

Verksamhetsberättelse

Svenska Psykiatriska Föreningen 2025

Den 31 december 2025 hade SPF totalt 1365 medlemmar, den 31 december 2024 var det totala antalet 1300.

Föreningen har tre subsektioner: Konsultationspsykiatriska föreningen, Svenska Sällskapet för Bipolär Sjukdom (SSBS) och Svensk Förening för Äldrepsykiatri (SFÄP). Subsektionerna har egna verksamhetsberättelser.

Innehåll:

1. Styrelsens och valberedningens sammansättning
2. Styrelsens arbete
3. Huvudsakliga arbetsområden
4. Utbildningsutskottet
5. Remisser
6. Samverkan
7. Tidskriften Svensk Psykiatri
8. Kliniska riktlinjer
9. Internationell samverkan
10. Övrigt



1. Styrelsens sammansättning

Ordförande:	Jonas Eberhard
Vice ordförande:	Mats Adler
Sekreterare:	Tove Mogren
Skattmästare:	Denada Aiff
Redaktör för Svensk Psykiatri:	Tove Gunnarsson
Vetenskaplig sekreterare:	Steinn Steingrimsson
Facklig sekreterare:	Matilda Naesström
ST-representant:	Daniel Hedqvist
Ledamöter:	Tarmo Kariis Cave Sinai
Adjungerad ledamot:	Karl Lundblad, webbansvarig Maria Larsson, ordförande emeritus
Adjungerad till styrelsen:	Dan Gothefors, ansvarig kliniska riktlinjer
Valberedning:	Lise-Lotte Risö Bergerlind, sammankallande Marie Bendix Mikael Sandlund Hans-Peter Mofors Lars Farde Gisela Larmark

2. Styrelsens arbete

Under 2025 hölls totalt 8 styrelsemöten varav 1 konstituerande möte, 3 digitala möten, 2 fysiska dagsmöten och 2 internat. Vid de fysiska mötena fanns möjlighet för styrelsemedlemmar att medverka digitalt. Ett av internaten ägde rum i London i samverkan med företrädare för Royal College of Psychiatrists.

3. Huvudsakliga arbetsområden

Styrelsen har under verksamhetsåret bland annat arbetat med följande uppgifter:

Svenska Psykiatrikongressen

Kongressen genomfördes på Svenska Mässan i Göteborg i mars 2025 med totalt 938 deltagare. Programmet hade ett brett innehåll och fick positiv återkoppling från deltagare och utställare.

SPF:s kansli

Kansliet bestod av Anki Tranefors, administratör, och Linda Thuresson, ekonom. IT-systemet *MyClub* hanterar nu medlemsavgifter samt att skicka ut medlemsbrev och annan information till medlemmar. Denada Aiff ledde arbetet med SPF:s kansli.

Almedalen

SPF deltog under Almedalsveckan vid ett rundabordssamtal med det partnerskap som SPF är medverkande i tillsammans med NSPH, Sveriges Psykologförbund, Sveriges Arbetsterapeuter, SFBUP, specialistsjuksköterskorna i psykiatri samt Fysioterapeuterna. Programpunkten detta år hette *"Framtidens vård och stöd vid psykisk ohälsa kräver nya lösningar och samverkan – hur gör vi?"*.

Hemsidan, sociala medier

Via hemsidan www.svenskpsykiatri.se och SPF:s Facebook-grupp har SPF regelbundet publicerat nyheter, evenemang, debattinlägg, forskning, internationella samarbeten samt samtliga nya nummer av Svensk Psykiatri. Karl Lundblad är ansvarig för hemsidan och sociala medier. I och med samarbete med MKON bytte psykiatrikongressen.se till MKON:s hemsida för anmälning till kongressen, men psykiatrikongressen.se lever vidare med sitt rika filmarkiv från tidigare konferenser.

SPF Kunskapstest

Under 2024 lanserades SPF:s kunskapstest vilket tas fram av en kommitté ledd av Karl Lundblad och Matilda Naesström. Övriga medlemmar var Johan Fernström, Johan Nilsson, Marcus Persson, Mia Ramklint, Long Long Chen, Harald Aiff och José Rodriguez. Testet består av 100 frågor av typen single best answer med en nivå motsvarande vad en duktig nybliven specialist i vuxenpsykiatri kan förväntas kunna både avseende djup och bredd. Onlinetjänsten Bonnier health användes men under 2025 valde vi istället byta leverantör till det portugisiska iCognitus vilket används av EPA för board examination. Under 2025 kunde man skriva testet på ST-konferensen, psykiatrikongressen, samt under ett distanstillfälle hösten 2025. Under året hade kunskapstestet ca 160 skrivande, och de skrivande som fick över genomsnittet vid STP eller SPK erhöll ett diplom. Frågor för 2026 togs fram samt att beslut fattades att testet ej längre kan vara kostnadsfritt utan kostar 800kr per skrivande.

ST-läkare i Psykiatri (STP) och STP-konferensen

ST-läkare i Psykiatri (STP) är en organisation för ST-läkare i samtliga psykiatriska specialiteter, och syftar till att ge ST-läkare möjlighet att dela erfarenheter och kunskaper, samt lyfta ST-läkares intressen i moderföreningarna. Johan Nilsson, ordförande för STP, har under året varit ST-representant i SPF:s styrelse.

STP:s huvudsakliga arbete under 2025 har varit att arrangera STP-konferensen som denna gång bytt lokal - konferensen hölls på Djurönäset, Stockholm. På konferensen deltog strax över tvåhundra ST-läkare från hela landet, med ett brett programupplägg i flera parallella spår.

Cirka femtio personer skrev SPF:s kunskapstest under STP-kongressen.

STP har under året arbetat intensivt med budgeten, och har vänt ett underskott på ca 200.000kr till att nu vara i balans med ett mindre överskott.

STP representerades av fem ledamöter vid det årliga forumet för European Federation of Psychiatric Trainees (EFPT) i Maastricht. Det har medfört att STP via styrelsen deltar i internationellt utskottsarbete och ger påverkansmöjligheter inom ramen för EFPT:s arbetsområden. Det har även medfört en internationell representation på STP-konferensen, som detta år gästades av EFPT:s ordförande samt nordiska delegater.

4. Utbildningsutskottet

Utbildningsutskottet bestod under 2025 av Denada Aiff, Marie Dahlin, Gisela Larmark, Elina Sarasalo, Sarantos Stasinakis, Karin Stolare och Bo Sundberg. Den sistnämnda är representant för STP. Till utskotten var även Maria Nilsson Markhed, adjungerad som representant för UEMS och SPUR, samt Olle Hollertz, adjungerad som representant för UEMS. Utskottet leddes av ordförande Matilda Naesström.

Utbildningsutskottet hade ett heldags hybridmöte i Stockholm 2025-12-03 på SLS, samt sex kortare digitala möten under året. Utbildningsutskottet bevakade frågor rörande specialistutbildning, ST/AT/BT-tjänstgöring och läkarutbildningen.

Utskottet har under 2025 fortsatt bevaka frågor framför allt kopplade till införandet av den legitimerande 6-åriga läkarutbildningen, BT-tjänstgöring och fortbildning för specialister.

Utskottet var under 2025 även rådgivande till gruppen för SPF:s kunskapstest.

5. Remisser

Remisshantering är en viktig del i styrelsearbetet och ger möjlighet att påverka psykiatrins utveckling i landet. Under året inkom sjutton remissförfrågningar och åtta remisser bedömdes vara relevanta för psykiatrin och besvarades under verksamhetsåret.

Gällande föregående verksamhetsårs remiss, "Fördjupad medicinsk granskning av ICD-11 (översättning till svensk terminologi), Socialstyrelsen", har remissarbetet fortsatt samt utökats med en av styrelsen utsedd arbetsgrupp innehållandes representanter från såväl Svenska Föreningen för Barn- och Ungdomspsykiatri, som Svenska Rättspsykiatriska Föreningen, för att få en enad bild av ICD-terminologin i kommunikationen till Socialstyrelsen. Remissvar till produktivitetskommissionens båda betänkanden (SOU 2024:29 och SOU 2025:96) från finansdepartementet, besvarades med ett sammanslaget remissvar.

Remissvaren finns att läsa på hemsidan. SPF:s medlemmar har god möjlighet att visa ökat intresse till att bidra med svar på remisser och bidra med omdömesgilla synpunkter till såväl betänkanden som remisser.

Besvarade remisser:

1. Fördjupad medicinsk granskning av ICD-11 (översättning till svensk terminologi). Socialstyrelsen [påbörjat föregående verksamhetsår]
2. Promemoria: Uppdaterat högkostnadsskydd för läkemedel, S2024/02135, Socialdepartementet, Enheten för sjukvård och läkemedelsfrågor, Läkemedel, apotek och beredskap.
3. Förslag till föreskrifter och allmänna råd (HSLF:FS 2025:xx) om säkerhet vid psykiatrisk tvångsvård och rättspsykiatrisk vård samt vid rättspsykiatrisk undersökning, Dnr 4.1-86558/2024, Socialstyrelsen.
4. IVOs förslag till föreskrifter om anmälan av händelser gällande säkerhetsbrister inom psykiatrisk tvångsvård, rättspsykiatrisk vård och vid enheter för rättspsykiatrisk undersökning, Inspektionen för vård och omsorg.
5. Remiss av delbetänkande Stärkt pandemiberedskap, SOU 2025:48, Socialdepartementet.
6. Stärkt patientsäkerhet genom rätt kompetens – utifrån hälso- och sjukvårdens och tandvårdens behov, Socialdepartementet.
7. Produktivitetskommissionens betänkanden Goda möjligheter till ökat välbefinnande, Finansdepartementet.
8. Fler möjligheter till ökat välbefinnande, Finansdepartementet.

6. Samverkan

Svenska Läkaresällskapet (SLS)

Styrelsen har medverkat på SLS fullmäktigemöte samt flertalet möten och aktiviteter. Några av styrelsens möten hölls i SLS:s lokaler i Stockholm.

Under 2025 har Svenska Psykiatriska Föreningen (SPF) aktivt understött arbetet med *Kloka Kliniska Val (KKV)* inom psykiatrin, lett av Dr Johan Bengtsson (Uppsala). Arbetet har syftat till att formulera väl förankrade rekommendationer som stödjer en mer ändamålsenlig och evidensbaserad vård genom att minska åtgärder med låg nytta och frigöra resurser för insatser med större patientvärde. SPF har bidragit genom dialog med arbetsgruppen, stöd i förankrings- och kommunikationsfrågor samt genom att verka för att rekommendationerna får en tydlig och legitim process inom ramen för specialistföreningens arbete och i relation till Svenska Läkaresällskapets KKV-initiativ.

Till minne av Ing-Marie Wieselgren har SPF skänkt ett porträtt till SLS som nu hänger i deras samling. I oktober hölls en avtäckning dit medlemmar bjöds in och socialministern deltog.

Läkarförbundet (LF)

SPF medverkade på Läkarförbundets representantskap och fullmäktige. Ett av styrelsens möten hölls i LF:s lokaler i Stockholm.

Sveriges kommuner och regioner (SKR)

SPF har samarbetat med SKR bland annat genom Nationell kunskapsstyrning och arbete för att lyfta behov av kvalitetsregister. Möten har hållits med ordförande för kunskapsstyrningen, Sophia Eberhard och Bjarne Olinder.

Möten har hållits med ansvariga för Nationella Arbetsgruppen (NAG) adhd kopplat till uppföljningen av arbetet med *SPF:s rapport om utredning och behandling av adhd hos vuxna*. SPF har stöttat arbetet för prioriteringsstöd kring adhd i enlighet med ett av rapportens huvudmål.

Vidare har möten hållits med Nationella Arbetsgruppen (NAG) Schizofreni kopplat till SPF:s målsättning att vård och insatser för patientgruppen ska stärkas.

Bokförlaget Natur & Kultur

Cullbergstipendiet är ett resestipendium för ST-läkare och specialister inom de psykiatriska specialiteterna. Det initierades av professor Johan Cullberg och finansieras av stiftelsen Natur & Kultur. De kunskaper och erfarenheter som stipendiaterna tillägnat sig redovisas på nationella konferenser samt i tidskriften Svensk Psykiatri.

2025 tilldelades fem personer Cullbergstipendiet och tillsammans fick de dela på 230 000 kronor för auskultationsresor till Indien, USA, Norge och Schweiz.

Socialstyrelsen

Styrelsen har samverkat med Socialstyrelsen genom att besvara remisser och arbete kring översättningen ICD-11. Under hösten 2024 publicerade Socialstyrelsen en preliminär översättning av Världshälsoorganisationen WHO:s elfte upplaga av International Classification of Diseases (ICD-11). Den är avsedd att ersätta den nuvarande klassifikationen ICD-10 under 2020-talet. ICD-11 skiljer sig från ICD-10 genom att innehålla utförliga definitioner av de psykiska störningarna. Den kommer därför inte bara vara ett klassifikationsverktyg utan också styra hur diagnoser sälls i klinik och i forskning. Avvikelser från originalets begrepp, definitioner och inre logik skulle göra att diagnostiken i Sverige skiljer sig från den i andra länder vilket i sin tur skulle skapa osäkerhet om forskningsresultat från andra länder kan tillämpas på svenska patienter. Flera av SPF:s medlemmar reagerade mot hur den svenska översättningen bland annat för inkonsekvent översättning av centrala begrepp och ett flertal felöversättningar och redan under 2024 vänt sig till Socialstyrelsen för att påpeka detta. Under 2024 tillsatte därför SPF en arbetsgrupp som fortsatte sitt arbete under 2025. Deltagare i gruppen från SPF är Benoit Almer, Marie Asp, Mats Adler, Tarmo Karis och Sofia Olsson. Marie Asp tillsammans med representanter för Svenska Föreningen för Barn- och Ungdomspsykiatri (SF-BUP) och Svenska Rättspsykiatriska Föreningen (SRPF). SPF, SF-BUP och SRPF tog ställning för att den preliminära översättningen måste revideras och göra så originaltrogen som möjligt. Under året skrev gruppen två artiklar i ämnet publicerade i Läkartidningen och i tidskriften Svensk psykiatri.

Mats Adler fick för SPF räkning uppdrag av att granska Socialstyrelsens preliminära

översättning av psykiatrikapitlet i ICD-11. Ett förbättrat förslag där föreningarnas principer tillämpades (originaltrogenhet) lämnades till Socialstyrelsen i oktober 2025. Olyckligtvis har Socialstyrelsen inte tagit arbetsgruppens förslag i hänsyn, och istället publicerat den preliminära översättningen.

SPF sökte och fick beviljande från WHO att översätta mer omfattande text "Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders (CDDR)". Styrelsen har beslutat att avvakta med översättning beroende utfallet av Socialstyrelsen översättning.

Under hösten 2025 hade arbetsgruppen ytterligare möten med Socialstyrelsen och planerade en officiell gemensam skrivelse från SPF, SF-BUP och SRPF för att ytterligare understryka behovet av en korrekt översättning av ICD-11 och de negativa konsekvenser en inkonsekvent och felaktig översättning skulle få för svenskt kliniskt arbete och forskning – något som ytterst skulle drabba svenska patienter.

Läkemedelsverket

Maria Larsson och Matilda Naesström har under 2025 som representanter för SPF deltagit i Läkemedelsverkets arbete kring adhd.

Övriga professionsföreningar

SPF har under året medverkat i flera möten med andra professionsföreningar främst i Partnerskapet för psykisk som SPF är en del av (se nedan under rubrik Almedalen). Under året har vidare SSR tillkommit till partnerskapet. Samarbetet i Partnerskapet för psykisk hälsa har som gemensamma huvudmål att bidra till:

- Högre prioritering av psykisk ohälsa och att resurser motsvarar sjukdomsburden.
- En mer sammanhållen och personcentrerad vårdkedja.
- Förbättra arbetsmiljön och kompetensförsörjningen.

Under året har arbetet med avsiktsförklaringen färdigställts i januari och uppdaterats i samband med SSRs tillträde i början av hösten.

Partnerskapet har vidare förstärkt samarbete kring olika andra punkter diskuterats, bland annat hur vi gemensamt kan stärka genomförande av en bra Samsjuklighetsreform.

Partnerskapet har även varit medansvariga för utvecklande av samt deltagande i ett internat med fokus på hur vi kan stärka den Nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention i november 2025.

Riksdag och regering

Olika möten med representanter för riksdag och regering har ägt rum under året och fortsatt arbete med att stärka samarbetet med högsta beslutsfattare har förelegat. Bland annat via möten med representanter för SPF och socialministern.

7. Tidskriften Svensk Psykiatri

Redaktionen har bestått av:

- Huvudredaktör: Tove Gunnarsson (SPF)
- För SPF: Daniel Frydman och Alessandra Hedlund
- För SFBUP: Björn Wrangsjö och Kerstin Höfler
- För SRPF: Hanna Edberg samt en vakans
- Tekniska redaktörer: Stina Djurberg och Carol Schultheis.

Redaktionsmöten har hållits i form av internat i april och november, därutöver ett antal möten via Zoom.

Tidskriften har under året utkommit med fyra nummer, med följande teman:

- Nr 1: Farlighet
- Nr 2: Lönsamhet
- Nr 3: Tystnad
- Nr 4: Natten

Styrelsen har arbetat med en översyn av tidskriftens ekonomi.

8. Kliniska riktlinjer

Publicerade kliniska riktlinjer under 2025:

Äldrepsykiatri

En omarbetning av en tidigare riktlinje inom området pågår. SFÄP med huvudredaktör Mikael Ludvigsson som arbetsledare har åtagit sig att omarbeta och utvidga den tidigare riktlinjen. Riktlinjen publicerades under andra halvan av 2025.

Pågående riktlinjearbeten under 2025:

Bipolärt syndrom

En omarbetning av en tidigare riktlinje pågår under huvudförfattare Katrin Skogberg Wirén. Arbetet är i sitt slutskede och publicering planeras under 2026.

Diagnostik

Mats Adler huvudförfattare. Arbetet är långt gånget men arbetsgruppen inväntar Socialstyrelsens färdigställande av översättning av ICD-11 innan publicering blir av.

ECT och rTMS

Omarbetning av tidigare riktlinje. Pia Nordanskog och Axel Nordenskjöld har åtagit sig huvudförfattarskap. Ingen tid för publicering är formulerad. En utvidgning av innehållet utöver ECT kommer troligen bli aktuellt, i första hand rTMS.



SVENSKA
PSYKIATRISKA
FÖRENINGEN

Suicidnära patienter

Omarbetad uppdatering av tidigare kliniska riktlinjer. UllaKarin Nyberg och Elin Fröding huvudförfattare. Ingen tidsplan för publicering finns ännu.

Heldygnsvård

En arbetsgrupp är under utformning under Michel Iannou:s huvudförfattarskap. Ingen tidsplan för publicering finns ännu.

Sömn

Sandra Tamm har åtagit sig uppdraget som huvudförfattare. Arbetet i ett inledande skede, ingen tidsplan för publicering.

Dan Gothefors är adjungerad åt SPF styrelse och är SPF:s ansvarige för riktlinjearbeten.

9. Internationell samverkan

Under året har SPF arbetat för att stärka sin internationella samverkan. Tove Mogren har under året varit internationell sekreterare för SPF.

Nordic Psychiatric Association (NPA)

NPA är en förening för de psykiatriska föreningarna i Sverige, Danmark, Finland, Island, Norge, Estland, Lettland och Litauen. Maria Larsson och Jonas Eberhard deltog i Nordic Psychiatric Associations styrelsemöte i Köpenhamn den 26 september. Bland annat togs beslut kopplat till föreningens fortsatta ekonomi och samarbetsformer.

The Nordic Psychiatrist

Har utkommit med två digitala nummer under året, med följande teman:

1. Life is an uncertain Project
2. Death in psychiatry

Hans-Peter Mofors är huvudredaktör.

Nordic Journal of Psychiatry (NJP)

NJP har under 2025 kommit ut med åtta nummer, och vänder sig till forskande psykiatrer och andra yrkesverksamma inom området. Under styrelsemötet i september togs beslut om annan finansiering för NJP som kommer leda till att SPF-medlemmar inte obligatoriskt bidrar till prenumerationskostnaden (via en centralt administrerad prenumerationskostnad som SPF har burit).

Nordic congress of psychiatry

Under året har arbetet med att utse en vetenskaplig lokal kommitté som ska bistå SPF:s och NPA:s styrelse i utvecklande av programmet för Nordic congress of psychiatry (NCP) skett. NCP kommer äga rum den 13 -14 maj i Uppsala 2027.

European Psychiatric Association (EPA)



Jonas Eberhard representerade SPF vid European Psychiatric Associations (EPA) kongress samt medlems- och ordförandemöten den 5-7 april 2025 i Madrid. Under året deltog Karl Lundblad i arbetet med att utveckla ett europeiskt kunskapstest, European Board Examination in Psychiatry, baserat på erfarenheterna från SPF:s svenska kunskapstest – ett tydligt exempel på hur svensk specialistförenings utveckling kan bidra på europeisk nivå.

Royal College of Psychiatrists (RCPsych)

Parallellt har SPF intensifierat arbetet med att bygga ett långsiktigt och mer strukturerat samarbete med både EPA och Royal College of Psychiatrists (RCPsych) kring gemensamma utmaningar inom forskning, utveckling och utbildning. Som en del i detta erbjöds SPF:s styrelse i november 2025 att, tillsammans med kollegor vid Maudsley Hospital i London, medverka i arrangerandet av **International Society of Affective Disorders, ISADs** regionala möte 2025 med temat *“Mapping the Future of Affective Disorder Treatments”*. I anslutning till konferensen förlades styrelsens ordinarie höstinternat till St. Charles Hospital i Kensington, under värdskap av SPF-medlemmen Goran Mijaljica. St. Charles Hospital har dessutom ett historiskt värde som tidigare “hemmasjukhus” för Florence Nightingale. I anslutning till Nightingales tidigare klinik har man etablerat en ny vårdmodell för kris- och akutbedömningar inom psykiatrin (*Mental Health Crisis Assessment Service*), som fått positiv uppmärksamhet i hela Storbritannien, och leds av en isländsk sjuksköterska. Styrelsens bidrag till programmet mottogs mycket väl och bidrog till att synliggöra SPF i ett internationellt sammanhang.

World Psychiatric Association (WPA)

Jonas Eberhard, Tove Mogren, Steinn Steingrímsson och Tarmo Kaaris deltog vid *25th World Congress of Psychiatry (WCP)* den 5-8 oktober 2025 i Prag. Steinn Steingrímsson och Jonas Eberhard höll vetenskapliga presentationer. Jonas Eberhard deltog även i WPA:s General Assembly och presenterade vid avslutningsceremonin att *26th World Congress of Psychiatry* kommer att äga rum i Stockholm den 23-26 september 2026. Under året har ett intensivt arbete bedrivits tillsammans med WPA för att förbereda kongressen 2026 – som för första gången kommer att arrangeras i Skandinavien. SPF-styrelsemedlemmar har medverkat på ett flertal planeringsmöten med programkommittén för WCP 2026 Stockholm

American Psychiatric Association (APA)

På Inbjudan från representanter för American Psychiatric Association representerade Jonas Eberhard SPF på APAs årsmöte i Los Angeles 17-21 maj 2025. Även Cave Sinai deltog från Försvarsmakten, inkluderandes ett anslutande möte 16 maj också i Los Angeles, innan APA: Annual Meeting of Uniformed Services Psychiatrists.

Sammantaget stärker dessa internationella samarbeten och möten SPF:s position och bidrar till ett ömsesidigt kunskapsutbyte som utvecklar både vårt arbete i Sverige och de verksamheter och nätverk vi samverkar med internationellt.

10. Övrigt

Professorsrådet

Under SPK 2024 grundades ett Professorsråd som är adjungerat till SPF:s styrelse. Deltagandet är för professorer (även adjungerade och emeritus) vilka också är medlemmar i SPF. Rådet har tillsammans med ordförande, vetenskaplig sekreterare och ordförande emerita under 2025 haft två möten, ett i samband med SPK 2025 och ett i oktober.

Hedersledamot

Till hedersledamöter i SPF 2025 utsågs: Danuta Wasserman och Karin Sparring Björkstén.

Styrelsen, februari/mars 2026

Jonas Eberhard, ordförande

Mats Adler, vice ordförande

Tove Mogren, sekreterare

Denada Aiff, skattmästare

Steinn Steingrímsson, vetenskaplig sekreterare

Matilda Naesström, facklig sekreterare

Tove Gunnarsson, ledamot, redaktör för Svensk Psykiatri

Johan Nilsson, ST-representant

Tarmo Kariis, ledamot

Cave Sinai, ledamot

Karl Lundblad, adjungerad ledamot, webbansvarig

Maria Larsson, adjungerad ledamot, ordförande emeritus