



UPPSALA  
UNIVERSITET

# forskning om funktionshinder pågår

NR 2/2022

**Internetbaserad kbt  
bra alternativ för  
många nyanlända 12**



**Osäkra anställnings-  
förhållanden ökar risken  
för psykisk ohälsa**

**3**

**Brister i trafikmiljön  
skapar faror för personer  
med rollator**

**6**

**Svängig politik problem  
för föräldrar till barn  
med adhd och autism** 10

Mycket att vinna genom att vara kunnig om sin sjukdom

5



Enkelt test kan hitta demens tidigt

9



Hallå där!

15



## Vanligt med sväljsvårigheter för personer med KOL

➤ Svårigheter att svälja drabbar nästan var tionde människa. Det gör det till ett lika vanligt besvär som diabetes och astma. Svårigheter att svälja kan leda till exempelvis näringsbrist, vätskebrist och allmänt nedsatt ork. Det kan också leda till att personen sväljer fel, så maten hamnar i luftstrupen, vilket i sin tur kan leda till lunginflammation.

Problem att svälja kan även leda till att personen isolerar sig socialt, eftersom personen kan tycka att det är genant att sitta och hosta vid måltider, cafébesök och liknande.

Logopeden Margareta Gonzalez Lindh har i sin avhandling "Swallowing Dysfunction in Respiratory Diseases – Prevalence and risk factors in COPD and COVID-19" från Uppsala universitet studerat sväljsvårigheter hos personer med lungsjukdomen KOL och personer som vårdats i respirator på grund av svårt covid.

### Tidigare upptäckt ger bättre möjligheter att behandla

Margareta Gonzalez Lindhs resultat pekar på att sväljsvårigheter är ett vanligt problem för personer med KOL. Bland de hon studerat var det vanligare med sväljproblem ju mer påverkad lungfunktionen hos

## Innehåll

Vanligt med sväljsvårigheter för personer med KOL.....	2
Osäkra anställningsförhållanden ökar risken för psykisk ohälsa.....	3
Mycket att vinna genom att vara kunnig om sin sjukdom.....	5
Brister i trafikmiljön skapar faror för personer med rollator.....	6
Enkelt test kan hitta demens tidigt.....	9
Lästips.....	9
Svängig politik stort problem för föräldrar till barn med adhd och autism.....	10
Internetbaserad kbt bra alternativ för många nyanlända.....	12
Hallå där!.....	15
Kalendern 2022.....	16



Sväljsvårigheter kan vara ett problem för socialt umgänge.

patienten var, och ju mer påverkad personens fysiska kapacitet var. Även personer som vårdats i respirator för svårt covid fick svårigheter att svälja. Men de flesta av dessa covid-patienter kunde åter äta vanlig mat när de skrevs ut från sjukhuset.

Margareta Gonzalez Lindhs forskning visar att det är viktigt att upptäcka sväljsvårigheter så tidigt som möjligt och därefter snabbt sätta in en fungerande behandling. Hon konstaterade att logopeder kan hjälpa både KOL- och covid-patienter som har sväljsvårigheter. Att dessa personer snabbt får kontakt med en logoped kan alltså väsentligt förbättra patienternas livskvalitet. \*



Du kan ladda ner Margareta Gonzalez Lindhs avhandling på [uu.diva-portal.org](http://uu.diva-portal.org)

Foto: Region Gävleborg



Både samhället och arbetsgivare kan göra mer för att minska risken för psykisk ohälsa bland anställda som har en osäker anställning, eller tror att de har det.

## Osäkra anställningsförhållanden ökar risken för psykisk ohälsa

När en person riskerar att bli av med jobbet ökar risken att personen mår dåligt psykiskt.

Politiker och arbetsgivare kan göra mer för att minska risken att dessa anställda ska må dåligt psykiskt.

**G**lobaliseringen, tekniska innovationer och andra orsaker till förändringar på arbetsmarknaden har gjort att fler jobb är mindre förutsägbara när det gäller individens anställningstrygghet än tidigare. Tidigare forskning pekar på att osäkra anställningsförhållanden ökar risken för psykisk ohälsa. Forskaren Sandra Blomqvists avhandling ”The worries of working: Longitudinal studies on the impact of employment uncertainty and employment transitions on clinically defined mental health conditions” från Stockholms universitet bekräftar denna bild.

Hennes avhandling visar att osäkra anställningsförhållanden ökar risken för psykisk ohälsa både bland de som lämnar arbetsplatsen och de som stannar kvar. Annan forskning samt data från Statistiska centralbyrån pekar också på att det är ett

problem som följer de ekonomiska cyklerna. Om exempelvis arbetslösheten ökar i samhället så blir det även vanligare att anställda blir mer oroliga över att förlora sitt jobb.

– De negativa konsekvenserna för den psykiska hälsan tycks vara som starkast i samband med en rädsla att förlora jobbet, inte enbart för att personen riskerar uppsägning. Känslan inför osäkerheten verkar alltså leda till mer oro än de objektiva riskerna, en distinktion som brukar benämnas som affektiv respektive kognitiv anställningsosäkerhet.

### Mer robusta resultat

Tidigare forskning har ofta lutat sig på personers självrapporterade ohälsa. Sandra Blomqvist och hennes kollegor har även använt mer objektiva data, som utskrivning av psykofarmaka, som bygger

på en kontakt med läkare och dennes medicinska bedömning, och data om slutenvård eller specialistvård vid försök till självmord, samt faktiska självmord.

– Vårt kanske största bidrag är att vi testat den här frågan på ett mer robust sätt än tidigare.

Även med dessa mer objektiva mått hittade forskarna i stort samma samband. De kunde även se att risken för psykisk ohälsa ökade ännu mer för personer som varit sjukskrivna åren innan.

– Man kan tänka sig att de har en lägre motståndskraft mot stress. De har sannolikt också en mer osäker arbetssituation. På grund av sin ohälsa kan de ha flyttat mellan jobb, eller in och ut från arbetsmarknaden, och därmed fått en svagare anknytning till arbetsmarknaden, samt en högre risk att vara den som blir uppsagd.

### **Involvera de anställda vid nedskärningar**

Sandra Blomqvist vill peka på några åtgärder som skulle kunna minska risken för psykisk ohälsa för anställda vars anställningsförhållanden blir osäkra.

– Det är lätt att hamna i att det är individens problem. Att det är när personen oroar sig för att förlora jobbet som hen blir sjuk. Men man måste se frågan i ett bredare perspektiv. Förutsägbarheten och anställningstryggheten bestäms i hög grad av hur arbetsrätten är utformad, vilken tillgång personer har till arbetslöshetsersättning och hur stor den är, och tillgången till omställningsinsatser och kompetensutveckling.



Anställningar har med åren tenderat att bli kortare och mer osäkra. Det kan få konsekvenser för de anställdas psykiska hälsa.

**”De negativa konsekvenserna för den psykiska hälsan tycks vara som starkast i samband med en rädsla att förlora jobbet, inte enbart för att personen riskerar uppsägning.”**

Allt detta är frågor för politiken, inte något individen kan påverka, säger hon.

En åtgärd hon vill peka på är att arbetsgivarna verkligen ser till att involvera de anställda vid nedskärningar, nedläggningar, och andra händelser som kan leda till oro.

– Tydlig och transparent information, att i så stor utsträckning som möjligt se till att de anställda tycker processen är rättvis och tydlig. Då blir konsekvenserna inte lika stora.

Hon menar att även politikerna skulle kunna göra mer på detta område.

– Det finns regler kring vad arbetsgivare har för skyldigheter. Men reglerna skulle nog kunna stramas åt, och lagstiftningen skulle kunna ställa tydligare krav på att de åtgärder arbetsgivarna genomför följs upp.

### **Följa upp och utvärdera insatser**

Hon menar också att politikerna skulle kunna se över åtgärder, system och faktorer som skyddar från negativa konsekvenser av anställningsosäkerhet. Det kan exempelvis vara att arbetslöshetsersättningen är tillräckligt hög, och att kraven för att få den är rimliga. Men hon vill gärna se även andra åtgärder.

– Nu sker det exempelvis många förändringar i lagen om anställningsskydd, LAS, som ska öka flexibiliteten för arbetsgivaren. Som kompensation ska arbetstagarna erbjudas mer möjligheter till att ställa om och till att utveckla sin kompetens. Då vore det ju väldigt bra om man också undersökte om det man erbjuder som kompensation faktiskt minskar känslan för osäkerhet, och i förlängningen minskar risken för psykisk ohälsa. ✨



Du kan ladda ner Sandra Blomqvists avhandling på [su.diva-portal.org](https://su.diva-portal.org)

Foto: Josia Hort



Genom att bli expert på sin egen sjukdom kan man få bättre kontroll på den, bättre anpassa medicinering och behandling, och bli mer nöjd med sina kontakter med vården och rehabiliteringen.

## Mycket att vinna genom att vara kunnig om sin sjukdom

► Parkinsons sjukdom är en nervsjukdom som gör att den som drabbas får svårt att kontrollera sina muskler. Personen kan få svårt att röra sig, svårt att tala, svårt att svälja, få förstoppning och problem med urinblåsan, minskad sexlust, och mycket annat. Sjukdomen drabbar ungefär en av hundra personer över 60 år, och är vanligare hos män.

Sara Riggare fick diagnosen Parkinsons sjukdom när hon var 33 år, efter att ha haft symptom under många år. Hon bestämde sig för att själv bli expert på sin egen sjukdom, och detta resulterade tidigare i år i avhandlingen ”Personal science in Parkinson's disease – A patient-led research study”, som hon lade fram vid Radboud Universiteit i Nijmegen, Nederländerna.

### Anpassa vården efter sin egen situation

Avhandlingen är ett resultat av 15 års självstudier av hennes egen sjukdom. Syftet med avhandlingen är bland annat att visa att patienter kan bli experter på sin egen sjukdom. Det kan leda till att den enskilda

patienten får bättre kontroll över sin sjukdom, och på så sätt bättre kan anpassa medicinering och behandling efter den egna situationen. Det kan också göra att hen mycket mer aktivt kan delta i sin egen vård, genom att vara mycket mer kunnig i sin kontakt med vården och rehabiliteringen.

Hon konstaterar i sin avhandling att 68 procent av svenska Parkinsonpatienter träffar sin neurolog en timme eller mindre om året. Det finns därför mycket att vinna genom att vara aktiv och kunnig under årets resterande 8 765 timmar. Hon visar också att de som väl känner till sin egen sjukdom är mer nöjda med den tid de får träffa sin läkare, och därmed med vården. ✨



Du kan ladda ned Sara Riggares avhandling på [riggare.se](http://riggare.se)

Foto: Helena Berzelius



# Brister i trafikmiljön skapar faror för personer med rollator

Antalet olyckor med rollatorer har ökat ganska mycket. Trottoarkanter och ojämna vägar orsakar många olyckor. Bättre vägunderhåll och bättre rollatorer skulle minska antalet olyckor.

**R**ollatorn är Sveriges vanligaste hjälpmedel. De allra flesta som använder rollator är gamla, och många är sköra, så olyckor kan få stora konsekvenser. Anna Carlsson från Chalmers Industriteknik och Jörgen Lundälv från Göteborgs universitet har analyserat drygt två tusen rollatorolyckor som inträffade mellan januari 2000 och maj 2017. Deras resultat visar att antalet olyckor hade gått upp

med 80 procent under perioden. De allra flesta var singelolyckor, och de flesta drabbade kvinnor.

– Den här typen av olyckor innebär ofta ett stort lidande för individen, säger Anna Carlsson. Kan vi minska det lidandet vore det givetvis bra. Men olyckorna innebär också stora kostnader för samhället. Det gör att det även finns samhällsekonomiska incitament att minska antalet trafikolyckor med rollatorer.

### Nivåskillnader största boven

Ett tydligt resultat är att många av singelolyckorna inträffar när rollatoranvändaren ramlar på grund av en nivåskillnad.

– Typiskt har de ramlat på grund av en trottoarkant. Att det smygs in nivåskillnader i trafikmiljön märks väldigt tydligt när man håller på med den här typen av forskning. Det är inte bra för varken rollatorer, elrullar, eller mobilitetsskotrar. Och det är egentligen inte bra för cyklister heller, eller gångare.

Så Anna Carlsson förespråkar att släta ut alla ytor så mycket det går.

– Bygg bort alla kanter från början. Jämna ut alla onödiga nivåskillnader när man bygger nya bostadsområden. Varför har man nivåskillnader? Det är egentligen obegripligt.

### Bättre underhåll efterlyses

Ett antal av olyckorna beror på själva ytan i sig. Det kan vara brunnslock som sticker upp, potthål som inte är reparerade, ojämnt underlag vid vägarbeten, eller liknande.

– En del av det här är mest slarv, kan man tycka. Om kommunen skulle laga potthål så fort de uppkommer, och se till att gångare inte behöver ge sig ut på ojämnt underlag vid vägarbeten så skulle vi slippa en hel del olyckor.

Smartare snöröjning är en annan åtgärd som skulle minska antalet olyckor, säger Anna Carlsson.

### Större risk att bli påkörd än medelsvensken

Ungefär en sjättedel av olyckorna berodde på att rollatoranvändaren blivit påkörd, oftast av en bil.

– Vi kan se att personer med rollator har en större risk att bli påkörd än en medelsvensk. Så även om kollisionerna utgör en mindre del av alla trafikolyckor med rollatorer så ska man definitivt inte förringa dem.

” Den här typen av olyckor innebär ofta ett stort lidande för individen. Men olyckorna innebär också stora kostnader för samhället.”

I drygt hälften av olyckorna har personen med rollatorn blivit påbackad, oftast i anslutning till en parkeringsplats.

– En vanlig person kanske ser att bilen börjar backa och tar ett steg åt sidan. Men en med rollator kanske inte hinner. Så ett tips är att undvika att gå bakom bilar.

### Kvinnor råkar ut för flest olyckor

Anna Carlsson säger att det inte går att veta varför kvinnor är överrepresenterade i statistiken.

– Det kan bero på att fler kvinnor bli äldre. Kvinnor med rollatorer kanske rör sig mer ute i samhället än män med rollatorer.

Män är å andra sidan inblandade i den klart största delen av olyckor med elrullar och mobilitetsskotrar, precis som i trafikolyckor med bilar, medan kvinnor är överrepresenterade när det gäller fallolyckor generellt.

– Så det här kanske bara är en del av den trenden. Men allt det där är ju intressant ur ett genusperspektiv.



Trottoarkanter är en stor bov när det gäller fallolyckor med rollator. Anna Carlsson menar att det borde gå att bygga bort många av dessa trottoarkanter.

### Bättre rollatorer skulle minska antalet olyckor

Anna Carlsson säger att det finns flera punkter där dagens rollatorer skulle kunna förbättras så att risken för olyckor skulle kunna minska.

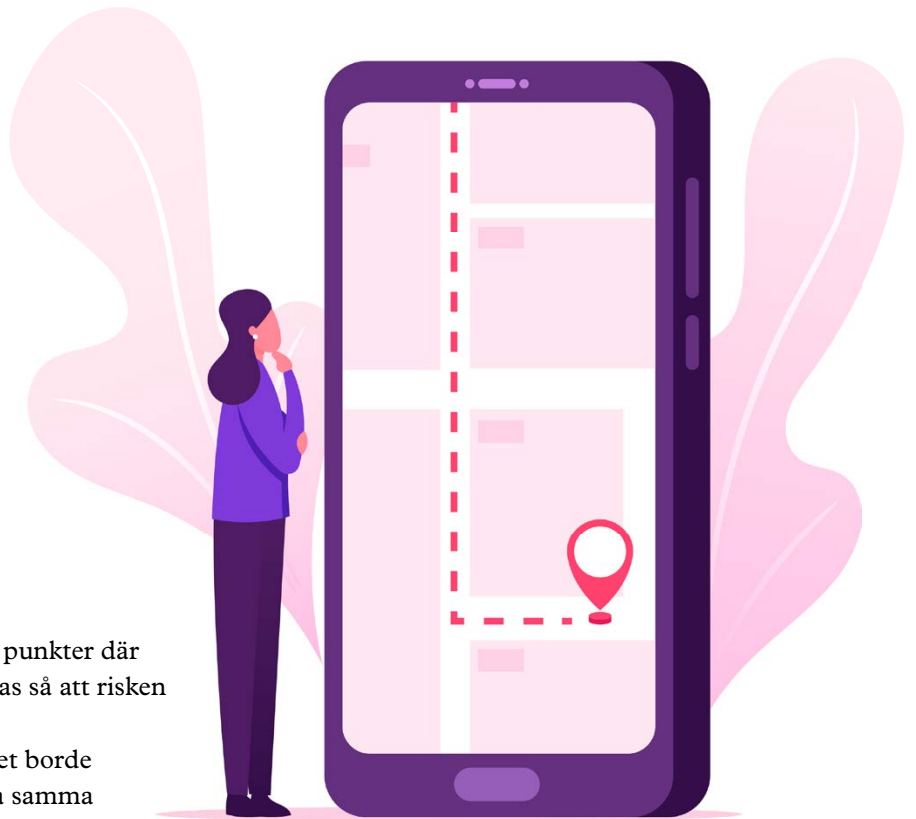
– Synligheten är ett sånt område. Det borde kanske vara ett krav på rollatorer att ha samma utrustning som cyklar. Var tionde olycka verkar bero på att rullatorn rullade iväg. Det borde gå att hitta en lösning så att det inte händer kan man tycka.

Men hon säger att upphandlingsregler kan sätta käppar i hjulen för att förbättra rollatorerna.

– Det är svårt att få igenom innovationer eftersom upphandlingarna fokuserar så mycket på pris. Om tillräckligt många kommuner skulle gå ihop och ställa samma krav i sina upphandlingar skulle det kanske gå att få igenom förbättringar. Men de måste nog i princip efterfrågas av alla. Hela systemet låser ute förbättringar.



Rollatorn är en svensk uppfinning. Kuratorn Aina Wifalk, som uppfann rollatorn, patenterade den aldrig, eftersom hon ville att rollatorn skulle vara tillgänglig för alla. Idag är Sverige det rollator-tätaste landet i världen, och det förskrivs cirka 60 000 rollatorer per år.



### Förebyggande åtgärder skulle minska risken

Hon pekar även på andra typer av åtgärder. En sådan är personliga skydd, som skulle kunna minska konsekvenserna av ett fall.

– Ett höftskydd skulle exempelvis kunna skydda mot höftfrakturer. Men det är nog inte helt enkelt att övertyga de äldre att använda den typen av skydd.

En annan åtgärd skulle kunna vara att se till att äldre med starr får operera den så fort som möjligt.

– Ser man dåligt är det givetvis lättare att ramla.

Hon ser också förbättringsmöjligheter när det gäller den information användare får när en förskrivare lämnar ut en ny rollator.

– Då borde den äldre till exempel få information om att vara extra försiktig på parkeringsplatser. Men köper den äldre sin rollator själv så följer det ju inte med några instruktioner. Regionen eller kommunen kanske skulle ha någon sorts fristående informationssystem.

PRO skulle kanske också kunna ha information. ✱



Du kan ladda ner Anna Carlssons och Jörgen Lundälvs artikel på [tsr.international](https://tsr.international)

Foto: Emmy Jonsson



## LÄSTIPS

## Brister i tillämpningen efter bidragsreform

► Sedan den 1 januari 2019 har omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning ersatt vårdbidrag och handikappersättning. Syftet med reformen var att förmånerna skulle vara tydligare och mer förutsebara, och mer tidsenliga. Inspektionen för socialförsäkringen, ISF, publicerade nyligen en rapport om effekterna av denna förändring.

ISF anser att förmånerna över lag blivit tydligare, men att det finns delar av kriterierna för att få förmånerna som behöver förtydligas. De menar att det bland annat bör vara tydligare vad som ska räknas som ett normalt föräldraansvar, hur Försäkringskassan ska bedöma omsorgsbehovet för barn som inte går i skolan, och vad som gäller för beviskraven för att få omvårdnadsbidrag.

### Fortfarande väldigt ojämnt

ISF konstaterar att reformen inte gjort förmånerna mer jämställda. Det är fortfarande i tre fjärdedelar av fallen mammorna ensam som beviljas bidrag. Myndigheten konstaterar även att Försäkringskassan inte följer den tydliga rättspraxis som finns från kammarrätterna när det gäller bedömningar av barn med grav hörselnedsättning.



Rapporten utmynnar i ett antal rekommendationer till regeringen och Försäkringskassan som ISF anser att om de genomförs skulle åtgärda de brister som ISF identifierat. \*

Rapporten heter "Från vårdbidrag till omvårdnadsbidrag - En granskning av de reformerade stöden till personer med funktionsnedsättning". Den finns att ladda ner på [isf.se](http://isf.se)

## Enkelt test kan hitta demens tidigt

► Demenssjukdomar är något som drabbar många äldre, men även en del yngre. Det finns sannolikt mycket att vinna på att tidigt upptäcka demenssjukdom, och på så sätt tidigare få möjligheter att sätta in relevant behandling.

Den legitimerade fysioterapeuten Hanna Bozkurt Åhman har i sin avhandling från Uppsala universitet utvärderat ett test som kan upptäcka kognitiva nedsättningar som demens. Testet är enkelt att genomföra både för den som testas och den som genomför testet, och det är dessutom billigt. Hanna Bozkurt Åhmans avhandling heter "Timed Up-and-Go Dual-Task Tests for Early Detection of Dementia Disorder".

### Effektiv behandling tidigare

Hanna Bozkurt Åhman har i sin studie låtit patienten gå samtidigt som hen genomför en kognitiv uppgift.

Resultaten visar att testet kan avslöja demenssjukdom, även om den kognitiva störningen är lindrig, eller om personen inte har någon kognitiv sjukdom. Testet kan ge vården bättre möjligheter att tidigt sätta in både läkemedelsbehandlingar och andra behandlingar som kan förbättra personens kognitiva funktion och livskvalitet.

Studien heter Uppsala-Dalarna Dementia and Gait (UDDGait) och genomfördes vid Akademiska sjukhuset och Falu lasarett. Den har pågått sedan 2015, och har hittills inkluderat 298 patienter och 188 kontrollpersoner. \*



Foto: Privat

Du kan ladda ner Hanna Bozkurt Åhmans avhandling på [uu.diva-portal.org](http://uu.diva-portal.org)

# Svängig politik stort problem för föräldrar till barn med adhd och autism

Det finns särskilda resursskolor för barn med adhd och autism.

De ekonomiska resurserna i skolorna har varierat mycket på grund av kortsiktiga politiska beslut.

Det skapar stora problem för barnen och för deras föräldrar.

**A**ntalet barn med adhd och autismspektrumtillstånd ökar, och är mycket högre än för några årtionden sedan. Det innebär att de flesta skolklasser över hela landet har någon eller några elever med någon av dessa diagnoser. Föräldrar drar ett tungt lass för att ge sina barn så bra möjligheter som möjligt, och skolorna brottas ofta med bristande resurser.

## Resursskolorna kan inte ta in alla

Forskaren Emma Laurin har studerat fristående resursskolor i Stockholm och de föräldrarna som har barn där. De fristående resursskolorna är skolor som valt att rikta in sin verksamhet på barn med särskilda behov. Många fokuserar särskilt på barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. De är givetvis en väldigt bra resurs för barn med särskilda behov och deras familjer. Men deras situation är inte enkel.

– De välkomnar de här barnen, men inte ens de kan ta emot alla. Så de har ofta långa köer, och måste göra ett urval.

## Jobbigt både för skolorna och föräldrarna

Hon konstaterar att föräldrarna får slita hårt för att hitta en så bra väg som möjligt genom skolsystemet för sina barn.

**”Det behövs verkligen långsiktighet och stabilitet för att de här barnen ska få rimliga möjligheter till en bra skolgång.”**



Mammorna får slita hårt för att ge sina barn så bra möjligheter i skolan som möjligt.

– Både föräldrarna och skolorna blir också tvingade att navigera i ett landskap där lagar och regler ändras ofta.

Det kan göra det nästan omöjligt för både föräldrar och skolor att planera långsiktigt när det gäller de här barnen, säger hon.

Även synen på barnen har ändrats. Det är idag många fler barn som får en neuropsykiatrisk diagnos, och det har blivit allt viktigare att kunna visa upp en diagnos för att få stöd.

– Jag arbetade ganska länge på utbildningsförvaltningen i Stockholms stad, och såg då alla de här striderna mellan föräldrar med barn på dessa

skolor, lokala politiker, och utbildningsförvaltningen. Det var där intresset att forska på den här frågan kom ifrån.

### Osäkra ekonomiska förhållanden

Emma Laurin överraskades av hur stora förändringarna var under den tid hon studerade, 1968–2019. De många och snabba förändringarna beror på politiska beslut.

– Beroende på hur det politiska läget sett ut har det varit olika mycket fokus på inkludering, olika åsikter när det gäller om man får ha kommunala resursskolor, och på hur mycket pengar de privata ska få.

Det här är någonting som politiker borde tänka mer på, säger hon.

– Det behövs verkligen långsiktighet och stabilitet för att de här barnen ska få rimliga möjligheter till en bra skolgång.

### Mycket osäkerheter för föräldrarna

Denna osäkerhet drabbar föräldrarna också. Ändrade förutsättningar gör att skolor startas och läggs ner. När regler, resurser och utbud förändras i snabb takt blir det svårt för föräldrarna att hänga med.

– Det kan exempelvis göra att föräldrarna inte kan vara säkra på att deras barn får gå kvar i sin resursskola nästa läsår. Skolan kanske inte får extra resurser för det barnet då, eller skolan kanske måste läggas ner.

Det här är givetvis enormt påfrestande för föräldrarna, och i synnerhet mammorna, som oftast är de som drar det tyngsta lasset.

– Ett viktigt resultat i min forskning är det tydliga könsmönstret för familjer i den här situationen. Det är uppenbart att just mammorna får ett väldigt tungt individuellt ansvar.

Skolvalsreformen gjorde också att allt ansvar för att hitta en skola och möjliga utbildningsvägar för barnen hamnade på föräldrarna.



Det är nästan alltid mammorna som får ta allt extrajobb. Detta tydliga könsmönster är ett viktigt resultat i Emma Laurins forskning.

### Föräldrarnas egna förutsättningar viktiga

Att så mycket av ansvaret ligger på den enskilda föräldern gör att föräldrarnas förutsättningar får stora konsekvenser för barnens framtid.

– Mammornas sociala, ekonomiska och kulturella kapital blir väldigt betydelsefullt när så mycket ansvar och arbete faller på dem.

### Väldigt mycket en klass- och genusfråga

Allt detta förstärker redan existerande köns- och klasstrukturer, säger Emma Laurin.

– Det både skapar och upprätthåller tydliga orättvisor, som i slutändan drabbar barnen. Därför är det så viktigt att politiker fattar långsiktiga och välgrundade beslut om vilka resurser som ska följa med barn med särskilda behov.

Emma Laurins avhandling heter ”Barn med diagnoser – Mödrars och skolors strategier i Stockholm”. Hon lade fram den vid Uppsala universitet sommaren 2021. ✨

### Resursskolor i Sverige

Det finns både kommunala och fristående resursskolor, men de flesta är fristående. Resursskolorna riktar sig mot barn med särskilda behov och har funnits länge. De är ojämnt fördelade i landet, med en ganska kraftig koncentration i storstadsområdena.



Du kan ladda ner Emma Laurins avhandling på [uu.diva-portal.org](https://uu.diva-portal.org)

Foto: Claes Johnson

# Internetbaserad kbt bra alternativ för många nyanlända



Många nyanlända mår dåligt psykiskt.

Det är svårt för vården att hinna hjälpa alla.

Kbt via internet kan vara ett sätt att hinna hjälpa fler av de nyanlända som mår dåligt psykiskt.

**A**ntalet personer i Sverige med utländsk härkomst har ökat kraftigt under de senaste decennierna. Många av dem har drabbats av traumatiska och stressande händelser, både före, efter och under migrationsprocessen. Därför har antalet migranter och flyktingar som behöver vård för psykisk ohälsa också ökat kraftigt. Det ställer stora och delvis nya krav på vården.

Den legitimerade psykologen Tomas Lindegaard har studerat om kognitiv beteendeterapi, kbt, som erbjuds via internet kan vara ett bra sätt att möta dessa migranternas och flyktingarnas behov av psykiatrisk vård. Resultaten finns publicerade i avhandlingen ”Internet-based treatment of depression and anxiety among migrants and refugees in Sweden”, som Tomas Lindegaard lade fram vid Linköpings universitet.

### Många med psykisk ohälsa

Bland den grupp nyanlända Tomas Lindegaard studerat finns både de som själva valt att komma till Sverige och de som tvingats fly hit.

– Det är tydligt att de som tvingats fly har större problem med psykisk ohälsa. Det finns undersökningar som pekar på att uppåt hälften av de som tvingats fly har sådana problem, säger Tomas Lindegaard.

De vanligaste psykiska problemen är depression, post-traumatiskt stressyndrom, och olika typer av ångest.

– Depression kan dessutom påverka individens funktionsnivå, vilket kan bli ett hinder i integrationsprocessen. Men alla typer av psykisk ohälsa kan göra det svårare att etablera sig i ett nytt samhälle.

Själva immigrations- och integrationsprocessen kan också i sig leda till stress och psykisk ohälsa.

– Man kanske inte vet om man kommer få stanna kvar. Den ekonomiska situationen kan vara svår och det kan vara svårt att hitta boende.

### Effektivare användning av resurserna

Tomas Lindegaard berättar att undersökningar visar att migranter och flyktingar har svårt att få tillgång till psykisk behandling. Det beror bland annat på att det är svårt att hitta tolkar, och på att det råder en stor brist på behandlare med rätt språkkompetens.

– Vi ser även att flyktingar och migranter söker vård i mindre utsträckning än infödda svenskar.

Det kan bero på att de inte vet hur det svenska sjukvårdssystemet fungerar, eller att de inte vet för vilken typ av problem de kan söka hjälp. Många upplever också att de har svårt göra sig förstådda så de kan få rätt hjälp, enligt Tomas Lindegaard.

### Internet ger flera fördelar

Internetbaserad kbt skulle kunna vara ett sätt att fylla det behovet. En fördel med kbt över internet är att varje psykolog kan behandla fler personer.

– Vanligtvis har den som får behandlingen kontakt med behandlaren via e-post eller ett meddelandesystem i behandlingsplattformen. En del av behandlingen går sedan ut på att patienten på egen hand gör uppgifter och läser texter. Behandlaren behöver därför använda mycket mindre tid per patient än vid traditionell behandling, och kan då hjälpa många fler, säger Tomas Lindegaard.



Psykisk ohälsa kan bli ett hinder i integrationsprocessen och göra det svårare för nyanlända att etablera sig i det svenska samhället.

En annan fördel med att erbjuda en behandling över internet är att den som får behandlingen inte måste bo på den ort där behandlingen erbjuds. En psykolog kan ha patienter från hela landet. Ytterligare en fördel kan vara att den behandlade inte behöver gå till en psykolog.

– Många kulturer har ett stigma kring psykisk ohälsa. En person som behandlas via internet har mycket lättare att vara anonym utåt.

### Bra resultat för många

Tidigare forskning pekar på att internetbaserad kbt fungerar lika bra som vanlig behandling för typiska patienter. Tomas Lindegaards forskning visar att metoden också kan vara ett effektivt sätt att behandla många migranter och flyktingar som lider av psykisk ohälsa.

– För de arabisktalande vuxna jag studerat är resultaten ganska lovande. Vi har sett liknande effekter när det gäller minskade symptom på depression, sömnproblem, och stress som man brukar se i andra målgrupper.

Men för ensamkommande ungdomar från Iran och Afghanistan gav behandlingen mycket sämre resultat.

– Där var det väldigt svårt att få deltagarna att engagera sig och arbeta med materialet. Flera av ungdomarna hade velat ha mer kontakt med behandlaren. Flera uppgav att symptom som nedstämdhet, låg energi och koncentrationssvårigheter gjorde det svårt att jobba med texterna.

### Vissa vill ha mer kontakt med behandlaren

Att behandla via internet lägger mer ansvar på patienten när det gäller att läsa texter, jobba på egen hand och göra olika övningar. Därför behöver behandlingen vara uppbyggd på ett lite annat sätt för vissa målgrupper, konstaterar Tomas Lindegaard.

– Vissa kanske behöver mer kontakt med behandlaren, exempelvis, som de unga ensamkommande i vår studie. De hade önskat någon att

”**Det är tydligt att de som tvingats fly har större problem med psykisk ohälsa. Det finns undersökningar som pekar på att uppåt hälften av de som tvingats fly har sådana problem.**”

prata med som de kunde etablera en kontakt med. När inte behandlingen tillgodosåg det så var de inte så motiverade att fortsätta.

### Anpassa för vissa grupper

Andra faktorer som behandlaren kan behöva ta hänsyn till är hur läsvana patienterna är, även där kanske i synnerhet de unga.

– Många upplevde att det var ansträngande att läsa texter på egen hand.

Forskarna funderade när de drog igång projektet i vilket grad de skulle behöva anpassa behandlingen till deltagarnas kulturella bakgrund.

– Men återkopplingen pekar på att de flesta patienterna upplevde självstudiematerialet som användbart och förståeligt i hög grad, trots att de förändringar vi gjort inte varit så omfattande. Det handlar huvudsakligen om att ha det på rätt språk och att använda sig av uttrycksätt och exempel som är förståeliga utifrån målgruppens bakgrund. \*



Du kan ladda ner  
Tomas Lindegaards avhandling  
på [www.diva-portal.org](http://www.diva-portal.org)

Foto: Johanna Lindegaard

**Rättelse:** Det smög sig in ett fel i förra numrets artikel om Sylvia Olssons forskning kring barn och ungdomar med hörselnedsättning. Det står i artikeln att dessa barn ibland går i särskola, men det ska givetvis vara den statliga specialskolan. Alla referenser till särskolan ska alltså istället vara den statliga specialskolan. Vi beklagar denna miss, och är tacksam för den uppmärksamme läsare som påpekade den.

# Hallå där!

Den 22 februari skrev ett antal organisationer en gemensam debattartikel där de yrkade på att psykisk hälsa bör läras ut på samma sätt som fysisk hälsa i skolan. Anja Romqvist är utredare på enheten för psykisk hälsa och suicidprevention på Folkhälsomyndigheten.



## Vad säger unga själva om det här?

Flera undersökningar har frågat unga hur de ser på psykisk ohälsa. Många säger att de vill lära sig mer om psykisk hälsa och att skolan är en naturlig plats för detta. Unga vill lära sig mer om hur man samtalar om psykisk hälsa, hur man kan hantera både sin egen psykiska ohälsa och sitt psykiska välbefinnande, hur man pratar och tänker om sina känslor, och hur man stöttar andra som kanske mår dåligt. Ur folkhälsoperspektiv tycker vi det här är en viktig fråga.

Några av de andra nordiska länderna har redan psykisk hälsa på skolschemat, i en eller annan form. Så det vore bra med ett politiskt initiativ i Sverige, exempelvis från socialdepartementet eller utbildningsdepartementet.

## Vad skulle samhällsvinsterna kunna vara med att föra in psykisk hälsa på skolschemat?

Det skulle kunna få många positiva effekter. Forskning visar att barn som lär sig mer om psykisk hälsa och ohälsa mår generellt bättre. Det borde leda till att de tycker det är lättare att prata om psykisk ohälsa, och till större förståelse för de som mår dåligt psykiskt och att dessa blir mer inkluderade i samhället. En förutsättning för att förhindra självmord är att kunna läsa av signaler från andra, och våga fråga hur personen mår. Nu är nog många rädda att fråga. Det skulle förmodligen se annorlunda ut om eleverna visste mer om psykisk hälsa.

En annan samhällsvinst är att skrivningar om psykisk hälsa i styrdokumentet skapar

förutsättningar för systematisk och likvärdig implementering i alla skolor. Det kan öka jämlikheten i kunskap om och förutsättningar för psykiskt välbefinnande bland elever. Styrdokumentet behöver också ge möjlighet att ge kunskap om psykisk hälsa från förskoleklass till gymnasiet. Temaveckor, särskilda program och tillfälliga projekt kan då vara komplement.

## Finns det annat skolan skulle kunna göra?

Ja, psykisk hälsa på schemat bör vara en del av ett större utvecklingsarbete om bland annat skolmiljön, styrning och ledning, skolornas systematiska kvalitetsarbete, personalens kompetens och elevhälsans roll. Styrdokumentet kan vara tydligare om hur arbetet med elevernas psykiska hälsa ska stödjas av arbetet mot mobbing och kränkningar och arbetet för att alla elever ska bli delaktiga.

Även arbetet med den fysiska hälsan är viktigt. Precis som att goda relationer i skolan gynnar den psykiska hälsan, så gynnas den även av fysisk aktivitet.

## Hur kan det här påverka skolans huvuduppgift?

Det finns en tydlig koppling mellan en elevs psykiska välbefinnande och hur hen presterar i skolan. Bra psykisk hälsa leder till bättre prestationer, vilka leder till att man mår bättre. Kan vi göra så att elever överlag mår bättre psykiskt kommer vi säkert också öka andelen som klarar skolan. Och i förlängningen gynnar det eleverns framtida möjligheter i arbetslivet. \*

## POSTTIDNING B

Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap  
Box 564, 751 22 Uppsala

### BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med nya adressen på baksidan (ej adressidan)

## Nästa nummer ...

... av Forskning om funktionshinder  
pågår utkommer vecka 37.

## Kalendern 2022

### VARJE MÅNAD HELA 2022

IASSIDD erbjuder en virtuell konferens i månaden under hela 2022. Information om ämnen och datum finns här: [iassidd.org/conference2022/](https://iassidd.org/conference2022/)

### SEPTEMBER

13-15

#### Inställd! Lancaster, Storbritanien

The Lancaster Disability Studies Conference.

Information: [wp.lancs.ac.uk/cedr/events/disabilityconference](https://wp.lancs.ac.uk/cedr/events/disabilityconference)

14-16

#### Lissabon, Portugal

10th European Conference on Mental Health.

Information: [ecmh.eu](https://ecmh.eu)

26-27

#### Stockholm, Sverige

Intradagarna 2022, Stockholm

Information: [www.fub.se/nyheter/intradagarna-2022/](https://www.fub.se/nyheter/intradagarna-2022/)

### OKTOBER

24-25

#### Stockholm, Sverige

Livets möjligheter: Livslångt lärande för personer med flerfunktionsnedsättning, anhöriga, professionella och beslutsfattare.

Information: [www.anhoriga.se/konferenser](https://www.anhoriga.se/konferenser)

## 2023

### MAJ

11-12

#### Reykjavik, Island

NNDR 16th Research conference

Information: [www.nndr.org](https://www.nndr.org)

### JUNI

14-16

#### Halmstad, Sverige

10th Nordic Health Promotion Research Conference.

Sustainability and the impact on health and well-being.

Information: [hh.se/english/about-the-university/events/nordic-health-promotion-research-conference](https://hh.se/english/about-the-university/events/nordic-health-promotion-research-conference)



UPPSALA  
UNIVERSITET

Flyttat eller bytt e-postadress? Meddela redaktionen:  
E-post [cff@cff.uu.se](mailto:cff@cff.uu.se) eller telefon 018-471 64 45.

Ansvarelig utgivare Päivi Adolffsson, tel. 018-471 64 45,  
[paivi.adolffsson@cff.uu.se](mailto:paivi.adolffsson@cff.uu.se)

Redaktör Kim Bergström, tel. 018-56 12 04,  
[kim.bergstrom@ordvet.se](mailto:kim.bergstrom@ordvet.se) · Lennart Köhler, tel. 018-56 12 03,  
[lennart.kohler@ordvet.se](mailto:lennart.kohler@ordvet.se) · Karin Sonnander (konsult),  
tel. 018-471 61 69, [karin.sonnander@pubcare.uu.se](mailto:karin.sonnander@pubcare.uu.se)  
Tidningsärenden Centrum för forskning om  
funktionshinder, 018-471 64 45, [cff@cff.uu.se](mailto:cff@cff.uu.se)

Grafisk produktion Matador kommunikation, Uppsala.

Omslagsbild iStock.

Bilder iStock och Shutterstock, om inget annat anges.

Tryck Exakta.

Tidningen ges ut fyra gånger om året.  
På Centrum för forskning om funktionshinders hemsida  
kan man hitta alla tidigare nummer av tidningen:  
[www.cff.uu.se/Tidskrift\\_/](https://www.cff.uu.se/Tidskrift_/)

ISSN 1103-1956