



SVERIGEHÄLSAN

**GRUNDUTBILDNING I PSYKOTERAPI MED
PSYKODYNAMISK INRIKTNING I MALMÖ
(Steg-1 PDT)**

Kursstart: 2019-11-08

Sista ansökningsdag: 2019-09-01

Sverigehälsan AB

GRUNDUTBILDNING I PSYKOTERAPI MED PSYKODYNAMISK INRIKTNING (tidigare steg-1)

Sverigehälsan AB genomför i samarbete med Paul Benér Psykologbyrå en grundutbildning i psykoterapi (tidigare steg-1) i Malmö. Utbildningen är en grundutbildning för den som vill fortsätta till den legitimeringsgrundande utbildningen i psykoterapi (tidigare steg-2). Utbildningen är också godkänd som en del av specialistutbildningen för läkare.

Utbildningen bedrivs under fyra terminer. Den fjärde terminen är en fördjupningstermin som ger kunskaper inom modern korttidspsykoterapi, krisbemötande och krisbehandling samt om stress och stresshantering. Utbildningen bedrivs i Sverigehälsans lokaler.

Utbildningens mål

Utbildningens mål är att deltagaren efter genomförd utbildning ska kunna tillämpa redskap för att främja psykisk hälsa och personlig utveckling. Deltagarna ska efter utbildningen kunna:

- bedriva psykoterapi under handledning
- medverka i behandlingsprogram på institutioner som bedriver psykoterapeutisk verksamhet
- tillämpa ett psykoterapeutiskt arbetssätt i sitt yrke
- bidra till utformningen av psykosociala åtgärder
- utföra behandlingsinsatser vid stress, trauman, kriser och psykisk ohälsa

Utbildningen främjar deltagarens personliga utveckling där närvaro, äkthet, självreflektion och empati är betydelsefulla delar. Vi vill ge deltagaren förutsättningar att öka sin inlevelseförmåga, d v s att se sig själv utifrån och klienten inifrån (mentaliseringförmåga).

Inriktning

Utbildningen har en psykodynamisk inriktning med teoretisk förankring i objektrelationsteori, självpsykologi och affektpsykologi. Dessa teorier lägger tonvikt på människan som en relaterande varelse med en inre värld bestående av tidigare upplevelser och erfarenheter. I den inre världen formas genom livet mönster för hur man upplever sig själv och sin omvärld. Dessa mönster blir avgörande för hur man handlar i olika situationer. Goda livserfarenheter bidrar till mer kompetenta handlingsmönster, ett större välbefinnande och realistisk självutveckling. Med goda livserfarenheter avses trygga relationer som skapar möjlighet att känslomässigt smälta och bearbeta vad man har varit med om. Omvänt skapas psykisk ohälsa och ett relativt större beroende av omvärlden när viktiga erfarenheter i livet förblir obearbetade.

Upplägg

Den teoretiska undervisningen består av obligatoriska föreläsningar, lärarledda seminarier, övningar och smågruppsdiskussioner. Undervisning sker med en utbildningsdag varannan vecka och är förlagd till fredagar under ojämn veckor.

Utbildningen består av olika delkurser där olika lärare ansvarar för respektive delkurs. Lärarna har alla lång klinisk erfarenhet samt undervisningsvana inom sitt ämnesområde. Deltagarna förutsätts läsa in litteraturen parallellt med undervisningen och aktivt diskutera och redovisa denna.

Utbildningens huvudmoment

Utbildningen består av fem huvudmoment:

- Teoriundervisning
- Handledning
- Egen psykoterapi
- Psykoterapisammanfattning
- Fördjupningstermin

Teoriundervisning:

Teoriundervisningen omfattar 280 timmar och behandlar flera ämnesområden uppdelade på kurser som examineras var för sig. Följande ämnesområden ingår:

- Utvecklingspsykologi
- Psykopatologi, orientering kring olika diagnossystem och olika synsätt
- Psykoterapeutisk teori och metod
- Vetenskapsteori och etik
- Psykodynamisk kunskapsteori och objektrelationsteori
- Utrednings- och samtalsmetodik
- Kristeori och krisbemötande
- Psykosomatik
- Korttidsterapi
- Stress och stresshantering

Handledning:

Handledningen, totalt 120 timmar, sker i grupper om tre deltagare. Handledningen påbörjas i slutet av första terminen och pågår i tre terminer med 90 minuter per vecka. Vid behov, t ex om deltagaren bor och arbetar på annan ort, kan individuell handledning godkännas. Denna bedrivs då under totalt 60 timmar.

I handledningen integreras teoretiska kunskaper, egen personlighet och tidigare professionella erfarenheter i det psykoterapeutiska arbetet. Handledningen är processinriktad och deltagarna arbetar med en och samma patient i minst ett år. Terapiklienten väljs i samråd med handledaren.

Handledarna i utbildningen är legitimerade psykoterapeuter med handledarkompetens i psykoterapi. Handledningen äger rum på handledarens mottagning.

Egen psykoterapi:

Kursdeltagarna ska själva genomgå egen psykoterapi. Psykoterapin kan ske individuellt (50 timmar) eller i grupp (120 timmar). Den egna psykoterapin ska påbörjas senast under första studietermen. Pågående eller nyligen avslutad egen psykoterapi kan tillgodoräknas. Den egna psykoterapin ska ha en psykodynamisk inriktning och psykoterapeuten ska vara legitimerad av Socialstyrelsen.

Psykoterapisammanfattning:

Varje kursdeltagare gör en skriftlig sammanfattning av den klientterapi som bedrivits under handledning. Terapisammanfattningen är ett examensarbete och ska godkännas av handledaren och lärarna för metodkursen.

Fördjupningstermin:

Fördjupningen har tre huvudmoment. Det första avser att ge en introduktion till tre psykodynamiska korttidspsykoterapimodeller: affektfokuserad korttidspsykoterapi, psykodynamisk counseling samt fokuserad tidsbegränsad psykoterapi.

Det andra momentet avser krisbemötande och krisbehandling. Utifrån ett modernt psykodynamiskt tänkande belyser vi hur man arbetar med kriser individuellt, i grupp och organisatoriskt.

Det tredje momentet behandlar stress och stresshantering, utmattning och återhämtning vad gäller teori, forskning och behandling.

Examination

Lärarna svarar för examinationen av respektive delkurs. Närvaro vid examinationen är obligatorisk och handledaren ska godkänna deltagarens klientarbete och psykoterapisammanfattning.

Obligatorisk närvaro om minst 80 % krävs för respektive delkurs. Vid varje frånvaro krävs komplettering genom skriftlig redovisning av den aktuella litteraturen. OM frånvaro överstiger närvarokraven, behöver detta bedömas och kompletteras med utökad skriftlig redovisning som respektive lärare ansvarar för och medför extra kostnader för deltagaren.

Behörighet

Behöriga att antas till utbildningen är personer som uppfyller följande krav:

- Grundläggande behörighet för högskolestudier samt goda kunskaper i engelska enligt betyg från gymnasieskola eller motsvarande.
- Utbildning i och praktisk erfarenhet inom människovårdande eller psykosocialt yrke. I yrkesutbildningen ska minst 150 undervisningstimmar i ämnen som psykologi, sociologi, pedagogik, eller psykiatri ha ingått. Studier kan även ha bedrivits i ett beteendevetenskapligt ämne motsvarande en termins heltidsstudier på universitet eller högskola. Alternativt ska den sökande ha tillgodogjort sig motsvarande kunskaper på annat sätt.
- I den yrkesutövning som löper parallellt med utbildningen ska en väsentlig del bestå av människovårdande kontakter eller behandlande arbetsuppgifter.

Urval

Vid urvalet bland behöriga sökande sker en samlad bedömning av den sökandes teoretiska utbildning, yrkesbakgrund och nuvarande yrkesverksamhet, egenterapi samt den sökandes personliga motivering för att genomgå utbildningen. Intervjuer kompletterar antagningen.

Kursledning

Kursledare är Paul Benér, leg psykolog, specialist i klinisk psykologi, leg psykoterapeut, handledare i psykoterapi och gruppanalytiker (IGA). Paul Benér bedriver egen mottagning med psykoterapi, gruppterapi, handledning och utbildning och har tidigare över 20 års erfarenhet av kliniskt psykologarbete, vilket inbegriper behandling, utredning, diagnostik samt handledning av personal.

Mer information

Sverigehälsan som privat utbildningsanordnare kan inte utfärda högskolepoäng men utbildningen utgör en grundutbildning för personer som vill söka vidare till den legitimationsgrundande utbildningen i psykoterapi (Tidigare Steg-2), under förutsättning att övriga behörighetskrav uppfylls. Utbildningen är också godkänd som en del av specialistutbildningen för läkare.

Om Sverigehälsan

Sverigehälsan erbjuder utbildning och kompetensutveckling med fokus på fysisk och mental hälsa, stresshantering och organisationsutveckling. Sverigehälsans utbildningar utgår från vetenskapligt förankrade teorier gällande hälsobefrämjande faktorer.

Information om utbildningen

Projektansvarig: Peter Stjernfeldt
Telefon direkt: 040-698 60 18
Växel: 040-698 60 00.
E-post: peter.stjernfeldt@sverigehalsan.se

Litteratur

Litteraturlistan är preliminär och kommer att kompletteras med såväl böcker som artiklar. Den omfattar både obligatorisk litteratur och referenslitteratur. Den obligatoriska litteraturen är på svenska. De obligatoriska titlarna är på svenska och artiklarna är på engelska. Litteraturen väljs i samråd med föreläsarna på respektive kurs.

Exempel på litteratur och referenslitteratur:

Utrednings- och samtalsmetodik, 16 tim

- Bejerholm, U. Kompendium i samtalsmetodik (stencil).
Coughlin, P. (2006) Intensive short-term dynamic psychotherapy. Karnac. Kap 1.
Malan, D. (1997). Psykoterapi och psykodynamisk vetenskap. Natur och Kultur.

Utvecklingspsykologi, 40 tim

- Eresund, P. (2005) *Om att arbeta med barn i individuell psykoterapi*. Insikten nr 1.
Havnesköld, L & Risholm Motander, P (2002): *Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv*.
Hart, S (2010) *Neuroaffektiv utvecklingspsykologi*. s.1-15. Gleerups
Igra, L (1985) *Objektrelationer och psykoterapi*. s 29-39 och s. 41-48. Natur och Kultur
Linderholm Monzardo, G (1999) "Den lekande Winnicott. Centrala tema i Winnicotts kliniska arbete". *Ur Svenska psykoanalytiska föreningens årskrift*, Nr 3 s.28-43
Winnicott, D (1993). "Förmågan att vara ensam". s. 135-141 *ur Den skapande impulsen*, A Jemstedt. Natur och Kultur.
Wrangsjö, B, Winberg-Salomonsson, M. *Tonårstid. Utveckling, Problem och psykoterapeutisk behandling* Natur och Kultur. s 117-127

Referenser

- Stern D N (1990): *Ett litet barns dagbok*. Natur och Kultur.
Carlberg G (1995, andra utg): *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Natur och Kultur.

Psykopatologi, 40 tim

- Cullberg, J (1975) *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur & Kultur.
Cullberg, J (1984) *Dynamisk psykiatri*. Stockholm: Natur & Kultur.
Beck-Friis, J (2005) *När Orfeus vände sig om. En bok om depression som förlorad självaktning*. Stockholm: Natur och Kultur.
McWilliams, N (1994) *Psykoanalytisk diagnostik. Att förstå personlighetsstruktur*: Stockholm: Wahlström & Widstrand (Svensk översättning 2001)

Urval från:

- Brenner, C (1982) *Psykiska konflikter*. Stockholm: Natur & Kultur, 1988.
Crafoord, C (1986) *En bok om borderline*. Stockholm: Natur & Kultur.
Evang, A (1991) *Personlighetsutveckling och borderline*. Stockholm: Natur & Kultur.
Freud, S (1915-1917) "Föreläsningar". Ur: *Samlade skrifter av Sigmund Freud. Band 1. Föreläsningar. Orientering i psykoanalysen*. Natur & Kultur, 1996.
Freud, S (1917) "Sorg och melankoli". Ur: *Samlade skrifter av Sigmund Freud. Band IX, Metapsykologi*: Stockholm: Natur & Kultur, 2003.

- Igra, L (1988) *På liv och död. Om destruktivitet och livsvilja*. Stockholm: Natur & Kultur
Klein, M (1988) *Kärlek, skuld och gottgörelse*. I urval av Ludvig Igra och Lars Sjögren. Stockholm: Natur & Kultur
Ogden, T (1979) "Den schizofrena konfliktens natur". Ur: *Projektiv identifikation och psykoterapi*. Stockholm: Natur & Kultur.
Sigrell, B (1991.) *Narcissism*. Stockholm: Natur & Kultur.
Wetterberg, L (1997) *Psykiatri i fickformat*. WHB
Belin S (1993). *Vansinnets makt*. Natur och Kultur.
Bendix T. (1978). *Din nervösa patient – det terapeutiska samtalet*. Studentlitteratur.
Bollas, C (1987). *The shadow of the object: Psychoanalysis of the Unthought Known*. Free Association Books. Kap 1.
Crafoord C. (1994). *Människan är en berättelse*. Natur och Kultur.
Crafoord C. (1997). *Platser för våra liv*. Natur och Kultur. Kap 1, 2.
Glantz A S, Hamreby M. (1996). *Tillämpad psykoterapi – En metod för den kliniska vardagen*. Del 1 & 2. SfpH monografiserie nr 42 och 43.
Casement P. (1992). *Att lära av patienten*. Göteborg: Göteborgs Psykoterapiinstitut.
Casement P. (2003). *Att lära av våra misstag*. Göteborg: Göteborgs Psykoterapiinstitut.
Fonagy P. (1995). *Anknytningsproblem och förintelsetraumats överföring mellan generationerna*. The Analytic Press. (ur Psykisk Hälsa.)
Grinberg L, Grinberg R. (1989) *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile. Age and Migration*. Yale University Press. Kap 2, 12.
Guntrip H (1986). *Schizoid phenomena, Object Relations and the Self*. Kap 2. The Hogarth Press
Hinshelwood, R D (1991) "Psychodynamic Formulation in Assessment for Psychotherapy". *British Journal of Psychotherapy*, Vol.8(2).
Hazell J. (1989) "Thoughts on the pain of self-disclosure". *J of British Association of Psychotherapy*; 20
Hazell J. (1994) "Boredom and the therapeutic process". *J of British Association of Psychotherapy*; 26
Holmqvist R. (2007) *Relationella perspektiv på psykoterapi*. Liber.
Jäderbrant P. *Motöverföring är inte bara något mot överföring*. Insikten nr 1, 2004, 21-29.
Killingmo B. "A plea for affirmation. Relating to states of unmentalised affects". *Scand. Psychonal. Rev* (2006) 29, 13-21.
Kjellqvist E-B. (1993) *Rött och vitt. Om skam och skamlöshet*. Carlsson. Kap 1, 2, 6, 8.
Klein J. (1995) *Doubts and certainties in the practise of psychotherapy*. Kap 3, 4, 8. Karnac Books.,
Lomas P. (1993). *Cultivating Intuition*. New York, Aronson. Kapitel 9
McDougall, J.(1991). *Kroppens teatrar*. Natur och Kultur.
Nilsson A, *De medfödda affekterna - i livets tjänst*. Psykisk Hälsa nr 2, 2002, 153-163.

Ogden T H. (2001) "Re-Minding the Body". Kap 6 ur *Conversations at the frontier of dreaming*. Karnac.

Piontelli A.(1992, reprinted 1996). *From Fetus to Child - an Observational and Psychoanalytic Study*. The New Library of Psychoanalysis. Routledge.

Ramberg L. *I dialog med Stern*. Psykisk Hälsa 1, 2005, 28-55.

Renik O, "The idea of the anonymous analyst and the problem of self disclosure". *Psychoanalytic Quarterly*, 1995, 64:466-495.

Rimsten A. "Herr A och Herr B eller jakten på den hala tvålen". *Insikten* nr 2, 2002.

Sigrell B. (2000). *Psykoanalytiskt orienterad psykoterapi*. Natur och Kultur.

Stiwne D. "Den existensiella terapin och umattningen- den moderna livskrisen." *Insikten* nr 5, 2002.

Tudor-Sandahl P. (1992) *Den fångslände verkligheten*. Wahlström & Widstrand.

Tor Wennerberg (2010). *Vi är våra relationer - Om Anknytning, Trauma och Dissociation*. Natur och Kultur

Villemoes P. (1994) *Vägen ur neurosen. Om psykoanalytisk neuroterapi*. Psykoterapienheten i Härnösand, (kap V, VII, VIII.)

Villemoes P. (1999). *Ordet är inte ditt: Om jagstrukturerande förhållningssätt*. Institutet för Lacaniansk Teori och Praktik.

Winnicott D W. Förmågan att vara ensam respektive Hat i motöverföringen respektive Kliniska former av överföring ur Jemstedt A. (1993). *Den skapande impulsen*, Natur och Kultur.

"Rädsla för sammanbrott" ur *Bortom orden*, red G Kohon, Natur och Kultur, 1991.

Yalom I. (2003). *Terapins gåva*. Natur och Kultur. Sid. 11-67, 162-206

Korttidssterapi, 16 tim

Leichsenring F et al. *The Efficacy of Short-term Psychodynamic Psychotherapy in Specific Psychiatric Disorders*. Arch Gen Psychiatry 2004, 61: 1208-1216.

Mann, J. (1998) *Tidsbegränsad psykoterapi*. WoW, 2:a uppl. Stockholm. 28-42, 72-103

Milrod B et al, (2008). *Psykodynamisk behandling vid panikstörning*. Studentlitteratur. 7-75

Referenser

Ankarberg, P. (2004). "Korttidsterapi överlägset antidepressiv". *Psykologtidningen*, 13: 4-6

Kramer U et al (2010). "Change in Defensive Mechanisms and Coping over the course of short-term...". *J of Clinical Psychology*, vol 66(12), sid 1232-1241

Krisbemötande och krisbehandling, 16 tim

Casement, P. (1992) "Att lära av patienten". Ur kap.4: *En erfarenhet av projektiv identifikation*, sid.85 - sid.90.

Cleve, E. (2005) *En stor och en liten är borta. Kristerapi med en tvåårig pojke*. W&W.

Fyhr, G. (1999) *Hur man möter människor i sorg*. Natur och Kultur.

Lennéer Axelson B. (2010) *Förluster - Om sorg och livsomställning*. Kap.5, 8. Natur & Kultur

Murray Parkes, C. (1974) *Breavement, Studies of Grief in Adult life* Kapitel 4, "Searching".

Ogden, T.H.(1990) *The Matrix of the Mind*. Kap 4 "The Depressive Position and the Birth of the Historical Subject".

Yalom I. (2003). *Terapins gåva*. Natur och Kultur. Kap 41-46. Utdrag från *Socialmedicinsk tidskrift* nr 7-8 (stencil): (1994) Ola Lundin "Sökande utan slut".

Referenser

Bowlby, J. (1975) *Separation, Anxiety and Anger*. Penguin.

Bowlby, J. (1994) *En trygg bas*. Natur och Kultur.

Bowlby, J. "Pathological Mourning and Childhood mourning". *Journal of the American Psychoanalytical Association*, 11:500.

Cullberg, J. (1975) *Kris och utveckling*. Natur och Kultur.

Falk K, Lönnroth A. (1999) *Nära döden - nära livet*. W&W

Freud, S. (1917) *Mourning and Melancholia*. Standard edition, volume 14.

Larsson G (2007). *Skamfilad - om skammens många ansikten & längtan efter liv*. Cordia, Verbum förlag AB.

Persson, T. (1995) *Att möta människor i kris - om kristeori och krisbistånd*. Studentlitteratur

Sjöqvist, S. (2005) *Du är hos mig ändå. Ungdomar och barn om att mista en förälder*. W&W

Thomése, P.F. (2003). *Skuggbarn. Om en sorg*. W&W.

Stress och utmattning, 16 tim

Linden, S, & Grut J. (2002). *Healing fields*. Frances Lincoln Ltd.

Grahn P, Ottosson Å. red. (2010) *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bonniers Existens.

Johan Ottosson. *Naturens betydelse i en livskris*. (säljs av Movium, SLU Alnarp)

Kurskostnad

Sammanlagd kurskostnad för 4 terminer avseende kursavgift, intervjuarvode är 102 750 kr inkl. moms samt 60 000 kr inkl. moms i kostnader för grupphandledning. Kurskostnaden specificeras enligt följande:

Kursavgift per termin:

25 500 inkl. moms. I kursavgiften ingår teori, föreläsningar och seminarier.

Kostnad för grupphandledning:

Totalt 60 000 inkl. moms fördelat på tre terminer

Intervjuarvode:

750 kr inkl. moms.

Kurslitteratur ingår ej. Litteraturkostnaden beräknas till ca. 1 400 kr

Ansökan till Grundutbildning i psykoterapi i Malmö med psykodynamisk inriktning (Steg-1 PDT)

Kursstart i Malmö: 2019-11-08

Sista ansökningsdag: 2019-09-01

Namn:

Personnummer:

.....

Adress:

.....

Postnummer:

Postadress:

.....

Fakturaadress (om annan än ovan):

.....

Telefon bostad:

Mobiltelefon:

.....

Telefon arbete:

E-post:

.....

Tidigare utbildning:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Övriga utbildningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nuvarande arbetsgivare:

.....

.....

.....

Nuvarande arbetsuppgifter:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur finansieras utbildningen?

- Jag betalar själv
- Min arbetsgivare finansierar utbildningen
- Jag vet inte ännu
- Utbildningen finansieras på annat sätt



SVERIGEHÄLSAN

Kurskostnad

Kursavgift per termin: 26 250 inkl. moms

I kursavgiften ingår teori, föreläsningar och seminarier. Kostnad för grupphandledning tillkommer med 60 000 inkl. moms fördelat på tre terminer. Total kostnad för fyra terminer: 105 000 kr inkl. moms samt 60 000 inkl. moms i kostnader för grupphandledning.

Individuell handledning kan ske med godkännande av kursledningen. Kostnaderna för individuell handledning ingår ej i kurskostnaden. Kurslitteratur ingår ej och beräknas till ca. 1 400 kr per termin. Antagning sker efter intervju.

Antagning och avbokning

Du ansöker till utbildningen på denna blankett. När vi mottagit din ansökan sker en bedömning av din behörighet. Du kallas därefter till intervju. Efter genomförd intervju erbjuds du en plats i utbildningen. När du accepterat din plats blir din ansökan bindande och då gäller följande avbokningsregler:

Avbokning ska ske skriftligen. Som avbokningsdag räknas det datum då vi via post mottar din avbokning. Om avbokning sker mindre än 5 veckor före kursstart debiteras kursavgiften för första terminen. Om avbokning sker under pågående utbildning debiteras kursavgiften för innevarande samt nästkommande termin.

Se aktuellt prospekt eller kontakta Anne-Charlotte Askelöf för mer information kring urvalsprocessen.

Härmed anmäler jag mig till ovanstående utbildning och accepterar avbokningsreglerna

Ort och datum

Namnteckning

.....

Namnförtydligande

.....

GDPR

För att kunna söka utbildningar och kurser via sverigehalsan.se behöver du lämna ifrån dig personuppgifter. Personuppgifterna består av Namn, Personnummer (det går även att söka om man saknar svenskt personnummer), E-postadress, Adress, Telefonnummer samt Ansökningshandlingar (d.v.s. eventuella betyg och arbetsgivarintyg etc.). Sverigehälsan AB använder uppgifterna för att kunna kommunicera med dig och utifrån dina ansökningshandlingar bedöma om du uppfyller behörighetskraven för utbildningen eller kursen samt ge ansökan ett urvalsvärde.

Du har enligt 26 § personuppgiftslagen (1998:204) rätt att gratis, en gång per kalenderår, efter skriftligt undertecknad ansökan ställd till Sverigehälsan AB, få besked om vilka personuppgifter om dig som Sverigehälsan AB behandlar och hur dessa behandlas. Du har också rätt att enligt 28 § personuppgiftslagen begära rättelse i fråga om personuppgifter som Sverigehälsan AB behandlar om dig enligt 28 § personuppgiftslagen begära rättelse i fråga om personuppgifter som Sverigehälsan AB behandlar om dig.

**Ansökan skickas till:
Sverigehälsan AB
Nils Forsbergs plats 3
217 54 Malmö**