



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Psykologprogrammet

Det var jobbigt och det var bra
– fem klienters upplevelser av psykoterapi

Johannes Ebbesson Dehlin & Patrik Hultqvist

Psykologexamensuppsats. 2014

Handledare: Jan-Åke Jansson

Examinator: Erwin Apitzsch

Tack

Vi vill först och främst tacka informanterna för att de ville ställa upp och bidra med sina upplevelser av sin psykoterapi! Vi vill även tacka vår handledare Jan-Åke Jansson för alla sågningar, både avseende helhet och detaljnivå. Tack också till Eva-Lena Hansson, Catharina Strid och Anita Lennerstedt. Avslutningsvis vill vi tacka oss själva, Hanna och Mikaela.

Sammanfattning

Studiens syfte var att belysa klienters upplevelser av psykoterapi. Semistrukturerade intervjuer utfördes med fem personer som var mellan 22 och 45 år och som tidigare har gått i psykoterapi på studentmottagningen vid Lunds universitet. Fokus för intervjuerna var klienternas upplevelse av psykoterapiprocessen, upplevelsen av sig själv i psykoterapin samt upplevelsen av psykoterapeuten. Intervjuerna var 45-52 minuter långa. De inspelade intervjuerna transkriberades och delar som var av relevans för studiens syfte lyftes ur texten. Därefter arbetades fem teman fram genom Tematisk Analys (TA) av materialet, vilka utgjorde grunden för resultatet: Meningsskapande, Att äga ett forum, Terapirelationen, Psykoterapi som en process och Student som terapeut. Informanternas berättelser var sinsemellan olika men delade många gemensamma drag. Exempel på dessa var upplevelser av att psykoterapi var en påfrestande och givande process; upplevelser kring sig själv i psykoterapi rörde framförallt en utveckling av agentskap; upplevelser kring psykoterapeuten rörde dennes förhållningssätt såsom att vara vägledande och validerande. Andra viktiga upplevelser av psykoterapi för klienterna var förändring i form av insikt och acceptans, att det var meningsskapande och att det gav dem ett forum där de kunde vara sig själva.

Nyckelord: Psykoterapi, upplevelse, klientperspektiv, den terapeutiska relationen, studentterapeut, agentskap

Abstract

The purpose of this study was to illuminate clients' experiences of psychotherapy. Semi structured interviews were carried out with five clients between the ages of 22 and 45 who had previously been in psychotherapy at the student clinic at the department of psychology at Lund University. The focus of the interviews was clients' experience of psychotherapy, clients' experience of themselves in psychotherapy and the clients' experience of the psychotherapist. The recorded interviews were transcribed verbatim and the parts that were of relevance for the purpose of the study were extracted from the text. In the next step five principal themes were elaborated from the text using Thematic Analysis (TA): Meaningfulness, A forum of my own, The therapeutic relationship, Psychotherapy as a process, A student as a psychotherapist. The narratives of the informants differed in many ways, but also shared many aspects. For example, experiences of psychotherapy were a hard and a satisfying process; experiences of oneself in psychotherapy mainly concerned a development of agency; experiences of the psychotherapist concerned the approach as guiding and validating. Other important aspects of client experiences of psychotherapy were change through insights and acceptance, that psychotherapy helped to create meaning and also gave the clients a forum of their own.

Keywords: Psychotherapy, experience, clients' perspective, the therapeutic relationship, student therapist, agency

Innehållsförteckning

Introduktion	6
PsykoteraPiforskning.....	6
Sammanfattning.....	11
Syfte.....	11
Metod	11
Deltagare.....	11
Instrument.....	11
Design.....	12
Procedur.....	12
Dataanalys.....	13
Etik.....	14
Resultat	14
Meningsskapande.....	14
Att äga ett forum	16
Terapirelationen	18
PsykoteraPi som en process.....	19
Student som psykoteraPeut.....	21
Diskussion	22
Resultatdiskussion.....	22
Metoddiskussion.....	28
Slutsatser.....	31
Vidare forskning.....	31
Referenser	32
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	

Som en del av psykologprogrammet ingår att studenterna bedriver psykoterapi, två terminer med psykodynamisk inriktning (PDT) och två terminer med kognitiv beteendeterapi-inriktning (KBT). Klientarbetet är något som båda författarna till denna studie tycker har varit bland det mest intressanta och givande under utbildningen. Intresset för psykoterapi och en önskan om att fördjupa sig inom detta fält ledde till att det även blev valet av ämne för examensuppsatsen. Författarna är i synnerhet intresserade av klienters upplevelser av psykoterapi, vilket innefattar upplevelser inför, under och efteråt, inklusive mellan psykoterapisessionerna.

Författarna väljer att belysa ett fenomen inom ett område som de själva verkar i och har erfarenheter av och har därmed en förförståelse som är relevant att beskriva. När studien påbörjas har författarna läst åtta respektive nio terminer på psykologprogrammet. Utbildningen innehåller kurser som tar upp teorier om främst två former av psykoterapi, KBT och PDT. Psykologprogrammet omfattar även olika typer av samtalsteknik som syftar till att få personer att utveckla sina tankar. Inom ramarna för utbildningen har författarna gått i psykoterapi vilket har givit en viss förförståelse för rollen som klient.

Psykoterapiforskning

Nedan följer litteratur om psykoterapiforskning och psykoterapi i allmänhet, om klienters upplevelser av terapi som är relevanta för studien, samt denna studies relevans för forskningsområdet i fråga.

Psykoterapi som fenomen är väl undersökt (Wampold, 2001; Wampold, 2012). Det vanligaste perspektivet har i forskningssammanhang varit effektstudier, där man undersöker effekten av psykoterapi och vad som förklarar denna effekt. För att bättre förstå psykoterapiprocessen behövs ytterligare forskning utifrån ett klientperspektiv (Elliott, 2008; Rodgers, 2002). Forskning inom psykoterapi har tidigare fokuserat på psykoterapeuten som den drivande kraften och klienten som passiv följare i terapiprocessen. De senaste tjugo åren har dock psykoterapiforskningen börjat intressera sig för klienten som en aktiv förändringsagent (Elliott 2008).

Teorin om common factors (Wampold, 2012) talar för att det som är hjälpsamt i psykoterapi är gemensamma terapeutiska faktorer, och inte specifika metoder. En viktig del av detta är terapeutens förhållningssätt som innefattar terapeutens trovärdighet, dennes kvaliteter såsom empati och uppmärksamhet gentemot klienten, terapeutens förmåga att lyssna samt vara validerande och bekräftande (Elliott, 2008; Wampold, 2012). Willhelmsson Göstas, Wiberg, Neander och Kjellin (2012) skriver att en viktig del i begreppet common

factors är klientens eget engagemang i sin terapi, samt både klientens och terapeutens tro på en positiv förändring i rummet.

Ett potentiellt rum. Winnicott (2003) beskriver terapin som ett potentiellt rum som kan bli betydelsefullt genom att tillit och pålitlighet kan skapa ett tryggt självförverkligande. När detta potentiella rum finns kan det fungera som ett obegränsat område som individen kan fylla med skapande lek. Winnicott (2003) skriver:

Psykoterapi äger rum i två lekområden som delvis sammanfaller, patientens lekområde och terapeutens. Psykoterapi handlar om två människor som leker tillsammans. Följden av detta är att när det inte går att leka måste terapeutens arbete inrikta sig på att föra patienten från ett tillstånd där han inte kan leka till ett tillstånd där han kan leka. (s.70)

Hos många klienter finner man en brist på tillit, vilket inskränker klientens förmåga att vara självständig. Psykoterapeuten kan genom att tillmötesgå klientens behov ge honom eller henne möjlighet att gå från beroende till självständighet. Winnicott (2003) beskriver leken som något som alltid har en tendens att bli skrämmande. Allting rymms i lekandet, såväl det positiva som det negativa.

Att söka mening. Antonovsky (1991) tar upp meningsfullhet som avgörande för var på ett kontinuum mellan hälsa och ohälsa man befinner sig och hur man kan röra sig mot hälsa. Begreppet känsla av sammanhang (KASAM) består av tre delar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Meningsfullhet syftar på känslan av att livet har en känslomässig innebörd och är värt att engagera sig i och denna känsla av meningsfullhet är central för en persons förmåga att hantera motgångar och stressorer.

Sökande av mening och förståelse är något som människan ständigt strävar efter och psykoterapi kan erbjuda detta genom att ge klienten förklaringar till dennes problem. Förklaringen kan ingjuta hopp om att förändring är möjlig och att självet är föränderligt. Klienten måste kunna ta emot dessa förklaringar och acceptera dem. Om förklaringarna är förenliga med klientens värderingar kan denne ta dem till sig, i annat fall är risken stor att klienten kommer att motsätta sig hela psykoterapin (Wampold, 2012).

Klienters upplevelse av psykoterapi. I litteratursökningen fann vi följande studier med fokus på klienters/patienters upplevelser av psykoterapi¹.

¹ Litteratursökning gjordes i databasen LUBsearch genom sökning på följande ord: ”clients, experience, psychotherapy, agents”. Denna initiala sökning gav ca 4000 träffar på vetenskapliga artiklar. Sökningen begränsades därefter till att gälla

Willhelmsson Göstas et al. (2012), utgick från semistrukturerade intervjuer med klienter som har gått i psykoterapi med KBT- eller PDT-inriktning. I studien ingick fjorton deltagare som har avslutat sin terapi inom offentlig vård i Sverige.

Författarna fann att gemensamma drag såsom ett vägledande förhållningssätt hos psykoterapeuten var något som ingav förtroende hos klienterna. När psykoterapeutens kompetens upplevdes som otillräcklig upplevdes hela terapin som osäker. Psykoterapeutens personliga egenskaper värderades utifrån dennes professionella egenskaper. En informant uttryckte att hon ibland blev irriterad på att psykoterapeuten inte reagerade mer än vad han gjorde på hennes berättelse. Klienten uppfattade inledningsvis psykoterapeuten som likgiltig på grund av detta. Irritationen minskade efterhand som psykoterapin fortskred och hon insåg att det var en del av ett lyssnande, terapeutiskt förhållningssätt.

Vidare fann Willhelmsson Göstas et al. (2012) att förväntningarna på psykoterapi kunde påverka terapin i sig. Dessa förväntningar innefattade både rädslor och hopp. I båda psykoterapigrupperna upplevdes terapin som något ovanligt och svårt, och ibland var det även oväntat smärtsamt att prata om egna känslor och tankar man tidigare behållit för sig själv. Beskrivningarna innehöll uttalanden som handlade om att det i terapin var nödvändigt med personliga ansträngningar som kunde vara krävande. Oavsett terapeutisk inriktning uttryckte informanterna att arbetet i terapi kretsade kring att identifiera och reglera känslor, omstrukturera tankar och förändra beteenden. Informanterna upplevde att terapeutiska tekniker användes för att hjälpa dem att hitta egna sätt att hjälpa sig själva.

I en studie av Rodgers (2002) beskrevs psykoterapi utifrån klienters upplevelser. Studien byggde på intervjuer av nio informanter som alla gick olika terapiformer såsom psykodynamisk, personcentrerad, lösningsfokuserad och Gestaltterapi. Rodgers (2002) fann fyra gemensamma teman som krävs för att psykoterapi ska fungera.

1. Klienten behöver känna sig tillåten att tala öppet och ärligt, vilket uppnås med anonymitet, en bestämd tid och plats och att bli hörd utan att bli bedömd.

2. Klienten behöver känna att psykoterapeuten är engagerad, involverad och bryr sig om klienten vilket uppnås genom att psykoterapeuten är sig själv, ser klienten som en unik individ och aktivt undersöker saker tillsammans med denne.

empiriska studier med kvalitativ metod med fokus på klienters upplevelse publicerade under åren 2002-2013. Artiklar med fokus på specifika diagnoser, klientgrupper, psykoterapitekniker samt effektstudier och jämförande studier valdes bort. Fyra artiklar återstod vilka utgör grunden för delen om tidigare forskning.

3. Klienter behöver transparens i terapirelationen vilket skapas om psykoterapeuten kan "se igenom" klienten för vem den är. Därigenom kan klienten känna att det går att uttrycka saker rakt igenom ärligt utan att hen behöver låtsas eller bevisa något.

4. Klienter behöver hjälp att förändra och se saker i ett annat perspektiv, vilket uppnås genom att psykoterapeuten erbjuder andra möjliga tolkningar och perspektiv eller ett nytt sammanhang att förstå saker i. Psykoterapeuten leder och följer klienten genom arbetet och denna följsamhet är viktig för att personen ska kunna gå igenom och lägga problem bakom sig.

Hoener, Stiles, Luka och Gordon (2012) intervjuade elva studenter som hade gått i psykoterapi mellan sex månader och elva år. Författarna belyste främst klienternas agentskap som en betydande del av upplevelsen av att gå i psykoterapi. Agentskap syftar här på att känna att man har makt och kontroll i sitt liv och att förändra det. Samtliga deltagare nämnde sin egen roll som en viktig del i det terapeutiska arbetet. Några informanter såg sin förbättring och utveckling i psykoterapin som sitt eget ansvar. Vidare framkom flera exempel på agentskap som en relevant faktor för den terapeutiska upplevelsen. Insikter om att genuin förändring kommer från klienten själv och inte från yttre omständigheter och att för att lösa sina problem krävs ett aktivt arbetande med sig själv. Agentskap var något som många deltagare inte hade förväntat sig som en del av psykoterapin. Innan terapin förväntade de sig att de skulle bli informerade om sina problem och att de skulle få en lösning som skulle bota dem.

Levitt, Butler och Hill (2006) intervjuade 26 klienter som hade avslutat sin psykoterapi om vilka signifikanta upplevelser de kom ihåg från sina sessioner för att på så sätt försöka få veta vad klienter finner hjälpsamt i psykoterapi. Många olika typer av psykoterapi fanns representerade bland deltagarna men de ombads inte redogöra specifikt för vilken de hade gått i. Levitt et al. (2006) belyste i sin studie faktorer som försvårar respektive underlättar för klienter att engagera sig till fullo i sin terapi, trots en vilja till det. När klienterna upplevde ett empatiskt och omhändertagande förhållningssätt från terapeutens sida underlättade det engagemanget i psykoterapin. I kombination med att terapeuten får klienten att känna sig sedd och accepterad kan detta leda till att klienten stannar i den terapeutiska processen istället för att dra sig undan. Klienterna upplevde det försvårande att bemötas som rebelliska då de frångick psykoterapeutens agenda, i stället för att uppfattas som aktiva förändringsagenter i dessa situationer.

Sammanfattningsvis urskildes följande aspekter av klienters upplevelse av psykoterapi: Klientens upplevelse av psykoterapiprocessen, klientens upplevelse av sig själv i psykoterapin samt klientens upplevelse av terapeuten.

Klientens upplevelse av psykoterapin. Willhelmsson Göstas et al. (2012) tar upp att förväntningar, såsom hopp och rädslor inför terapin, påverkar terapin i sig. Rodgers (2002) påvisar att klienten behöver kunna bli lyssnad på genom ett icke dömande förhållningssätt, och terapin kan vara ett forum som ger detta, genom att den erbjuder en bestämd tid och plats med anonymitet. Willhelmsson Göstas et al. (2012) påpekar att psykoterapin som process kan vara något som är ovant för klienten samt krävande och svårt.

Klientens upplevelse av sig själv. Enligt Hoener et al. (2012) upplever klienten sig själv som den största anledningen till förändring i sin psykoterapi. Att utvecklas i sitt agentskap är en stor del i själva psykoterapin. Klienterna förväntade sig ofta vid uppstarten av psykoterapin att psykoterapeuten skulle ge dem en lösning på sina problem. Även Levitt et al. (2006) påpekar agentskap som något väsentligt i psykoterapin, att klienter behöver kunna ta upp det som är viktigt för dem och inte känna att de endast måste följa psykoterapeutens agenda. Om klienten känner sig rebellisk av att frångå agendan finns det en risk att utvecklingen i psykoterapin hämmas. Rodgers (2002) påpekar vikten av att klienten kan vara ärlig och öppen i psykoterapin. Klienten behöver bli lyssnad på genom ett icke dömande förhållningssätt och terapin kan vara ett forum som ger detta. Den erbjuder en bestämd tid och plats med anonymitet.

Klientens upplevelse av psykoterapeuten. Willhelmsson Göstas et al. (2012) beskriver terapeutens vägledande förhållningssätt som en faktor som inger förtroende hos klienten. Det terapeutiska förhållningssättet kan upplevas som ovant och i viss mån svårhanterligt för klienten. Psykoterapeuten erbjuder andra möjliga tolkningar och perspektiv som kan utgöra alternativ till de som klienten redan har. Rodgers (2002) tar även upp vikten av att psykoterapeuten är engagerad och involverad i terapin och bryr sig om klienten. Levitt et al. (2006) framhåller i sin studie att det är viktigt att terapeuten har ett accepterande och empatiskt förhållningssätt gentemot klienten för att därigenom skapa förutsättningar för denne att vara engagerad i psykoterapin. Terapirelationen kräver transparens, att klienten kan vara ärlig och inte låtsas, vilket möjliggörs av att psykoterapeuten har förmåga att "se igenom" klienten (Rodgers, 2002).

Sammanfattning

Enligt Rodgers (2002) är klienten den enskilt viktigaste faktorn för terapins utfall. Hoener et al. (2012) beskriver klienter som aktiva förändrare och att psykoterapeuten inte är till för att "hela" klienten utan klienten har en egen medfödd förmåga att förändras och växa. Erfarenheter om terapins mening och värde finns troligtvis bara hos klienten själv och bör därför sökas genom att fråga klienten (Elliott & James, 1989). Det är centralt att studera klienters erfarenheter av terapi för att öka förståelsen för hur terapiprocessen leder till förändring. Insikt i klienters olika upplevelser av psykoterapi är en del av den terapeutiska förmågan som ger terapeuten större förståelse för den enskilda klienten och som därigenom kan leda till bättre psykologisk behandling (Elliott, 2008).

Redan 1951 betonade Rogers (2003) att den viktigaste förändringen i psykoterapi beror på klientens upplevelse av terapeuten och de terapeutiska teknikerna. Trots detta har klientperspektivet och vikten av att belysa den sidan av den terapeutiska processen hittills erhållit förhållandevis begränsad uppmärksamhet inom forskningen. Således finns det ett stort behov av att studera klienters upplevelser av terapiprocessen för att förstå den bättre, vilket denna studie kan vara ett bidrag till.

Syfte

Syftet med studien är att belysa klienters upplevelse av psykoterapi.

Frågeställningarna är: 1. Hur upplever klienter psykoterapiprocessen? 2. Hur upplever klienter sig själva i psykoterapi? 3. Hur upplever klienter psykoterapeuten?

Metod

Deltagare

Studien grundade sig på intervjuer med fem informanter som hade genomgått psykoterapi på studentmottagningen vid Institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Informanterna hade genomgått minst en termins psykoterapi som var avslutad när intervjuerna genomfördes. Studentmottagningen i Lund tillhandahåller två olika terapiinriktningar (Bilaga 1) - KBT samt PDT och studien grundar sig på två informanter som gått i KBT och tre som gått i PDT. Informanternas ålder varierade mellan 22 och 45 år.

Instrument

I studien användes en form av semistrukturerad intervju med en förutbestämd intervjuguide med huvudteman (Bilaga 2). Författarna arbetade var för sig fram ett antal

frågor som de tyckte var relevanta för intervjun utifrån studiens syfte. Sedan jämförde de gemensamt de frågor som de hade utvecklat var för sig. Endast de frågor som syftade på själva upplevelsen av psykoterapi behölls och frågor som exempelvis handlade om ifall terapin var verksam togs bort från intervjuguiden. Sedan utarbetades tre större teman som intervjuerna kretsade kring och under varje tema ställdes frågor som var relevanta för temat.

Huvudteman i intervjun var upplevelsen av psykoterapiprocessen, upplevelsen av sig själv i psykoterapi samt upplevelsen av psykoterapeuten. Ett antal förutbestämda frågor ställdes kring dessa teman och följdfrågor och nya frågor ställdes under intervjuerna. Frågorna anpassades till intervjun och intervjupersonen och formulerades inte likadant i varje intervju. Intervjuerna var strukturerade såtillvida att de hade förutbestämda teman, men icke-standardiserade genom att frågorna ställdes i olika följd och på olika sätt i varje enskild intervju (Alvesson, 2011; Trost, 2010).

Intervjuguiden reviderades utifrån handledarens synpunkter och genom att en provintervju genomfördes med en person som studerar på psykologprogrammet och som gått i psykoterapi. Provintervjun gav i sin helhet svar på att de tre temana hörde ihop på ett sätt som författarna hade förväntat sig. Intervjupersonen bekräftade i sina synpunkter på intervjun att det var lämpligt att ha fått de tre temana presenterade innan intervjun inleddes. Stängda frågor som endast kunde besvaras bekräftande eller nekande uteslöts ur intervjuguiden. Skälet till det var att få tillgång till intervjupersonernas individuella berättelser och undvika att intervjuerna styr svaren. För att betona detta för intervjupersonerna uppmanades de vid uppstarten av intervjuerna att berätta så fritt som möjligt om sina upplevelser.

Design

Författarna valde en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer. Metoden är utformad för att ta del av personers livsvärldar och upplevelser och är därför lämplig för studiens syfte. Kvalitativ metod sätter fokus på subjektivitet, vilket är lämpligt för att förstå psykoterapi och tillåter klienten att uttrycka vad som varit viktigt i deras upplevelse (McLeod, 2000).

Procedur

Ett brev (Bilaga 3) med information om studien skickades av psykoterapimottagningens föreståndare till sex personer som hade gått i terapi vid mottagningen. Detta brev innehöll information om studien och en uppmaning om att ta kontakt med mottagningen om man ej ville delta i studien. Ingen av de som kontaktades per

brev hörde av sig till mottagningen och efter cirka en vecka ringdes samtliga upp på de telefonnummer som de hade uppgivit till mottagningen. Tre personer kontaktades av var och en av författarna. En person av dessa sex gick inte att nå då telefonnumret hade upphört och därför föll denna person bort från studien. Tider för intervjuer bokades med de fem återstående informanterna. Intervjuerna hölls i psykoterapimottagningens lokaler och spelades in med diktafon. Den kortaste intervjun varade i 45 minuter och den längsta i 52 minuter. Informanterna intervjuades enskilt av en intervjuare. En författare utförde två intervjuer, medan den andre utförde tre. I intervjuens inledning gav författarna en kort beskrivning av ämnet i fråga, och berättade om de tre övergripande teman som de har valt ut. Därefter fick informanterna välja vilket tema de ville börja med. Vissa informanter valde då att börja med ett visst tema som de fann mest relevant, medan andra önskade att intervjuaren började med att ställa specifika frågor.

Dataanalys

Materialet analyserades utifrån tematisk analys (TA). TA beskrivs som en kvalitativ basmetod utan explicit hemvist som är induktiv (Langemar, 2008). Teman utarbetades utifrån det insamlade materialet och inte från frågorna i intervjuguiden.

Den tematiska analysens genomfördes på följande sätt utifrån Braun och Clarke (2006). 1. De inspelade intervjuerna transkriberades först och lästes sedan i sin helhet av båda författarna var för sig för att de skulle bekanta sig med materialet. 2. Författarna markerade delar i texten som uppfattades som relevanta för studiens frågeställning, och sedan jämfördes de två författarnas markeringar med varandra. 3. Vid jämförelsen slogs de stycken som var dubletter ihop och stycken som hängde ihop sorterades till preliminära kategorier. Detta gav en lista på 23 preliminära kategorier. 4. Denna lista reducerades till sju större, mer övergripande teman genom att hela texten genomgicks igen utifrån de preliminära kategorierna. Dessa teman var: betydelsen av psykoterapi, förändring, inför psykoterapin, utanför rummet, efter psykoterapin/avslut, teknik/metod och studentmottagningen. Transkriberingen genomgick ytterligare en analys där stycken i texten färgkodades utefter dessa teman. I denna process visade det sig att vissa kategorier inte var lika relevanta som andra, en del var för övergripande och på så sätt för ospecifika, en del var för smala och täckte bara en liten del. Temana omformulerades för att antingen bli smalare, större eller försvinna, och andra kategorier uppkom. 5. Denna process resulterade i fem slutgiltiga huvudteman med underteman. Huvudteman var: Meningsskapande, Att äga ett forum, Terapirelationen, Psykoterapi som en process och Student som psykoterapeut. 6. Den transkriberade texten

färgkodades efter relevans till dessa teman och slutligen valdes citat ut som hörde till respektive tema och som kunde belysa det på ett tydligt sätt. Ett konkret exempel på hur vi kom fram till ett slutgiltigt tema återfinns i figur 1.

Citat	Preliminär kategori	Övergripande tema	Tema
”som kunde (skratt) lyssna sådär fint men också du vet kunde förklara vissa saker... eller kanske inte att dom förklarade så rakt ut men ställde vissa frågor som gjorde att man började tänka”	Att bli lyssnad på upplevs som en viktig egenskap hos terapeuten	Specifik teknik/metod	Terapirelationen

Figur 1. Exempel på framtagning av tema utifrån ett citat.

Etik

Information om hur det insamlade materialet användes och vilka som hade tillgång till det gavs dels i utskicket från institutionen (Bilaga 3), dels i det informerade samtycke som informanterna läste och undertecknade vid intervjutillfället (Bilaga 4).

Transkribering av de inspelade intervjuerna genomfördes på datorer med stängda nätverk tillhörande Lunds universitet. Medan arbetet pågick förvarades inspelningar och transkriptioner i låsta skåp och lämnade inte psykoterapimottagningens lokaler.

Vidare informerades deltagarna om att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande utan att behöva ange ett specifikt skäl.

Resultat

Utifrån analys av intervjuerna framkom följande teman: 1. Meningsskapande 2. Att äga ett forum 3. Terapirelationen 4. Psykoterapi som en process 5. Student som psykoterapeut. Informanternas utsagor presenteras under fingerade initialer.

Meningsskapande “Det var ju ingen som dog”

Detta tema innefattar utsagor där informanterna beskrev sin terapi som något som hjälpt dem skapa mening, insikt och förståelse, om sig själva och andra. Citaten från intervjuerna belyser informanternas upplevelser av hur terapin hjälpte dem att se mönster hos sig själva och gett dem större förståelse för sig själva. Här ingår även förklaringar, lärdomar och insikter som uppnåddes som ett resultat av terapin och som har hjälpt dem att omformulera och omvärdera vedertagna sanningar.

F.K. beskrev sin upplevelse av att psykoterapin bidrog till att hen kunde se mönster som gick igen i hennes liv och till att normalisera reaktioner genom att förklara att det som hen beskrev var vanligt hos andra i en liknande situation. Att få veta att det var normalt var något som F.K. upplevde som ”väldigt skönt”. Ytterligare en faktor som F.K. lyfte är att hen i psykoterapin fick prata om saker som hen inte pratat om tidigare:

”Sen pratade vi om massa saker som jag inte pratat så mycket om, och det var skönt att liksom bara få ut det. Man fick hjälp att se olika mönster och lära sig var det kom ifrån, jag tyckte det gjorde jättemycket, det var mycket saker som släppte och liksom inte behövde ta så stor plats längre.”

Insikt och förståelse. Flera informanter beskrev hur psykoterapin gav dem nya insikter och förståelser. Informanten P.P. fick verktyg att förstå vem hen är och varför relationen till hens föräldrar ser ut som den gör. Detta var något som P.P. inte reflekterat över innan. F.K. upplevde att psykoterapin gav förståelse avseende självkänedom, känslor och kraven på sig själv, en upplevelse som hen uttryckte så här:

”Ja jag tycker ändå jag ändrade liksom och slutade kanske, eller jag sänkte kraven på hur det skulle va, och det var också ganska skönt. Jag lärde mig ändå ganska mycket...ja men jag upplevde att jag kom mer i kontakt med mig själv, för innan kunde jag inte gråta när jag var ledsen, utan det kom alltid senare, men så är det inte längre. Jag upptäckte ändå...jag kunde va lite mer mig själv, lite jämnare, inte så mycket upp och ner...”

En annan insikt som en informant berättade om var att känna ett behov av psykoterapi efter att först ha tänkt att andra behövde den mer än hen. Detta beskrev H.S. på följande sätt:

”mmm, precis, som skulle behöva den här tiden, mer än vad jag behöver den och eh...sen insåg jag ju också att, även under terapin, att jo men det är nog rätt bra att jag går här. (skratt) När man börjar rota i grejer, att det faktiskt kan...finns saker att göra bättre.”

Informanten H.K. beskrev en specifik förändring i sitt förhållande till skolan och till prestation utifrån en insikt som hen fick i sin psykoterapi. Det var okej att få ett sämre betyg:

”Jag led av kapital tentaångest, bland annat, och ja jag har haft förfärlig, jag trodde att jorden skulle gå under varje gång, varje gång jag fick ett dåligt betyg. Inte när jag misslyckades, utan när jag fick ett sämre betyg. Men sen kom jag ju fram till det, att det var ju ingen som dog, och det är ju många som kör gång på gång på gång och jag lyckas första gången, vad är det jag...eh...”

Agentskap. En annan typ av insikt som upplevdes som svåruppnåelig berör agentskapet. Dels insåg H.S. att hen som klient som måste göra arbetet, dels att arbetet till stor del görs utanför terapirummet. Från början tänkte H.S. att hen skulle ”lösa lite gamla grejer” i terapirummet men insåg efterhand att förändring måste ske utanför rummet:

”Det var ju, eh, det var...jobbigt att inse att eh, vill jag att det ska förändras så är det bara jag som kan ta tag i det, och jag kan inte förvänta mig att eh, de relationer jag vill ska förändras, att jag inte kan förvänta mig att den andra parten ska ta första steget, för de kanske inte ens upplever det här som jag upplever.”

Att äga ett forum “Jag fick lov att ta plats ”

Under detta tema ingår upplevelser av att få en plats där man blir lyssnad på och tagen på allvar och utmaningen i att ta denna plats i psykoterapi. Flera informanter berättade att de stärktes av denna upplevelse och kunde ta med sig erfarenheten till andra delar av sina liv.

Bli lyssnad på. Alla informanter tog upp att en stor del av deras upplevelse av psykoterapi var att få bli lyssnad på och att få prata ut om sina problem. Själva terapirummet utgjorde en plats där de fick vara viktiga och där de fick en möjlighet att äga ett eget forum. Att ha en plats där det var tillåtet att vara ärlig och öppen och som var vigd till just dem var något som många inte hade haft innan. H.K. uttryckte hur hen upplevde terapirummet till skillnad från andra platser:

”Jag tog plats, jag fick lov att ta plats även om det var den timmen och även om jag tar säkert plats, bland människor, bland klasskamrater, mitt jobb, det tror jag, det är min attityd. Men det är ju inte jag...riktigt, utan det fick jag riktigt känna, Jag fick ta platsen, jag fick äga den. Utanför låtsades jag bara som att jag ägde den.”

P.P. upplevde det som svårt att använda sig av sin psykoterapi för sin egen skull. Sådär uttryckte hen steget från att använda terapitimmen till att fundera över vad terapeuten tänker till att själv börja äga forumet och låta sig själv ta plats:

”Det som hände var nog att jag slutade bry mig, alltså så här, vad tänker hon nu? Alltså att spänningen släppte, jag bryr mig inte, det var nog det som hände, jag bryr mig inte om vad hon tycker, jag tänker sitta här och prata.”

Utmanande. Två informanter beskrev det faktum att psykoterapeuten var där för dem och att deras berättelse fick vara i fokus som något som var utmanande. H.K. kände att hen hade ”nått botten” och att hen därför kunde vara mer och mer ärlig i psykoterapin. Denna ärlighet som hen sedan visade i psykoterapin skrämde hen:

”Min upplevelse av terapin! Det var skitläskigt när det väl liksom, eftersom jag sket lite i vilket, så gick jag dit och var ärlig, så äckligt rå ärlig, och så pratade jag om mig själv, det har jag aldrig gjort. Och det var ok, det var också en sån sak, det var ok att säga saker, att berätta.”

H.S. upplevde det initialt som svårt att sitta i psykoterapin och ta 45 minuter av någon annans tid. Hen hade svårt att förstå att det var det som var meningen med psykoterapin.

”Precis! Det var väl ett av de issues som jag ville lösa här, var väl att jag hade lite svårt att prata om mig själv, eller inte bara prata om mig själv utan att prata överhuvudtaget är ju...ja att ta plats helt enkelt, och sitta här och ha 45 minuter av någons tid som bara gäller mig. Så det var ju lite svårt att... att fatta att det verkligen var så, att det var det som var meningen liksom.”

Så småningom ledde det till att hen kunde använda psykoterapin för att öva på att prata om sig själv och att ta plats, något som hen hade haft svårt för att göra i andra relationer.

Utanför rummet. Genom att försöka ta platsen i själva terapisituationen kunde flera informanter även ta större plats utanför själva terapirummet. Vissa upplevde att detta forum gav dem ett sammanhang, och att de själva har betydelse i detta sammanhang. H.K. uttryckte att detta var något av det mest givande i psykoterapin som helhet:

”En del saker gjorde jag ju inte, för jag mäktade inte med det riktigt. Men mycket gjorde jag och det var väl bra. Men ja, kanske det är att ta platsen på riktigt, att äga platsen, äga mig i situationen. Att jag kanske tog med det från terapirummet och ut.”

Terapirelationen *“Nån som kunde lyssna sådär fint”*

Detta tema innehåller informanternas upplevelser av psykoterapeutens förhållningssätt. En viktig upplevelse var psykoterapeuten som neutral lyssnare. Psykoterapeuterna tillät informanterna att prata om sina problem, att få berätta var något som i sig framhölls som en viktig aspekt. Informanter upplevde det som frustrerande att inte få tips och råd hur de skulle göra. Ojämligheten i terapirelationen är också en upplevelse som lyftes, liksom psykoterapins ramar och avslut.

Psykoterapeuten. Alla informanter lyfte vikten av att psykoterapeuten var en neutral lyssnare och att det inte var någon de kände sedan tidigare. Enligt F.K. var det viktigt att psykoterapeuten ställde vissa frågor: *”som kunde (skratt) lyssna sådär fint men också du vet kunde förklara vissa saker...”* *”Eller kanske inte att dom förklarade så rakt ut men ställde vissa frågor som gjorde att man började tänka”*

Frustration och irritation riktad mot psykoterapeuten upplevdes av flera informanter. P.P. upplevde obalansen i relationen som störande, främst det faktum att hen skulle vara utlämnande men inte psykoterapeuten. Framförallt var det något som störde hen inledningsvis men efterhand som psykoterapin fortskred blev detta mindre av ett problem. H.S. upplevde frustration i början av psykoterapin avseende psykoterapeutens tysta och inväntande förhållningssätt. Det ledde till att hen kände sig utlämnad och hade därför önskat få mer konkret hjälp av sin psykoterapeut. I likhet med P.P. beskrev även H.S. att känslan av irritation minskade över tid:

”ja som jag sa att det var metoden att det här att vänta in, med tystnad...eh...men det är klart att jag la ju lite grann på henne att eh...i den irritationen-”kom igen fråga mig nått!”- sådär men mmm. Men sen förändrades det som sagt, när vi kom in i det mer.”

Informanten P.P. beskrev målade sin upplevelse av relationen till sin psykoterapeut: *”och relationen till psykologen var ju så...så fort man fick lite beröm så kände man så här som en hundvalp liksom, bara hoppade upp och ner... jag hoppas inte det syntes men...”*

P.P. berättade vidare om ett tillfälle då hen kom försent och blev uppringd av psykoterapeuten som uppvisade frustration över att hen var försenad. Det framgick att det var en viktig upplevelse för P.P. att se att psykoterapeuten var mänsklig bakom den professionella fasaden. I motsats till detta beskriver P.P. att det inte var just den specifika psykoterapeuten som var betydelsefull, det hade lika väl kunnat ha varit en annan person som bedrev psykoterapi då hen ser psykoterapeuterna som *“robotar som man pratar med”*.

Förväntningar på relationen. Informanten H.S. önskade och förväntade sig i början av sin psykoterapi dels mer styrning, dels att psykoterapeuten skulle ge råd och tips i större utsträckning. I efterhand tänkte hen dock att det var bra att ha fått komma fram till insikter själv. Hen fick känna efter mer själv, vilket ledde till en annan utveckling:

”eeeeh...(suck), jag vet inte, jag kanske inte hade utvecklats på samma sätt då. Då hade man ju...eh...så hade man ju liksom kanske förlitat sig på det, att ja men det finns någon annan som kan berätta hur man ska göra, jag behöver inte tänka efter själv. Hon tycker att jag ska göra så, ja men då gör jag så, istället för att man...verkligen känner efter själv hur det ska göras...kanske.”

Ramar och avslut. En viktig faktor i terapi är dess ramar i form av att den äger rum på en särskilt avsedd plats under en särskilt avsatt och begränsad tid. Informanten H.S. upplevde just detta att avsätta tid till att prata som viktigt:

”eh...ja...det...det var bra att eh...ta tag i saker som jag har gått och tänkt på att jag skulle behöva ta tag i. Det blev så konkret när man sitter här och måste prata. Eller måste...men eh, eh...att avsätta tid för att verkligen prata om saker som man känner att man behöver prata om.eh”

Två av informanterna lyfte avslutet som besvärligt. H.S. upplevde att psykoterapin ”slutade tvärt” och utan uppföljning. Informanten F.K. upplevde också att avslutet kom plötsligt och att det var hämmande:

“och sen på slutet var det också lite svårt, ja men nu är det bara en gång kvar och då var det lite svårt att ta upp saker...nu kanske man inte hinner...det var konstigt att känna att det fanns tids...stopp. För även om det bara var en timme åt gången eller vad det var så kom man ju alltid tillbaka nästa vecka och kunde fortsätta och så”
Intervjuare: ”och när det närmade sig slutet blev det lite stressigt?”
”ja, lite hämmande kanske, det var någonting jag tänkte på”

Psykoterapi som en process “Det var jobbigt men det var bra”

Det fjärde temat handlar om hur psykoterapiprocessen upplevdes av informanterna. Processen sträckte sig från första tillfället då en informant tog kontakt med institutionen till den sista sessionen. Flera informanter upplevde att psykoterapin stundtals var påfrestande men att den efter ett tag ledde till en positiv utveckling för dem. En av informanterna blev

fysiskt påverkad av psykoterapin vid ett tillfälle, medan en annan upplevde processen som något som gick i vågor, ömsom svårt, ömsom lättare, genom hela psykoterapin.

Inför psykoterapin. Informanten H.S. beskrev att psykoterapin på ett sätt var svårare än vad hen hade trott eftersom det krävdes arbete även utanför terapirummet för att uppnå en förändring. Samtidigt upplevde hen psykoterapin som lättare än vad hen hade föreställt sig. Det var exempelvis lättare än vad hen hade föreställt sig att prata om sina problem med psykoterapeuten. Inför psykoterapin tänkte sig hen att psykoterapin skulle vara påfrestande och väntade därför tills hen kände sig stark nog innan hen tog kontakt.

F.K. upplevde det som påfrestande inför psykoterapin. Hen undvek därför att höra av sig till mottagningen: *”Utan det tog ett tag, först fick jag numret men jag vågade inte riktigt... jag hade en massa ursäkter... det var jobbigt att bara ringa liksom.”*

En påfrestande process. Att psykoterapin var påfrestande var något som alla informanter upplevde. F.K. beskrev att terapin var ”jobbig” men det hjälpte hen att komma fram till något ”bra i slutändan”. P.P. beskrev psykoterapin som ”skitjobbig” men att hen tog sig dit ändå. Även H.K. hade en ambivalent upplevelse av sin psykoterapi:

”Ja, det var förfärligt. Fast ändå var det inte förfärligt, det är ju bland det bästa jag gjort i mitt liv, just att det var förfärligt, och att låta saker vara förfärliga, och få lov att... känna... mer än tentaångest”.

Terapiprocessen upplevdes av H.S. som ömsom svår och ömsom lättare beroende på att innehållet i vissa sessioner var djupare medan det i andra var ytligare:

”Det gick väl lite i vågor, det var väl lite....det gick i vågor hur jobbigt det var också, eh... vissa veckor så kändes det som att...ja, då satt jag mest och pratade om hur veckan hade varit...alltså, då var det inte så mycket grävande. Det gick lite i vågor beroende på vad man pratade om...eh...mmm”

E.D. beskrev att hens psykoterapi saknade en utveckling. E.D. upplevde att psykoterapin inte ledde till något som hen kunde bli hjälpt av. Hen önskade få mer råd och tips kring hur hen skulle hantera sina problem, och kände att det var frustrerande att psykoterapin aldrig kom till ett behandlingsstadium. Hen var därför besviken på sin psykoterapi: *”Upplevelsen av terapin, är väl att det, det var det sämsta jag varit på alltså... det ledde inte till någonting.”*

En specifik vändpunkt. Upplevelsen av obalans i terapirelationen påverkade P.P. mycket under den första halvan av hens psykoterapi och förändrades sedan vid en viss session. P.P. beskrev denna vändpunkt så här:

”Jag började väl på hösten... eeh så tog det typ fram till jul och då kände jag vid nått tillfälle att det bara släppte, men det tog säkert ändå en tio gånger att komma över den här, den orättvisa balansen vad jag tyckte.”

En informant påverkades vid ett tillfälle fysiskt under sin psykoterapi. Hen mådde illa efter en specifik session där hen hade tagit upp saker hen aldrig tidigare berättat för någon. F.K. beskrev det som en stark upplevelse att uttrycka det som var allra jobbigast för hen och det tog mer än en session. Det var den del av psykoterapin som hen kom ihåg mest, att våga uttrycka det och sen efteråt få en stark fysisk upplevelse. Denna session beskrev F.K. som en vändpunkt i hens psykoterapi:

“Jamen dels att prata om vissa saker som jag inte har tagit upp med andra, och sen var det också alltså det blev ganska fysiskt att jag mådde, det var en gång som jag mådde jätteilla när jag gick härifrån, då var jag jättetrött i två dagar, jag bara sov, sen släppte det.”

Student som psykoterapeut “Ni är till och med i bakugnen fortfarande”

I detta tema presenteras det som handlar om informanternas upplevelse av att gå till just en student till skillnad från en legitimerad psykolog eller psykoterapeut. Flera informanter, men inte alla, hade något specifikt att säga om detta.

Det hade ingen betydelse. För flera informanter var upplevelsen att det inte spelade någon roll att psykoterapeuten var en student. Inledningsvis funderade flera informanter om att studentens ålder skulle ha betydelse eller att denne skulle vara osäker i sin roll som psykoterapeut. I slutändan hade detta ingen betydelse för dessa informanter.

P.P. ansåg inte att det hade varit någon skillnad att gå till en färdig psykolog och inte heller att en annan studentterapeut hade gjort psykoterapin annorlunda. Hen upplevde att studenter som utövar psykoterapi är mer lika varandra sinsemellan än vad legitimerade psykologer är:

”Det kanske är mer skillnad på tio psykologer som har jobbat i tio år än tio studenter, dom har utvecklats medan ni kommer vara nybakade, eller ni är till och med i bakugnen fortfarande, och läser alla samma böcker och allting.”

Sämre än en riktig men bättre än inget. För en informant hade det betydelse att det var en student. Hen tänkte att en färdig psykoterapeut hade kunnat ge mer i termer av vad hen ska göra åt sina problem. På frågan om E.D. hade några tankar om att det var just en student

hen gick till svarade hen att det var bättre att gå till någon och arbeta med sina problem än att inte göra någonting åt dem. Hen upplevde dock att en färdigutbildad psykolog hade varit ett bättre alternativ: *”eller ja...mycket bättre än inget, men det är klart att det hade varit bättre att gå till en riktig psykolog.”*

Ett steg som jag inte hade tagit annars. En informant berättade att om det inte hade varit en student som tillhandahöll psykoterapin, så hade hen förmodligen aldrig sökt sig dit. Hen upplevde det som ett mindre dramatiskt steg att gå till en student jämfört med att gå till en färdig psykoterapeut:

”Ehh, jaaa, inför tänkte jag väl att det eh...det är klart att terapeuten kommer vara lite ovan och ja, men jag kanske tog lite lättare på det liksom än om jag hade gått till en färdig terapeut, eller lättare ja men innan att det kändes inte lika så stort steg liksom att gå till en studentterapeut, som att gå till en färdig terapeut...eh ” Jag hade nog inte gått i terapi den här omgången om det inte hade varit en studentterapeut det tror jag inte, jag hade liksom inte tagit det aktiva steget själv.”

Diskussion

Resultatdiskussion

Upplevelse av terapiprocessen. För att besvara frågeställningen om klienters upplevelse av psykoterapiprocessen används följande delar av resultatet: inför psykoterapin, att psykoterapin var påfrestande, en specifik vändpunkt, psykoterapins avslut.

Inför. I våra intervjuer framkommer att klienter inför psykoterapi kan föreställa sig att de ska komma ut på andra sidan ”som en helt annan person”. Förväntningar på terapin handlar på detta vis om hopp - hopp om att man ska få hjälp att lösa de problem man inte har lyckats ta itu med själv, vilket stöds av Wilhelmsson Göstas et al. (2012) som påpekar att en viktig del av psykoterapins skeende kommer ur klientens förväntningar på psykoterapin och att dessa kan handla om både hopp och rädsla.

Samtidigt framkommer hos informanterna en rädsla för att psykoterapin kommer att vara en jobbig upplevelse. En upplevelse som kommer ta mycket kraft och kräva motivation och engagemang från en som klient. Exempelvis berättar en klient att hen väntade med att påbörja sin psykoterapi tills hen kände sig stark nog att ta orka genomföra den. Detta fenomen kan också förstås i termer av motstånd mot förändring, att man vill ha hjälp med sina problem men samtidigt också vill behålla status quo eftersom man inte vet vad förändringen kommer att innebära.

Rädslan inför psykoterapin kan också leda till att det uppfattas som lättare än vad klienten hade föreställt sig att prata om sina problem med psykoterapeuten.

En påfrestande och ovan process. Hela terapiprocessen är påfrestande för klienten men kan också beskrivas som att den går upp och ner i termer av att det ibland känns lättare och ibland mer ansträngande. Utifrån våra intervjuer beror det i hög grad på vad man pratar om under de enskilda sessionerna. Ibland rör man sig mer på ytan och då är det inte så ansträngande och ibland utforskar man mer på djupet och då är det betydligt mer krävande för klienten. I våra intervjuer framkommer det att flera av informanterna inte hade pratat om sig själva och sina känslor förut och det var därför en ovan upplevelse. Levitt et al. (2006) belyser i sin studie att processen är en viktig komponent i psykoterapin, och att det är viktigt att låta denna ha sin gång, utan att försvåra denna utveckling. Det faktum att man fortsätter med en process som upplevs som påfrestande kan förstås utifrån att psykoterapin då uppfyller de krav som Rodgers (2002) tar upp som nödvändiga för att psykoterapi ska fungera. Sammantaget skapar detta förutsättningar för klienten att stanna i en krävande process då det ändå upplevs som att den leder någonstans.

Vi bedömer utifrån våra resultat att denna process som är känslomässigt påfrestande och arbetsam för klienten är nödvändig för att psykoterapin ska fungera. Det är krävande att genomgå förändring och det innebär arbete för klienten och detta arbete är en förutsättning för terapiprocessen. Det kan uttryckas som att snarare än att psykoterapi är *jobbigt men bra* så är det alltså *jobbigt och därför bra*. Möjligen är det så att terapiprocessen avstannar eller aldrig kommer igång i de fall klienter inte upplever psykoterapin som hjälpsam. Willhelmsson Göstas et al. (2012) beskriver hur klienter upplever terapi som en ovan situation just på grund av att man förväntas och behöver prata om sig själv och även beröra ämnen som man kanske inte vanligtvis pratar med andra om. Det upplevs av många som svårt och emellanåt även smärtsamt.

Vändpunkt. Förändring kan ske övergripande genom en större, långsammare process men också vid ett enskilda tillfälle. I våra intervjuer framgår det att klienter kan vara medvetna om att en specifik vändpunkt skedde, men varför denna vändpunkt skedde är inte alltid lätt för klienten att beskriva. Efter att ha mått dåligt ett tag efter en session berättar exempelvis en klient att det därefter "bara släppte". Det kan handla om att klienten utanför psykoterapin är med om en erfarenhet som får hen att inse att jorden inte går under bara för att hen får ett sämre betyg än vad hen önskade sig. Det kan handla att man slutar bry sig om att vara psykoterapeuten till lags och pratar fritt, eller ett tillfälle då man tar upp det som trycker en allra mest och att det i sig förändrar den resterande delen av terapin. Detta klingar väl med

idén som Levitt et al. (2006) beskriver om vikten av att klienter börjar känna att de inte måste följa psykoterapeutens agenda, utan kan ta upp det som de själva finner vara viktigt. Denna avgörande vändpunkt, som klienter kan se som minnesvärd och avgörande för psykoterapiens utveckling, kan även leda till en stark fysisk upplevelse.

Vi påminns här om att Levitt et al. (2006) skriver om vikten av att underlätta för klienten och låta processen ha sin gång. Viktigt att poängtera här är att alla klienter är olika och att utvecklingen hos klienter kan ske på olika vis. Möjligen behöver vissa klienter jobba sig fram till en avgörande vändpunkt i sin psykoterapi för att komma över denna tröskel, medan det för andra sker genom en långsammare, mindre dramatisk utveckling.

Avslut. Psykoterapiens avslut finns nästan alltid med som en förutsättning ända från början. Våra intervjupersoners terapier pågick under en till två terminers tid och följaktligen har avslutet hela tiden varit en del av ramarna för psykoterapien. Trots det upplevde några att avslutet kom plötsligt. Först och främst kan man konstatera att psykoterapiens avslut ofta framkallar ambivalenta känslor då det innebär att man som klient ska "klara sig själv" och lämna en trygg punkt men samtidigt överta ansvaret och agentskapet fullt ut. Utifrån Rodgers (2002) begrepp tillåtelse tänker vi oss att avslutet är en viktig del av att psykoterapien äger rum på en bestämd tid och plats och under en begränsad tid. Det stämmer överens med våra resultat kring att det är en viktig uppgift för psykoterapeuten att tydliggöra det kontrakt som skapas tillsammans med klienten och som avser kontakten i sin helhet. Här ingår psykoterapiens längd, oavsett om det är ett visst antal sessioner eller om det gäller tillsvidare.

När ett datum är satt för en sista session är en viktig aspekt att ta upp avslutet i god tid för att förbereda klienten, vilket är viktigare med somliga klienter än med andra. Därmed kan man i många fall undvika att klienten upplever det som att psykoterapien plötsligt upphör från en dag till en annan.

Upplevelse av sig själv. För att besvara frågeställningen om klienters upplevelse av sig själv i psykoterapi används följande delar från resultatet: Upplevelse av mening, insikter i form av behov av eget agentskap och att man måste ta med sig erfarenheter från psykoterapirummet ut till sitt liv, samt vikten av att bli lyssnad på. En viktig del av innehållet i denna del är de förändringar som sker hos klienten på olika plan.

Mening. Utifrån våra intervjuer ser vi att det hos klienter framkommer att skapande av mening är en väsentlig del av deras upplevelse av psykoterapien. Det kan handla om att klienter förstår varifrån deras problem kommer och hur de påverkar en just nu eller att de får en möjlighet till att se mönster i sitt eget handlande. Antonovsky (1991) tar i begreppet KASAM upp meningsfullhet som avgörande för var på en linje mellan hälsa och ohälsa man

befinner sig på. Att klienten får en möjlighet att se återkommande mönster hos sig själv kan i sig innebära en möjlighet att skapa begriplighet för sina problem. Detta visar sig i intervjuerna då klienter påpekar att "det var skönt" att se dessa mönster hos sig själv. Vidare tycks en viktig del i meningsskapande i psykoterapi vara att klienter får sina problem normaliserade. Att få veta att andra kan tycka och känna likadant eller få veta att man inte är galen, tycks ge många klienter en känsla av sammanhang. Detta sammanfaller även med Wampolds (2012) tankar om att sökande av mening och förståelse är något som människan strävar efter och att psykoterapi kan erbjuda klienten förklaringar till dennes problem, och på så vis kan en mening till problemen ges. Utifrån sin historia eller sina nuvarande beteenden kan klienter förstå varför de känner på det sätt de gör eller varför deras problem fortsätter.

Informanterna beskriver att det var "skönt att bara få ut det" och att de i psykoterapin tog upp sådant som de aldrig har tagit upp med någon annan tidigare. Det antyder att det är den känslomässiga aspekten av sina upplevelser som de tidigare inte har tagit upp vilket sammanfaller med känslokomponenten i begreppet meningsfullhet (Antonovsky, 1991).

Insikt och förståelse. Psykoterapi ger enligt våra resultat klienter insikter om sig själva och hjälp att "se mönster" i sitt beteende och sina känslor. Insikter om vad dessa beteenden beror på är en hjälp som leder till ökad självkänedom och som gör att förändring är möjlig. Rodgers (2002) beskriver omstrukturering som en viktig del av psykoterapi vilket kan liknas vid just insikter och förändring. För att uppnå förändring tar man terapeuten till hjälp, denne kan erbjuda klienten andra perspektiv eller sammanhang. Informanterna i vår studie påtalar psykoterapeutens följsamhet är viktig men i slutändan utför man arbetet i psykoterapin själv.

En viktig insikt som flera informanter lyfter är att man måste göra förändringar utanför terapirummet, vilket kan knytas till Winnicott (2003) och hans begrepp det potentiella rummet. Psykoterapi handlar således om att skapa ett potentiellt rum där klienten kan utforska och se saker ur nya perspektiv. En slutsats utifrån detta är att det är viktigt att klienter efterhand har möjlighet att utöka det potentiella rummet och ta med sina erfarenheter från psykoterapin till världen utanför.

Specifika förändringar framkommer också i våra resultat, exempelvis att inte känna lika mycket tentaångest efteråt som före psykoterapin. Överlag förekommer dock få exempel på symptomreduktion i intervjuerna och det nämndes inte som en viktig del av upplevelsen av psykoterapin, vilket också ligger i linje med tidigare forskning (Levitt et al. 2006). Istället lyfter informanterna genomgripande förändringar som att förstå sig själv och andra bättre, kunna relatera till andra bättre eller att må bättre. Reducerande av symptom kan vara en

positiv effekt av psykoterapi men det utgör inte nödvändigtvis den huvudsakliga nyttan för många klienter. Kanske ger mätningar av symptomlindring med skattningsskalor inte den bästa bedömningen av förändring efter psykoterapi.

Agentskap. Under psykoterapins gång beskriver informanterna att de började inse att det är de själva som måste göra något åt sina problem och att psykoterapeuten inte kan ge dem en lösning eller ett botemedel. Hoener et al. (2012) tar upp att klienter upplever att den viktigaste aspekten av sin psykoterapi är de själva. Inledningsvis i psykoterapi vill många klienter ha råd om hur de ska bete sig och få mer tips i form av hur de kan göra. Flera informanter menar att agentskapet utvecklades genom att psykoterapeuten såg och accepterade dem och därmed stärkte deras engagemang, vilket är i linje med vad Levitt et al. (2006) skriver. Engagemanget fick informanterna att stanna kvar i den terapeutiska processen istället för att dra sig undan den. Flera informanter började agera på ett annorlunda sätt för att förändra relationer i sitt liv. Andra betedde sig på liknande sätt som innan men med en annan utgångspunkt, till exempel att de gjorde det för sig själva, eller kunde äga situationen utan att behöva låtsas. Att utvecklas i sitt agentskap genom psykoterapi slår an på det Hoener et al. (2012) beskriver när de talar om klienter som aktiva förändrare och att psykoterapeuten inte är där för att "hela" klienten. Även Willhelmsson Göstas et al. (2012) belyser i sin studie att psykoterapeutiska tekniker främst används som ett sätt att hjälpa klienten att hjälpa sig själv.

Möjligen är det en del av psykoterapins kärna att lyfta tillbaka berättelsen till klienten själv. Till skillnad från att ge en färdig dos till klienten får denne själv komma fram till vad hen behöver. Många klienter upplever detta som en viktig aspekt av sin psykoterapi.

Upplevelse av psykoterapeuten. För att besvara frågeställningen om klienters upplevelse av psykoterapeuten används följande delar av resultatet: Förväntning på psykoterapeuten, relationen mellan psykoterapeut och klient samt psykoterapeuten som student.

Förväntning på psykoterapeuten. Den vanligaste förhoppningen utifrån våra resultat är att terapeuten kommer att hjälpa en med ens problem, vilket även Hoener et al. (2012) tar upp i sin studie. Något som lyfts av våra informanter är en förväntan om att bli erbjuden råd av psykoterapeuten eller få en "quick fix". Denna förväntan på psykoterapeuten och terapirelationen formar relationen inledningsvis genom att klienten förväntar sig svar och lösningar men inte får det, vilket skapar frustration. Det faktum att klienten själv kommer fram till vad hen behöver eller vill istället för att få det från psykoterapeuten är grundläggande för utvecklandet av agentskapet. Det gör att klienten själv känner att hen gjort jobbet och uppnått förändringarna. Enligt Winnicott (2003) är det en förutsättning för att kunna bygga

vidare på sina erfarenheter och fortsätta utvecklas utanför terapirummet, även efter att man slutat träffa terapeuten, och därmed utöka det potentiella rummet.

Relationen. Det faktum att det var “okej” att få berätta sin historia för en person som inte känner en tidigare, och därför är mer “neutral” är ett viktigt inslag för informanterna. Upplevelsen av att bli lyssnad på utan att bli bedömd eller dömd utifrån det man säger är en förutsättning för möjligheten att kunna tala öppet och ärligt och inte dölja sidor av sig själv. Det utgör därmed en viktig byggsten för psykoterapi som helhet och för sannolikheten att den upplevs som hjälpsam av klienten. Rodgers (2002) betonar vikten av att klienten känner sig lyssnad på utan att bli bedömd av psykoterapeuten.

En viktig del av det terapeutiska förhållningssättet som våra informanter nämner är att psykoterapeuten är empatisk och lyssnande samt ställer frågor som får dem att se sina problem ur ett annat perspektiv. Förutom det neutrala lyssnandet upplever klienter att ett vägledande förhållningssätt hos psykoterapeuten är väsentligt i psykoterapi (Rodgers 2002; Wampold, 2012; Willhelmsson Göstas et al. 2012).

Inbyggt i terapirelationen finns en obalans eftersom en person är hjälpsökande och vänder sig till en annan, som i egenskap av professionell hjälpare ska behandla och bota. Denna obalans skapar frustration hos flera informanter eftersom de då behöver öppna sig men att psykoterapeuten inte gör det. I vårt material framkommer vidare att informanter kan uppleva en avvaktande och inväntande hållning som frustrerande. Även Willhelmsson Göstas et al. (2012) fann liknande teman i sin studie. Efterhand som psykoterapi fortgår minskar dock denna frustration och det upplevs av informanterna istället som positivt att terapeuten är en neutral lyssnare. Upplevelsen av att det är ovant och “läskigt” att vara i fokus och prata om sig själv under en hel session avtar och bidrar sedan istället till upplevelsen av att ta plats och äga rummet och därmed till ökat agentskap. Det tycks även finnas upplevelser av att vilja få psykoterapeuten att visa mer känslor, eller att “bli mer mänsklig”, att se att det finns en människa bakom den professionella masken. Kanske är detta ett tecken på ett behov av att bli hjälpt av en människa och inte en robot. Det finns dock motstridigheter i detta, det framkommer även att informanter upplever att det inte har någon betydelse vem just den specifika psykoterapeuten är. De divergenta upplevelserna av psykoterapi och psykoterapeuten visar att informanterna, även om det finns många gemensamma drag, är olika som personer med olika behov och olika vägar till ett bättre mående.

Vi påminns här om att psykoterapi ofta leder till ett ökat agentskap och att ett vägledande terapeutiskt förhållningssätt är ett steg mot detta. Frustration kan för klienter leda

till ett utvecklande och ett frambringande av ett agentskap, medan denna förändring inte sker hos andra på samma sätt eller i samma takt.

Student som terapeut. Upplevelsen av att ha en student som psykoterapeut handlar främst om förväntningar och fantasier som väcks innan man började i psykoterapin. Tankar om att psykoterapeutens ålder och bristande erfarenhet skulle utgöra ett hinder fanns, liksom föreställningen att det inte är lika bra som en "riktig psykolog" men "bättre än inget". I efterhand upplevdes detta inte som problematiskt utan det var snarare en icke-fråga, såtillvida att studentaspekten inte nämndes spontant under intervjuerna utan endast på direkta frågor från oss.

Inför psykoterapin hade studentaspekten en stor betydelse för somliga genom att utgöra ett mer lättillgängligt och mindre hotfullt alternativ till att söka hjälp hos en "riktig" psykologmottagning. Det upplevdes inte som ett lika stort steg, vilket gjorde att man tog lättare på att det. Hade det inte varit studentterapeuter så hade steget att söka sannolikt inte tagits. Denna upplevelse tycker vi är viktigt att lyfta då det talar för att psykoterapimottagningen vid Lunds universitet fyller en viktig funktion. Utöver att vara ett väsentligt mycket billigare alternativ till de flesta andra psykoterapimottagningar kan också det faktum att det är psykologstudenter som bedriver psykoterapin bidra till att mottagningen når människor som annars inte hade blivit hjälpta.

Metoddiskussion

Deltagare. Syftet med studien var att belysa hur klienter upplever psykoterapi. Deltagarna i studien har alla gått i psykoterapi hos en student som är under utbildning till att bli psykolog. Möjligen kan man tänka sig att denna upplevelse är skild ifrån upplevelsen av att gå till en färdigutbildad psykoterapeut. Den möjliga överförbarheten kan möjligtvis endast göras till andra psykoterapier där psykoterapeuten är en student. Åldersspannet är relativt spritt, dock skulle det vara än mer intressant om det i studien även hade ingått informanter med en ålder över 45 år. Även avseende kön och psykoterapiinriktning är urvalet spritt. Det hade dock varit intressant att utöka urvalet till att inkludera klienter från andra terapiinriktningar såsom humanistiska/existentiella. Vi fokuserade på innehållet i intervjuerna, snarare än på att antalet deltagare skulle bli så stort som möjligt. Den möjliga överförbarheten, att generalisera från vår studie till andra sammanhang, lämnar vi till läsaren att avgöra.

Instrument. I framtagandet av intervjuguiden arbetade vi först var och en för sig med att ta fram frågor. Därigenom ökade pålitligheten i studiens resultat.

Vi valde att göra semistrukturerade intervjuer eftersom vi ville att samma teman skulle täckas av i varje intervju men samtidigt kunna anpassa oss efter varje enskild informant och ställa olika följdfrågor utifrån vad som kom upp i varje intervju. Det fungerade som vi hade tänkt oss, men vi tror också att en mer ostrukturerad typ av intervju hade kunnat fungera. Däremot tror vi inte att det hade varit lämpligt med strukturerade intervjuer då det hade gett generellt kortare svar och på så vis troligtvis ett mindre innehållsrikt material då det i så fall hade blivit mer styrt av oss som intervjuare och vår förförståelse.

Ett annat sätt att försöka närma sig personers upplevelser hade varit att utforma intervjuerna som fokusgrupper istället. Det hade kunnat ge andra intressanta infallsvinklar och vi hade då kunnat intervjua fler personer. Utifrån att intervjuerna skulle handla om personers upplevelser av sin psykoterapi kan man tänka sig att intervjupersonerna hade öppnat sig mindre då de i så fall skulle diskutera detta tillsammans med andra. Att vara två intervjuare per informant skulle kunna leda till en ännu större maktasymmetri vid intervjutillfället, där den intervjuade upplever sig vara i ett underläge (Trost, 2010). För att få ta del av samtliga berättelser tror vi därför att enskilda intervjuer var den bästa vägen. Om en av oss författare hade gjort alla intervjuer så hade intervjuerna kanske blivit mer lika sett till frågor från intervjuaren.

Att vi valde att utföra en provintervju innan de fem intervjuerna påbörjades ser vi som stärkande för intervjuguidens pålitlighet och därmed för studien som helhet.

Procedur. Intervjun sker på den institution, i det hus, där klienterna har gått i psykoterapi. De möter även en intervjuare som har bedrivit psykoterapi i det hus där intervjun sker. I intervjun är det endast intervjupersonen och intervjuaren som befinner sig i rummet. Det skapar vissa likheter med psykoterapi, som kan innebära att klienten uppfattar samtalet mer som psykoterapi än som den intervju den är tänkt att vara. Dock kan det innebära att informanterna är mer trygga på denna nämnda plats, då det är en miljö de känner till sedan tidigare, och därför kan vara mer avslappnade och öppna i. Intervjuerna är givetvis också påverkade av kontexten, eftersom intervjuerna genomfördes på den plats där de tidigare har bedrivit psykoterapi.

Kvale (1997) påpekar att samtalet i en forskningsintervju inte är något ömsesidigt samspel mellan två likvärdiga parter. Det råder en maktasymmetri där intervjuaren definierar situationen, introducerar samtalsämnena och till viss del styr intervjuförloppet. En psykoterapisituation är aldrig helt jämlik utan terapeuten är en slags expert som besitter kunskap och som ska hjälpa klienten som är hjälpsökande. Intervjusituationen kräver ett mer jämlikt förhållande i form av bemötande, exempelvis kan man vara mer öppen med sina egna

tankar och funderingar än vad man kanske är i psykoterapi (Kvale, 1997). Samtidigt kan det faktum att kontexten är lik den kontext i vilken terapin bedrevs ses som en styrka på så vis att intervjupersonen möter den värld där upplevelsen av psykoterapi skapades. Detta skulle kunna leda till att minnet av psykoterapi blir mer tillgängligt. Det öppnar kanske upp för upplevelser i stunden då man återkommer till den plats där upplevelsen först skapades.

Alla informanter är representerade i något av de teman som utgör resultatdelen. Det är dock inte det viktigaste att alla informanter är med lika mycket, eller att alla informanter måste vara representerade i varje tema. Det vi har fokuserat på i val av teman är att ta med det som säger så mycket som möjligt om upplevelsen av psykoterapi.

Under genomförandet av intervjuerna är det ofrånkomligt att vårt förhållningssätt präglats av det vi studerat och övat på under utbildningen och av det terapeutiska förhållningssätt som vi lärt oss och använder i det psykoterapeutiska arbetet. Vi tror dock att detta enbart varit en styrka för studien i termer av pålitlighet och trovärdighet då det underlättade skapandet av en tillitsfull relation till intervjupersonerna och därigenom gav dem möjlighet att tala öppet med oss om sina upplevelser.

Dataanalys. I analyserna av intervjuerna har vår förförståelse av psykoterapi genom den teoretiska kunskap vi har och genom att vi båda har bedrivit terapi, spelat stor roll för vilka tolkningar vi gör av informanternas utsagor. Relevant är också att vi även har erfarenhet av att själva ha gått i psykoterapi och denna erfarenhet gör att författarna har med sig en idé om vad terapi är och hur det kan upplevas av klienten, vilket kan färga deras syn på klienternas upplevelse. Detta kan exempelvis ske genom de frågor som finns i intervjuguiden samt via de följdfrågor som terapeuterna ställer i intervjusituationen.

I resultatet har vi valt ut de delar ur de transkriberade intervjuerna som vi fann mest relevanta för syftet med studien. Om materialet hade analyserats av någon med en annan bakgrund och en annan utbildning hade säkerligen andra delar av berättelserna lyfts fram och andra aspekter på terapi blivit belysta. Att vi har en förförståelse på flera plan av psykoterapi ser vi dock främst som en styrka, då vi har kunnat relatera berättelserna till egen erfarenhet samt till litteratur i ämnet, och inte som att vi är i för hög utsträckning förtrogna med arbetet så att vi missar speciella särdrag i analysen. Vi har redogjort för vår förförståelse i inledningen av arbetet för att vara öppna med hur den kan påverka våra tolkningar. Detta är en viktig del i att öka trovärdigheten i kvalitativa studier (Morrow, 2005). Vi har också valt att, först enskilt och sedan gemensamt, analysera vårt material för att öka trovärdigheten. Genom att använda oss av Braun och Clarkes (2006) modell för dataanalysen ökar vi tillförlitligheten.

Slutsatser

Utifrån vårt resultat framkom att de viktigaste upplevelserna av psykoterapi handlar om att psykoterapin kan vara en påfrestande process som innefattar frustration och hårt arbete med sig själv. Arbetssättet i psykoterapin och relationen mellan klient och psykoterapeut är något som många är ovana vid. Främst för att klienten behöver kunna berätta öppet och ärligt om viktiga delar av sitt liv, medan psykoterapeuten inte öppnar sig för klienten på motsvarande sätt vilket upplevdes som frustrerande. Det var samtidigt givande för klienterna att berätta om viktiga aspekter av sina liv för någon de inte kände sedan tidigare. Upplevelsen av psykoterapin som något meningsskapande var också framträdande. Klienterna kunde känna att de genom psykoterapin fick insikter om sig själva liksom en större förståelse för sig själva och vad som har format dem. Ytterligare en viktig upplevelse var att få äga ett forum, där de själva var viktiga och där de kunde fokusera på sig själva. Detta kan i sin tur leda till ett ökat agentskap, att det är de själva som styr över sina liv, även utanför terapirummet.

Sammantaget stämmer våra resultat överens med vad som framkommit i tidigare forskning kring klienters upplevelser av psykoterapi. Något som skiljer vår studie från många tidigare är att deltagarna haft en student som psykoterapeut. Detta gör att den är speciellt relevant för psykolog- och psykoterapeutstudenter.

Vidare forskning

Vi rekommenderar att fortsatt forskning sker inom fältet klienters upplevelser av psykoterapi. Detta för att som nämnts öka kunskapen om den viktigaste deltagaren i psykoterapi – klienten. Ett ökande av denna kunskap kan leda till att psykoterapeuter förbättrar sina tekniker och utvecklar nya metoder.

Det behövs mer explorativ forskning kring området, företrädesvis med kvalitativa metoder. En möjlighet är att använda denna studie för att utforma frågor för fokusgrupper. Det skulle kunna bidra till att belysa fler upplevelser av psykoterapi. Fokusgrupper kan vara lämpligt då det kan ge möjlighet för fler informanter att ge sin syn på frågan. Det skulle vara intressant att belysa upplevelser från de klienter som har hoppat av sin psykoterapi, eller upplevelser från klienter som på olika sätt inte har blivit hjälpta av psykoterapi.

Referenser

- Alvesson, M. (2011). *Intervjuer*. Malmö: Libris.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101.
- Elliott, R. (2008). Research on client experiences of therapy: Introduction to the special section. *Psychotherapy Research*, 18(3), 239-242.
- Elliott, R. & James, E. (1989). Varieties of client experience in psychotherapy: An analysis of the literature. *Clinical Psychology Review*, 9, 443-467.
- Hoener, C., Stiles, W. B., Luka, B. J. & Gordon, R. A. (2012). Client experiences of agency in therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 11(1), 64-82.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Levitt, H., Butler, M., & Hill, T. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: Developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal Of Counseling Psychology*, 53(3), 314-324.
- McLeod, J. (2000). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counselling Psychology*, 2, 250-260.
- Rodgers, B. (2002). An investigation into the client at the heart of therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 2(3), 185-193.

Rogers, C. (2003). *Client-Centered Therapy*. London: Constable.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Wampold, B. E. (2012). *Psykoterapins grunder. En introduktion till teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Willhelmsson Göstas, M., Wiberg, B., Neander, K. & Kjellin, L. (2012). 'Hard work' in a new context: Clients' experiences of psychotherapy. *Qualitative Social Work*, 12(3), 340-357.

Winnicott, D. W. (2003). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och kultur.

Bilaga 1

Information om psykoterapi från psykoterapimottagningen

Om psykoterapi

Oro, osäkerhet, otillräcklighet, nedstämdhet samt fobi och ångest kan innebära att tillvaron känns tung och svårbemästrad. Då kan det vara värdefullt att få tala med någon utomstående.

På institutionen för psykologi vid Lunds universitet finns möjlighet att till ett reducerat pris (150 kr per session) få psykoterapeutisk hjälp av psykologer som är i slutet av sin utbildning.

Psykoterapi kan betraktas som ett samspel mellan två människor - den hjälpsökande klienten och terapeuten. Genom samtal med en utomstående kan du som hjälpsökande klient lära känna dig själv bättre och i samarbete med terapeuten hitta en väg ut ur dina svårigheter och därmed skapa förutsättningar för förändringar.

Verksamheten lyder under Hälso- och sjukvårdslagen, vilket innebär att journal förs och att den tystnadsplikt som gäller inom sjukvården också gäller vår verksamhet.

Terapiinriktning

Vid vår mottagning bedrivs psykoterapeutiskt arbete med psykodynamisk psykoterapi (PDT) och kognitiv- beteende inriktad terapi (KBT). Terapin äger rum en gång per vecka under en till två terminer. Varje samtal/session är 45 minuter. Visst uppehåll i terapierna görs under sommaren.

I psykodynamisk terapi (PDT) får du hjälp

- *att bearbeta och förändra din nuvarande situation i perspektiv av dina tidigare erfarenheter*
- *att bli mer medveten om dina känslor och hur dina känslor och omedvetna föreställningar påverkar dig och dina problem*

I kognitiv/ beteende terapi (KBT) får du hjälp

- *att kartlägga hur dina problem tar sig uttryck och hur de påverkar dig i din vardag*
- *att hitta lösningar och alternativa strategier för att bättre hantera problemen. De kognitiva terapierna spelas in på video som ett led i terapeuternas utbildning i den metoden.*

Intervjuguide

Inledning

Hej och välkommen! Jag tänkte börja med att ge dig lite allmän information. Jag läser sista/näst sista terminen på psykologprogrammet i Lund, och studien som du deltar i är mitt examensarbete som jag skriver tillsammans med Johannes/Patrik. Vi är intresserade av terapi och hur terapi upplevs av klienten. Intervjun kommer att gå till så att jag har några övergripande frågor till dig, som handlar om hur du upplevde din terapi här på studentmottagningen. Intervjun kommer att spelas in men det är bara jag och Patrik/Johannes som kommer att ha tillgång till och lyssna på inspelningarna. Inspelningen kommer sedan att raderas så fort uppsatsen är inlämnad. I uppsatsen kommer vi att lyfta fram teman utifrån de berättelser vi får ta del av. Det kan förekomma citat men du kommer att vara oidentifierad. Jag vill också upplysa dig om att jag har tystnadsplikt och att du när som helst kan avbryta din medverkan i studien. Jag är intresserad av din berättelse om dina upplevelser av din terapi. Berätta så fritt som du vill, ibland kommer jag ställa följdfrågor, men det viktiga är att du får uttrycka din berättelse på ditt sätt, inte att jag får svar på alla mina frågor. Har du några frågor om studien eller om mig?

Beskriva alla teman och sedan låta informanten börja med det tema som passar denne

Tema: Upplevelsen av terapin

Huvudfrågor: Hur upplevde du terapin? Vad tänker du om den? Hur ser du på terapin som helhet?

Vad gav det dig att gå i terapi?

Vad hade du för bild av psykoterapi innan du gick hit?

Vad upplevde du var givande i terapin?

Vad hade du för förväntningar inför terapin?

Vad kände du inför/under/efter terapin?

Kan du minnas en specifik händelse/situation där du upplevde detta?

Tema: Upplevelsen av dig själv under terapin

Huvudfråga: Hur upplevde du dig själv under terapin? -Får du några tankar när jag säger så?

Vad hade du för förväntningar på dig själv inför terapin?

Vad hade du för känslor före/under/efter terapin?

Hur såg/ser du på dig själv före/under/efter terapin?

Skedde det några förändringar i synen på dig själv?

Kan du minnas en specifik händelse/situation där du upplevde detta?

Tema: Upplevelsen av terapeuten

Huvudfråga: Hur upplevde du terapeuten? Vad tänker du om hen?

Hur upplevde du din relation till terapeuten, första mötet/under/efter?

Har du några tankar om terapeuten?

Vad tänker du att din terapeut har haft för betydelse i terapin?

Vad hade du för förväntningar på terapeuten inför terapin?

Vad kände du inför terapeuten före/under/efter terapin?

Kan du minnas en specifik händelse/situation där du upplevde detta?

Avslutande frågor

Är det något som du tycker jag har missat?

Hur var det att prata om din terapi?

Vilka känslor har du nu efter intervjun?

Tack så mycket för att du ställde upp och delade med dig av dina upplevelser!

Bilaga 3

Brevutskick till klienter

Hej!

Jag skriver till dig i egenskap av föreståndare för Psykoterapimottagningen som tillhör Institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Två studenter på psykologprogrammet i Lund ska skriva sin examensuppsats om psykoterapi. De är intresserade av att undersöka vilka upplevelser man har av sin terapi efter den är avslutad. Du kontaktas då du tidigare varit klient på mottagningen. Det skulle vara mycket värdefullt för psykologstudenterna att få intervjua dig och höra om dina tankar och upplevelser av din terapi.

Studien kommer att vara en del av den forskning som bedrivs på Institutionen för Psykologi. Att delta i studien är helt frivilligt och all information avidentifieras. Intervjun kommer att ske i Institutionens lokaler i Lund och tar ungefär en timme. Intervjun kommer att spelas in och det inspelade materialet kommer att förstöras när uppsatsen är färdig.

Psykologstudenterna kommer att kontakta dig per telefon i mitten av vecka 38 för att höra om du vill vara med i studien. Om du inte vill att studenterna kontaktar dig kan du ringa till mottagningen och meddela detta xxx-xxx xx xx eller maila mig xx@psy.lu.se. Om du har frågor kan du höra av dig till studenterna direkt

Med vänliga hälsningar,

Catharina Strid
Föreståndare för psykoterapimottagningen
Institutionen för Psykologi
Lunds universitet

Patrik Hultqvist
Psykologstuderande
xx@student.lu.se
xxxx-xxxxxx

Johannes Ebbesson Dehlin
Psykologstuderande
xx@student.lu.se
xxxx-xxxxxx

Handledare:
Jan Åke Jansson
xx@psychology.lu.se
Tel: xxx-xxx xxxxx



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Informerat samtycke

Intervjun ingår som material i en psykologexamensuppsats med syftet att belysa och få ökad insikt i klienters upplevelser av att gå i psykoterapi hos en psykologstudent på psykoterapimottagningen vid Lunds universitet.

Intervjun kommer att spelas in för att underlätta vår analys av materialet. Vi kommer i den färdiga uppsatsen lyfta fram olika teman utifrån din berättelse. Det är endast vi två som genomför studien som kommer att lyssna på inspelningen och den kommer att förstöras efter det att uppsatsen godkänts.

Vi har tystnadsplikt och du kommer att vara aidentifierad i det material som presenteras i vår uppsats.

Deltagandet i studien är frivilligt och kan när som helst avbrytas.

Patrik Hultqvist
Psykologkandidat
xx@student.lu.se

XXXX-XXXXXX

Johannes Ebbesson Dehlin
Psykologkandidat
xx@student.lu.se

XXXX-XXXXXX

Handledare:
Jan Åke Jansson
xx@psychology.lu.se
XXX-XXX XXXX

Jag har tagit del av ovanstående information och samtycker till att medverka i studien.

Ort och datum

Namnteckning