer meningsfull. ●

Göran Bergstrand

"...jag visste att jag inte ensam bar ansvaret"

Att vara direktor för S:t Lukasstiftelsen, som förbundet S:t Lukas hette på min tid, var att ofta ställas inför viktiga förändringar, framförallt därför att samhället kom med nya krav på mottagningarna och på utbildningarna. Dessutom var den ekonomiska situationen oftast mycket bekymmersam på den tiden. Detta gjorde att jag ofta måste leva i oro, ibland under längre tider. Det var två saker som hjälpte mig bäst mot oron. Den ena var, att jag visste, att jag inte ensam bar ansvaret, utan hade möjlighet att få hjälp från huvudstyrelsen och från medarbetarna. Det andra var att jag hade en liten förbönsgrupp. Det hjälpte mig. ●



Foto: Kyrkans tidning

Göran Bergstrand är författare, präst, leg psykoterapeut och hedersdoktor vid teologiska fakulteten, Lunds universitet.

Göran Bergstrand

Hedersdoktor vid Lunds universitet

"Göran Bergstrands omfattande arbete med att introducera och diskutera själavårdens teori och att sammanfatta dess praktiska konsekvenser gör honom synnerligen förtjänt av ett hedersdoktorat vid teologiska fakulteten." (Lund universitet)

Du har blivit utnämnd till hedersdoktor vid teologiska fakulteten i Lund. Hur går det till att bli hedersdoktor?

– Fakulteten utnämnde mig någon gång i december, dekanen ringde helt enkelt upp mig och berättade detta. Promoveringen sker i slutet av maj eller i början av juni, då ska jag högtidligt tåga in i Lunds domkyrka och ta emot min hatt och ring tillsammans med ett stort antal andra doktorer som kommer från olika fakulteter, berättar en glad Göran Bergstrand.

Göran Bergstrand, född 1930, har som präst ägnat huvuddelen av sitt arbete åt enskild själavård och var under 13 år direktor vid förbundet S:t Lukas. Han är fortfarande verksam som handledare och föreläsare i själavårdsfrågor. Som författare har Göran Bergstrand publicerat en rad arbeten som alla berör gränsområdet mellan psykologi och teologi. Detta har bidragit till folkbildningen i dessa ämnen, men publikationerna har också fått stort inflytande på den praktiska och teoretiska utbildningen i själavårdsfrågor, inom universitet, högskola och olika samfund. Göran Bergstrand har skrivit böckerna En själavårdares dilemma och Inte bara Knutby - Drömmen om det fullkomliga.

Sommarläsning för dig

Förbundet S:t Lukas lottar ut nio böcker till fördjupande sommarläsning – vinn en bok!

Vinn en bok!

Välj mellan Patricia Tudor Sandahls **Den fjärde åldern** (Brombergs), Anna Kävers **Himmel, helvete och allt däremellan** (Natur och Kultur) eller Göran Bergstrands **Inte bara Knutby – Drömmen om det fullkomliga** (Natur och kultur).

Skicka in ett vykort med ditt namn och din adress före den 28 maj, glöm inte att skriva vilken av titlarna du är intresserad av. Förbundet S:t Lukas direktor, Anders Persson, kommer att dra nio vinnare. Senast fredagen den 4 juni kan du läsa på vår hemsida www.sanktlukas.se vilka som vunnit (kanske är ditt namn med på listan!). Boken kommer i din brevlåda i tid för sommarens läsning!

Adressen är:
"Sommarläsning"
Förbundet S:t Lukas
Box 17240
104 62 Stockholm



Som medlem skapar du möjligheter för många

Som medlem stödjer du din lokala förening och mottagning. Det innebär att vi tillsammans med dig kan fortsätta föra det offentliga samtalet om personlig utveckling och existentiella frågor. Det innebär också att vi kan fortsätta subventionera mottagningens avgifter för enskild psykoterapi, speciellt för dem som av olika skäl har stort behov av samtal men inte har råd att betala. Det kan vara en elev utan inkomst, en äldre person med låg pension eller någon som nyss blivit

arbetslös. Som medlem i Föreningen S:t Lukas bidrar du med andra ord till en mer positiv samhällsutveckling och skapar bättre förutsättningar för de människor du har runt omkring dig.

Vill du veta mer om var din lokala förening finns? Gå in på webadress www.sanktlukas.se eller mejla din fråga till info@sanktlukas.se. Du kan också ringa på tel: 08-616 03 81 eller faxa på tel 08-669 47 19



Foto: Socialstyrelsen

Evidens har kommit för att stanna...

Fortsatt satsning på vetenskapligt belagda psykoterapimetoder och utvärderingar av erfarenhetsbaserad kunskap kommer att kvalitetssäkra psykoterapin i framtiden, säger Mårten Gerle, Socialstyrelsens sakkunniga i psykiatri och kunskapsutvärdering. När han spanar in i framtiden, ser han psykodynamiska korttidsterapier, kognitiv beteendeterapi och ett ökat intresse för interpersonell terapi.

I mars 2009 kom Socialstyrelsens förslag till riktlinjer för behandling av depression och ångest. Dokumentet innehåller bland annat en rekommendation till landstingen att använda evidensbaserade psykoterapeutiska metoder när patienterna remitteras till psykoterapi. Det innebär att de psykoterapeutiska metoder som är systematiserade och enkla att forska på, till exempel kognitiv beteendeterapi (kbt), i högre grad kommer att användas vid remitteringar. Utövare av andra terapeutiska metoder, till exempel psykodynamisk terapi (pdt), bör alltså arbeta för att väcka engagemang hos forskare vid högskolor och universitet – så att även resultatet

av pdt blir forskat på och evidensbaserat enligt randomiserade, kontrollerade studier. Bevisbördan ligger alltså på respektive metod, ungefär som vid läkemedelsföretagens framställning av medicin; det är AstraZeneca som ska bevisa att läkemedlet är effektivt och inte skadar mer än det hjälper. Det är ett krav som vi patienter tycker är bra av två skäl – både för att det är vi som betalar kalaset via skattsedeln och för att vi kräver god patientsäkerhet. Mårten Gerle som är sakkunnig inom psykiatri på Socialstyrelsen, menar att det är ett rimligt förhållningssätt även när det gäller psykoterapi.
– Det är viktigt att undersökningar vad

gäller psykoterapeutiska metoders effekter är gjorda på ett sådant sätt att de klarar en utvärdering av SBU, Statens Beredning för medicinsk Utvärdering. Forskningen ska utgå från randomiserade studier och resultaten ska upprepas minst två gånger för att kunna sägas ha evidens. Studierna ska också göras på ett representativt urval av patienter – helst inte bara studenter eller unga välutbildade personer som inte är "normalt" multisjuka som många patienter är på våra vårdcentraler. Det är absolut så att olika terapeutiska skolor bör se till att metoder och resultat kan utvärderas och sedan forskas på, till exempel vid våra universitet och högskolor, menar Mårten Gerle.

Men leder då inte detta till att psykoterapeutiska metoder som är mer "svår-fångade" för studier, men ändå ger goda resultat, inte är så lockande för forskarna? Bristen på forskning skulle i sin tur göra att dessa metoder får mindre utrymme och möjligheter inom vården. På så sätt skapas det en brist i systemet som gör att vissa patientgrupper inte får den behandling de skulle vara mest betjänta av, till exempel en längre serie av samtal på psykodynamisk grund.

– Så kan det vara, och det är en brist i systemet som vi vill åtgärda. Det bästa för patienten är naturligtvis om psykoterapeuten kan välja den vetenskapligt belagda metod som passar patientens problem bäst. Förutom det arbete den psykodynamiska skolan gör; att skapa möjligheter för att vetenskapligt utvärdera sitt arbete, har vi på Socialstyrelsen gett oss själva i uppgift att försöka skapa en metod som möjliggör en utvärdering av erfarenhetsbaserad kunskap och kompetens. Det är en mycket intressant uppgift som ligger framför oss.

Mårten Gerle har de senaste åren sett flera studier som visar på god evidens vad gäller psykodynamisk terapi och metodens möjligheter att på ett framgångsrikt sätt hjälpa människor med depressioner. Däremot saknas tillräckliga studier när det gäller patienter med ångest, där finns en brist, menar han, men påpekar samtidigt att kbt, med sitt strukturerade arbetssätt, har andra problem.

– Kbt:s manualer och frågeformulär som används i arbetet med patienten utgår

vanligtvis från ett amerikanskt sätt att tänka och förstå individen och samhället, detta stämmer inte alltid överens med hur vi i Sverige ser på världen. Det innebär att man i vissa fall behöver "översätta"

manualerna till svenska förhållanden. Detta kompliceras ännu mer när vi vet att många människor som behandlas av posttraumatiskt stressyndrom är flyktingar och migranter från andra kulturer som har en helt annan kulturell bakgrund.

Om du spanar in i framtiden - hur ser du på utvecklingen?

– Jag tror att kbt fortsätter att utvecklas och att korttidsterapier med pdt kommer att få mer utrymme. Linköpings universitet studerar för tillfället flera olika psykoterapeutiska metoder, bland annat gör de en jämförande studie mellan kbt, pdt och ipt - interpersonell psykoterapi. Min spaning in i framtiden är att vi kommer att se mycket mer av interpersonell terapi, avslutar Mårten Gerle. ●

Det bästa för patienten är naturligtvis om psykoterapeuten kan välja den vetenskapligt belagda metod som passar patientens problem bäst.



Foto: St. Lukas

Nationella riktlinjer klara

I mars förra året publicerade Socialstyrelsen en preliminär version av Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångest syndrom, nu är slutversionen klar. I arbetet med denna har Socialstyrelsen tagit ställning till synpunkter som kom in efter den preliminära versionen och genomfört förändringar. Bland annat säger man att vården bör satsa på psykologisk behandling för att kunna erbjuda patienterna ett bredare utbud av effektiva behandlingar. Läs mer om Socialstyrelsens slutversion på www.socialstyrelsen.se/pressrum/nyhetsarkiv/angestdepressionriktlinjer

Vad innebär kontrollerade och randomiserade studier?

Kontrollerad studie innebär att en grupp människor behandlas på ett sätt, och en annan lika stor grupp behandlas på ett annat sätt. Efter behandlingen jämförs gruppernas resultat. Att studien är randomiserad innebär att slumpen avgör vilken grupp en försöksperson kommer att tillhöra. Det är vanligt att testpersonen inte vet vilken grupp han eller hon tillhör, så kallat

blindtest, om testet är dubbelblint innebär det att varken försökspersonen eller personalen som sköter studien vet vilken av behandlingarna personen får.

Vad gör SBU?

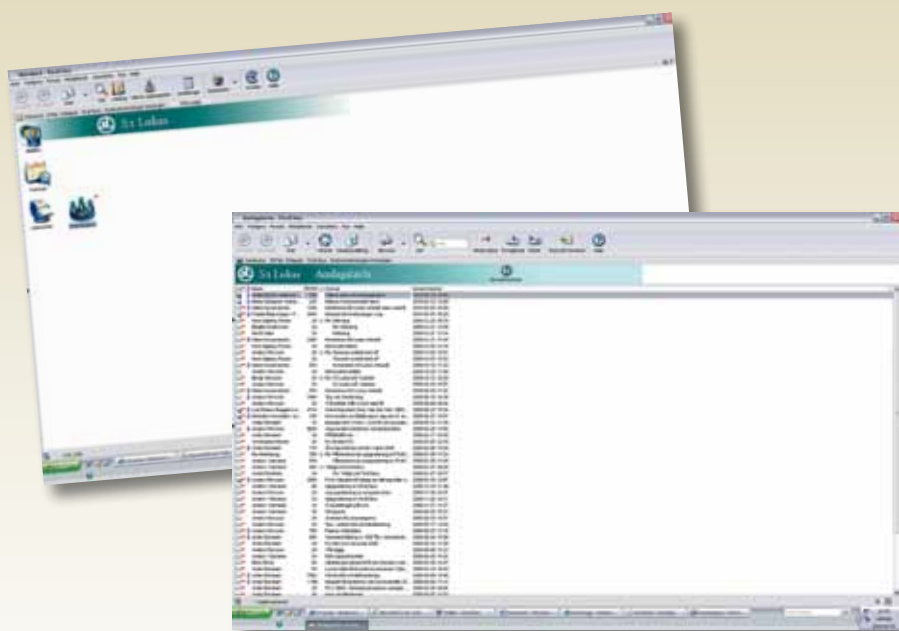
SBU är en statlig myndighet som utvärderar hälso- och sjukvårdens metoder. SBU analyserar metodernas nytta, risker och kostnader och jämför vetenskapliga fakta med svensk vårdpraxis. Målet är att ge ett bättre beslutsunderlag för alla som avgör hur vården ska utformas.

Läs mer på SBU:s hemsida: www.sbu.se/sv/

Ipt fokuserar på relationer

Metoden utarbetades i början av 80-talet för behandling av depression. Sedan dess har den anpassats även till andra diagnoser. Ipt skiljer sig ifrån andra former av behandling genom att huvudsakligen fokusera på relationsproblem.

Läs mer om ipt på www.interpersonellpsykoterapi.se



FirstClass

– en gemensam mötesplats

Assistent Helén Kerzendörfer rekommenderar oss att kommunicera mera med FirstClass.

Inom en organisation är det viktigt att alla får komma till tals. Det kan vara en utmaning när organisationen är spridd över olika delar av landet. FirstClass är en mjukvara som är framtagen och designad för att hjälpa människor att kommunicera i olika gruppkonstellationer. Tanken är att den gemensamma plattformen ska hjälpa till att lösa uppgiften som man delar och underlätta dialogen mellan de olika grupperna för att slutgiltigt kunna uppnå sina mål. Mer än tretusen olika organisationer använder FirstClass och man beräknar att man har cirka nio miljoner användare över hela världen.

Genom att öppna upp en webbläsare och skriva in följande fc.sanktlukas.se så har alla möjlighet att få tillgång till information. Oavsett om du arbetar på en mottagning eller inom föreningen så har du tillgång till S:t Lukas intranät. Utseendet på startsidan kan variera beroende på din användarprofil. Profilen kan skilja sig mellan olika användare beroende på vilken typ av information man behöver för sitt dagliga arbete.

Verkar du i föreningen inom S:t Lukas, så ser sidan ut som på bilden ovan. När du har dubbelklickat på konferensgruppen "Föreningen" har du tillgång till en hel del information. Anslagstavlan, Allmänna dokument – som innehåller alltifrån protokoll till S:t Lukas logos, Styrelsen – en mötesplats för de olika föreningarna där man kan utbyta erfarenheter och så vidare.

Anslagstavlan är den gemensamma mötesplatsen där alla som är verksamma inom S:t Lukas kan lämna ett bidrag eller starta en debatt. Här återfinner du bland annat nyhetsbrevet S:t Lukas Aktuellt.

Vad blir ditt bidrag?

Helén Kerzendörfer är direktorsassistent och arbetar på förbundets kansli, Krukmakargatan 34 A i Stockholm. Hon svarar gärna på frågor om Firstclass på tel 08-616 03 80. ●





Direktorn har ordet

S:t Lukas möter framtiden!

Anders Persson, Pastor och psykoterapeut från Karlstad blev ny direktor efter Thomas Söderberg 2009.

"Vi lever i förändringens tid" säger vi ibland... och menar ofta olika saker: Vad gäller årstiden är vi just nu inne i en stor förändring, när vi går från vårens sköra knoppar till sommarens djupa grönska. I samhället sker andra förändringar av lagstiftningar och regelverk. Ekonomins upp och nedgångar påverkar S:t Lukas konkret i vår verksamhet.

På ett individuellt plan möter vi förändringar med olika förväntningar och strategier, vilket Patricia Tudor Sandahl, Göran Bergstrand och Anna Käver skriver om på annan plats i tidningen. Organisationer och företag strukturerar om för att bli effektivare, eller för att omvärlden ställer andra krav idag jämfört med tidigare.

Hur är det med Lukas? Jag vill påstå att förändringens vindar blåser även här: Jag är övertygad om att när någon i framtiden skriver historia, och vill lyfta fram viktiga skeden i S:t Lukas utveckling, så kommer ett avsnitt att handla om slutet av 00-talet och början av 10-talet, vi delar alla den utvecklingen!

Under mina nio år som anställd inom S:t Lukas har jag sett att många faktorer; såväl yttre som inre, har påverkat oss. Marknaden utanför Lukas har bytt skepnad och idag efterfrågas delvis annat än det som vi erbjöd för tio år sedan; nya terapimetoder och modeller integreras i arbetet och används inom S:t Lukas på många mottagningar. Antalet medlemmar i föreningarna minskar, sett över hela landet. Socialstyrelsens riktlinjer får conse-

kvenser för det arbete som utförs av många trogna medarbetare i vårt avlånga land, och så vidare...

Göran Bergstrand, tidigare direktor, skriver i detta nummer tröstande om förändringar; vi inom S:t Lukas delar alltid förändringarna med varandra! S:t Lukas kännetecken har under alla år varit att försöka förstå vilka behoven har varit i samhället. Vilken grupp är det som behöver vårt stöd och vad behöver lyftas fram för att visa på en motbild till den tidsanda som vi lever i nu?

I början, för 70 år sedan, var drivkraften att samlas till eftertanke, samtala i grupp, mötas individuellt eller ta en timeout på ett vilohem. De senare var till för stillhet, att få rekreation och samla kraft för att orka med vardagens rutiner. Medicinsk kunskap fanns tillgänglig för att tydligt visa att människan är en helhet: kropp, själ och ande. Situationen efter kriget påminner på ett sätt om vår; ekonomisk osäkerhet, stora förändringar, utveckling och framgång. Mitt i allt detta behövdes, och behövs även i dag, platser där vi får tid och utrymme att fundera och ta beslut om framtiden.

Det finns många behov som pockar på uppmärksamhet. Ungdomar och unga vuxnas vilshenhet inför vuxenblivandet och identitetsskapandet, eller att inte få arbete, medför psykisk ohälsa. Flyktingars och invandrares osäkra situation skapar ohälsa. Många långtidssjukskrivna och arbetslösa behöver stöd för att orka med dagen och få hoppet att växa till en ny framtid.

S:t Lukas förhållningssätt förändras inte, vi har hela tiden ögonen öppna för att se hur vi skall kunna möta de behov som finns och hur de ändras över tid. Ett viktigt arbete för oss som ideellt förbund är att få en stabil ekonomi för att kunna utföra det arbete som behövs i samhället. Det är vår utmaning, att behålla det förhållningssättet, våga ta ut nya riktningar och möta nya målgrupper. ●

Nicodemus.se

– möter unga vuxna på nätet

www.nicodemus.se

MacBook Pro

Förbundet S:t Lukas söker under våren pengar till ett projekt som ger ungdomar och unga vuxna möjlighet att få stödsamtal online på nätet. Projektledarna heter Tore Skytén och Dag Lindberg och är präster, båda har läst psykoterapi på S:t Lukas.



Foto: Tore Skytén

Tore Skytén

Prästen Tore Skytén, Sundbybergs församling i Stockholm, hade funderat i något år över hur man skulle kunna utveckla ett mer professionellt psykoterapeutiskt förhållningssätt i stödsamtal för unga som förs online på nätet. Tore kontaktade sin kollega Dag Lindberg som förutom präst är leg psykoterapeut och arbetar i Sofia Församling, Stockholm.

– Vi har känt varandra länge, det började med att vi läste teologi samtidigt och prästvigdes för Stockholms stift 1997. Vi har även läst grundkursen i psykoterapi tillsammans på S:t Lukas och var färdiga med den 2003. Jag fortsatte mina studier och blev legitimerad psykoterapeut för något år sedan, Tore jobbade under tiden som kyrkoherde i Orsa och Vika/Hosjö i Västerås stift. När han kom tillbaka till Stockholm hörde han av sig till mig om Nicodemus.se. Jag tycker det är en fantastisk idé, säger Dag Lindberg.

Både Dag Lindberg och Tore Skytén har jobbat länge med stödjande journalsamtal på telefon, så steget i tanken är inte långt; att göra något liknande direkt online. Det handlar alltså inte om att erbjuda regelrätta psykoterapeutiska samtal, mer om vägledning och stödsamtal i ett tryggt psykoterapeutiskt sammanhang. Det nya mediet skapar dock en hel del frågor: Finns det någon bra metod som kan anpassas till förhållandena? Hur ska man tänka kring ramar för samtalet? Ska man erbjuda fler samtal än ett med samma terapeut? Hur anonym ska man vara som samtalsledare och finns det tekniska hinder för konfidenternas sekretess? För att få svar på både metodiska och tekniska frågor behöver man göra en förstudie som omfattar ett flertal försöksgrupper.

– I förstudien provar vi terapeutiska modeller som kan fungera för stödsamtal online på nätet. Utifrån den respons vi får från försöksgrupperna skapar vi en modell som passar för det här mediet. Förbundet S:t Lukas kommer att vara huvudman och söka pengar från Allmänna Arvsfonden för att vi så snart som möjligt ska kunna starta förstudien. Om resultatet blir bra hoppas vi kunna fortsätta med ett treårigt projekt, berättar Tore.

Målet med Nicodemus.se är att främja ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa. Unga vuxna är en grupp som enligt många undersökningar mår psykiskt dåligt och är svåra att nå, det handlar om att möta ungdomarna där de är. Nicodemus.se ger även rörelsehindrade och unga människor som bor på landet -

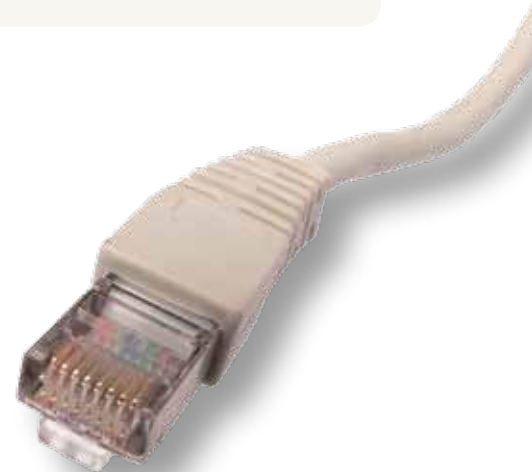


Foto: Dag Lindberg

Dag Lindberg

möjlighet till fria stödsamtal på ett enkelt sätt. Under hösten beräknas förarbetet, som ska skapa goda tekniska och terapeutiska lösningar för Nicodemus.se, vara i gång. ●

Tore Skytén och Dag Lindberg berättar mer om projektet och hur det har utvecklats under S:t Lukasdagarna, närmare bestämt den 19 november under förmiddagen.



Ökad press på ungdomar orsakar ohälsa

Evelina Landstedt, forskare vid Mittuniversitetet, har undersökt hur tjejer och killar mår. Om man jämför hennes studier med äldre undersökningar visar resultatet att ungdomar mår sämre i dag än för tjugo år sedan. Hela åttio procent av de unga kvinnorna känner sig stressade, för de unga männen är motsvarande siffra fyrtio procent. Var fjärde tjej och var tionde kille uppger att de har utsatts för sexuella kränk-

ningar. Hon tror att den ökade psykiska ohälsan beror på att konkurrensen är hårdare, att sexualiseringen av båda könen har ökat och att det är svårt för många unga vuxna att etablera sig i samhället. Gamla könsmonster slår igenom och skapar ojämlika förhållanden, menar Evelina Landstedt.

Läs mer om studierna på www.miun.se/genusvetenskap.



Foto: Gunnel Lagerkvist

Gunnel Lagerkvist från Umeå började 1976 med S:t Lukas Intygs- och Diplombildning i Umeå med inriktning på symboldrama och drömmar. Gunnel har under kortare och längre perioder ingått i föreningens styrelse. Under hennes ordförandeskap i S:t Lukas i Umeå startade Skellefteå en mottagning med ett lån från Umeå. Hon har varit tf verksamhetschef mellan 2005 och 2007 och är för tillfället medlem i föreningens programgrupp. På hennes initiativ startades 2006 en "tanksmedja" som fokuserade på förändringar av värdegrunden och stadgarna för S:t Lukas.

Gunnel (mycket) aktiv medlem i S:t Lukasföreningen sedan 35 år

Vad är det som är så bra med att vara medlem i S:t Lukas?

– S:t Lukas är ett rikstäckande idébundet förbund av föreningar och har varit aktivt i 70 år. Förbundet har alltså samlat erfarenheter under lång tid. Det är ganska fantastiskt att en idéburen organisation varit verksam tre kvarts sekel i samma form.

Som medlem i föreningen stödjer man det offentliga goda samtalet om livsfrågor och dessutom föreningens psykoterapimottagning. Man bidrar även till möjligheten för behövande att få nedsatt samtalsavgift hos terapeuten. Föreningens arbete blir en del av mottagningens marknadsföring eftersom de finns med i det offentliga samtalet

Gruppterapi för unga män på S:t Lukasdagarna

Det har tidigare funnits få samtalsgrupper för enbart män, men nu verkar fler möjligheter öppnas. Akademiska sjukhuset i Uppsala har startat självhjälpsgrupper för män med cancer och Stockholms stadsmission har öppnat Sveriges första mottagning för unga män, mellan 16-25 år. Gemensamt för de unga männen är att de har någon form av psykisk ohälsa. Syftet är att ge fler män tillgång till psykoterapi. Vill du veta mer om gruppterapi för unga män? Under S:t Lukas utbildningsdagar den 19-20 november berättar Stockholms Stadsmissions leg psykoterapeut Jan Löwdin om sitt arbete på Stockholms Stadsmission.

i Umeå. Föreningen ordnar olika typer av evenemang, retreatar och pilgrimsvandringar. De anställda på psykoterapimottagningen har stöd av varandra inom gruppen, men också av föreningen och hela organisationen.

Vad är skillnaden mellan S:t Lukas och andra liknande företag eller organisationer?

– Skillnaden är att S:t Lukas vilar på en kristen värdegrund, är rikstäckande och har lång samlad erfarenhet av frågorna. Föreningens styrelse ansvarar för det goda samtalet i den öppna verksamheten och är huvudman för psykoterapimottagningen. Psykoterapeuterna behöver inte vara kristna men måste arbeta i förbundets anda. Konfidenten märker ingen skillnad om han eller hon skulle jämföra med en annan mottagning vad gäller psykoterapin, men vill man möta en öppenhet för livsfrågor och personlig tro, är S:t Lukas ett bra val. Det finns en speciell kompetens inom S:t Lukas för samtal om existentiella frågor.

Har du någon bra idé för vidareutveckling av S:t Lukas?

– Vi behöver stärka styr och ledningsfunktionerna. Vi behöver också utveckla organisationen mer genom nätverk och samverka mer regionalt inom S:t Lukas. Det vore därför värdefullt om vi kunde upprätta en intern kompetens och erfarenhetsbank. ●

Milrods metod mot panikångest

Tillsammans med ett antal mottagningar inom landsting och kommun, huvudsakligen i Skåne, Halland och Småland, kommer S:t Lukas mottagning i Halland att delta i ett projekt som ska undersöka hur effektiva olika behandlingsformer är för att hantera panikångest.

Projektet heter *Psychoteraphy Outcome and Self-selection Effekts* och är ett led i evidensbaseringen av psykologiska behandlingsformer. En behandlingsmetod inom KBT-fältet som skall användas är *Panic control treatment*, Barlow och Crasikes modell. Inom det psykodynamiska fältet används Milrods modell *Panic- Focused Psychodynamic Psychotherapy*. S:t Lukas i Halland kommer att erbjuda behandling enligt Barbara Milrods metod.

– Jag arbetar just nu med min utbildningskonfident, och har därför inte så stor erfarenhet av metoden än. Det som är slående är fokuseringen på det som utlöst paniken hos konfidenten. Modellen går

ut på att hela tiden föra tillbaka samtalet till vad som utlöste attacken i detalj och till slut bearbeta den första panikattacken. Detta upplever jag som ett härbärgande av klientens panikkänslor, vilket är positivt. I metoden arbetar man aktivt med överföringen och gör den synlig, berättar verksamhetschef Siw Blom.

Cirka fyrtio terapeuter kommer att delta i projektet som planeras att starta till hösten 2010. Projektet bedrivs som två parallella avhandlingar vid Lunds universitet av leg psykolog Martin Svensson från Falkenberg och leg psykolog Tomas Nilsson från Malmö. Professor Rolf Sandell är projektansvarig. ●



Foto: Siw Blom

Siw Blom är verksamhetschef på S:t Lukas i Halland. Mottagningen deltar i en studie om panikångest som genomförs av Lund universitet.

Lästips!

Barbara Milrod mfl, Psykodynamisk behandling vid panikstörning, 2008, Studentlitteratur. Vill du veta mer om Barbara Milrods metod kontakta gärna siv.blom@sanktlukas.se

Nyorientering för pensionärer

S:t Lukas i Stockholm har sedan flera år bedrivit samtalsgrupper för pensionärer. Mottagningen vänder sig till personer; som är 65 år eller äldre och som, via annons i lokalpressen, bjuds in att i grupp dela sina frågor med andra. Utgångspunkten är att pensioneringen är en stor förändring i de flesta människors liv och innebär att orientera sig i en ny livssituation med nya utmaningar och nya frågor. Verksamheten har genom åren haft lite olika utformning. De senaste åren har grupperna träffats en och en halv timme varannan vecka, sammanlagt fem gånger. Vill du veta mer om samtalsgrupper för nyblivna pensionärer? Kontakta gärna Kerstin Green som leder grupperna i Stockholm, mejl: kgr198@hotmail.com, eller tel: 0708-193346.



Kerstin Green, foto: Marika Lindbohm

avgifter för behövande, är en god investering för vilket nätverk som helst. Var hittar vi bidragsgivare som ökar möjligheterna för mottagningarna att ge äldre, arbetslösa och unga vuxna sänkt avgift vid till exempel psykoterapi?



Foto: Photodisc

Sömnens längd avgör vad du blir bättre på

Forskare vid Californiauniversitetet i San Diego har kommit fram till att man kan styra vilka områden man rekreerar i hjärnan genom längden på sömnen. Till exempel, sover du upp till en halvtimme vilar du områden som förbättrar motorisk inlärning. Sover du upp till en timme hamnar du i djupsömn vilket gör att du i vaket tillstånd blir bättre på att komma ihåg inlärd fakta. Sover du mer än en timme kommer du till drömsömnen, vilket är bra för kreativiteten.

Fler vill stödja god samhällsutveckling

Ökat socialt och miljömässigt ansvarstagande gör att enskilda och företag i högre grad än tidigare låter sina "överskottspong" arbeta för ökad social rättvisa och en bättre miljö. I höstas grundades till exempel det globala nätverket Social Impact Investing. Målet för nätverket är att hitta investeringar som löser samhällsproblem och samtidigt ger bra avkastning. S:t Lukas värdegrund, mottagningarnas och föreningarnas arbete samt vår möjlighet att erbjuda sänkta

Spelar det någon roll om det är existentiella samtal eller psykoterapi?

Orvar Homann, Leg psykoterapeut och präst från Västeråsmottagningen svarar.

Varför behöver man definiera olika typer av samtal? Av ett enda skäl egentligen, att den som leder samtalet skall veta vilket förhållningssätt som hjälper konfidenten bäst.

Problemet med psykoterapier är att livet pågår utanför terapirummet, vilket gör att många frågor väcks under ett behandlingsarbete. Därför behöver vi vara uppmärksamma på de olika förhållningssätt som krävs för att möta de olika samtalstyper som konfidenten kan röra sig inom under en psykoterapi.

Psykoterapeutiska samtal har uppgiften att arbeta med konfidentens omedvetna processer; uppgiften är att göra dem medvetna så att de går att förstå och därmed gör dem möjliga att bearbeta.

Existentiella samtal omfattar frågor som: Varför finns jag till? Vad har livet för mening? Varför måste jag dö? Dessa frågor har många svar som grundar sig på olika traditioner inom filosofi, religion och kultur. Alla dessa frågor finns på ett medvetet och formulerbart plan, alltså finns inget behov av att använda psykoterapeutiska metoder; utan ett förhållningssätt som ger möjlighet till samtal utan tolkningar av omedvetna processer.

Med självård förhåller det sig på samma sätt som med existentiella samtal; det omedvetna lämnas ifred och förhållningssättet är en ledningsuppgift – att hjälpa konfidenten vidare i sin trosutveckling.

Orvar Homann, Leg psykoterapeut och präst, S:t Lukas mottagning i Västerås. ●

Vill du veta mer om gränslandet mellan psykoterapi och självård? Under S:t Lukasdagarna, lördagen den 20 november tittar vi närmare på detta med hjälp av flera föredragshållare, Orvar Homann är samtalsledare.

När jag ser ditt ansikte – grundbok i självård, skriven av Berit Okkenhaug som är präst vid Institutet för självård i Modum Bad, Norge. Hon har tidigare varit församlingspräst, sjukhuspräst och lärare i självård vid Menighetsfakulteten i Oslo. Libris förlag.

Kommunicera mera...

Ny krävande medlemstidning

Kommunikation delar vi med allt levande. Vi kan ta den minsta encelliga slemsvampen, trollsmöret, som exempel. Den kan utan problem både dela upp sig i flera individer och välja att flyta ihop till en enda individ. Det vet professor Toshiyuki Nakagaki vid japanska Hokkiado-universitetet som har forskat på slemsvampars liv och kommunikation. Han satte helt enkelt en slemsvamp i en labyrinth och matade den med malda cornflakes på två ställen i labyrinthen. Först provade slemsvampen alla vägar som fanns, även återvändsgränderna. Efter ett tag hade den dock bildat en tjock sträng längs den kortaste vägen mellan högarna av cornflakes. Detta är ett tydligt bevis på att även encelliga organismer kan kommunicera, (men exemplet skulle också kunna vara en beskrivning av mig en morgon då jag är tvungen att gå upp för tidigt jag älskar frukost oavsett hur trött jag är; men det tar ett tag innan de olika delarna i mig börjar kommunicera med varandra).

S:t Lukas utvecklar mellanmänsklig kommunikation på ett alldeles särskilt sätt – genom att erbjuda psykoterapi, handledning och utbildning. Det är dessa tjänster vi säljer och som ger oss vår inkomst – men vi erbjuder också detta för att det skapar en positiv utveckling både för den enskilda människan och för samhället i stort. Med hjälp av kommunikation skapar vi en bättre inre och yttre värld – det är ett fantastiskt arbete som utförs!

Vi är många som arbetar inom S:t Lukas, för tillfället är det 33 föreningar med 40 mottagningar i Sverige. Det innebär att vi också kommunicerar med varandra om vårt arbete; vi samtalar om värdegrundsfrågor; arbetssätt och diskuterar olika psykoterapeutiska metoder. För att få till stånd en bra intern och extern information krävs olika mötesplatser för samtal och en gemensam kanal för information. Telefonen är fortfarande ett bra medium för två eller fem personer; FirstClass hjälper oss att kommunicera med varandra på alla möjliga olika sätt. S:t Lukasdagarna erbjuder både dialog vid fikabordet och envägskommunikation under föredragen. Med andra ord, vi behöver kommunicera

Lena Bergquist, har arbetat som presssekreterare och redaktör på Västerås stift i åtta år (hon har bland annat samarbetat med S:t Lukas förre direktor Thomas Söderberg som numera är biskop i Västerås stift). Före det arbetade hon som lärare i religionskunskap, kommunikation och journalistisk text på Komvux i Västerås och som frilansskribent. Lena har också grundläggande utbildning i psykoterapi från S:t Lukas utbildningsinstitut.



med oss själva, arbetslaget, organisationen... och med våra kunder. Vi kan föra en dialog eller använda oss av envägskommunikation, beroende på vilka syften vi har och vad mottagaren behöver. Vi kan också erbjuda vår medlemstidning för att berätta något om oss.

Det är helt klart så att det är enklare att vara "trollsmör", även om de också är många, eller hur man nu ska uttrycka sig, som ska samarbeta för att komma fram till cornflakesen. Men jag kan lova, utan att behöva lägga fram ny forskningsresultat, att vi har det mycket roligare! Jag tycker i alla fall att det är fantastiskt spännande att få arbeta med S:t Lukas medlemstidning. S:t Lukasbrevet har varit en "institution" inom S:t Lukas. Den nya medlemstidningen söker sig fram för att hitta en passande form. Du som läser den här tidningen har alla möjligheter att påverka hösttidningen som kommer ut i mitten av september. Hör gärna av dig med tips från verksamheten, eller du kanske känner någon som bara måste intervjuas och synas i vår tidning. En bra medlemstidning kräver kommunikation... som sagt. ●

Dags att anmäla sig S:t Lukas självvårdsinstitut!

För dig med självvårdsupdrag inom kyrka eller samfund erbjuder S:t Lukas fortbildning och fördjupningskurser i självvård.

Kurserna syftar till integrering genom egen personlig utveckling och kunskapsfördjupning vad gäller såväl psykologi, teologi som metod. Grupperna är ekumeniskt sammansatta och skilda erfarenheter ses som en resurs. Som deltagare möter du andra verksamma från såväl olika samfund som olika delar av landet.

De närmast planerade kurserna är:

- Fortbildning för självvårdare i församling med start augusti 2010.
- Handledarutbildning i enskild självvård med start september 2010.

Har du frågor? Kontakta gärna, Anne Magnusson, Verksamhetschef, S:t Lukas mottagning i Järfälla 08-580 337 33.

www.sanktlukas.se/utbildningar



ERSTA
SKÖNDAL
HÖGSKOLA

S:t Lukas utbildningsinstitut

PSYKOTERAPIUTBILDNINGAR

Innehar examensrätt i psykoterapi



- Grundutbildning i psykoterapi, motsvarande 60 hp
Ansökan till Göteborg och Stockholm.
- Psykoterapeutprogram 90 hp
 - individualpsykoterapi psykodynamisk.
 - gruppsykoterapi psykodynamisk.
 - familjeterapi systemisk och relationell.
- Handledar- och lärarutbildning i Psykoterapi, motsvarande 45 hp

Vi har utbildningar förlagda till Stockholm, Göteborg, Lund och Luleå. Intresserad? Hör av dig så får du veta mer om sista anmälningdag för respektive kurs.

www.esh.se/sanktlukas

wise
mind

Psykologiskt Kunskapscenter

erbjuder en kurs i Interpersonell psykoterapi, IPT

Rovinj (Kroatien) 5-9 juli

Kursledare: Thomas Ström, leg psykolog, leg psykoterapeut och handledare, verksam vid psykoterapienheten Östersunds sjukhus och vid Linköpings Universitet där han undervisar och forskar om IPT.

Kursen riktar sig till kliniker med minst "steg 1"- utbildning. Kursen motsvarar nivå A enligt det internationella certifieringssystemet för IPT. Möjlighet finns till uppföljande handledning motsvarande nivå B och C (certifierad IPT-terapeut) i Sverige från hösten 2010

Flygresa och hotell (4-11 juli) kan bokas via Wise Mind från Arlanda, Landvetter och Malmö

Information och anmälan:

www.wisemind.se • info@wisemind.se
070-265 2 575 • 090-7 74 735

S:t Lukasdagarna

19-20 november 2010

Ett axplock av vad S:t Lukas utbildningsdagar erbjuder i november. Gå gärna in på vår hemsida www.sanktlukas.se i slutet av maj och se programmet i sin helhet, då kan du också anmäla dig via hemsidan. Hela programmet kommer också att presenteras i S:t Lukas nästa medlemstidning som utkommer i mitten av september och via mejl till alla mottagningar samt till föreningarnas ordförande. Torsdagen den 18:e november är det ordförandeträff.

Programmet i korthet

- Unga vuxnas relationer på nätet – Ingrid Gråberg
- Projektet Nicodemus.se
- Gruppsamtal med unga män –Stockholms Stadsmission, Jan Löwdin
- Psykodynamisk psykoterapi –Katja Claesson, Uppsala
- Om unga vuxna på sta'n –Nattvandrarerna
- Vad som händer med självvårdaren –Ingvar Bengtsson
- Mentaliseringsbaserad psykoterapi – Tor Wennerberg
- Skärningspunkten mellan psykoterapi och självvård
- Leni Björklund och Anders Persson.

www.sanktlukas.se

Nyhet vintern 09-10

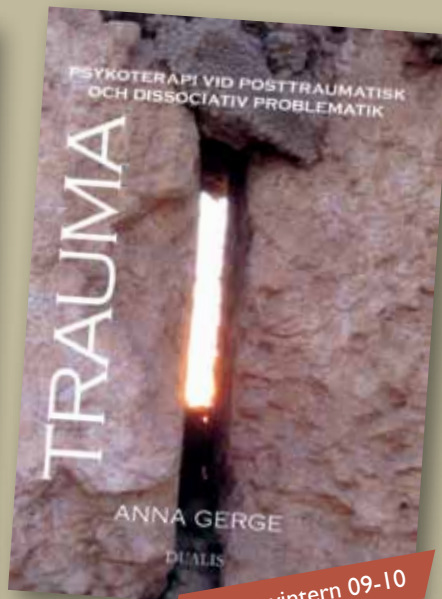


Samvetet och det dolda

Denna moralfilosofiska essä är ett försök att - genom kritiska dialoger med bl. a. Heidegger, Wittgenstein, Freud och Nietzsche - visa att våra svårigheter med samvetet utgör bakgrund till alla våra relationsproblem, såväl moraliska, existentiella som psykiska.

Kärlek går inte att skilja från samvete. Kärleken manar oss genom samvetet att öppna oss, att sträcka oss ut till vår medmänniska. Svårigheten är vårt motstånd, vår rädsla för kärlek och öppenhet. Och risken att vi döljer oss i det alltför individuella eller det alltför allmänna.

Författaren Hannes Nykänen är fil. dr. och docent i filosofi vid Åbo Akademi.



Nyhet vintern 09-10

Trauma

Författaren visar övertygande i denna omskakande text att många fler sjukdomstillstånd än vad som vanligtvis framkommer inom sjukvården, är orsakade av traumatiska livshändelser - om bara omsorg och medvetenhet läggs vid undersökning av patientens anamnes.

Med ingående fallbeskrivningar visar författaren dessutom hur dess allvarliga tillstånd kan läkas med hjälp av grundlig psykoterapeutisk-traumatologisk behandling. Allt redovisat med en omfattande och aktuell dokumentation.

Skattningsformulär för diagnostisering av traumaskador som komplex PTSD och dissociation ingår som värdefulla bilagor.

Nyhet vintern 09-10

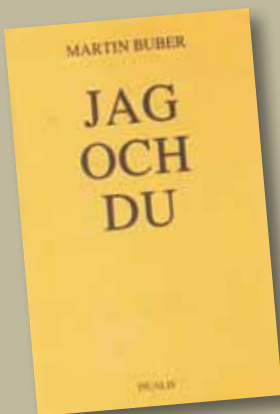


Dagbok från Paltinis

Dagbok från Paltinis med undertiteln en visdomsskola i den humanistiska kulturen och den skildrar ett seminarium under åren 1977 till 1981. En liten grupp intellektuella drog sig i hemlighet undan Ceausescus förtryckaregim till orten Paltinis i de rumänska bergen. Under ledning av filosofen Constantin Noica fördes en dialog som nedtecknades av en av deltagarna - Gabriel Liiceanu. I dagboken visas hur det är möjligt att som motståndshandling genom studier i filosofi och litteratur "övervintra" i en av de mest brutala och isolerade diktaturer i efterkrigstidens Europa.

Författaren Gabriel Liiceanu är professor i filosofi vid universitetet i Bukarest.

Bland tidigare utgivning



För övriga titlar inom

- Filosofi
- Psykologi
- Psykoterapi
- Antropologi

se Dualis hemsida

www.dualisforlag.se

Böckerna finns eller kan beställas i den vanliga bokhandeln eller internetbokhandeln