

Helena Johansson

Legitimerad Psykolog

Uppsala, Sverige · helena.johansson@gmail.com · +46 70 789 01 23 · linkedin.com/in/helenajohansson

Legitimerad psykolog med 9 års klinisk erfarenhet inom primärvård och specialistpsykiatri, med specialisering i kognitiv beteendeterapi (KBT) för ångest, depression och stressrelaterad ohälsa. Kombinerar evidensbaserad behandling med ett starkt patientperspektiv och arbetar aktivt med att göra psykologisk behandling tillgänglig och effektiv. Handleder psykologkandidater och bidrar till kunskapsutveckling inom teamet.

ERFARENHET

Leg. Psykolog, Specialistmottagning, Psykiatri Uppsala – Region Uppsala, Uppsala

Sep 2020 – Nuvarande

Arbetar inom vuxenpsykiatri med bedömning, diagnostik och behandling av patienter med affektiva störningar, ångestsyndrom och komplex traumatik.

- Behandlar i genomsnitt **28 aktiva patienter** per vecka med individualiserade KBT-baserade behandlingsplaner.
- Implementerade gruppbehandlingsprogram (MBSR och KBT-grupp) för stressrelaterad ohälsa med **82 % förbättring** på PHQ-9 efter 12 sessioner.
- Utförde **140+ neuropsykiatriska utredningar** (ADHD, autism) med WAIS-IV, ADOS-2 och DIVA.
- Handleder **2 psykologpraktikanter** per termin i deras kliniska arbete och akademiska examination.
- Delaktig i teamets kvalitetsutvecklingsarbete och bidragit till **3 interna riktlinjerevisioner**.

Leg. Psykolog, Primärvård, Bälunge vårdcentral – Region Uppsala, Uppsala

Aug 2016 – Aug 2020

Ansvarade för psykologiska bedömningar och korttidsbehandling (KBT) inom primärvårdens Stöd och behandling-erbjudande.

- Genomförde **600+ bedömningssamtal** och korttidsbehandlingar (5–10 sessioner) under fyra år.
- Implementerade internetbaserad KBT (iKBT via 1177) som nådde **40 % fler patienter** utan ökade resurser.
- Utbildade **distriktssköterskor och allmänläkare** i motiverande samtal (MI) och tidig psykisk ohälsaidentifiering.
- Bidrog till Rehabkoordinatorgruppen och säkerställde smidig vårddelegering för patienter med komplex problematik.

Psykologpraktikant / Vikarierande Psykolog, BUP Uppsala, Uppsala

Jan 2014 – Jul 2016

Genomförde psykologpraktik och vikariat inom barn- och ungdomspsykiatri med inriktning på utredning och KBT för ångest och selektiv mutism.

- Deltog i **utredningsteam för neuropsykiatri** och bidrog med psykologisk bedömning av 35 barn.
- Genomförde examensarbete om exponeringsbaserad KBT vid specifik fobi hos ungdomar.
- Bidrog aktivt till teamets kvalitetsförbättringsarbete och interna processutveckling.

UTBILDNING

Psykologexamen (fil.mag.) i Psykologi, Uppsala universitet, Uppsala

Sep 2008 – Jun 2013

Femårig psykologutbildning med klinisk praktik inom vuxenpsykiatri och primärvård. Examensarbete om effekt av KBT vid generaliserat ångestsyndrom (GAD).

Steg 1-utbildning i KBT i Kognitiv beteendeterapi, Skandinavians KBT-institut, Stockholm

Jan 2015 – Dec 2016

Handledad vidareutbildning i KBT med fokus på ångest, depression och beteendemedicinsk behandling. 200 timmar handledning och teori.

KOMPETENSER

Kognitiv beteendeterapi (KBT), Neuropsykiatrisk utredning (WAIS-IV, ADOS-2), Motiverande samtal (MI), Mindfulness-baserad stressreduktion (MBSR), Diagnostik (DSM-5, ICD-11), Internetbaserad KBT (iKBT), Riskbedömning, Handledarskap, Journalsystem (Cosmic, NCS Cross), Gruppbehandling

CERTIFIERINGAR

Legitimerad Psykolog, Socialstyrelsen

Jan 2014

Steg 1 KBT, Skandinavians KBT-institut

Jan 2016

SPRÅK

Svenska (modersmål), Engelska (flytande)

PROJEKT

Deltog i forskningsprojekt vid Uppsala universitet om effektiviteten av internetbaserad KBT jämfört med traditionell KBT för patienter med generaliserat ångestsyndrom.

REFERENSER

Per Lindberg, Projektchef, Skanska Sverige AB, per.lindberg@skanska.se, +46 70 334 55 66

Eva Nordin, HR-chef, Volvo Cars, eva.nordin@volvocars.com, +46 76 445 66 77