



# Psykologer utan gränser

## Checklista för psykologstudenter som vill samla in data eller skriva uppsats utomlands, uppdaterad 2019-10-13

Att skriva uppsats utomlands är ett bra sätt för blivande psykologer att lära sig om psykologi och psykisk ohälsa i en annan kontext än den svenska. Det kräver en del extraarbete jämfört med en uppsats på hemmaplan, men det är det värt! Flera aktiva medlemmar i Psykologer utan gränser har skrivit masteruppsatser utomlands. Nedan är en lista på erfarenheter som vi gärna delar med oss av.

Det finns erfarenhet av att skriva hela uppsatsen utomlands eller att samla in data utomlands och medan resten av tiden spenderas i Sverige. Det finns för- och nackdelar med båda sätten och beror också på hur lång tid din datainsamling kommer att ta samt hur god din kulturella kompetens kring regionen är. Om du redan kan språket och känner till kontexten är det lättare att samla in data på kort tid, men är allt nytt så räkna med att stanna minst några månader för att få till allt.

Uppsatser utomlands tar ofta lång tid! Det går förstås fortare om du vet mycket om landet du ska till, kan språket, har varit där innan, har bra kontakter osv. men räkna ändå med att det tar extra tid. Räkna med att börja planeringen minst ett halvår före avresa, om du inte varit i landet/på projektet tidigare. Förutom själva uppsatsplaneringen (mer om den nedan) bör planeringen innehålla:

- En budget för resa, boende, material, ev. tolk.
- Planer på finansiering. Sök stipendium i god tid! Kolla om landet du ska till har någon typ av vänförening eller samarbete med Sverige. En del institutionen erbjuder studenter att söka SIDA:s MFS-stipendium, vissa universitet har stipendium att söka för utlandsuppsatser, Svenska Institutet har stipendium och det finns även andra att söka. På UD:s hemsida finns en lista över dagskostnader i varje land.
- Planer på biljetter, visum, vaccinationer, boende och försäkring

Precis som vid vilket uppsatsskrivande som helst gäller att man inte bör sätta igång innan man har:

- Läst in sig på sitt ämne
- En tydligt avgränsad frågeställning
- En etisk försvarbar metod som man rimligtvis kan besvara frågeställningen med
- Etikprövning (om du/handledaren vill kunna publicera sina fynd i vetenskaplig tidskrift efteråt). Hör med handledaren om vad som är brukligt där du ska skriva din uppsats.

Det är viktigt med en kompetent och välvilligt inställd handledare i Sverige. Handledaren behöver inte kunna den lokala kontexten i landet där uppsatsen ska skrivas men måste kunna metoden du planerar att använda, och gärna även ämnet (detta kan lösas med en handledare och en bihandledare). Det är framför allt metoden som kommer bedömas när uppsatsen examineras. Kolla gärna med forskare på din institution och med gamla studenter vilka handledare som kan tänkas passa.



## Psykologer utan gränser

Du kan vara inläst och kunnig inom ditt uppsatsämne, men tänk på att det är alltid personerna som lever i den miljö du kommer till som är experter på den kontexten de lever och verkar i. Därför är det viktigt att du på ett tidigt stadium skaffar dig:

- Lokala kontakter. Detta kan göras på flera sett. Ett sätt kan vara att ta kontakt med någon lokal eller internationell organisation och erbjuda dem att undersöka något som de skulle ha nytta av. Psykologer utan gränser har kontakter i vissa regioner, maila om fråga om just den region som du är intresserad av.
- Lokal handledare (detta behöver inte alltid vara en formell handledare men en god kontakt som kan hjälpa dig med dina uppsatsfrågor). Handledaren behöver inte nödvändigtvis vara psykolog, även om det förstås är roligt. Det kan också vara en socionom, socialarbetare, psykiatriker, forskare eller annan person med professionella kunskaper inom det område du ska undersöka. Personen behöver inte kunna din metod men däremot kunna hjälpa dig att planera ett realistiskt upplägg för insamling av data. En uppgift för uppsatsskrivaren blir ofta att parera den svenska handledares krav på vetenskaplig stringens med den lokala handledarens kunskap om vad som är möjligt att göra.
- Kunskap om platsens historia, kultur och politiska situation.
- Litteratur och kontakt med experter på ämnet som är relaterat till platsen, om det finns. Ofta finns skral forskning från låginkomstländer, men en del finns. Sök också på WHO och brett på Google, inte alla rapporter från låginkomstländer finns på forskningsdatabaserna.
- Mental Health Atlas och andra skrifter från WHO kan ge värdefull information om situation för personer med psykisk ohälsa och vårdpersonal i den region som du är intresserad av.

Vad gäller metod har det visat sig att både kvantitativ och kvalitativ metod funkar. Båda metoderna har för- och nackdelar. Om man väljer en kvantitativ metod är det viktigt att använda sig av valida och reliabla självskattningsformulär (om det är metoden man valt). Om man väljer kvalitativ metod måste man tänka på språkbarriärer i större utsträckning.

Vad gäller språk är det ju enklast om man pratar det lokala språket men det är ju inte alla förunnat. Därför blir man ofta hänvisad till tolk. Om man planerar att använda lokal tolk måste man komma ihåg att detta innebär en kostnad. Det är också viktigt att lägga ner möda på att hitta en bra tolk eftersom detta blir en mycket central person i uppsatsarbetet.

Tänk på att problem med tekniken; så som dåliga (eller icke-existerande) kopiatorer, långsamt internet och därmed bristfälligt Skype, elavbrott osv. kan fördröja en uppsatsprocess avsevärt om man inte tar hänsyn till detta. Ett ledord vad gäller uppsatsarbete utomlands är flexibilitet. Flexibel med sitt material, sina data och sitt arbetssätt och sin person.

Återkoppla gärna till oss på Psykologer utan gränser och berätta hur det gick! Vi är intresserade av att höra dig dela med dig av dina erfarenheter och fynd. Lycka till!