



1 200 ord / cirka 2-4 minuter läsning

Detta dokument kan läsas online [här](#) med något bättre formattering.

Denna sida är responsiv och kan läsas på mobilen.

Kompetensrelaterad målsättning

På arbetsplatsen:

Vidareutveckla mina rutiner, material och förståelse för primärvård psykiologens ansvarsområden (till exempel de som nämns i ansvarsfördelning mellan primärvård och psykiatri). Det vill säga behandling av depression, oro och åltande, GAD, panikångest, tvångssyndrom, PTSD (när lämpligt), stressproblematik, sömnproblem osv.; samt screening och remiss när det gäller ADHD, autism, personlighetssyndrom, ätstörningar osv.

Sekundärt: Lära mig iKBT.

På egen tid:

Psykologi: Läs totalt 250 vetenskapliga böcker och textböcker kopplat till psykologi (268 av 250).

Teknik: Investera 3 000 timmar i programmering (3 000 av 3 000), skriva 20 000 linjer kod (20 000 av 20 000), lansera en produktionsäker språkinlärningsapplikation och ta en kandidatexamen i programmering på distans.

Språk: Uppnå avancerad språklig förståelse av de större språken inom den romantiska språkgruppen (4 av 4), germanska språkgruppen (3 av 4) och den sino-xeniska språkgruppen (1.5 av 5).

Annat:

Skrivande: Skriva 200 000 ord om språkinlärning och psykologi (114 000 av 200 000) och publicera en bok om språkinlärning.

Läsande: Läs totalt 1 000 böcker (871 av 1 000).

Sport: Bli bättre på *volleyboll, badminton och handbalansering*.

Nyckelkompetenser

Legitimerad psykolog med KBT-kompetens inom primärvården (4 olika vårdcentraler): Jag gick psykologprogrammet i Linköping med inriktning mot KBT. Efter utbildningen har jag gjort min PTP samt jobbat mot fyra olika Närhälsan vårdcentraler inom Västra götalandregionen.

Självständighet och intern drivkraft: Jag skriver mitt egna psykoedukativa material och skapar arbetsblad och hemuppgifter som jag lämnar ut till patienter. Jag har även läst mer än 250 böcker relevanta för psykologyrket. På min fritid har jag drivit eget företag, till exempel under psykologstudierna (språkinlärningstjänster).

Jag värderar effektivt arbete: Jag vill arbeta effektivt och strävar efter att optimera mina arbetsmetoder för att leverera hög kvalitet utan resursslöseri. Jag skapar som sagt eget psykoedukativt material och arbetsblad. Jag föredrar 30-45 minuterssamtal inklusive admin (beroende på kontaktorsak). Screening och remissförfarande för ADHD/autism går på cirka 90 minuter totalt (skrivit cirka 30 stycken). Jag har erfarenhet med digitala samtal och digitala verktyg (1177 formulärtjänst, Närhälsan online osv.). Jag skapar kalkylblad för att automatisera rättning av formulär (kan spara mycket tid om screeningformulär).

Intellektuell nyfikenhet:

Jag lägger mycket egen tid på att läsa och värderar kontinuerlig utveckling.

Jag har till exempel skrivit mer än 100 000 ord för en bok om språkinlärning (inkluderar psykologisk kunskap).

Kulturell kompetens och nyfikenhet:

Jag har utvecklat avancerad förståelse av 6 språk, ej räknat svenska och engelska, och studerar för tillfället kinesiska och vietnamesiska.

Jag har spenderat 9 månader i diverse utvecklingsländer i Latinamerika och Sydostasien och ytterligare 6 månader i icke-västerländska industriländer utanför Europa (främst Japan).

Jag har spenderat tusentals timmar på att lära ut språk och språkinlärning till mer än 700 elever från mer än 50 olika länder.

Teknisk förmåga: Även om det inte är, i första anblick, direkt relevant för psykologyrket så kan det nämnas att jag är tekniskt intresserad och är duktig på att använda kalkylblad och kan programmera (jag har en högskoleexamen i programvaruutveckling). Denna kunskap använder jag till exempel för att automatisera rättning och till viss del tolkning av formulär.

Arbetslivserfarenhet

Leg. psykolog - 2025, mars - nu, Närhälsans vårdcentraler i Dalsland (2 stycken, 60 %) och Mölnlycke (40 %)

Primärvårdsinriktad psykologisk behandling (KBT).

Cirka 30 % digitala samtal. Nyttjar fler digitala verktyg (t. ex. 1177 formulärtjänst).

Arbetar mot 3 av Närhälsans vårdcentraler vilket ger mig insikt i hur olika vårdcentraler arbetar (vilka fördelar och nackdelar som kan finnas med de olika arbetssätten).

Effektiviserar screening och remissförfarande för ADHD och autism, och gör detta nu på cirka 90 minuter (t. ex. genom att automatisera uträkning av formulärsvar).

PTP-psykolog - 2024, mars - 2025, mars, Närhälsans vårdcentral i Munkedal

Primärvårdsinriktad psykologisk behandling (KBT).

Erbjud behandling till patienter med depression (t. ex. beteendeaktivering), ångest (t. ex. exponering), sömnproblem (t. ex. sömnrestriktion), stressproblematik (t. ex. gränssättande beteendeeexperiment), långvarig smärta (psykoedukativa insatser) osv.

Screening och remissförfarande för ADHD och autism.

Psykologkandidat - 2022, 3 månader (v. 36-47), Psykiatripartners i Linköping, Verksamhetsförlagd utbildning (VFU) under handledning av Peter Sjömark.

Arbete med både barn och föräldrar (BUP) samt vuxna (VUP).

KBT-behandling på individnivå (depression, ångest, sömnproblematik etc.).

KBT-behandling i grupp för personer med ASD.

Utredningar av ungdomar och vuxna med neuropsykiatrisk problematik.

Egenföretagare - 2018, september - nu, The Swedish Polyglot, Språklärare via internet

3 250 lektioner, 730 elever, 280 recensioner, 5 av 5 stjärnor

Lär ut svenska, engelska, spanska och metainläring.

Säljer språkinlärningsprodukter, t.ex. skräddarsydda digitala flashkortlekar.

[Lärarprofil](#), [Hemsida](#), [YouTube-kanal](#), [Instagram](#)

Annat - 2015 - 2018, Diverse arbete inom lager och fordonsfabrik, lagerarbetare och truckförare



Frivillig verksamhet

Arrangör av volleybollträningar - 2021 - 2023

Administrerat en volleyboll-grupp för utbytesstudenter med över 300 medlemmar.

Bokat och lett träningar 2 gånger per vecka.

Köpt in bollar och hanterat betalning.

Utbildning

Program:

2025 - nu, Linnéuniversitetet, generell kandidatexamen i datavetenskap, 30HP kvar

2023 - 2025, Blekinge Tekniska Högskola, Webbprogrammering distans, 120HP (högskoleexamen i programvaruutveckling)

2018 – 2023, Linköpings Universitet, Psykologprogrammet, 300HP (psykologexamen)

2015, Göteborgs Handelshögskola, Ekonomiprogrammet, 30HP (en termin)

Kurser:

Psykologi:

2020, Kriminologi - kriminella beteendets psykologi, 7.5HP, Mittuniversitet, distanskurs

Språk:

2020; Språk, språkutveckling och andraspråksundervisning; 7.5HP, Linnéuniversitetet, distanskurs

2020, Fonetik och fonologi ur ett andraspråksperspektiv, 7.5HP, Linnéuniversitetet, distanskurs

2023, Uttalsmetodik - att undervisa uttal i svenska som andraspråk, 4HP, Linköpings universitet, distanskurs

Teknik:

2023, Grunderna i AI, 2HP, Linköpings universitet, distanskurs

2023; Grunderna i AI, del 2; 2HP, Linköpings universitet, distanskurs

2023, Grunderna i maskininlärning, 3HP, Linköpings universitet, distanskurs

2023, Cybersäkerhet - grunder och medvetenhet, 3HP, Linköpings universitet, distanskurs

2023, Diverse programmeringskurser ej kopplade till universitet, cirka 400 timmar, Udemu, distanskurser

Annat:

2011, Körkort AM, Transportstyrelsen

2016, Körkort B, Transportstyrelsen

2016, Truckförarutbildning, Volvo

2016, PADI Open Water Diver, Thailand

2016, PADI Advanced Open Water Diver, Thailand

2016, AFF Fallskärmskurs, Fallskärmsklubben Cirrus

2017, PADI Wreck Diver, Honduras

IT-kunskaper

Avancerade färdigheter:

Google Sheets och andra [kalkylbladssystem](#). Egna projekt inkluderar:

"The Game of Life" och "Behavioral System": Beteendespel som följer KBT-principer där man får detaljerad statistisk information kring olika beteendekområden såsom läsning, träning, utgifter, nutrition och språkinlärning.

"The Pan-Language Tool" och "Ruby Stacker": Språkinlärningsverktyg som används för att automatisera skapandet av enorma språkinlärningsresurser i form av flashkortlekar som kan innehålla tiotusentals ord, exempelmeningar, definitioner, meningsöversättningar, information kring uttal och grammatik etc. Dessa verktyg har jag det senaste halvåret konverterat till sedvanlig kod (cirka 7 000 linjer kod samt databasfiler med detaljerad information för hundratusentals ord i över 25 olika språk).

"Lesson Notes": Ett språkutlärningsverktyg för utlärning av språk och spelifiering av lektionsanteckningar. Numera i sin fjärde version.

Flashkort-programmet [Anki](#) och relaterade Python-bibliotek (Anki är ett "spaced-repetition software" som används för inlärning av information).

Jag har utvecklat mjukvara som producerar flashkortlekar för Anki, vilka jag säljer regelbundet, med alla unika ord, fraser och meningar från en eller flera böcker, filmer, TV-serieavsnitt, YouTube-videor etc.

Goda kunskaper:

Journalsystemet [Asynja](#).

Programmering, särskilt med [Python](#).

[Webbprogrammering](#) med HTML, CSS, JavaScript etc.

Program för [statistisk analys](#) såsom SPSS och RStudio (inklusive programmeringsspråket R).

[Versionskontrollsystem](#) såsom Git och GitHub (dessa används för att spara olika versioner av mjukvara eller annan information).

[Språkrelaterade API:er](#) från Microsoft Azure, Amazon AWS, Google, DeepL, OpenAI med mera (text-till-tal, språk-till-text, översättning, optisk teckenigenkänning, chatbotssystem etc.).

Diverse program för hantering och [redigering av multimedia](#):

OBS Studio för [inspelning av video](#).

Sony Vegas för [videoredigering](#).

Audacity för [ljudredigering](#).

Lightroom och Canva för [bildredigering](#).

Kommandotolkgransnitt såsom Windows Command Line, Git Bash, Windows Subsystem for Linux (WSL) och Ubuntu.
Integrerade utvecklingsmiljöer såsom Visual Studio Code och Sublime Text.
Microsoft 365-program såsom Word, Excel, PowerPoint och Outlook.
Bokföringsprogrammet Bokio.

Språkkunskaper

Nedanstående tabell använder sig av *The Common European Framework of Reference for Languages* (CEFR) som består av utvecklingsstadierna A (nybörjare), B (intermediär) och C (avancerad). Varje stadie har två nivåer, det vill säga att det finns 6 nivåer av språkkunskap: A1, A2, B1, B2, C1 och C2.

Tabellen fungerar bara för webbversionen av denna sida då den skapas med JavaScript.

Germanska språk:

Svenska: C2

Engelska: C2

Tyska: C1 (receptiv), B2 (produktiv)

Romanska språk:

Spanska: C2 (receptiv), B2 (produktiv)

Portuguisiska: B2 (receptiv), B2 (produktiv)

Franska: B2 (receptiv), B1 (produktiv)

Italienska: B2 (receptiv), A2 (produktiv)

Sino-xeniska språk:

Japanska: B2 (receptiv), B1 (produktiv)

Mandarin: B2 (läsförmåga)

Vietnamesiska: B1 (receptiv), A2 (produktiv)

C2	C2	C1	C1	B2	B2	B2	B2	B2	B1
C2	C2	C1	C1	B2	B1	B1	B1	A2	A2
C2	C2	B2	B2	B1	B1	A2	B1	A2	A1
C2	C2	B2	B2	B1	B1	A2	B1	A2	A1

Övrigt

Jag har B-körkort för personbil.

Jag är 29 år gammal.

Jag bor för närvarande i Mölndal.

Jag skapade denna sida från grunden med HTML, CSS, JavaScript och GitHub Pages.

Referenser

Referenser är tillgängliga vid begäran.

~300 recensioner på min [språkläraprofil](#):

5 av 5 stjärnor efter 3 250 lektioner och 730 elever.

100 % närvaro och svarsfrekvens.

