

# PSYKOLOG

6/04

TIDNINGEN



**Korttidsterapi  
mot tinnitus**

**Propositioner och  
motioner till  
förbunds kongressen**

**Birgitta Lindgren Bergh:**

**Skolfobi  
beror sällan  
på skolan**

# INNEHÅLL 6/04

LEDARE:

## Psykologin i orätta händer

Torgny Danielsson

3

## Skolfobi sällan skolans fel

Skolfobi handlar oftare om svårigheter  
att separera från föräldrarna än skolmiljön,  
säger psykologen *Birgitta Lindgren Bergh*.

4

KRÖNIKA:

## Kollektivets makt

Malena Åsard

7

## Propositioner och motioner till förbundskongressen

8

## Ut ur tinnitusrummet

Psykolog *Anna Thelander* beskriver  
hur hon använder korttidsterapi mot tinnitus.

12

## Brist på praktikplatser för psykologstuderande

På rättspsykiatriska avdelningen i Stockholm  
tar man däremot gärna emot psykolog-  
studerande för praktik.

16

## Olika terapiformer för olika personer

18

## Kvinnor tjänar bäst på högre utbildning

Sacos livslöneutredning.

20

KONFERENSRAPPORT:

## Sexturisten lämnar moralen kvar på planet

21

## Filmrecension

22

## Företagen betalar psykologsamtal

32



4



12



16



32

# PSYKOLOG TIDNINGEN

6/04 • 5 – 25 april • Årgång 50  
Utgiven av Sveriges Psykologförbund



CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE:  
Eva Brita Järnefors, 08-567 06 451  
E-post: evabrita.jarnefors@psykologforbundet.se

REDAKTIONSSEKRETERARE  
och stf ansvarig utgivare:  
Carin Waldenström, 08-567 06 453  
E-post: carin.waldenstrom@psykologforbundet.se

REDAKTÖR: Maja Ahlroos, 08-567 06 452  
E-post: maja.ahlroos@psykologforbundet.se

ANNONSANSVARIG:  
Brittmarie Haake, 08-567 06 454  
E-post: brittmarie.haake@psykologforbundet.se  
Box 3287, 103 65 Stockholm  
Fax 08-567 06 490.

POSTGIRO: 373267-4 BANKGIRO: 767-2066

E-post: tidningen@psykologforbundet.se  
www.psykologforbundet.se

ISSN 0280-9702.

PRENUMERATIONER OCH ADRESSÄNDRINGAR:  
Lagern Akademienservice  
Tel 08-567 06 430 • Fax 08-567 06 090  
E-post: medlemsregistret@psykologforbundet.se  
Pris: 490:- inkl moms  
helt kalenderår, 20 nr, 2004.  
250:- inkl moms  
halvt kalenderår, 10 nr, 2004.

Telefonnummer/e-post till serviceområden,  
kanslipersonal, förbundsstyrelse m fl hittar du  
på näst sista sidan.

PSYKOLOGTIDNINGEN PÅ NÄTET  
Varannan måndag kan du läsa ledaren  
och huvudartikeln i senaste numret på  
www.psykologforbundet.se  
eller www.psykologtidningen.se

Som medlem har du också tillgång till de  
senaste numren av tidningen som PDF-fil.

På webben finns dessutom ett sökkavik  
för artiklar publicerade i Psykologtidningen  
sedan 1990.

All redaktionell text lagras elektroniskt för  
att kunna publiceras som PDF-filer på webben.

Författare som inte accepterar detta  
måste meddela förbehåll. I princip publicerar vi  
inte artiklar med sådana förbehåll.



Medlem Förening  
Sveriges Tidskrifter



Fackpressupplaga  
9 100 ex 2003



TRYCK:  
Wallin & Dalholm Boktryckeri AB,  
Lund 2003.

GRAFISK FORM: Marianne Tan.

LAYOUT: Joakim Flink, TYPA, 08-19 15 28.  
E-post: jocke.flink@typa.se

NUMMER	7/04	8/04	9/04
DISTRIBUTIONSDAG	26/4	10/5	24/5
MANUSSTOPP FÖR PLATS- OCH KURSANNONSER	31/3	21/4	5/5
MANUSSTOPP FÖR KRETSAR & PSYKOLOG- OCH YRKESFÖRENINGAR	29/3	19/4	3/5

OMSLAG: Birgitta Lindgren Bergh.  
FOTO: Janne Eriksson

# Skolfobi sällan skolans fel

Skolfobi räknas som en av de mest handikappande neuroser som ett barn kan få.

– Få professionella i skolans värld känner till att skolfobi kan handla om separationsångest och att den sällan beror på problem i skolmiljön, säger psykolog *Birgitta Lindgren Bergh*. Fel behandlat kan problemet bli permanent och barnet riskerar att behandlas som psykiskt sjukt.

**B**irgitta Lindgren har lång erfarenhet av att arbeta som skolpsykolog – hon började 1966 i Lund och har även arbetat som skolpsykolog i Solna utanför Stockholm och i Falun. I dag är hon verksam inom habiliteringen i Falun. Birgitta Lindgren är specialist i pedagogisk psykologi. I sitt specialistarbete redovisar hon en egen modell för behandling av barn med skolfobi, som hon tillämpat med goda resultat under många år. Birgitta Lindgren har även utvärderat behandlingen och djupintervjuat föräldrar till barn med skolfobi, samt ett par i dag vuxna som i barn-  
domen lidit av skolfobi.

– Skolfobi är ett relativt sällsynt fenomen. Under mina år som skolpsykolog stötte jag på ett till två fall per år. Jag minns hur jag som ung skolpsykolog på 60-talet skulle gå hem till en elev för att hämta denne till skolan. Skolfobi var då helt nytt för mig. Men så småningom började jag arbeta fram en modell för hur man kan handskas med elever med detta problem. Sedan 80-talet har modellen använts för behandling.

**VAD ÄR DÅ SKOLFOBI?** Enligt Natur och Kulturs psykologilexikon definieras skolfobi som ”oresonlig skräck för att gå till skolan, som förekommer hos barn i lägre skolåldern. Att skolan inger skräckkänslor kan bero på något helt annat än skolan, nämligen att barnet upplever ångest när det skiljs från modern.”

– Vid skolfobi känner barnet en sådan stark rädsla att det helt enkelt inte kan gå till skolan, säger Birgitta Lindgren. Barnet känner stark ångest och har olika fysiska symtom, som yrsel och illamående, och blir panikslaget om man försöker tvinga det till skolan.

Vanligtvis har barnet klarat skolgången utan problem tidigare. Det handlar oftast om barn som ter sig välanpassade för omgivningen. De har goda relationer till kamrater och lärare

och inga större svårigheter i själva skolarbetet.

Föräldrar till ett barn som plötsligt skolvägrar hamnar i en extrem stressituation. När ett barn plötsligt stannar hemma från skolan kan det uppfattas som skolk. Ur föräldrarnas synvinkel kan det lätt framstå som om det finns stora problem i barnets skolmiljö och därigenom uppstår misstro gentemot skolan, påpekar Birgitta Lindgren. Skolans personal kan å sin sida misstro föräldrarna, och anse att de inte klarar av att föra sitt barn till skolan.

Det förekommer ibland att man försöker lösa problemet med att en förälder följer med barnet till skolan.

– Då uppstår lätt problemet att barnet inte vill släppa iväg föräldern därifrån. Många föräldrar har därför tvingats sitta med i klassrummet, frustrerade över att behöva stanna i skolan på heltid och över att det egna arbetet blir lidande. Det kan också kännas som en stor belastning för läraren att ständigt ha en annan vuxen i klassrummet.

De barn som drabbas är oftast i åldern 9–13 år. Skolfobi förekommer hos pojkar och flickor i lika stor utsträckning. När det gäller placering i syskonskaran finns en viss övervikt

för att barn som saknar syskon eller som är yngst får problem i större utsträckning än andra. Men forskningen är inte entydig och det finns även undersökningar som visar att även äldsta barnet kan drabbas.

Eleverna är begåvade och duktiga i skolan och deras skolprestationer ligger oftast över medelvärdet.

Några skillnader i fråga om vad som karaktäriserar de olika skolorna har man inte hittat.

– Enstaka forskare har försökt finna skillnader mellan privata och offentliga skolor, skolstorlek och klasstorlek, men inte funnit några, säger Birgitta Lindgren.

Undersökningar visar dock att det finns en högre frekvens



ANNA REHNERG/KAMERAREPORTAGE

Skolfobi kan handla om svårighet att separera från föräldrarna.



– Skolfobi är ett relativt sällsynt fenomen. Under mina år som skolpsykolog stötte jag på ett till två fall per år, berättar Birgitta Lindgren Bergh.

av psykisk ohälsa i skolfobibarnens familjer än i andra familjer. Det handlar framför allt om ångeststörningar och depression.

Studier har även visat att personer med skolfobi i barndomen oftare har sökt psykiatrisk hjälp som vuxna än andra. I övrigt har denna grupp klarat sig bra jämfört med kontrollgrupper, till exempel i fråga om att lyckas bra i skolan. De vanligaste diagnoserna var neurotisk depression eller separationsångest.

Somatiska symtom som yrsel, illamående, ont i ryggen och magsmärtor rapporteras hos omkring en femtedel av barnen med skolfobi.

– Alla föräldrar har förhoppningar knutna till sitt barn och gör sitt bästa. Bland det mest frustrerande och ångestskapande som föräldrar kan uppleva är när deras barn inte betar sig som de önskar. När ett barn till exempel vägrar att gå ur sängen på morgonen en skoldag, låser in sig på toaletten, får starka känsloutbrott, slår omkring sig eller rymmer sin väg för att slippa gå till skolan är det en oerhörd påfrestning för familjen. Föräldrarna drabbas av känslomässig stress, kommer inte iväg till jobbet, har svårt att få förståelse från skolan och kanske känner sig ifrågasatta som föräldrar, säger Birgitta Lindgren.

**DET HAR FUNNITS MÅNGA** olika teorier om varför skolfobi uppstår. Olika psykologiska skolbildningar förklarar uppkomsten av skolfobi var och en på sitt sätt, säger Birgitta Lindgren.

– Olika forskare har förklarat fenomenet med hjälp av psykodynamisk teori, kognitiv teori/inlärningsteori, kristeori, systemisk teori med mera. Vissa har sett skolfobi som nära relaterad till ångestsyndrom med depressivitet. Här finns även Bowlbys teori om anknytning. Skolfobins etiologi kan även inbegripa biologiska faktorer. Man har till exempel försökt förklara tillståndet med biologisk sårbarhet eller extrem känslighet för stress.

– Det är dock viktigt att ha i åtanke att här liksom i de flesta andra psykologiska sammanhang är orsakssambandet komplicerat. Det handlar oftast om en kombination av bak-

grundsfaktorer och utlösande faktorer, säger Birgitta Lindgren.

Hur behandlar man då barn med skolfobi med bästa resultat? Birgitta Lindgren har utvecklat en modell som hon kallar Strukturerad behandlingsmodell för skolfobi (SBS-modellen). Skolfobi handlar inte så mycket om problem i skolan som om separationsångest, menar hon. Behandlingen går därför ut på att underlätta separationen mellan förälder och barn. Det första steget i behandlingsmodellen är att låta föräldrarna och barnet träffa psykologen för ett samtal. Under samtalet får föräldrarna berätta om vad som föregått situationen. Ofta finner man fysisk sjukdom hos barnet eller dödsfall i slakten någon gång under de senaste åren. Därefter får de beskriva symtom och nuläge.

– Min intervention i denna del går ut på att lugna, bekräfta och ge hopp. Först berättar jag att de inte är ensamma, att jag har mött problemet förut, att det inträffar då och då bland eleverna i mina skolor, kanske ett till två fall per år, att det har ett namn och kallas skolfobi, men att detta uttryck är missvisande eftersom det sällan handlar om problem i skolan utan snarare om separationsångest.

Föräldrarna får också veta att problemet inte har uppstått för att de varit dåliga föräldrar, utan att det vanligen förekommer i familjer där man givit sina barn mycket närhet och kärlek. Dock har man kanske varit sämre på att hjälpa barnet till självständighet och till att tro på sig själv i världen utanför familjen.

– Jag förmedlar genom hela mitt förhållningssätt att jag är övertygad om att de, liksom de flesta föräldrar, har gjort sitt bästa som föräldrar och försöker härigenom lyfta de skuld-känslor som de ofta bär på.

Birgitta Lindgren berättar för familjen att hon har lyckats att hjälpa barnet och familjen i så gott som alla av sina tidigare fall, även om det ibland tagit ett antal veckor.

Nästa steg i behandlingsmodellen är att tala om för barnet att föräldern inte längre ska vara kvar i klassrummet, utan i stället finnas i skolbyggnaden.

– Det går ofta att få barnet med på detta om psykologen är bestämd mot både barnet och föräldrarna. Föräldern kan sit-

ta i ett avskilt rum på skolan, men ibland blir korridoren utanför klassrummet den enda godtagbara lösningen.

– Om den förälder som står känslomässigt närmast barnet och som också ofta är den vekaste när det gäller barnets känsloutbrott är den som brukat vara med i skolan, föreslår jag ombytta roller.

**I SAMRÅD MED FAMILJEN** upprättar psykologen ett schema som ska följas i upp till sju veckor. Det går ut på att stegvis avveckla föräldrarnas närvaro i skolan, med en hierarki av svårighetsgrad som barnet själv hjälper till att göra upp.

– Jag hjälper också föräldrarna med ett intyg till försäkringskassan, där jag förklarar skälet till att någon av dem behöver vara frånvarande från sitt arbete och beskriver syndromet och behandlingens utformning i korthet. Detta har alltid godkänts som underlag för att få ersättning för vård av sjukt barn.

Psykologen tar initiativ till ett möte med klassföreståndaren och övrig personal i skolan för att informera om behandlingsuppläggningsen. Kunskap hos skolpersonalen är en förutsättning för ett professionellt bemötande, menar Birgitta Lindgren.

## ”Vid skolfobi känner barnet en sådan stark rädsla att det helt enkelt inte kan gå till skolan”

– Det är viktigt att barnet är med i uppläggningsen av schemat. Det är bara barnet som vet vad som är särskilt svårt och vad som är mindre svårt att klara själv under skoldagen. Det är också väsentligt att jag ger honom eller henne hopp och tilltro till att det ska lyckas. Ofta möts behandlingsupplägget med stor skepsis och oro från barnets sida.

Birgitta Lindgren har under behandlingstiden regelbunden telefonkontakt med familjen för att utvärdera hur arbetet framskrider.

– Här handlar det en hel del om ”peppning” av föräldrarna, så att de orkar stå på sig och har styrka att visa barnet tilltro, att orka med bakslag och ta nya tag.

Jag talar oftast även med barnet. Jag berömmar och uttrycker glädje när det har gått bra och inger förtröstan inför nästa dag, inte minst vid bakslag. Vid dessa telefonsamtal måste vi ibland revidera schemat.

Återbesök hos psykologen kan förekomma. Dock är det inte alltid de behövs, menar Birgitta Lindgren.

– Tidigare under min skolpsykologbana hade jag även regelbundna stödsamtal med barnet på skolan. Men nu har skolpsykologrollen förändrats så att direktkontakter med elever är alltmer sällsynt. Målet var då framför allt att stärka självförtroendet, ge nya vyer och andra infallsvinklar på tankar om tillvaron och om upplevelser, det vill säga en slags bearbetning av barnets ångslan.

Som behandlare visar man stor förståelse och empati för hur svår situationen är. Jag vill ge hopp och visar att jag tror att problemet kommer att försvinna. I en mening kan man säga att jag undervisar föräldrarna om separationens dynamik. Ofta upplevs kontakten mycket positivt av föräldrarna medan barnet ofta är defensivt eller visar ilska och misstro till en början. Dock brukar kontakten även med barnet bli väldigt positiv när metoden börjat ge effekt. Det är påfallande hur dessa barn kan visa glädje och stor öppenhet mot handledaren när de återigen lyckas gå i skolan själv.

I slutet av behandlingen vistas barnet i skolan utan att för-

aldern finns där.

Metoden är eklektisk, menar Birgitta Lindgren. Den har i grunden ett psykodynamiskt synsätt, men bygger också på en systemisk familjesyn samt på metoder som lånats från inlärningspsykologisk teori.

– Den här metoden har visat sig effektiv i nästan samtliga fall hittills. En fördel med arbetssättet är att barnet inte ses som sjukt i barnpsykiatrisk bemärkelse utan behandlas som en individ med kompetens och resurser, men som är i behov av intensivt stöd under tiden som arbetet fortlöper.

– En nackdel med metoden är att den är tidskrävande och därför upplevs som dyr i flera avseenden. En av föräldrarna är frånvarande från sitt jobb, vilket innebär ett ekonomiskt avbräck. Här har dock kontakten med försäkringskassan, när den fungerat väl, upplevts som positiv och varit till stor hjälp vad gäller stressen och familjeekonomi. Detta är således en metod som endast ska användas i svåra och väldigt låsta skolfobifall.

I enklare fall, där det ges möjlighet att träffa familjen redan någon av de första dagarna efter att symtomen uppstått, kan man i stället pröva en enklare variant på samma tema, menar Birgitta Lindgren. Det kan till exempel gälla enbart den del där föräldrarna byter roller med varandra (framför allt i fråga om att ta barnet till skolan) och görs medvetna om att de bör visa en enad front gentemot barnet gällande kravet att det ska gå i skolan. Det är dock viktigt att barnet får ta små steg i taget och inte känner sig forcerat längre än till sin egen gräns.

**I SITT SPECIALISTARBETE** ”Skolfobi – neurotisk skolvägran” redovisar Birgitta Lindgren en utvärdering av metoden som bygger på åtta djupintervjuer som gäller sex ärenden.

– Samtliga föräldrar var nöjda eller mycket nöjda med insatsen och tyckte att modellen kändes bra och konstruktiv. Att få en struktur för arbetet var det som var verksamt, tyckte de flesta. Någon uttryckte att det var en styrka inför barnet att arbetsgången var föreskriven av en person som stod utanför familjen och som var en auktoritet inom problemområdet och på skolan.

Några av föräldrarna uttrycker en önskan om att det skulle finnas något som man skulle kunna kalla ett nätverk av föräldrar med erfarenhet av egna barns skolfobi. Dit skulle man kunna vända sig för att få kontakt och stöd. Alla av de övriga intervjuade föräldrarna tycker vid förfrågan att detta skulle vara en god idé. Flera uttrycker spontant att undertecknad gärna får hänvisa nya ”skolfobiföräldrar” till dem.

I ett fall av skolfobi misslyckades försöken att arbeta efter modellen. Flera faktorer var här avgörande. Dels rörde det sig om en familj med mycket komplicerad problematik, dels föregicks skolfobin av en av skolan dåligt hanterad mobbning av barnet och dessutom var informationen till skolans personal om behandlingsupplägget bristfällig.

Att en olöst mobbningsituation fanns med i bakgrunden innebar att ärendet skilde sig från det typiska skolfobifallet, där skolsituationen vanligen upplevs som positiv och relativt okomplicerad före och efter tiden då skolfobin pågår.

Den huvudsakliga behållningen av utvärderingen är den kunskap och erfarenhet som familjerna förmedlade, menar Birgitta Lindgren. Deras synpunkter har gett värdefull kunskap om hur terapeuter och samhället bör tänka kring stöd till familjer som drabbas av problemet.

Frågan om hur skolfobi grundläggs och debuterar kan utgöra en grund för framtida skolfobiforskning. En fortsatt forskning är av största vikt för att om möjligt förebygga skolfobi och annan separationsångest.

Birgitta Lindgrens e-postadress är: [lindgren.bergh@telia.com](mailto:lindgren.bergh@telia.com)