



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykoterapeutprogrammet

Mellanrummet för psykoterapeuten: en kvalitativ studie om psykoterapeuters pauser

Författare Ulrika Fahlcrantz & Sara Fredriksson

Psykoterapeutexamensuppsats. 2024

Handledare: Per Johnsson
Examinator: Håkan Johansson

Abstract

The purpose of this study was to explore how Psychotherapists experience their space between therapy sessions, and what that space meant to them and their work. This qualitative study has been carried out based on a phenomenological approach. Semi-structured interviews were conducted with eight licensed psychotherapists, with long professional experience and with different psychotherapeutic orientations. The interviews were analyzed using the thematic analysis method and six main themes were created. The results of this study shows that the space in between therapy sessions includes both job assignments and break activities. The psychotherapists' needs in between sessions turned out to be multifaceted and needs to be individually formed. The results show that the needs can be seen as a balance toward the effort that took place during the therapy session, as well as preparing for the coming session. The need to turn one's attention inwards to oneself as well as collegial contact during the breaks was very important. One conclusion of the study is that the space in between sessions are one of the conditions for optimal functioning as a psychotherapist. There are also circular connections between what the therapist tries to create for their clients and what the therapist creates when the clients are not there. The study therefore suggests that there is a strong reason to create therapist-friendly spaces in between therapy sessions in various workplaces where psychotherapists work.

Keywords: Psychotherapist, break, self-care, self-compassion, working environment

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att få en uppfattning av psykoterapeuters upplevelse av mellanrummet mellan terapitimmarna, och vilken betydelse psykoterapeuten ger detta utrymme.

Denna kvalitativa studie har genomförts utifrån fenomenologisk ansats. Semistrukturerade intervjuer användes där åtta legitimerade psykoterapeuter, med lång yrkeserfarenhet och med olika psykoterapeutiska inriktningar, intervjuades. Intervjuerna analyserades sedan med hjälp av tematisk analysmetod, varpå sex teman utvecklades. Studien visar på att innehållet i mellanrummet innefattar såväl direkta arbetsuppgifter som pausaktiviteter. Behoven i mellanrummet visade sig vara mångfacetterade och behövde formas individuellt. Resultaten visar på att behoven kan ses som balanserande för den ansträngning som skett under terapisessionerna, samt intonande och förberedande inför de kommande sessionen. Behovet av att rikta uppmärksamheten inåt mot sig själv såväl som att ha kollegial kontakt i pauserna var mycket viktigt. En viktig slutsats av studien är att pauserna är en av förutsättningarna för att optimalt fungera som psykoterapeut och att det finns cirkulära samband mellan det som terapeuten försöker skapa för klienter och det som terapeuten skapar när klienterna inte är där. Studien tyder därför på att det finns en stark grund för att skapa terapeutvänliga och terapivänliga mellanrum på olika arbetsplatser där psykoterapeuter verkar.

Nyckelord: psykoterapeut, paus, självmedkänsla, återhämtning, arbetsmiljö

Tack

Först och främst vill vi tacka studiens åtta deltagare för er generositet, erfarenhet och kunskap. Utan er hade denna studie aldrig utvecklats. Som psykoterapeutstudenter har vi även känt oss djupt tacksamma för all den vishet och inspiration som ni gett oss personligen inför vårt framtida yrkesliv. Vi vill även rikta ett varmt tack till vår handledare Per Johnsson för en trygg och engagerande handledning. Sist men inte minst vill vi rikta ett hjärtligt tack till våra familjer och vänner som stöttat oss med kärlek och alltid funnits där under arbetets gång.

Innehållsförteckning

Mellanrummet för psykoterapeuten: en kvalitativ studie om psykoterapeuters pauser.....	1
Teori och aktuell forskning.....	2
Terapeutens strävan till det läkande mötet.....	2
Gemensamma faktorer.....	2
Professionell ödmjukhet.....	2
Intersubjektivitet som grund för det mellanmännsliga mötet.....	3
Winnicott och lekens betydelse.....	4
Intoningens betydelse.....	4
Alliansen.....	5
I psykoterapeutens arbetsmiljö.....	6
Salutogenes.....	6
Forskning om riskfaktorer och skyddande faktorer.....	7
Psykoterapeutens balans.....	8
Kroppen.....	8
Medveten närvaro.....	9
Återhämtning genom estetiska upplevelser.....	11
Forskning om återhämtning under arbetsdagen.....	12
Syfte och frågeställning.....	14
Metod.....	14
Kvalitativ metod.....	14
Epistemologisk ansats.....	15
Urval.....	15
Datainsamling.....	16
Analys av data.....	16
Etiska överväganden.....	17
Resultat.....	18
Mellanrummet är av stor betydelse.....	18
Reflektionen behöver tid.....	21
Sinnlighet.....	23
Att dela med andra i mellanrummet.....	25
Ett holistiskt perspektiv.....	27
Cirkulärt samband att pausa och fungera som terapeut i sessionen.....	29
Diskussion.....	32

Cirkulärt berikande och ramarnas verklighet.....	32
Vi behöver olika.....	34
Balansera sina behov.....	36
Metodologiska styrkor och svagheter	38
Urval.....	38
Trovärdighet.....	38
Datainsamling.....	40
Etiska aspekter.....	41
Framtida forskning.....	41
Slutsatser.....	42
Referenslista.....	44
Bilaga A.....	49
Bilaga B.....	50
Bilaga C.....	51

Mellanrummet för psykoterapeuten - En kvalitativ studie om psykoterapeuters pauser

Andetagets naturliga rytm,
rymmer ett magiskt möte,
mellan inandningen och utandningen,
ibland är mötet kort, ibland är det långt,
men mötet är alltid ett mellanrum

Jag skulle vilja undersöka den plats, i abstrakt mening, där vi oftast befinner oss när vi upplever livet. Av det språk vi använder kan man sluta sig till vårt naturliga intresse för denna fråga. Jag kan befinna mig i en röra och jag kan antingen försöka ta mig ur den eller reda upp oredan så att jag, åtminstone för en tid, vet var jag står. Eller jag kan vara *på villovägar*, och då måste jag finna en utväg så att jag kan komma hem. Och det är bäst att jag ser till att mitt hus står *på* hälleberget och inte är byggt på lös sand. Och *i* mitt hem, som är min borg (eftersom jag är engelsman) är jag *i* sjunde himlen

(Winnicott, 1971, s 165).

Så skriver Donald Winnicott i sin bok "Lek och verklighet" år 1971 där han tar sig an att förklara sitt välkända begrepp "mellanområde". Ett område mellan det inre och yttre, där det terapeutiska rummet i sin mest potenta form får möjlighet att skapas i den terapeutiska relationen och möjliggöra en läkande utveckling för klienten/klienterna. Denna studie ämnar undersöka den plats som psykoterapeuten befinner sig i när klienten eller klienterna lämnat rummet. Psykoterapeutens egen plats, enskild eller delad med arbetskollegor. Ett rum som inbegriper ett annat mellanområde där bearbetning och efterarbete, självomhändertagande och förberedelse kan skapas. Studien kommer att använda begreppen mellanrum och paus i beskrivningen av utrymmet mellan sessionerna.

Teori och aktuell forskning

Psykoterapeutens strävan till det läkande mötet

Studiens syfte var att undersöka psykoterapeuters upplevelse av mellanrummet mellan terapitimmarna. Detta ställs i relation till terapeutiska områden som är centrala där pauserna bland annat möjliggör process och reflektion. Inledningsvis kommer därför olika gemensamma terapeutfaktorer att beskrivas, för att sen redogöra för en aktuell forskning avseende professionell ödmjukhet. Därefter beskrivs den väsentliga betydelsen av intersubjektivitet och lek. För att slutligen beskriva det som för alla terapiformer har, i forskning, visat sig av stor betydelse, nämligen den terapeutiska alliansen.

Gemensamma faktorer

Denna studie utgår från gemensamma faktorer inom psykoterapi och belyser utifrån det gemensamma perspektivet det terapeutiska mellanrummet som terapeuten har oavsett psykoterapeutisk inriktning och metod. Havnesköld och Elmquist (2020) beskriver en gemensam uppsättning grundkompetenser som psykoterapeuter bör kunna ansvara för. Vikten av att kunna skapa och behålla en god terapeutisk relation, framhålls som en grundförutsättning. Att kunna tillämpa en teoretiskt sammanhållen förklaringsmodell, som kan liknas vid en berättelse om olika tillstånd av psykiskt lidande och dess uppkomst. Därtill krävs en sammanhållen modell om psykisk utveckling och att terapeuten har en god förankring i att förstå människan ur sitt relationella sammanhang. Terapeuten bör kunna formulera mål och fokus för behandling samt kunna tillämpa förenliga interventioner och strategier för måluppfyllelse samt kunna utvärdera och avsluta behandlingen. Psykoterapeuten bör vara väl förtrogen med och ta hänsyn till kultur, intersektionalitet och etiska aspekter som influerar psykoterapin.

Professionell ödmjukhet

I Nisse-Lie et al. (2017) studie av 70 terapeuter och 255 patienter visar på signifikant resultat mellan terapeutens självtvivel och patientens resultat. Däremot visade studien inte på något samband mellan en god självbild och patientresultat, men däremot på sambandet mellan en god självbild och självtvivel hos terapeuterna. Hennes forskningsartikel heter passande "Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist?" och visar på vikten av hur terapeuten hanterar svårigheter påverkar terapieresultatet. Den reflexiva rollen terapeuten tar ansvar för att tillsammans med sin klient att söka problemlösning och hela tiden eftersträva att

utvecklas som terapeut söka konsultation och anpassa sina terapeutiska interventioner efter klienten verkar vara gynnsamt för den terapeutiska processen. I ett avsnitt av podcasten "Making Therapy Better" samtalar Bruce Wampold (2023) med professor Nissen-Lie om ovanstående studie. Tvivel, som formuleras om under samtalet till professionell ödmjukhet, handlar inte om någon ängslighet, utan om en villighet från terapeuten att utvärdera sitt arbete och förbättras i att förstå de komplexa frågor som psykoterapi innebär. Den optimala kombinationen är om terapeuten samtidigt som hen kan tvivla, kan visa omsorg om sig själv, att det inte är så farligt att det inte blivit som hen önskat. Detta leder till att terapeuten kan fortsätta att sträva efter att förbättras; att bättre förstå, att göra de förändringar som behövs, att reparera alliansbrott, att eventuellt ändra riktning i terapin, och att ta handledning vid behov. Wampold ställer ödmjukhet i relation till när terapeuter överskattar sin prestation och att det då finns lite motivation till att förändra något. Då kan det kanske hjälpa att använda "professionell ödmjukhet" och frågan "kan jag göra något lite bättre", för terapeuten att hitta en motivation att förbättra sig utifrån en specifik klient. Nisse-Lie menar att motsatsen till att sträva efter att vara perfekt handlar om att tillåta sig att vara mänsklig, att kämpa och få respons från andra utifrån deras uppfattning. Utifrån Nissen-Lies roll som lärare för terapeuter, betonar hon vikten av att vara en förebild och att det är viktigt att träna, exempelvis att fokusera på interpersonella färdigheter, att förbättra sin reflekterande förmåga och inse att det går att öva upp sina terapeutegenskaper.

Intersubjektivitet som grund för det mellanmänskliga mötet,

Stern (2005) skriver i sin bok Ögonblickets psykologi följande rader: "Vårt psykiska liv skapas kort sagt tillsammans med andra. Det är denna kontinuerliga, gemensamt skapade dialog med andra psyken som jag kallar den intersubjektiva väven"(s. 93).

Mårtensson och Wrangsjö (2013) beskriver vikten av att som terapeut, i terapirummet, möta det som kommer upp i samtalet villkorslöst, vilket blir grunden och det som ger en djup resonansbotten för det terapeutiska mötet med klienten. Stern (2005) talar om gruppintersubjektivitet, som kan liknas vid det som växer fram i par- eller familjesamtalet genom att terapeuten lyssnar, bevittnar och medverkar till med lyfta fram och reflektera och kommentera, så att den intersubjektiva väven stärks mellan familjemedlemmarna samt väver en intersubjektiv väv med var och en av familjemedlemmarna. Vidare beskriver Stern (2005) intersubjektivitet som avgörande för alla grupper varande och överlevnad. Den

gruppintersubjektivitet som skapas bidrar till gruppens kommunikation och stärkande av sammanhållningen.

Att tänka högt och reflektera inför och tillsammans med klienterna kräver en djupare form av inre processande av terapeuterna, där klienterna får ta del av terapeutens sökande och reflektioner i att förstå klienterna. Denna transparens hos terapeuten bidrar till ett fördjupat möte och visar hur terapeut- och klientrelationen är ett dynamiskt system där alla delar inkluderas i förändringsprocessen (Mårtensson & Wrangsjö, 2013). Det transparenta reflekterande samtalet har hämtats från det som inom familjeterapi benämns som reflekterande processer (Andersen, 2011). Vidare framhålls vikten av balansen mellan personligt och professionellt när terapeuten reflekterar tillsammans med klienten. Tid- och rumsaspekten samt terapeutens mentala läge är kvaliteter som starkt påverkar det terapeutiska mötet. Om terapeuten är stressad eller har för snäva tidsramar påverkar det flödet i det intersubjektiva mötet på flera viktiga sätt, där det bland annat handlar om agenda och närvaro för mötet (Mårtensson & Wrangsjö, 2013).

Winnicott och lekens betydelse

Leken beskrivs av Winnicott som en förutsättning för en terapeutisk process. Han beskriver det lilla barnets lek som nära genuina samspel med sin omsorgsperson. I detta subjektiva omedvetna område mellan deras två världar sker ett möte som hjälper barnet att symbolisera och bli till en egen person. Enligt Winnicott är det detta varande i det tredje som möjliggör upplevelsen av ett genuint möte. I terapi är det i detta övergångsområde, i det område som överlappar klientens lekområde med terapeutens lekområde, som terapi sker. "Detta lekande måste vara spontant och inte eftergivet eller fogligt, om psykoterapi skall utföras" (s. 90). Winnicott menar att liksom för det lilla barnet, är den vuxnes lek lika relevant men är svårare att beskriva utifrån att den vuxne använder sig av verbal kommunikation till skillnad från det lilla barnets icke-verbala uttrycksätt. Men det är här som kreativiteten skapas och i kreativitet blir den vuxnes lek framträdande (Winnicott, 1970).

Intoningens betydelse

Den mjuka intoningens betydelse, både verbalt och icke verbalt, såsom lägre volym, pauser och långsammare tempo som intervention undersöktes i en studie där samtalsdeltagare analyserades på mikronivå, gällande, social interaktion både verbalt och ickeverbalt

nivå, kroppsliga reaktioner samt mätningar av autonoma nervsystemet (ANS). I efterföljande intervju, utforskades även deltagarnas tankar och känslor under terapisesionen. Den mjuka intoningen, som terapeutiskt verktyg, verkade positivt för den terapeutiska utvecklingen och den känslomässiga kontakten mellan deltagarna som utvecklades. Man fann en komplementär tendens kroppslig synkronisering under bearbetningen, dvs när klientens autonoma påslag gick upp, gick terapeutens ner. De fann också att den mjuka intoningen verkade bidra till minskat påslag hos alla deltagare i terapisalet både klienter och terapeuter (Kykyri et al., 2017) I en fallstudie av embodied listening, visar resultaten på vikten av att terapeutens integrering av sina teoretiska kunskaper med sina personliga erfarenheter, var avgörande för terapeutisk framgång, samt emotionella intoning i det terapeutiska mötet med äkthet och närvaro (Bernhardt et al., 2021).

Alliansen

Forskningen har visat på att det finns samband mellan den terapeutiska alliansen och ett positivt behandlingsresultat. En studie visade på att den terapeutiska alliansen i sig verkar vara en oberoende kraft för förändring (Baier et al., 2020). I en första tidig studie som bedrevs av Forskningsprogrammet The Relational Mind, undersöktes intoning i det terapeutiska samtalet, där både yttre och inre dialog registrerades mellan terapeuter och klienter i parterapi. Studiens deltagare, terapeuter och klienter registrerades med kamera och mätinstrument för det autonoma nervsystemet (ANS) under parsamtalet med två terapeuter. Studien tittade på hur både inre och yttre dialog hos terapeuter och klienter ömsesidigt synkroniserades, både ansiktsuttryck, rörelser och deras autonoma nervsystem. De fann att terapeuternas autonoma nervsystem synkroniserades med klienternas. Dock var det inte ett enkelt samband utan är ett dyadiskt och triadiskt mångfacetterat fenomen som ändras över tid under samtalet och över tid i terapin. Studien betonar fördelar och lyfter vikten att vara medveten om potentiella risker för terapin med ANS-synkronisering, då mycket i studien talar för att synkroniserat ANS bidrar till bättre allians och därmed bättre behandlingsresultat. Därmed behöver terapeuten vara medveten om någon i paret eller familjen lämnas utanför synkroniseringen, om det sker en triadisk synkronisering med den andra i paret. Fördelar med att terapeuten reagerar med komplementär kroppslig synkronisering framhålls vid ångestpåslag hos klienten. Vikten av att öka sin medvetenhet kring detta framhölls (Seikkula et al., 2015).

För att knyta an till de ovan beskrivna dyadiska och triadiska processer som behöver beaktas och tas hänsyn till av terapeuten åskådliggörs detta i en metaanalys om

alliansbegreppet inom par och familjebehandling. Nödvändigheten att tonvikt i behandlingen läggs vid terapeutiska stärkande av allianserna inom familjen eller paret för goda terapeutiska resultat, därtill lyfts allians mellan terapeuten och paret eller familjen som helhet samt en balanserad allians, vilket innebär en god allians med varje person inom systemet för den terapeutiska processen där alla allianser påverkar ömsesidigt varandra (Friedlander et al., 2018).

Safran & Muran (2000) beskrev, utifrån "Alliansfokuserad terapi" ett lyhört terapeutiskt förhållningssätt under terapisessioner som innebär att terapeuten lyssnar in och är "responsive" till klienten för att upptäcka brott i alliansen. För att få tag i den underliggande kommunikationen behöver terapeuten använda sig av "mindfulness in action" som innebär att försätta sig i ett tillstånd där terapeuten kan lyssna in vad som sker inom klienten. Safran & Muran föreslog att terapeuter själva praktiserar mindfulness utanför terapisessionerna för att bekanta sig med detta tillstånd.

I psykoterapeutens arbetsmiljö

Enligt arbetsmiljöverkets rekommendationer skall arbetsgivare vidta åtgärder för att motverka och förebygga att arbetsuppgifter och arbetssituationer som är starkt psykiskt påfrestande leder till ohälsa hos arbetstagarna. Exempelvis regelbundet stöd av handledare eller tillgång till annan expertis, utbildningsinsatser, hjälp och stöd från kollegor samt rutiner kring krävande situationer med klienter. Här nedan följer forskning kring salutogena faktorer samt riskfaktorer och skyddande faktorer.

Salutogenes

Salutogenes kan beskrivas som ett paraplybegrepp som rymmer många begrepp om det som främjar hälsa, med fokus på människors resurser och förmågor. Känsla av sammanhang är ett av dessa begrepp. Aron Antonovski, en medicinsk sociolog med systemteoretiskt tänkande, myntade begreppet Känsla av sammanhang (KASAM), Sense of coherence (Soc) och visar med detta begrepp ett sätt att se på utmaningar för individer, grupper och organisationer och mäta hur en hantering och anpassning till utmaningar kan ske. Känsla av sammanhang är ett mätinstrument för hur livets och arbetslivets utmaningar hanteras med en känsla av sammanhang. Begreppet, rymmer tre huvudkomponenter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet: Antonovski (1991) skriver:

Känsla av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli

som härrör från en inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (s. 46)

I en studie om hälsoresurser på arbetsplatsen baserade på teorin om känsla av sammanhang, fann man bland annat att de faktorer som enligt studien verkar för en ökad begriplighet var bland annat att ha ett reflektions utrymme både enskilt och tillsammans med kollegor, samarbete med andra och kunna planera sin arbetsdag. För hanterbarheten, lyfts pauser och möjlighet till återhämtning, att kunna påverka arbetet med det ansvar det innebär samt att få stöd av kollegor vid behov. För meningsfullhet lyfts att känna sig nöjd och stolt över sin arbetsinsats. Att vara trygga med arbetskamrater och dela stunder med humor (Nilsson et al., 2012).

Forskning om riskfaktorer och skyddande faktorer

En omfattande studie undersökte terapeuters personliga belastningsfaktorer kopplat till aktuella kontextuella riskfaktorer. Studien undersökte även anknytningsmönster i relationen till ovanstående. Resultatet i studien visade på att både personlighetsfaktorer och såväl tidigare som nuvarande livsförhållanden påverkade upplevelsen av belastning. Enligt studien visade följande riskfaktorer relaterade till utbrändhet: aktuell oro, tidigare trauma eller övergrepp, ung ålder, samt oro för ekonomi och hälsa i aktuell situation. Risk och skyddande faktorer kunde även kopplas till hur terapeuterna upplevde sig själv i nära relationer. De som upplevde sig som reserverade, dominerade eller krävande i nära relationer var också i risk för utbrändhet. Däremot var det skyddande att uppleva sig själv som varm och accepterande i sina relationer. Detsamma visade sig att de som upplevde sig ha socialt stöd hade mindre risk. Trygg och undvikande anknytningsstil visade inte påverkan, men en ambivalent/ängslig anknytningsstil visade på det. Studiens författare menar att det finns relevans för självomhändertagande i klinisk praktik, träning och handledning. Att terapeutens hälsa borde få vara en viktig del av den kliniska träningen och handledningen såväl som kommunikation med praktiserande terapeuter (Nissen-Lie, 2021).

En annan studie avseende psykoterapi studenter livskvalitet visar på flera jämförliga risk och främjande faktorer utifrån ovanstående. Övervägande visade studien på god

livskvalitet hos studenterna, men författarna framhåller vikten av stödjande handledning, egenterapi och egenvård (Heinonen et al., 2022). Två kvalitativa studier framhåller betydelsen av att prata om arbetsmiljö och självomsorg i handledning (Vance et al., 2021; Seabrook, 2022). En metaanalys över relationen mellan omgivningsfaktorer och utmattning hos psykoterapeuter visar att det som hade de mest signifikant positiv korrelation med utmattning hos psykoterapeuter av omgivningsfaktorer, var rollöverbelastning, rollkonflikt och oklar roll. Metaanalysen belyser betydelsen av psykoterapeutens professionella identitet som är hur terapeuten uppfattar sina huvuduppgifter (Lee et al., 2020).

Laverdière et al. (2019) visade ett samband "tillgänglig empati" och psykoterapeuters nöjdhet i arbetslivet. I en omfattande studie där man undersökte fann man att psykoterapeuternas hälsa var bättre jämfört med övriga befolkningen. Dock var det en andel med ohälsa som förknippades med lägre inkomst, mindre fysisk aktivitet, kortare erfarenhet inom området samt anställning i öppenvård och lägre andel patienter. Studien fann att fysisk aktivitet var en starkt skyddande komponent och underströk vikten av fysisk aktivitet som en egenvårdsrutin för psykoterapeuter. Man fann inga korrelationer vad gäller hälsa kopplat till psykoterapeutisk inriktning, eller om terapeuten arbetade med individer, grupper, par eller familjer. Att ha arbetat över tio år efter legitimation minskade risken för stress. Att psykoterapeuter hade en högre hälsa än genomsnittet, kopplar de till en trygg social bakgrund, hög yrkesmotivation och att kunna styra över sin egen arbetstid (Schaffler et al., 2024). En annan omfattande studie visade på ett positivt samband mellan autonomi på jobbet och psykiskt välbefinnande. Resultatet visade på att en högre nivå av självständighet visade på ett ökat mående, särskilt hos de arbetstagare som hade en låg nivå av självständighet på arbetet. Vid sex månaders uppföljning förblev resultatet positivt (Clausen et al., 2022).

Psykoterapeutens balans

Återhämtning kan ske på olika sätt. Forskning har bland annat att växla mellan olika aktiviteter i sig kan skapa återhämtning (Ejlertsson, 2021). Utifrån terapeuters självomhändertagande i mellanrummet mellan terapitimmar har vi formulerat tre olika områden, kroppen, medveten närvaro och återhämtning genom estetiska upplevelser.

Kroppen

På Arbetsmiljöverkets hemsida (2024) beskrivs vikten av rörelse vid stillasittande arbete. Arbetsgivare uppmanas att se till att arbetstagare får variation och återhämtning som kompenserar. "Långvarigt stillasittande har visat sig öka risken för ett antal sjukdomar.

Risken minskar dock om man är fysiskt aktiv i övrigt. [...] En lagom stor och varierad belastning är alltså nödvändig för hälsa och välmående.” Arbetsmiljöverket rekommenderar att bryta stillasittandet, och hänvisar till Europeiska arbetsmiljöbyrån som rekommenderar att växla mellan att sitta, stå och gå, att högst sitta ”50 procent av arbetstiden och maximalt 5 timmar per arbetsdag”, att bryta ett stillasittande efter 20-30 minuter och att stå eller röra på sig efter stillasittande under 2 timmar.

Pausen i mellanrummet kan kopplas till kunskap om den naturliga aktivitetsbalansen i kroppen. I boken ”Vila om den sköna konsten att varva ner”, beskrivs att kroppen hela tiden strävar efter balans mellan aktivitet och vila, mellan energiförbrukning och energiintag. Kroppen har en förmåga att tolerera stress och anpassar sig till ansträngning när det behövs ibland, som vid kortvarig stress. Om denna anpassning till stress blir långvarig, gör det att den fina balansen mellan aktivitet och vila sätts ur spel. Det autonoma nervsystemet är med och reglerar så denna balans återställs. Det sympatiska nervsystemet kan liknas vid gasen och aktiveras vid stress, kamp eller flyktbeteende och ansträngning. Det parasympatiska nervsystemet kan liknas vid bromsen och är med och skapar lugn och ro. Det är dessa två system som reglerar balansen mellan aktivitet och vila. Att vara varsam om sina pauser kan vara ett viktigt sätt att behålla hälsa i arbetslivet och livet (Söderström, 2013). En systematisk review och metaanalys undersökte om kroppsliga symptom på stress påverkas av regelbunden mindfulnessträning på arbetet. Fyndet visade att mindfulnessbaserade interventioner hade viss effekt på kroppsliga symptom på stress, såsom minskad kortilsolutsöndring under dagtid och minskad reaktivitet i det sympatiska nervsystemet. Fynd om ökad balans av autonoma nervsystemet mättes med hjärtfrekvensvariabilitet (Heckenberg et al, 2018).

I en RCT studie avseende om effekterna av dans-och rörelseterapi (DMT) hade ett samband med psykisk hälsa. Resultatet visade på att dans-och rörelseterapi minskade symptom gällande depression och ångest, samt ökade livskvaliteten, interpersonella och kognitiva färdigheter, medan dansinterventioner ökade motoriken (Koch et al., 2019).

Medveten närvaro

Rousmaniere (2019) beskrev det som han menade var nästan unikt för terapeutens yrkesområde, det vill säga hur vi behandlar våra klienter/patienters känslomässiga smärta och svårigheter. Rousmaniere ställde sig frågan hur vi kunde uthärda patientens smärta på ett sätt som hjälpte patienten. I detta sammanhang tar även han upp utövandet av ”medveten närvaro”, något som används i andlig utveckling under tusentals år. Rousmaniere refererade

till William James som redan i början av 1900-talet uppmärksammade att medveten närvaro skulle kunna vara något positivt för psykoterapi.

Åsa Nilssone vill i sin bok *Mindfulness i hjärnan* (2009) koppla ihop neuropsykologi med mindfulnessbaserade psykoterapeutiska interventioner. Medveten närvaro har visat sig öka välbefinnande, genom att underlätta mellanmännsliga relationer och träna hjärnans mentala aktivitet.

Siegel, myntade ett begrepp *Mindsight*, med definitionen, att se vårt eget sinne och en annan persons sinne med empati. Han menar att *Mindsight* kan bli en effekt av regelbunden mindfulnesssträning. Enligt Siegel kan regelbunden mindfulnesssträning också bidra till en mängd andra positiva effekter som att lättare kunna reglera kroppen genom att balansera det autonoma nervsystemet och att vara i emotionell balans. Vidare kan träningen öka förmågan att vara i dialogens helhet med intonad kommunikation och att svara med flexibel respons. Att kunna modifiera tidigare rädsloreaktioner är också något som han lyfter som kan bli en effekt av regelbunden träning. Vidare beskriver han att mindfulnesssträningen vidgar nuet, genom att träningen öppnar en medvetenhet om sin historia, det nuvarande ögonblicket och en föreställning om framtiden. Många övningar i mindfulness och meditationer börjar med andningen. I andningen möts det inre och det yttre, det automatiska och det medvetna andetaget är i gränslandet mellan kropp och sinne. Andningens rytmiska process är viktig för hur nervsystemet fungerar och andningen bringar vitalitet och lugnar kroppen. Ur psykoterapeutisk synvinkel, menar Siegel att mindfulness erbjuder klienter en stor möjlighet att förändra inlärd mönster, då det utvecklar reflekterande förmåga (Siegel 2009).

I en RCT-studie där forskare undersökte om mindfulness och compassionbaserade interventioner förbättrade psykoterapeuter i deras yrkesutövning, empati, terapeutiska band och patienters symtomatologi. Forskarna fann att mindfulness och compassion-baserade interventioner (MCBI) hade god effekt på psykoterapeutiska mindfulnessfärdigheter, ökad självrapporterad empati hos psykoterapeuter. Hos patienter beskrevs upplevd ökad empati, förbättrad terapeutisk allians och minskade symptom (Garrote-Caparro et al., 2023).

En studie som ville undersöka om terapeuters mindfulnessövning innan sessionen hade effekt på terapeutens uppmärksamhet under sessionen och sessionens utfall. Man fann att terapeuten kände sig mera närvarande, klienterna upplevde sina terapeuter närvarande vare sig de gjort mindfulnessövning innan eller inte, dock upplevde de att sessionerna hos

terapeuten var mer effektiva, om terapeuten hade övat mindfulness innan sessionen (Dunn et al., 2013). En studie visar på hur vårdpersonal som utövar mindfulness kultiverar sina färdigheter som är särskilt relevanta för yrket, där samspelet mellan interpersonella och intrapersonella dimensioner samspelar (DeMauro et al., 2019).

Återhämtning genom estetiska upplevelser

Innan människan utvecklade ett verbalt självupplevde hen världen bland annat genom vitalitetssaffekter. Dessa upplevelser kan människan bland annat få kontakt med genom olika konstformer. Vitalitetssaffekter är ett begrepp som just används i konstterapierna för att förklara de icke-verbala upplevelser som sker bortom det verbala språket (Stern, 2005). I en metaanalys omfattande 19 RCT-studier, vilka tillsammans omfattade 1338 kliniska sjuksköterskor, visade att bildterapi visade på signifikant minskade upplevda stressnivån. Bildterapi visade sig också bidra till förbättring av positiv copingstil och främja psykiskt välbefinnande (Zhang et al., 2024). Kreativa inslag för psykoterapeuten när hen handleder sig själv kan vara ett sätt att navigera i processer efter en terapisession (Gerge, 2010).

Terapeutens arbetsrum är av vikt för terapeutens terapeutiska arbete och självomsorg i mellanrummet. I en fenomenologisk studie där sju privatpraktiserande psykoterapeuter intervjuades om rummets betydelse, framkom vikten av att rummet även fyller en funktion av självomsorg för terapeuten. Det framkom olika personliga behov av utformning, men gemensamt var att ha personligt viktiga föremål som påminde terapeuten om minnen eller var saker de tyckte om att fästa blicken vid. Att ha konst och föremål som signalerade acceptans och kunde bidra till samtal och kontakt mellan terapeuter och klient ansågs viktigt (Jones, 2018).

I en studie där kvantitativa data från en digital enkät analyserades och jämfördes med kvalitativa data från semistrukturerade intervjuer med 24 klienter och 21 psykoterapeuter om deras upplevelser av det fysiska terapeutiska rummet. Ur terapeutens synvinkel framkom det tydligt hur viktigt det är att terapeuten har ett rum som hen trivs i, känner sig bekväm och trygg i, bekväma sittplatser samt ljudisolerat (Sinclair, 2021).

Arkitekter intervjuade 10 psykologer/psykoterapeuter om deras rum och där framkom faktorer som både var hjälpsamma för deras terapeutiska arbete och dem själva. Trygghet och trivsel i rummet lyfts som viktigt, med klocka synlig och för terapeuten person viktiga

föremål synliga för terapeuten. Fönster med grönska utanför, för dagsljus men som kunde avskärmade och ge avskildhet. Mjuka lugna färger föredrogs och växter och föremål och tavlor som bidrog till fokus på sessionen. Lampor med möjlighet till dämpad belysning lyftes också då det kunde bidra till att förtroliga samtal skapas (Watkins & Anthony 2007).

Att uppleva naturen med alla sina sinnen har tidigare forskning visat positiva effekter på hälsan. Ett japanskt forskarteam inom neuropsykiatri och neurovetenskap visade med sin randomiserade kontrollerade crossover-designstudie att effekten av att titta på naturbilder var humörhöjande och dessutom lugnande och sänkte aktiviteten i orbitofrontala cortex (OFC) i jämförelse med att titta på bilder av stadsmiljö. I studien fick deltagarna titta på naturbilder och bilder på stadsmiljö, medan deras hjärnaktivitet mättes och i direkt anslutning till bildvisning fick de skatta sitt humör (Yamashita et al., 2021).

Forskning om återhämtning under arbetsdagen

Flera forskare har beskrivit bristen på forskning kring återhämtning under arbetsdagen och menade att fokus av arbetares återhämtning huvudsakligen fokuseras på tiden utanför arbetet (Ejlertsson et al, 2021; Hunter et al., 2016; Kim et al, 2017; Sianoja, 2018).

En svensk kvalitativ studie baserades på en uppföljning under ett års tid på sex vårdcentraler. Personalen fick interventioner relaterade till återhämtning under arbetstid. Studien visade övergripande en ökad upplevelse av återhämtning hos deltagarna. Resultatet visade också på signifikanta faktorer som positiv förändring före och efter att arbetstagarna hade gjort interventioner under arbetsdagen. Enligt denna studie var ”reflektion med kollegor” den viktigaste faktorn, men även att ha inflytande på arbetssituationen, ”energi byggande upplevelser” och möjligheten till skratt. Det fanns även ett signifikant samband mellan återhämtning och självreflektion. Några av deltagarna använde sig av ”mikropauser mellan patienter för att ”rensa tankarna” innan de tog sig an nästa uppgift. Detta kan göras genom att ta ett djupt andetag, titta ut genom fönstret eller lyssna på sin favoritlåt, beroende på hur mycket tid de hade när de behövde en stund av självreflektion.” Studien visar även på att det positiva reflektioner över arbetet också kan öka processer för återhämtning (Ejlertsson et al., 2021)

Kim et al. (2017) studie av 86 sydkoreanska kontorsarbetares rapporterade under tio arbetsdagar baserat på fyra kategorier av mikropausaktiviteter – avslappning, näringsintag, sociala och kognitiva aktiviteter. De rapporterade sina arbetskrav direkt efter lunch, sitt engagemang i ”mikropausersaktiviteter” under eftermiddagen och negativt affektivt tillstånd i

slutet av arbetsdagen. Studien visade på att avslappning och sociala aktiviteter minskade upplevelsen av arbetskrav och den negativa effekten vid arbetsdagens slut.

Andra aktiviteter som att ta drycker eller näringsintag visade inget signifikant resultat, men att post hoc-analyser visade att endast koffeinhaltiga drycker minskar arbetets effekter på negativ påverkan. Ett oväntat resultat var att kognitiva aktiviteter ökade arbetskrav. Sammantaget visade resultatet på vikten av att ta mikropauser men också på vilka mikropauser som ökade den kortsiktiga återhämtningen och reparerade negativa effekter av stress och belastning under arbetstid.

Sianoja et al. (2018) undersökte utifrån en ”the effort-recovery model” och utifrån teorin att bevara resurser hur återhämtning under lunchraster kan förbättra återhämtningen. Detta gjordes utifrån parkpromenader och avslappningsövningar och hur det påverkade arbetstagares nivå av koncentration, ansträngning och trötthet vid arbetsdagens slut. Studien visade vidare på att avskildhet från arbete och välbefinnande under lunchen bidrog till ökat välbefinnande. Studien utfördes under 5 veckor och utvärderades två gånger per vecka. Studien visade på att både parkvandringar och avslappningsövningar bidrog till bättre koncentration. Avslappningsövningarna visade direkt till minskad belastning och trötthet på eftermiddagen. Slutligen visade studien på att dessa återhämtningsaktiviteter under lunch bidrog till ett ökat välbefinnande vid arbetsdagens slut.

I en RCT-analys som innefattade 22 studier avseende mikropauser på olika arbetsplatser. Studien visade på stöd för att det fanns en koppling mellan välbefinnande (kraft och trötthet) för de arbetstagare som hade kontorsuppgifter, känslomässiga och kreativa arbetsuppgifter när mikropauser, max 10 minuter, infördes under arbetsdagen. Däremot visade metastudien inte på någon koppling mellan mikropauser för arbetstagare med kognitiva arbetsuppgifter. Studien visade inte heller att mikropauser gav någon förändring avseende arbetsprestation (Albulescu et al., 2022).

Syfte och frågeställning

Studien syftar till att utveckla en fördjupad kunskap om vilken betydelse psykoterapeuten ger mellanrummet mellan terapitimmarna. Detta utrymme under arbetsdagen, när klienten eller klienterna fysiskt har lämnat och innan nästa har kommit. Denna studie ämnar skildra just hur detta utrymme ser ut. Utifrån psykoterapeutens yrkesutövning undersöks även här hur psykoterapeuten upplever vilka behov denna plats fyller. Betydelsen av detta mellanrum kopplat till psykoterapeutens upplevda förmåga att fungera som psykoterapeut utifrån olika egenskaper. Hur kopplas psykoterapeutens innehåll i detta mellanrum till arbetet med klienten eller klienterna? En viktig del av studien är hur psykoterapeuten reflekterat ser ut avseende studiens frågeställningar och vilka mönster som kan utkristalliseras och/eller betonas utifrån denna reflektion.

Studiens frågeställningar: Hur ser det ut gällande pauser för terapeuter? Vad upplever terapeuter att de behöver gällande pauser? Vilken betydelse upplever terapeuten att pauserna har för det terapeutiska arbetet?

Metod

Kvalitativ metod

Studiens syfte har varit att undersöka hur legitimerade psykoterapeuter upplevde utrymmet mellan terapitimmarna och vilken betydelse de gav denna plats. Vi valde därför att använda oss av en kvalitativ metod. Kvalitativ metod används för att utveckla kunskap för att förstå verkligheten på ett annat sätt än andra vetenskapliga metoder. Utgångspunkten är att världen är konstruerad utifrån att människan lever i en komplex, social, relationell och personlig värld som innefattar olika lager och som kan ses utifrån olika perspektiv. Denna värld skapas bland annat genom våra samtal, handlingar, ritualer och institutioner. Den kvalitativa forskningens ambition är att skapa ny kunskap om en grupp människor genom några få personers beskrivningar av sin verklighet. En annan kunskap som kvalitativ forskning söker är utveckla kunskap om något specifikt fenomen som sedan kan vara hjälpsamt i utövandet inom ett visst område. Syftet med denna studie har varit att skapa kunskap om en specifik grupp, det vill säga psykoterapeuter genom att låta några representanter upplevelser träda fram. Studien syftade även till att utveckla kunskap om ett

visst fenomen, det vill säga utrymmet mellan terapitimmarna under arbetsdagen (McLeod, 2001).

Epistemologisk ansats

Den epistemologiska ansatsen i studien har varit fenomenologisk. Denna teori och metod är användbar när forskaren önskar utforska ett specifikt fenomenets essens och där forskningsintresset ligger i upplevelsen av fenomenet. Denna vetenskapsteori var även lämplig utifrån att studien utgår ifrån ett induktivt förhållningssätt, och tar sin utgång från det empiriska materialet. Fenomenologins upphovsman Edmund Hussslers skapade begreppet livsvärld, som syftar till den individuella personliga värld som skapar mening och att människan alltid befinner sig i denna verklighet. Människan kan därför aldrig helt ställa sig utanför denna livsvärld. Hussslers betonade därför betydelsen av människans reflekterande och ett kritiskt förhållningssätt till sin verklighet (Lundh & Nilsson, 2021).

Det vetenskapliga förhållningssättet innebär att forskaren distanserar sig och tar ett metaperspektiv till det som observeras. Inom fenomenologin är medvetandet alltid riktat mot något. Detta kan göras på olika sätt, till exempel genom önskningar och tänkande. Men att dessa aktiviteter dessutom sker utifrån en förkunskap, en horisont som är mer eller mindre medveten, och ständigt föränderlig. Inom fenomenologin är forskarens ambition att ställa dessa "förkunskaper åt sidan", och undersöka sin empiri så förutsättningslöst som möjligt. Att människans universum samspelar med och integrerar med andras, och att dessa världar överlappas uppfattas även väsentligt här. Genom att ömsesidigt kommunicera kan vi påverka och utveckla varandra på olika sätt. På så sätt delar vi en gemensam verklighet, och därför är denna kunskap intersubjektivt tillgänglig enligt fenomenologin (Lundh & Nilsson, 2021).

Urval

Studiens urval har genomförts utifrån bekvämlighetsprincipen och innefattade intervjuer med åtta legitimerade psykoterapeuter. Genom att intervjuerna skedde digitalt utökades det geografiska området. En gräns har satts för att samtliga deltagare skulle ha arbetat minst två år efter legitimation som psykoterapeuter. Denna gräns har valts utifrån att det är ett av inträdeskraven till handledarutbildningen inom Universitetens utbildningsinstanser. De åtta deltagarna har arbetat mellan sex och 30 år sen de blev

legitimerade psykoterapeuter. Samtliga deltagarna har dock lång yrkeserfarenhet av behandlingsarbete. Tre är anställda och fem är sina egna arbetsgivare. Våra intervjupersoner arbetar samtliga med en blandning av enskilda klienter (vuxna och barn), par eller familjer, där vissa har en dominans på enskilda och andra på par och/eller familj. Utifrån psykoterapiutbildningen är fyra legitimerade psykoterapeuter med familjeterapeutisk inriktning, tre har psykodynamisk inriktning och en har kognitiv beteendeterapeutisk inriktning. Flera av våra intervjupersoner har en eklektisk bakgrund, som innefattar utbildningar i flera psykoterapeutiska inriktningar.

Datainsamling

Studien har gjorts genom semistrukturerade intervjuer. Detta är en intervjumetod som valt eftersom den syftar till att skapa en intervjusituation som upplevs som mindre styrd. Den anpassades till deltagarna och det samspel som deltagarna och intervjuaren skapade vid intervjutillfället. Detta syftar i sin tur till att bidra till en fördjupad förståelse (Lundh & Nilsson, 2021). Under sommaren 2023 upprättades en intervjuguide. Intervjuguiden innefattade tre huvudfrågor med fem underfrågor. Intervjuguiden prövades sedan under hösten 2023 vid två provintervjuer, vilket resulterade i korrigeringar av intervjuguiden. Intervjuguidens fokus har huvudsakligen varit att få tillgång till retrospektiva data men i slutet av intervjuguiden ges även utrymmen till introspektiva data genom att frågor formulerades utifrån skall kallas "intervju upplevelsen" (Se Bilaga C).

Under vintern 2023/24, tillfrågades åtta deltagare. Intervjuerna genomfördes under januari och februari 2024. Samtliga intervjuer genomfördes digitalt på medieplattformen Teams från våra respektive arbetsplatser i Skövde respektive Lunds kommun. Intervjuerna spelades in med diktafon. Intervjuerna har utförts en till en. Anledningen till detta val var att skapa förutsättningar till ett djupare ömsesidigt möte och på så sätt utveckla en god samarbetsrelation (Fors, 2020). Detta underlättade även intervjusituationen utifrån att den skett digitalt.

Analys av data

Det empiriska materialet har analyserats genom tematisk analys, vilket är ett vetenskapligt analysverktyg som till sin fördel är flexibelt och kan generera ett rikt och

komplex data (Braun & Clarke, 2006). Braun och Clarks (2006) betonar, parallellt med fördelen med metodens flexibilitet, betydelsen av att studiens teoretiska position har klargjorts innan analysen sker.

Denna studie har följt Braun och Clarks (2006) stegvisa analysguide i sin analys av det insamlade materialet. Detta innebär att, efter genomförda intervjuer, valde vi att bekanta oss med materialet genom att vi lyssnade igenom samtliga intervjuer tillsammans. Detta följdes av reflekterande samtal om teman och idéer.

Därefter valdes två intervjuer slumpvis ut. Vi lyssnade sedan på dessa intervjuer var för sig samtidigt som intervjuerna kodades. Viktigt var här att uppmärksammande koder kunde kopplas till studiens frågeställningar. Vi träffades därefter för att analysera dessa koder och för att undersöka hur dessa kunde sammanställas till olika teman. Sammantaget skapades sex olika teman. I enlighet med Braun och Clarks (2006) betraktades dessa teman som preliminära formuleringar som sedan kom att omprövas under analysprocessen.

Vi gick sedan igenom hela intervjumaterialet igen för att söka de formulerade teman och för att söka data utifrån dessa. Materialet kom därefter att transkriberas utifrån valda citat. Av detta arbete utvärderades teman i relation till materialet. Detta resulterade i att ett tema värderades för spretigt, vilket kom att utveckla två teman. Därefter värderas två andra teman som likvärdiga och resulterade i ett. De ursprungliga sex teman blev således först sju och sedan åter sex teman (Lundh & Nilsson, 2021).

Därefter analyseras materialet och struktureras upp utifrån varje tema och ordnas utifrån olika subteman (Braun & Clarke, 2006).

Etiska överväganden

Den aktuella studien har varit bedriven efter de principer som framgår i Lagen (2003:460), som avser forskning om människor. I Etikdeklarationen som undertecknats av oss och handledare framgick att studien bedrivs på sådant sätt att de forskningsetiska principerna efterlevs, och redovisas nedan.

Informationskravet uppfylldes genom att våra deltagare blev tillfrågade via telefonsamtal om vi fick sända e-post med förfrågan om deltagande i studien. Deltagarna fick via e-post ett

meddelande med informationsbrev och samtyckesblankett om studie och frågan om de önskade delta i studien. Därefter sändes informationsbrevet med samtyckesblankett per post med frankerat svarskuvert. Deltagarna fick i informationsbrevet ta del av studiens syfte (Bilaga A och B).

Samtyckeskravet uppfylldes genom att skriftligt samtycke inhämtas efter att de fått både muntlig och skriftlig information att deltagandet är frivilligt och att de kunde när som helst avbrytas av deltagaren.

Konfidentialitetskravet uppfylldes genom att ljudfilerna förvaras i säkerhetsskåp och raderades efter uppsatsens godkännande. Intervjuerna anonymiseras vid transkribering. Vid tolkningen av data, genom vår analysmetod, lade vi stor vikt vid att vara sensitiva med vad som i transkriberad text av deras berättelser skulle kunna vara identifierande för våra deltagare och vid sådant fall därför avlägsnats från transkriberad text (Braun & Clark 2013). Den digitala plattformens rutin för sekretess har beaktats. E-postmeddelandet till berörda deltagare raderades.

Nyttjandekravet. Uppgifterna som insamlats i studien, inspelat och transkriberat material, användes endast i syfte som presenterats för deltagarna och raderas efter studiens godkännande. Ingen kompensation utgick till de intervjuade vid intervjutillfället.

Integritetskravet kan ha inverkat på harmonin mellan del och helhet i analysen, där vi ej gjort åtskillnad på de intervjuades berättelser utan citaten har fått bli en helhet tillsammans.

Resultat

Ur det empiriska materialet skapades följande sex teman; mellanrummet är av stor betydelse, reflektionen behöver tid, sinnlighet, att dela med andra i mellanrummet, ett holistiskt perspektiv och cirkulärt samband att pausa och fungera som terapeut i sessionen

Mellanrummet är av stor betydelse

Det första temat handlar om att samtliga av studiens deltagare gav mellanrummet mellan terapitimmarna en stor betydelse. Framför allt beskrivs betydelsen av mellanrummet

som ett övergångsutrymme, från den ena terapisesessionen till den andra. Dessa mellanrum innehöll både förarbete, efterarbete och en egen paus. Flera beskrev också att mellanrummet var av vikt för klienterna, både utifrån att vara på plats innan klienten kom och att klienten i lugn och ro kunde lämna mottagningen. Mellanrummets betydelse fyller många behov hos deltagarna. En betydelse som ofta lyfts upp handlade om att pauserna var viktiga för att kunna vara närvarande. Samtliga betonar pausernas betydelse ur ett längre perspektiv för att kunna fungera i sin yrkesroll på lång sikt. Mellanrummen är även viktiga för att fungera i livet utanför arbetet. Övervägande hade som regel ett mellanrum upp till 30 minuter. Några beskrev att det ibland blev kortare paus mellan besök för att istället börja senare på förmiddagen, ha lediga halvdagar eller dagar. Studiens deltagare har lyft olika aspekter som förklarade betydelsen av detta utrymme. Det specifika i att terapeutens arbete innebär att möta hjälpsökande människor.

Pauserna är väldigt viktigt för att vara närvarande, för att ta in det som sägs vara uppmärksam på dem jag möter både på verbal och ickeverbal kommunikation och också förstås på lång sikt att hålla som terapeut, men också som person att kunna fungera i olika domäner i sitt liv, att fungera när jag kommer hem också och vara närvarande i det livet. ... Det gör någonting med oss att vi tar emot människor som mår dåligt, vi tar emot berättelser, vi hjälper, vi ger mycket av oss själva, vi är ju själva som ett verktyg samtidigt som vi har våra teorier och våra interventioner.

Deltagarna tar upp konsekvensen av att arbeta ensam som psykoterapeut och arbeta tillsammans med andra kollegor. Några deltagare lyfter fram att pausen är särskilt viktig när terapeuten arbetar ensam. När de var den enda som såg och bar ansvaret för interventionerna blev det extra viktigt; det som en deltagare formulerade att "vara på plats med hela sig själv".

Deltagarna uppgav att det händer att de inte hade paus, men att det hände väldigt sällan. För någon har det handlat om att hen hade ett arbetsuppdrag på en annan plats och skulle hinna tillbaka till ett besök på den egna mottagningen. En annan beskrev att engagemanget under föregående session bidragit till att det dragit ut på tiden. Genomgående beskrivs prioritering kring de behov som kan finnas i pausen. Övervägande beskrevs att detta inte har så stor betydelse om det sker undantagsvis, men att det hade varit problematiskt i

längden. En tredje beskriver svårigheten att inte boka in för mycket utifrån klienternas behov att få hjälp, men att det inte blev bra när hen bokade in besök på bekostnad av sina pauser.

Det är ju så lätt, jag känner det ju själv nu, trots att jag jobbat ett tag är det lätt att tänka: ”ja ja men det gör nog ingenting jag kan boka in någonting där.” Du vet, man sitter med någon som inte kan någon annan tid, och så ”det går nog bra, det är nästa vecka först”, så tänker jag ”det går nog bra”. Och sen när nästa vecka kommer så tänker jag ”varför gjorde jag nu det”. Så att nej, var rädd om pauserna, prioritera dem.

Av studiens deltagare beskrev samtliga att de idag har stort utrymme att utforma sina pauser själva under arbetsdagen. Detta beskrevs som mycket positivt och något som de uppskattar. Att ha makt över sin egen arbetssituation och över hur mellanrummet mellan terapitimmarna planerades på olika sätt som något värdefullt. Några deltagare beskrev i princip helt eget bestämmande över arbetsdagens utformning. Andra har vissa begränsningar men ändå väldigt mycket utrymme att utforma sin arbetsdag och sina pauser själv.

Övervägande av studiens deltagare tog upp tidigare erfarenheter där denna möjlighet varit begränsad eller erfarenheter av andra psykoterapeuters erfarenheter av att ha ett begränsat utrymme mellan terapitimmarna. Dessa arbetsförhållanden beskrivs av flertalet som problematiskt. För några har detta varit en anledning till att byta arbete eller att inte söka sig till ett arbete som kräver mer anpassning, och bland annat korta mellanrum mellan terapitimmarna. Här handlade beskrivningarna om att behovet att anpassa arbetssituationen till den takt och tempo som deltagarna behövde. Det var viktigt att känna att arbetssituationen anpassades utifrån det egna fungerande och att det skulle fungera i längden. Deltagarnas uppfattning var genomgående att mellanrummet var viktigt men att själva innehållet behövde vara individuellt. Samtliga beskrev vikten som psykoterapeut var att undersöka sina egna behov och ta dessa behov på allvar utifrån pauserna.

När jag lämnade (tidigare arbetsplats) då bestämde jag mig för att jag ska utgå från min rytm, min takt och jag är på det sättet [...] jag är inte den som kan ha sju besök på en dag eller sex besök på en dag... jag kan ha det en dag, men jag kan inte ha det dag

efter dag. Det funkar inte för mig, så då bestämde jag mig för att jo, men nu när jag kan bestämma själv då i min privata så är det viktigt att det blir hållbart.

Sammanfattning: Ett genomgående svar på frågan om mellanrummets betydelse var att mellanrummet var viktigt, och att det var ett övergångsområde från den ena terapitimen till den andra. Det var inte bara ett viktigt rum för att vara närvarande i samtalen, men även för att fungera i livet utanför arbetet. Behovet av pauserna kopplades också till det specifika i terapeutrollen, exempelvis att möta mycket svårigheter och att använda sig själv som redskap, och att det många gånger är ett ensamarbete. Deltagarna beskrev pausen som så betydelse att de i stor utsträckning prioriterade dem, och att det endast var i undantagsfall pausen inte blev av. Detta utrymme fyllde många olika behov, och samtliga förmedlar att innehållet behöver vara individuellt, liksom hur långt det behövde vara. För terapeuterna rymde mellanrummet, efterarbete, förberedelsearbete och den egna pausen och samtliga upplevde det viktigt att ha ett eget inflytande över hur arbetsdagen såg ut. Ett specifikt behov som framkom i denna studie var mellanrummets betydelse utifrån reflektion som kommer att beskrivas i nästa avsnitt.

Reflektionen behöver tid

Ett genomgående behov som beskrevs i studien utifrån mellanrummet mellan sessionerna var att ge utrymme till reflektion. Här beskrevs olika sätt att reflektera och olika innehåll i dessa stunder av reflektion. Flera av deltagarna använde sig av skrivande som en reflekterande process, både de som hade journalskrivning i sina arbetsuppgifter och de som inte hade det. Detta som ett klientrelaterat förberedelse- och efterarbete mellan terapitimmarna. Reflektionerna innefattade såväl klienterna som egna upplevelser utifrån deltagarna själva och det terapeutiska arbetet. Kollegor sågs också som viktiga i detta sammanhang. Likaså kunde reflektion innebära en inre dialog med sig själv. En vanlig beskrivning var att detta kunde ske under en promenad. Genomgående fanns beskrivningar av att reflektion gavs utrymme. Reflektionen kunde ske rutinmässigt eller vara mer fri. Ett par deltagare beskrev exempelvis att det behövdes tid för att formulera en journal, ett vanligt sätt var att skriva några stödord efter besöket, som senare skrevs ihop till en journalanteckning. Några deltagare lyfte vikten av att ha en fri dag eller halvdag för reflektion och administration kopplat till besök som varit särskilt engagerande eller berörande.

Jag tycker att det är vilsamt, att stå och skriva liksom att reflektera kring det som vi nyligen har gjort. Jag tycker det är vilsamt och det är hjälpsamt. Jag tycker om att skriva det är liksom ingen ansträngande process. [...]det är ju reflektion utifrån... dels en konkret berättelse utifrån vad de [klienterna] har berättat men det är också mina egna reflektioner, jag skriver små citationstecken så skriver jag saker inom dem, så det är också mina egna anteckningar kring på hypoteser kring vad saker och ting handlar om skulle jag kanske kalla det.

Mellanrummet kunde även bidra till en möjlighet att ta sig till en plats där flertalet av deltagarna beskrev reflektion utifrån något större. Detta att ge sig själv tid kunde även skapa mer lust, vilket bidrog till en ökad känsla av meningsfullhet. En deltagare uttryckte detta som att det fanns en betydelse i sig att bara reflektera, "att bara få vila i att bara existera" och att det var något viktigt att ha kontakt med i arbetet. Detta att ge sig tid och ha ork kunde innebära en djupare känsla av mening och tacksamhet för arbetet, och vad motsatsen kunde innebära.

Jag tänker att under ett samtal så är man ju hos sig själv, men man är också väldigt mycket ute hos den andre. Då blir ju pausen viktig, alltså för att på något vis hitta tillbaka. ... Det är ju mycket världens elände på något sätt. Människor som har det svårt och barn som har det svårt... Ja, för att ha en känsla av meningsfullhet tror jag faktiskt...att om jag blir för sliten så början man liksom känna; 'att vad gör det för skillnad', eller 'det är för mycket', eller 'jag måste värja mig'. [...] ja så då har det här med pauser betydelsen. Jag tänker att pauser bygger motståndskraft.

Samtliga uttrycker värdet av sitt yrke och mötena med olika klienter har betytt för dem under yrkeslivet. Flera beskriver det existentiella upplevelser i det mellanmänniska mötet och i pausen. Genom att som psykoterapeut möta människor som läker och hittar vägar ur det som är svårt bidrar till en känsla av meningsfullhet.

Jag tycker att jag ... verkligen har fått möjlighet att fördjupa min människokärlek och min glädje över det som liksom är gott. När man kanske ser en familj eller mamma

eller pappa, någon som är kärleksfull... man kan verkligen se det som är gott mellan människor. [...] Att få arbeta och bidra till att människor kan få läka [...] det är ett mellanmänskligt arbete.

Sammanfattning: Ett behov som dominerade i berättelserna från studiens deltagare var att ge tid åt reflektion. Mellanrummet innefattade reflektion om klienterna, framför allt den terapitimme som varit samt förberedelse inför den som kom. Men reflektionen handlade också om deltagaren själv, upplevelser som väckts under sessionen eller egna behov som fick utrymme i mellanrummet. Vikten att kunna prata med kollegor eller att ha ett inre samtal med sig själv var också genomgående beskrivningar. Skrivandet var också något som var ett vanligt sätt att reflektera, likaså en promenad. Några lyfte behovet av längre reflektionstid som att ge plats för det i arbetsschemat. Utrymmet för reflektion kunde såväl vara en inplanerad rutin som ett mer fritt utrymme. Av flera berättelser framkom att ge sig själv tid, innebar direkt eller indirekt, att få tillgång till att ta tillvara på meningsfullheten i arbetet liksom att pauserna skapade motståndskraft. Ett ämne som genomsyrade var också betydelsen av att få kontakt med upplevelser av sinnlighet vilket kommer att beskrivas under nästa tema.

Sinnlighet

Av det empiriska materialet har framgått att det grundläggande självomhändertagandet i den terapeutiska vardagen handlade om att rikta sin uppmärksamhet inåt. Samtliga deltagare i studien beskrev att de på olika sätt använder sig av medveten närvaro, exempelvis mindfulnessövningar, meditation, lugnande övningar och att bara låta tankarna vandra. Detta utövande beskrevs och fyller olika behov hos deltagarna. En vanlig beskrivning var att det innebär en sorts reglering, eller återhämtning i arbetsvardagen. Detta innebar en förberedelse för att kunna vara närvarande och för att få ny energi. En annan beskrivning var att dessa sätt att rikta sin uppmärksamhet inåt var ett sätt att återknyta kontakt med sig själv. Medvetenhet av att vårda sitt inre utifrån de behov som fanns inom deltagarna var en annan anledning.

Men jag har också ett behov av att vara själv. Jag tänkte på det här när det händer saker som påverkar mig väldigt mycket när jag inte kan behålla min inre gräns. [...] Jag har ju också följt en buddistmunk... jag lyssnar på honom, han pratar om väldigt enkla saker, till synes enkla saker, som att när man skall ringa det där samtalet som är

svårt att ringa, ta djupa andetag, ta många djupa andetag och sen säger han också att problemet när man andas kan vara att man kommer i kontakt med någonting smärtsamt... och som gör att andningen... Att man flyr och det blir ytlig andning, men när man kommer i kontakt med det där smärtsamma kan man ta hand om det med ömhet, så det tänker jag jättemycket på att ta hand om det som är svårt, i mig med ömhet.

Deltagarna beskriver genomgående en flexibilitet mellan att använda olika sätt att nå medveten närvaro. Flertalet använde sig av olika praktik för medveten närvaro som en vardagsrutin. En vanlig beskrivning bland deltagarna var även att fånga ett utrymme, att få ett kort ögonblick av medveten närvaro. Det handlade om att ta ett andetag, öppna ett fönster, eller att bara titta ut genom fönstret och låta tankarna vandra. Detta var ett flexibelt sätt som även använts när pausen av någon anledning var begränsad. Det var ett sätt för deltagarna att möjliggöra att de var närvarande i den sessionen som kommer.

Så för mig var faktiskt en sådan klassisk strategi att jag öppnade fönster, alltså just det här att det blev inom citationstecken en ritual att öppna ett fönster, mellan varje patient alltså för mig själv i rummet och bara andas få in lite frisk luft och känna att nu är det dags för nästa... jag är närvarande, nu är jag redo att ta emot den patientens berättelse. Det är konkret att öppna ett fönster och andas.

Några av deltagarna beskrev även en omsorg av den yttre miljö som något som gav närvaro och återhämtning. Det kunde handla om att ta hand om sina krukväxter, eller pyssla med material som fanns på mottagningen, eller att uppleva den estetiska miljön som deltagarna var måna om att skapa. Några av deltagarna lyfte betydelsen av terapeutens rum eftersom det var där terapeuten tillbringade så mycket tid. Det var viktigt att deltagarna trivs och har möjligt inreda det så det var tilltalade för klienterna såväl som för deltagaren.

Att jag har en del som jag själv tycker ganska bra konst på min mottagning, som jag tycker det är absolut någonting som är lugnande och reglerande för mig. [...] jag får

väldigt mycket en sorts återknytning till mina egna resurser genom att titta på en vacker färg eller form och det gör jag väldigt medvetet.

Sammanfattning: Av studien framgick att samtliga av deltagarna använde sig av olika sätt att nå en sinnlighet. Det kunde handla om olika sätt att praktisera ”medveten närvaro” genom övningar eller att låta tankarna vandra. Behoven handlar också om att få återhämtning, reglering, för att kunna vara närvarande i sitt arbete och/eller få ny energi. Det handlade också om att återknyta kontakt med delar av sig själv och att nå djupare inom sig. Liksom med behovet av reflektion kunde detta ske mer regelbundet som en rutin och som ett flexibelt sätt under korta ögonblick. Det senare var också ett sätt när pausen av någon anledning var begränsad. Den yttre miljön lyfts också fram av flera deltagare och att kunna spegla sig och vara i den beskrevs fylla dessa viktiga behov. Ett annat tema som resultatet visade var betydelsen av att dela med andra vilket kommer att presenteras i nästa stycke.

Att dela med andra i mellanrummet,

Det fjärde temat i studien berörde grundläggande behov i terapeutens arbetsvardag att rikta sin uppmärksamhet mot andra och att vara i relation. I denna studie fanns det en spridning på deltagarnas närhet till arbetskolligor. Några har flera arbetskolligor i den arbetsmiljö där de vistades och/eller arbetade tillsammans med i terapier. Några hade endast någon och några hade inga arbetskolligor där de bedrev sina terapier. En del av deltagarna hade kolligor som de kunde ringa, hade kollegiala nätverk eller hade uppdrag i form av gruppterapi, utbildningsuppdrag eller handledningsuppdrag som innebar att de tog sig till andra arbetsplatser. Samtliga deltagare i studien beskrev ett behov av kollegialt stöd och/eller social samvaro eller relationell kontakt i mellanrummet. Det kollegiala stödet kunde vara inplanerade möten i pauserna såsom kollegial handledning och annan handledning. Av studien framgick att det var viktigt att inte känna sig ensam.

Om jag blir för upptagen av saker så brukar jag prata med min kollega... då kan jag ventilera det med henne om hon har tid. Vi brukar avsätta tid i varje fall en gång i veckan till kollegial handledning eller kollegialt stöd. [...]Sen sitter vi också och tar en kopp kaffe, att sitta och prata om alla andra saker som inte alls är jobbrelaterade. Det är också ett sätt att återhämta sig.

I studien framkom att deltagarna upplevde att de hade olika förutsättningar att dela med andra. En deltagare betonade betydelsen av att arbeta tillsammans med kollegor i terapier, och kollegial och relationell kontakt i mellanrummet.

Jag har en kollega som jag jobbar ihop med, där vi kan prata med varandra... vi pratar om det vi gör.... vi kan jobba med det som varit och med det som kommer och efteråt sen och vilan ligger i att vi har varandra... då kan vi dela upplevelserna av det som har varit.

En annan beskriver huvudsakligen att hen var ensam under sina pauser, men som i slutet av intervjun reflekterar till att förlänga sin paus lite för att ge utrymme för samvaro med kollegor.

Om jag hade hunnit sitta lite i kafferummet ibland. ...Det märker jag när vi träffas någon gång i månaden, kollegorna som jobbar på samma sätt här. Jag märker hur viktigt det är. Jag tänker att bara få prata om våra bekymmer, om saker vi delar som är lite knöliga, delandet så...

Sammanfattning: Studien visar även på att mellanrummet hade betydelse utifrån behovet av kontakt med kollegor. Det kunde både handla om att ge och få kollegialt stöd i ärenden, men också om relationella sociala behov som att prata med kollegor om annat än jobbet i pausen. Våra deltagares möjlighet till arbetskollegor fysiskt i den arbetsmiljö de befann sig i såg väldigt olika ut. Flera beskrev en brist utifrån detta, men hade skapat sammanhang utanför arbetsplatsen. Det kollegiala stödet kunde både vara inplanerad handledning eller ske spontant i mellanrummet. Flera lyfte också vikten av att kollegiala nätverk. Under nästa tema presenteras att mellanrummet fyller ett behov av att balansera olika delar av sig själv.

Ett holistiskt perspektiv

Det femte temat innefattar ett holistiskt perspektiv om att balansera sig utifrån sin arbetsinsats. Studiens deltagare beskrev att det är viktigt att återskapa en balans under pauserna utifrån den terapeutiska insatser. I studien betonades vissa belastningar i arbetet som sedan behövde balanseras. Det handlade om att arbetet oftast innebar en ansträngning för kroppen och innefattade starka upplevelser i form av känslor, tankar och för alla sinnen. Gemensamt för deltagarna i studien var betoning av att ta hand om kroppen utifrån det stillasittande arbete, som terapeutrollen medför. Deltagarna tog även upp att detta påverkade kroppen på olika sätt, till exempel genom att kroppen ibland kändes spänd och stel. De gav olika beskrivningar vad arbetet innebär för deltagarna; att ta in olika känslor med kroppen. Det framkom även olika aktiviteter utifrån att tillgodose detta behov. Flertalet beskrev att en mer aktiv rörelse i form av en promenad var hjälpsamt, likväl beskrivs behovet av någon naturupplevelse. En vanlig beskrivning var även någon form av avslappnad rörelse eller vila för kroppen. Det kunde även innebära att "nytna lite", måla, samt dricka en kopp te eller kaffe. Några deltagare tog upp vikten av att ha tillgodosett behov av mat och sömn, så inte hungerkänslor eller trötthet tog uppmärksamhet i samtalet.

Det är verkligen viktigt att jag tänker precis som med patienter att själv känna som terapeut, vad säger min kropp till mig, för man får ju symtom, vad händer med mig här och nu i mötet, efter dagen, hur är det, att jag checkar in lite snabbt i kroppen och vad behöver jag just nu för att återställa min balans....

Gemensamt för deltagarna var också att de beskrev ett behov av att återskapa den inre balansen efter en terapitimme. Det kunde handla om upplevelsen av starka känslor, behovet av att reglera kognitiv ansträngning, att få en motvikt från tyngden i sessionen och återhämtning från de sinnen som används. Det kan handla om att deltagarna, liksom i tidigare tema, behöver reflektion, att få bearbeta det som hänt under sessionen innan mellanrummet för att kunna vara öppen för nästa besök. Detta hjälper till att sortera, upplevelser, skapa ett förhållningssätt och hålla fokus.

ja jag tänker att jag behöver ju reflektion, tid för reflektion och det gör att jag får bara nollställa mig i huvudet men det är inte det jag är ute efter, men jag tänker att det jag har varit inne i att på något sätt stänga det rummet i mig liksom, för att öppna något nytt rum, känslomässigt rum så att jag är mottaglig och kan vara öppen för nästa person som kommer så...reflektionen hjälper till med det. Liksom både på ett mer metodologiskt plan, men också på ett för mig känslomässigt plan och för min närvaro, alltså att det hjälper mig för mig att vara, bibehålla min närvaro i samtalet, min känslomässiga närvaro men också mitt fokus ja.

Det handlade även om att få återhämtade delar av sig själv som inte fick plats i arbetsrollen som terapeut. Flera av deltagarna beskriver exempelvis att få skratta och vara mer lekfulla i mellanrummet och kanske inte vara så disciplinerade som ansvaret under sessionen oftast innebär. Samtliga beskrev behovet av att balansera terapeutrollen med att förankra sig i det privata. Det kunde handla om att lämna arbetsplatsen och gå ut, "prata privat" med kollegor, och ha kontakt med familj och vänner.

I detta tema framkom livscykelperspektivet, som kom upp i flera av deltagarnas berättelser. Detta handlade bland annat om att studiens deltagare var i medelåldern eller äldre, vad som förknippas med ålder, som ansvar, livssituation, hälsa och livsperspektiv. Det kunde också handla om familjeliv och ansvar för barn, att komma hem efter en arbetsdag och ha energi till familjelivet.

Ja, väldigt små saker, nu börjar jag bli ganska gammal. Jag tänker att om jag varit yngre så hade pauserna sett annorlunda ut. [...] Ja jag känner mig väldigt frisk och jag tänker inte att jag skall dö imorgon, men jag förhåller mig till det. [...] Att livet är ändligt, och då blir... att då kunna dricka svart hett kaffe och titta ut genom fönstret. Det tycker jag alltså är toppen... toppen.

Sammanfattning: Mellanrummet hade även betydelse utifrån att deltagarna behövde återskapa en balans efter terapitimmarna. Det handlade om att ta hand om kroppen, som både

varit stillasittande och som ansträngts känslomässigt under sessionen. Det handlade även om att balansera upp sig själv efter upplevelsen av starka känslor, behovet av att reglera kognitiv ansträngning, att få en motvikt från tyngden i sessionen och återhämtning av de resurser som använts. Det kunde både handla om att få reflektera kring detta, men också att få skratta och inte vara ansvarstagande en stund. Det kunde också handla om att få en tyst stund för sig själv genom en promenad eller en vila på det egna rummet. Deltagarnas behov av återhämtning och vila påverkades även av vilken ålder och livsfas de var i.

Cirkulärt samband att pausa och fungera som terapeut i sessionen

Deltagarna lyfte genomgående upp sambandet mellan innehållet i pauserna och att fungera som terapeut. En hållbar arbetsstruktur var för deltagarna en förutsättning för att fungera optimalt som psykoterapeut. Deltagarna framhöll att det går att ha en pressad arbetssituation temporärt, men inte långsiktigt. Något som samtliga tog upp var förmågan att vara närvarande för sina klienter. En vanlig beskrivning var också pausernas betydelse för att vara kreativ i samtalet. Några deltagare gav en utförlig beskrivning av detta som ett tillstånd att "bara existera där skapande och lek blir möjligt" och att som terapeut måna om att ha tillgång till ett inre lekrområde. Detta bemötande hos terapeuten beskrevs som grunden för att klienten skulle kunna bearbeta svåra upplevelser. Något som var viktigt handlade om förmågan att vara lyhörd utifrån klientens terapeutiska behov.

Pausa och bara få existera... att bara få lov att göra det. Jag kan ju inte veta hur angeläget det är och så. Men jag kan ju veta att det är angeläget! Och det är ju det som händer om man är ett mindre barn... att leka, skapa... Sen är ju jag där med klienterna, det är ju dit man behöver komma.

Jag skulle vilja bli mer kreativ kring pauserna, att vara lite sunt självupptagen om man säger så... kanske skulle jag istället behöva titta på en rolig kortfilm. Och kroppen behöver röra på sig och så. ... Vi har ju ett allvarligt arbete. Även om man kan ha roligt med de vi möter, så behöver vi en lätthet och skapa ett utrymme där världen inte tränger sig på.

Studiens deltagare beskrev genomgående vikten att ha ett mellanrum mellan terapitimmarna utifrån sina behov. Konsekvenserna av att inte ha paus lyftes upp på olika sätt. En konsekvens kunde vara att deltagaren inte orkar gå djupare i processen med sin klient. En annan upplevelse var att deltagaren blev mindre kreativ och nyfiken. En beskrivning från några av deltagarna var att klienten från föregående terapitimme "blev kvar" i deras upplevelse om de inte hade ett mellanrum mellan sessionerna. Flertalet beskriver att det fungerade att upprätthålla en professionalitet om det händer vid enstaka tillfällen att de inte har paus, men i längden hade det inte varit möjligt.

För några deltagarnas självomhändertagande i pauserna upplevdes på olika sätt betydelsefullt för klienterna, och gav inspiration för det terapeutiska arbetet. Det egna självomhändertagandet kunde ge idéer till interventioner. Det var även värdefullt utifrån vilket budskap deltagaren ville ge till sina klienter.

Deltagarnas beskrivningar visade på en uppmärksamhet utifrån att den egna närvaron märks i mötet med klienterna. "Så det märks om vi är närvarande, att för vi kommunicerar med våra kroppar, med våra ansikten". Studien visar även på att deltagarna anstränger sig för att skapa en miljö som är omsorgsfull för sina klienter.

Några deltagare beskrev utbildningsuppdrag och handledningsuppdrag som paus utifrån själva klientarbetet, och att dessa arbeten berikar terapeutrollen. De beskrev det som ett berikande "flöde" mellan de olika arbetsmomenten och de klienter som hen möter i sitt arbete.

Det framkom i studien att deltagarna beskrev att det även förekommer naturliga pauser i samtalet. Det kunde vara en paus som behövdes i det terapeutiska samtalet för att reglera affekter hos klienten, som blev reglerande även för terapeuten. Vid skrämmande berättelser var det av vikt att stanna upp och reflektera tillsammans med klienten. Det framkom i studien en form av reflekterande mellanutrymme, som en intervention utifrån en familjeterapeutisk metod, genom att till exempel växla fokus i samtalet. Detta innebar en naturlig paus för reflektion i samtal med en co-terapeut eller med någon av familjemedlemmarna.

Vi skapar ju mellanutrymmen även i terapirummet, som när vi har familjesamtal och växlar fokus i samtalet, eller som när vi som terapeuter pratar med varandra, att vi hela tiden finns där för varandra och pratar, hur vi ska gå vidare nu, vad tänker du. [...] att vi reflekterar tillsammans, så ger det ju

familjen också jättemycket, men också oss vi slappnar av, vi pratar... och reflekterar...tillsammans. [...] Det blir en slags vila för familjen, men också för terapeuten.

En annan deltagare visar slutligen på komplexitet i sambandet mellan pausernas betydelse och klientarbetet i sin reflektion under intervjun, utifrån om hen inte får en paus.

Då får jag anstränga mig för att komma till det där... Det gnager på sessionen. Det tar av den, att inte vara på plats. [...]Då får jag lägga lite tid att ordna närvaron, eller skapa förutsättningar för närvaron. Och sen kanske det blir så att klienten och jag andas ut. [...]Då gör vi det tillsammans liksom. Eftersom jag är i en ateljé så kan jag använda mig av någon sorts material för att hjälpa klienten att komma på plats medan jag själv kommer på plats. Absolut, det kan jag göra. Och det gör jag. [...]Jag tänker inte att barnet blir föräldrar. Jag tror inte det. Utan att bli inkluderad och att man kan bidra med nåt. För det är ju ett gemensamt jobb som man gör.

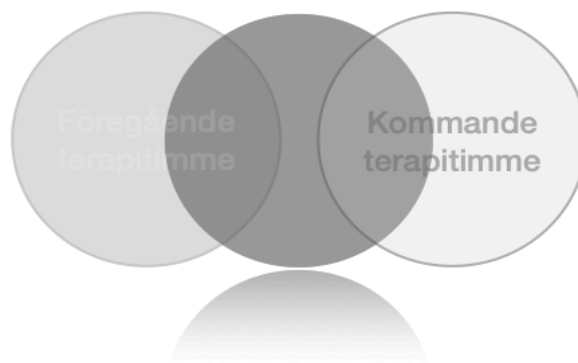
Sammanfattning: Detta tema beskrev hur studien visade på olika samband mellan psykoterapeutens pauser och hur det samverkar med psykoterapeutens fungerande i arbetet. Det berikade och samverkade på olika sätt. Pausen var viktigt för att vara närvarande och lyhörd för klienternas terapeutiska behov, framför allt långsiktigt. För flera beskrevs även pausen betydelse för att kunna vara kreativ. Det fanns ett samband mellan det egna självomhändertagandet och klienternas. Det kunde bland annat ge inspiration till interventioner och ansågs förmedla ett budskap till dem. Flera framhöll att gå utbildning eller andra uppdrag såsom att ge och få handledning eller medverka i utbildningssammanhang, kunde vara ett mellanrum. Där de andra uppdragen ömsesidigt skapade ett berikande flöde mellan terapeuten, terapisesionerna, klienterna och mellanrummen. Pausens betydelse i detta tema var mångfacetterat och samverkade med olika delar av deltagarnas inre och yttre processer.

Diskussion

Denna studie har undersökt psykoterapeutens upplevelse av mellanrummet mellan terapitimmarna. Hur detta mellanrum ser ut och vilken betydelse det upplevs ha är frågor som denna studie grundar sig på. Här nedan kommer resultatet diskuteras i relation till tidigare litteratur och forskning som knyter an till studiens resultat. Därefter kommer vi att redogöra för metodologiska styrkor och svagheter, för att slutligen redogöra för förslag till framtida forskning.

Cirkulärt berikande och ramarnas verklighet

Av studien framgår att deltagarnas mellanrum innefattar både för- och efterarbete som är relaterat till klientarbete. Det kan handla om journalskrivning, Det kan innebära att en terapitimme som kräver mycket efterarbete ger lite utrymme till andra behov i mellanrummet. Precis som motsatsen, att en mindre belastad session skulle kunna innebära mer utrymme i mellanrummet. Arbetsansvar i form av efterarbete; journalarbete, anmälningsskyldighet gällande barn, terapibedömningar, suicidriskbedömningar och att ge samt erhålla kollegialt stöd. Det efterarbete som inte hinns med förskjuts till senare på dagen. Deltagarna beskriver vikten av att utforska sina olika behov och att de tillgodoses i mellanrummet och flexibilitet att göra anpassningar om utrymmet är begränsat. Här beskriver samtliga deltagare vikten av reflektion.



Flera av deltagarna beskriver implicit eller explicit betydelsen av att nå det som Winnicott (1971) beskriver som lekutrymme tillsammans med sina klienter. Pausen efter sessionen skapas till sitt innehåll utifrån deltagarnas olika behov, vilket skulle kunna beskrivas som ett annat lekutrymme. Psykoterapeutens lek med kollegor, i ett samtal hem till en närstående, i blickens lek mot träden utanför fönstret eller i en mindfulnessövning. Särskilt tydligt blir kanske de av studiens deltagare som använder sig av kreativa uttryck i sitt terapeutiska utövande. Detta tar sig uttryck i att de skildrar kreativa inslag med betydelse inte bara i sessionen utan även i utrymmet efter. En annan lek skulle kunna vara att kreativt växla mellan arbetsuppgifter och låta dem berika varandra. Listan skulle kunna göras lång för att beskriva hur deltagarna i denna studie använder sin kreativitet för att nå ett tillstånd som vi uppfattar samverkar med det "lekandet" som Winnicott beskriver som så avgörande för den psykoterapeutiska förmågan. Pausen skulle kunna sägas ge plats för den lekande förmågan hos den enskilde psykoterapeuten.

Studiens deltagare tar samtliga upp vikten av att få reflektera under mellanrummet, en terapeutegenskap som är nödvändig och det tar tid. Det sammanhänger med den reflektion som deltagarna beskriver att de även har i samtal med sina klienter. I studien beskrevs olika sätt att reflektera och processa utifrån sig själv och sina klienters terapeutiska behov, till exempel genom att skriva, måla eller reflektera med en kollega och i handledning. Att vara närvarande för sig själv är betydelsefullt utifrån våra deltagare. Att reflektera kring sina senaste terapisessioner möjliggör även att de kan gå in i den för att vara mer närvarande för samtliga i nästa. Likaså är det ett sätt att skapa en närvaro i sig själv, till exempel genom meditation.

Värdet av reflektion knyter an till Nissen-Lie studie som visar på att terapeutens förmåga att reflektera och tvivla, har ett samband med positiva terapeutiska utfall. I ett poddsamtal mellan Nissen-Lie och Wampold (2023) om denna forskning tydliggörs att det handlar om terapeutens strävan att förbättras hela tiden än att nöja sig. Nisse-Lie rekommenderar att fokusera på interpersonella färdigheter, att förbättra sin reflekterande förmåga och inse att det går att öva upp sina terapeutegenskaper.

Detta stämmer även med en svensk studie visar på ett signifikant samband mellan återhämtning och självreflektion. Flera av deltagarna använde sig av "mikropauser mellan

patienter för att "rensa tankarna" innan de tog sig an nästa uppgift. Detta kan göras genom att ta ett djupt andetag, titta ut genom fönstret eller lyssna på sin favoritlåt, beroende på hur mycket tid de hade när de behövde en stund av självreflektion." Studien visar även på att det positiva reflektioner över arbetet också kan öka processer för återhämtning (Eljertsson et al., 2021). Siegel (2009) menar att mindfulnesssträning odlar goda terapeutegenskaper. En RCT-studie visar på mindfulness och compassion-baserade interventioner (MCBI) hade god effekt på upplevd ökad empati och förbättrad terapeutisk allians (Garrote-Caparro et al., 2023). En annan studie undersökte effekten av om terapeuten utövade mindfulness innan sessionen och det visade sig att terapeuten kände sig mer närvarande under sessionen, och klienterna uppfattade sessionerna som mer effektiva. Detta knyter även an till Safran och Muran (2000) terapeutiska förhållningssätt i Alliansfokuserad terapi där ett tillstånd "mindfulness in action" är betydelsefull för att hantera alliansbrott. Författarna förespråkar att terapeuten själv utövar mindfulness för att bekanta sig med detta tillstånd.

Övergripande beskriver deltagarna att mellanrummet och reflekterande mellanutrymmen i sessionerna kan ha betydelse för alliansen olika delar. Deltagarna beskriver på olika sätt betydelsen av att ha fokus, att vara förberedd och att utveckla en terapeutisk relation till sina klienter. Detta kan kopplas till alliansens betydelse för positivt terapieresultat (Baier et al., 2020). En särskild uppmärksamhet behövs kring allianser och dyadiska och triadiska processer i familjearbete, som behöver beaktas och tas hänsyn till av terapeuten åskådliggörs för den terapeutiska processen där alla allianser påverkar ömsesidigt varandra (Mårtensson & Wrangsjö, 2013; Seikkula et al., 2015; Friedlander et al., 2018). I reflekterande samtal (Andersen, 2011) kan terapeuternas transparenta reflektion samtal skapa en intersubjektiv väv som bidrar till alliansen mellan terapeuter och klienterna (Stern, 2005). Detta knyter även an till studier som visar på mellanrummet betydelse utifrån att terapeuten behöver kunna tona in i såväl icke-verbal som verbal kommunikation till sina klienter (Kykyri et al., 2017).

Vi behöver olika

I Arbetsmiljöverkets allmänna råd står att arbetsgivaren ska ha en omsorg om arbetstagarens möjlighet till delaktighet och handlingsutrymme (AFS 2015:4). I likhet med Clausen et al. (2022) studie, upplevde deltagarna att autonomi i arbetet var viktigt. Studiens deltagare framhåller vikten av att själv få utforma sin arbetsdag vilket bekräftas av en annan studie som visar på betydelsen av detta för en känsla av hanterbarhet (Nilsson et al. 2012;

Eljertsson et al, 2021; Schaffler et al., 2024). Samtliga av deltagarna uppfattar att behoven är individuella och kan variera över tid och livssituation, eller kan vara olika utifrån samma person i relation till dagsform. Deltagarna beskriver att sätten att uppfylla sina behov under mellanrummen skiljer sig åt. Betydelsen av att planera sin tid själv innebar också för några deltagare att ha klientfria dagar varpå mellanrummets behov kan förläggas till dessa. En annan fördel var att växla mellan olika uppdrag som handledning och utbildning. I en studie där psykoterapeuters hälsa undersöktes framkom att psykoterapeuter har en högre grad av hälsa än genomsnittet. I studien fann man inga skillnader mellan olika terapeutiska inriktningar. Inte heller fanns det något samband mellan hälsa och om psykoterapeutens huvudsakliga arbetsuppgifter var att arbeta med individer, grupper, par eller familjer (Schaffler et al., 2024).

I likhet med flera studier framhåller studiens deltagare vikten av självomsorg, där pausen är en del, men likaså handledning och annat stöd (Vance et al., 2021; Seabrook, 2022; Nissen-Lie, 2021; Heinonen et al., 2022). Deltagarna visar även stor arbetstillfredsställelse, och hög känsla av meningsfullhet, upplevelser i arbetet som psykoterapeut. Detta bekräftar forskning som visar att hög yrkesmotivation är en hälsobefrämjande faktor (Schaffler et al., 2024). Lee et al. (2020) studien bekräftar vikten av att kunna fokusera på sina arbetsuppgifter, och att inte vara belastade med uppgifter som inte hör till det psykoterapeutiska uppdraget. I studien framhåller även deltagarna vikten av att ge sig själv tid för reflektion för att kunna vara närvarande i sitt yrkesutövande. En studie bekräftar ett samband mellan tillgänglig empati med psykoterapeuters nöjdhet i arbetslivet (Laverdière et al., 2019).

En studie visar att ung ålder är en riskfaktor (Nissen-Lie, 2021). Utifrån studien framkommer att behoven i arbetsmiljön påverkas delvis av vilken livsfas och ålder deltagaren befinner sig i. Studiens deltagare är dock medelålders och uppåt, med en lång yrkeserfarenhet bakom sig. De beskriver stor medvetenhet om sina behov där mellanrummet mellan sessionerna har en betydelse. De beskriver även olika sätt att ta hand om sig i sitt arbete för att fungera så bra som möjligt utifrån sina klienters terapeutiska behov.

Balansera sina behov

Av studien framgår att mellanrummet mellan sessionerna är en viktig del för deltagarna att balansera upp delar av sig själv utifrån ett stillasittande arbete, emotionella och kognitiva ansträngningar. Studiens deltagare beskriver på olika sätt behov av passiv eller aktiv rörelse efter en session. Forskning visar på att fysisk aktivitet är hälsofrämjande för terapeuter (Schaffler et al., 2024). En studie gällande rörelse- och dansterapi visar även på ökade livskvaliteten, interpersonella och kognitiva färdigheter (Koch et al., 2019). Detta bekräftar Sianoja et al. (2018) studien som visade på att avskildhet från arbete och välbefinnande under lunchen bidrog till ökat välbefinnande. I studien som visar på att parkvandringar under lunchen bidrog till bättre koncentration. Detta stämmer överens med Arbetsmiljöverket (2024) som uppmanar till rörelse vid stillasittande arbeten utifrån risk för sjukdomar.

Deltagarna beskriver även behov av att återhämta sig genom att fylla på med något vilsamt och reglera sig. Här framkommer betydelsen av att praktisera meditation och medveten närvaro i olika former under pausen. Detta för att reglera sig, att lyssna på kroppen, vara närvarande och bearbeta upplevelser. Detta bekräftas i en rad olika forskningsstudier. En RCT-studie visar på mindfulness och compassion-baserade interventioner (MCBI) hade god effekt på psykoterapeutiska mindfulnessfärdigheter (Garrote-Caparro et al., 2023). En annan studie visade på att psykoterapeuter som praktiserade mindfulness innan en session kände sig sig mer närvarande (Dunn et al., 2013). En studie visar på hur vårdpersonal som utövar mindfulness kultiverar sina färdigheter som är särskilt relevanta för yrket, där samspelet mellan interpersonella och intrapersonella dimensioner samspelar (DeMauro et al., 2019). Sianoja et al. (2018) visar på att avslappningsövningarna under lunchen visade på bättre koncentration samt direkt till minskad belastning och trötthet på eftermiddagen. En RCT-analys avseende mikropausers, max 10 minuter, påverkan under arbetsdagen kom fram till att det fanns ett samband mellan välbefinnande (kraft och trötthet) för de arbetstagare som hade kontorsuppgifter, känslomässiga och kreativa arbetsuppgifter när mikropauser utfördes (Albulescu et al., 2022).

Deltagarna beskriver värdet av glädje och humor som en motvikt till arbetsuppgifterna. De sociala behoven var också viktigt för deltagarna, att vara sociala på egna villkor. En svensk studie visar på positiva resultat avseende hälsointerventioner under

arbetsdagen. Enligt denna studie var ”reflektion med kollegor” den viktigaste faktorn, ”energi byggande upplevelser” och möjligheten till skratt (Eljertsson et al., 2021). Detta knöt även an till en studie av sydkoreanska kontorsarbetare som under arbetsdagen utförde mikropauser, som visade på att avslappning och sociala aktiviteter minskar upplevelsen av arbetskrav och den negativa effekten vid arbetsdagens slut (Kim et al. 2017). Deltagarna lyfte vikten av kollegor och det kan kopplas till gruppintersubjektivitet som skapas i arbetsgrupper tillsammans med kollegor, vilket ger en kollegial sammanhållning med gemensamt språk och underlättar reflekterande tillsammans med kollegor i mellanrummet (Stern, 2005). Deltagarna framhåller vikten av regelbunden handledning för gemensamt reflekterande och som en av förutsättningarna för professionell utveckling och det stärks av litteratur på området (Gerge, 2010). Vidare kan detta kopplas till två kvalitativa studier som framhåller betydelsen av att prata om arbetsmiljö och självomsorg i handledning (Vance et al., 2021; Seabrook, 2022).

Ett annat fenomen handlar om att få ”vara i något icke-verbalt” som blev reglerande och lugnande. Detta kanske knyter an till den verbala ansträngningen som tillhör terapeutrollen. Flera av studiens deltagare beskrev att de var om att måna om det egna rummet, ta hand om sina växter, något fint som ett blad bordet, en vacker tavla, en blick ut genom fönster och en promenad i en naturmiljö, vilket stöds i forskning om terapeuters rum (Watkins & Anthony 2007; Sinclair; 2021; Jones, 2018). Även här finns flera studier som bekräftar hälsobefrämjande effekt utifrån ovanstående, bland annat effekten av att titta på naturbilder var humörhöjande och dessutom lugnande (Yamashita et al., 2021). Konstens effekt och bildskapande har undersökts i en metaanalys omfattande 19 RCT-studier vilka tillsammans omfattade 1338 kliniska sjuksköterskor, visade att bildterapi visade på signifikant minskade ångestnivåer, minskade upplevda stressnivån bildterapi visade sig också bidra till förbättring av positiv copingstil och främja psykiskt välbefinnande (Zhang et al., 2024). Bilden kan ha betydelse i att reflektera över olika terapeutiska aspekter och till viss nivå handleda sig själv efter en terapisesession (Gerge, 2010).

Metodologiska styrkor och svagheter

Utifrån studiens syfte att undersöka psykoterapeuters upplevelse och betydelse av det mellanrum som finns mellan terapisesessionerna under deras arbetsdag har vi valt att ha en fenomenologisk epistemologisk ansats för att undersöka detta fenomenens essens utifrån psykoterapeutens yrkesutövande idag. Utifrån detta valde vi kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer med åtta psykoterapeuter. Vi använde oss sedan av en tematisk analysmetod, vilket resulterade i sex olika teman.

Urval

Studiens deltagare består av erfarna psykoterapeuter, med lång yrkeserfarenhet, även de som har sex till tio års arbetade år efter psykoterapeutlegitimation har lång erfarenhet av behandlingsarbete. Detta torde vara en styrka i denna studie såväl som studien omfattar en bredd av psykoterapeutiska inriktningar. En svaghet skulle kunna vara att studien inte kan visa på eventuella skillnader eller likheter mellan terapeuter med olika psykoterapiinriktning eller kunna göra jämförelser mellan dessa. En annan svaghet i studien kan vara att övervägande av deltagarna är kvinnor varpå jämförelser mellan könen inte kan göras. Övervägande är våra deltagare i medelåldern och uppåt, varpå denna studie troligtvis inte fångar yngre psykoterapeuters upplevelser. En viss retrospektiv data framkommer eftersom studiens deltagare reflekterar bakåt på tidigare erfarenheter.

Trovärdighet

Analysen av studiens trovärdighet utgår ifrån Larssons (2005) fem olika validitetskriterier för kvalitativ forskning; diskurskriteriet, det heuristiskt värdet, en empirisk förankring, konsistens och det pragmatiska kriteriet.

Det första, diskurskriteriet, handlar om att studien kan prövas mot "alternativa påståenden och argument". I studien genomförde vi fyra intervjuer var, som sedan utforskades separat för kodning. Detta följdes sedan upp av en gemensam diskussion. Genom våra olika perspektiv skapas en ökad trovärdighet i studien. Utifrån att vi i stort sett kan göra liknande analys av datan innebär att studiens oberoende stärks. Våra olika kompetenser utifrån olika terapeutiska inriktningar uppfattar vi ökar även validiteten utifrån detta kriterium. Det

familjepsykoterapeutiska synsättet delar vi, och studien breddas av att vi också har en förankring i kognitiv beteendeterapi respektive psykodynamisk terapi.

Det andra kriteriet relaterar till om studien skapar ny kunskap. Eftersom ingen studie tidigare undersökt samma fenomen är det vår förhoppning att studien kan bidra till ny kunskap.

Det tredje kriteriet handlar om studien har en empirisk förankring. Vi uppfattar att det finns en essens i den empiriska datan som nyanseras utifrån olika perspektiv avseende forskningsfrågorna. I resultatdelen har citat från samtliga deltagarna kunnat redovisats jämnt fördelade vilket tyder på en god representation av det empiriska datan i studien.

Det fjärde kriteriet är konsistens, och det handlar om de olika delarna och helheten av studien skapar en balans, att det inte för många motsägelser i studiens olika delar. Några deltagare har inte lika stort behov av pauser varje dag med anledning av att de konstruerat sin arbetsvardag på ett sätt där mellanrummet mellan sessionerna inte upplevs lika behövligt, tex genom lediga dagar, en förkortad arbetsdag eller andra arbetsuppgifter än terapier. Övervägande är emellertid den empirin sammanhållen.

Slutligen finns det pragmatiska kriteriet som handlar om studiens användbarhet. En styrka i studien innebär att fokuset för studien på psykoterapeuters mellanrum i arbetsvardagen inte tidigare har undersökts. Vår uppfattning är även att det finns en överföringsbar del av studiens resultat utifrån andra kontext där psykoterapeuter verkar, till exempel inom sjukvården, under förutsättning att organisationsstrukturen tillåter detta. Studien har visat på att upplevelse av ålder och livsfas kan ha betydelse för vår frågeställning vilket tyder på att det överföringsbart inte skulle vara lika starkt för en yngre åldersgrupp psykoterapeut.

Studien kan påverkas av konfirmationsbias utifrån vår egen tilltro till behov av mellanrum mellan sessionerna utifrån vår egen yrkes- och livserfarenhet. Detta kan ha inneburit att vi lagt mer fokus på den data som bekräftar denna upplevelse (Lundh & Nilsson, 2021).

Datainsamling

Studiens datainsamling har skett via den digitala plattformen Teams. Detta underlättade rekryteringen, eftersom det geografiska avståndet inte skapade något hinder.

Lobe et al., (2022) utvärdering av digitala intervjuer under pandemin börjar med att beskriva svårigheten kring tekniska problem. Samtliga av våra intervjuer har skett via den digitala plattformen Teams, vilket har inneburit en del tekniska problem. Vid en intervju fungerade inte deltagarens kamera varpå intervjuaren inte kunde se deltagaren medan deltagaren kunde se intervjuaren. Vid ett annat tillfälle fungerade inte ljudet, varpå detta snabbt kunde åtgärdas via högtalartelefon. Ett par intervjuer har påverkats genom nätverksstörningar, där det skapat korta avbrott i intervjun. Detta uppfattades inte störa datainsamlandet eller att dessa intervjuer skilde sig kvalitetsmässigt från de andra. Utifrån deltagarna i studien uppfattade författarna inte att intervjuerna påverkades av någon form av begränsningar att hantera tekniken. Tvärtom uppfattar vi att det som Lobe et al. (2022) skildrar om att användandet av digitala plattformar under pandemin bidragit med en större kompetens för användandet som att det är likt det som lyfts fram i utvärdering att; det samstämmer med den vardagliga kommunikationen som sker i den enskildes vardag i olika former av videosamtal.

Studien visar inte i övrigt på att det digitala rummet påverkade kvaliteten i engagemanget eller utifrån rikedom av data. Tvärtom uppfattade vi att ett gott samarbete kunde skapas vid intervjusituationen. Även om kvalitativ metod betonar datainsamling genom kommunikation, är en begränsning i studien möjligtvis att en del observerbar information går förlorad utifrån detta tillvägagångssätt än om intervjuerna skett fysiskt. Vår gemensamma yrkesplattform med våra deltagare uppfattar vi underlätta att genomföra intervjuerna i denna studie. Huvudsakligen fungerade intervjuguiden väl, men en genomgående ledning vid intervjun var att ha fokus på studiens frågeställningar. Exempelvis kunde frågeställningar om arbetsdagens pauser lätt breddas till att handla om självomhändertagande ur ett större perspektiv. Eftersom studiens deltagare består av åtta psykoterapeuter vars yrkeskompetens grundar sig på kommunikation uppfattar vi att valet av semistrukturerade intervjuer fungerade utmärkt.

Etiska aspekter

Vi är medvetna om den potentiella maktposition forskaren har att tolka deltagarnas berättelser och utsagor, som en kvalitativ undersökning medför (Braun & Clark 2013). Uppsatsens ämne inbegriper både deltagarnas arbetsroll och deras förhållande till arbetsrollen, där etiska krav och omsorg om integritetsskydd för de individer som deltog i studien vägdes mot intresset att få ny kunskap.

Lobe et al., (2022) lyfter etiska frågor kring digitala intervjuer. En är kring samtycke, vilket denna studie har hanterat genom att skicka information och blankett om informerat samtycke med ett frankerat kuvert. Deltagaren har sedan skickat underskrivet samtycke. Deltagarna har även med god framförhållning kunnat välja tid för intervjun utifrån vad som känts bekvämt för hen.

Framtida forskning

I denna studie har vi velat skapa kunskap om betydelsen av det utrymme i psykoterapeutens arbetsvardag, som handlar om mellanrummet mellan terapitimmarna, som rymmer för- och efterarbete samt terapeutens paus. Av undersökning framgår en rad olika delar som har betydelse för terapeutens praktik, arbetsmiljö och holistiskt varande, som kan känneteckna det terapivänliga mellanrummet. Det finns en mycket begränsad forskning gällande återhämtning under arbetsdagen. I denna studie har vi inte heller kunnat finna någon forskning som direkt kopplas till psykoterapeuternas pauser mellan terapitimmarna. Utifrån denna studies resultat kan det således finnas grund att vidare undersöka betydelsen av psykoterapeuters utrymme för återhämtning under arbetsdagen för att skapa terapeutvänliga/terapivänliga verksamheter. Kopplat till detta skulle det behövas forskning kring hur det ser ut i psykoterapeutens arbetsmiljöer inom olika organisationer. Det hade vidare varit intressant att undersöka andra grupper av psykoterapeuter än vad vi med denna studie kunnat bidra med, till exempel psykoterapeuter med kortare erfarenhet i yrket eller inom specifika behandlingsområden. Vi uppfattar att det skulle vara önskvärt med vidare forskning avseende psykoterapeuters pauser i relation till terapeutförmågor. En förutsättning

för träning av terapeutförmågor är exempelvis att det finns tidsmässigt utrymme under arbetsdagen. Det hade även varit intressant att undersöka hur terapeuter tänker kring självomhändertagande under själva terapitimmen kopplat till främjande av det terapeutiska mötet med klienten.

Studien visar på möjligheten att skapa ett ”mellanutrymme” under samtalet tillsammans med klienter, vilket verkar vara positivt för den terapeutiska processen i samtalet, samtidigt som en bieffekt blir att det kan ge, som beskrivits ovan, utrymme för reflektion och en form av vila för terapeuten i samtalet. Det hade varit intressant med forskning som belyser sambandet mellan terapeutens olika sätt att reflektera, pausa och arbeta tillsammans med en kollega under själva terapisamtalen och hur det påverkar mellanrummet efter terapitimmen.

Studien visar på arbetsrummets betydelse för det terapeutiska arbetet. Det skulle vara intressant att utforska terapeutens arbetsrum och dess betydelse för och hur det påverkar mellanrummets paus samt det terapeutiska arbetet.

Studien skulle även kunna kopplas till samhällsvetenskaplig forskning som berör samtidens förhållande till tid och mellanrum mellan aktiviteter. Forskningsfrågor som undersöker hur det är för samtida psykoterapeuter att arbeta med främjandet av hälsa utifrån samhällets ideal om effektivitet och brist på återhämtning. Samtidigt som psykoterapeuten själv befinner sig i detta sammanhang.

Slutsatser

Denna studie har gett en beskrivning av psykoterapeuters upplevelse och betydelse av det mellanrum som finns mellan terapitimmarna, den stund när psykoterapeuten inte är i samspel med sina klienter under arbetsdagen. Innehållet i mellanrummet innefattar såväl direkta arbetsuppgifter som pausaktiviteter.

Resultatet av studien visar att behoven i mellanrummet är mångfacetterade och individuella. Mellanrummet behöver formas individuellt utifrån varje terapeuts arbetssituation, yrkesmässiga utveckling, personliga behov och livskontext. En del av resultaten visar på att behoven kan ses som balanserande för den ansträngning som skett

under terapitimmarna, samt intonande och förberedande inför de kommande terapisessionerna. I studien visas dessa behov sammanfattningsvis på tre områden; kroppen, medveten närvaro och estetiska upplevelser. Resultatet ger även en bild av att terapeuten behöver ge tid för att återskapa kontakt med sig själv regelbundet, och att denna kontakt även bidrar till att få kontakt med existentiella sidor av verkligheten. Studiens resultat visar även på betydelsen av att ha kollegial kontakt i pauserna, och att skapa förutsättningar för detta.

Resultatet tillsammans med aktuell forskning indikerar på viktiga samband mellan psykoterapeutens pauser och utrymmet för terapeutegenskaper som reflekterande, närvarande och kreativitet. Sammantaget verkar det som om pauserna är en av förutsättningarna för att optimalt fungera som psykoterapeut och att det finns cirkulära samband mellan det som terapeuten försöker skapa för klienter och det som terapeuten skapar när klienterna inte är där. Studien tyder därför på att det finns en stark grund för att skapa terapeutvänliga och terapivänliga mellanrum på olika arbetsplatser där psykoterapeuter verkar. Studien skulle även kunna bidra med en ökad reflektion kring betydelsen av mellanrummet mellan terapitimmarna och hur mellanrummen utformas och hur det kommer både klienter, terapeuter och verksamheter till godo.

Referenslista

- Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLoS ONE*, 17(8), 1–27. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1371/journal.pone.0272460>
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur.
- Anthony, Kathryn & Watkins, Nicholas. (2007). The Design of Psychologists' Offices. https://www.researchgate.net/publication/277056345_The_Design_of_Psychologists'_Offices
- Arbetsmiljöverket. Hämtad 21 april, 2024 från <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/belastningsergonomi/sittande-staende-och-gaende-arbete/>
- Arbetsmiljöverket. Hämtad 7 maj, 2024 från <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-afs-20154/>
- Clausen, T., Pedersen, L. R. M., Andersen, M. F., Theorell, T., & Madsen, I. E. H. (2022). Job autonomy and psychological well-being: A linear or a non-linear association? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 31(3), 395–405. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/1359432X.2021.1972973>
- Baier, A. L., Kline, A. C., & Feeny, N. C. (2020). Therapeutic alliance as a mediator of change: A systematic review and evaluation of research. *Clinical Psychology Review*, 82. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.cpr.2020.101921>
- Bernhardt, I. S., Nissen-Lie, H. A., & Rabu, M. (2021). The embodied listener: a dyadic case study of how therapist and patient reflect on the significance of therapist's personal presence for the therapeutic change process. *PSYCHOTHERAPY RESEARCH*, 31(5), 682-694. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/10503307.2020.1808728>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101–101. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners* (1. ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- DeMauro, A. A., Jennings, P. A., Cunningham, T., Fontaine, D., Park, H., & Sheras, P. L. (2019). Mindfulness and Caring in Professional Practice: an Interdisciplinary Review of Qualitative Research. *MINDFULNESS*, 10(10), 1969–1984. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s,12671-019-01186-8>
- Dunn, R., Callahan, J. L., Swift, J. K., & Ivanovic, M. (2013). Effects of pre-session centering for therapists on session presence and effectiveness. *Psychotherapy*
- Ejlertsson, L., Heijbel, B., Brorsson, A., Troein, M., & Andersson, I. H. (2021). Customized interventions improved employees' experience of recovery during the workday. *Work*, 70(2), 509–519. <https://doi.org/10.3233/WOR-213588>
- Fors, M. (2020). *Makt och privilegier i psykoterapi (Upplaga 1)*. Studentlitteratur.
- Friedlander, M. L., Escudero, V., Welmers-van de Poll, M. J., & Heatherington, L. (2018). Meta-analysis of the alliance–outcome relation in couple and family therapy. *Psychotherapy*, 55(4), 356–371. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pst0000161>
- Garrote-Caparrós, E., Lecuona, Ó., Bellosta-Batalla, M., Moya-Albiol, L., & Cebolla, A. (2023). Efficacy of a mindfulness and compassion-based intervention in psychotherapists and their patients: Empathy, symptomatology, and mechanisms of change in a randomized controlled trial. *Psychotherapy*, 60(2), 182–193. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pst0000467>
- Gerge, A. (2010). *Med empatin bevarad, varför handledning är nödvändig*. Insidan.
- Havnesköld, L., & Elmquist, B. (2020). *Psykoterapi : de sex grundläggande kompetenserna (Upplaga 1)*. Studentlitteratur.
- Heckenberg, R. A., Eddy, P., Kent, S., & Wright, B. J. (2018). Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis. *JOURNAL OF PSYCHOSOMATIC RESEARCH*, 114, 62–71. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jpsychores.2018.09.010>
- Heinonen, E., Orlinsky, D. E., Willutzki, U, Rønnestad, M. H., Schröder, T., Messina, I., Löffler-Stastka, H., & Hartmann, A. (2022). Psychotherapist Trainees' Quality of Life: Patterns and Correlates. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–13. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3389/fpsyg.2022.864691>

- Jones, J. K. (2018). A Phenomenological Study of the Office Environments of Clinical Social Workers. *HERD-HEALTH ENVIRONMENTS RESEARCH & DESIGN JOURNAL*, 11(3), 38–48. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/1937586718755477>
- KIM, S., PARK, Y., & NIU, Q. (2017). Micro-break activities at work to recover from daily work demands. *Journal of Organizational Behavior*, 38(1), 28–44.
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Kykyri, V.-L., Karvonen, A., Wahlström, J., Kaartinen, J., Penttonen, M., & Seikkula, J. (2017). Soft Prosody and Embodied Attunement in Therapeutic Interaction: A Multimethod Case Study of a Moment of Change. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(3), 211–234. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/10720537.2016.1183538>
- Larsson, S. 1947. (2005). Om kvalitet i kvalitativa studier. *Nordisk Pedagogik*, 25(1), 16–35.
- Laverdière, O., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., Camberland, S., & Descôteaux, J. (2019). Psychotherapists' professional quality of life. *Traumatology*, 25(3), 208–215. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/trm0000177>
- Lee, M. K., Kim, E., Paik, I. S., Chung, J., & Lee, S. M. (2020). Relationship between Environmental factors and burnout of psychotherapists: Meta-analytic approach. *Counselling & Psychotherapy Research*, 20(1), 164–172. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/capr.12245>
- Lobe, B., Morgan, D. L., & Hoffman, K. (2022). A Systematic Comparison of In-Person and Video-Based Online Interviewing. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 1–12. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/16094069221127068>
- Lundh, L.-G., & Nilsson, A. (2018). *Psykologin som vetenskap: vetenskapsteoretiska och forskningsmetodologiska grunder*(Upplaga 1). Studentlitteratur.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative research in counselling and psychotherapy* {Elektronisk resurs} SAGE.
- Mårtenson Blom, K., & Wrangsjö, B. (2013). *Intersubjektivitet : det mellanmännsliga i vård och vardag* (1. uppl.). Studentlitteratur.
- Nilsson, Å. (2009). *Mindfulness i hjärnan*. Natur & kultur.

- Nilsson, P., Andersson, I. H., Ejlertsson, G., & Troein, M. (2012). Workplace health resources based on sense of coherence theory. *International Journal of Workplace Health Management, 5*(3), 156–167. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1108/17538351211268809>
- Nissen, L. H. A., Rønnestad, M. H., Høglend, P. A., Havik, O. E., Solbakken, O. A., Stiles, T. C., & Monsen, J. T. (2017). Love Yourself as a Person, Doubt Yourself as a Therapist? *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*(1), 48–60. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/cpp.1977>
- Nissen-Lie, H. A., Orlinsky, D. E., & Rønnestad, M. H. (2021). The emotionally burdened psychotherapist: Personal and situational risk factors. *Professional Psychology: Research and Practice, 52*(5), 429–438. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pro0000387>
- Rousmaniere, T. (2019). Målmedveten träning för psykoterapeuter : hur man förbättrar den kliniska effektiviteten (Upplaga 1). Studentlitteratur.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance : a relational treatment guide*. Guilford Press.
- Schaffler, Y., Probst, T., Pieh, C., Haid, B., & Humer, E. (2024). Prevalence of mental health symptoms and potential risk factors among Austrian psychotherapists. *Scientific Reports, 14*(1), 1–11. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1038/s41598-024-54372-7>
- Seabrook, M. (2022). “The Golden Question”. Addressing supervisee self-care in clinical supervision. *Counselling & Psychotherapy Research, 22*(4), 1041–1055. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/capr.12543>
- Seikkula, J., Karvonen, A., Kykyri, V. - L., Kaartinen, J., & Penttonen, M. (2015). The Embodied Attunement of Therapists and a Couple within Dialogical Psychotherapy: An Introduction to the Relational Mind Research Project. *Family Process, 54*(4), 703–715. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/famp.12152>
- SFS 2003:460 Lag om etikprövning av forskning som avser människor. Riksdagen
[Lag \(2003:460\) om etikprövning av forskning som avser människor | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](https://www.riksdagen.se/sv/Lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som-avser-manniskor)
- Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist, 37*(2), 137–158. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/08873260902892220>

- Sianoja, M., de Bloom, J., Korpela, K., Kinnunen, U., & Syrek, C. J. (2018). Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 428-442–442. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/ocp0000083>
- Sinclair, T. (2021). What’s in a therapy room? A mixed-methods study exploring clients’ and therapists’ views and experiences of the physical environment of the therapy room. *Counselling & Psychotherapy Research*, 21(1), 118–129. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/capr.12376>
- Stern, D. N. (2005). Ögonblickets psykologi : om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv. Natur & kultur.
- Söderström, M. (2009). *Vila : om den sköna konsten att varva ner*. Bonnier Existens.
- Vance, A., Thériault, A., & Gazzola, N. (2021). Psychotherapist use-of-self in clinical supervision: a qualitative investigation of supervisor experiences. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(4), 603–616. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/03069885.2020.1867702>
- Wampold, B. (15 februari 2023). “The Power of Professional Humility” with Helene Nissen-Lie, PhD (Episode 7, Making Therapy Better) [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=kfNBOhzXWvE>
- Winnicott, Donald W. (1971). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och kultur
- Yamashita, R., Chen, C., Matsubara, T., Hagiwara, K., Inamura, M., Aga, K., Hirotsu, M., Seki, T., Takao, A., Nakagawa, E., Kobayashi, A., Fujii, Y., Hirata, K., Ikei, H., Miyazaki, Y., Nakagawa, S., Poulsen, D. V., Palsdottir, A. M., Dolling, A., & Park, S.-A. (2021). The Mood-Improving Effect of Viewing Images of Nature and Its Neural Substrate. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 18(10), 5500. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3390/ijerph18105500>
- Zhang, N., Chen, S., Li, Q., He, Z., & Jiang, W. (2024). Efficacy of art therapy in enhancing mental health of clinical nurses: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/jpm.13026>

Bilaga A

Uppsatsarbete på psykoterapeutprogrammet, Lunds universitet: ”Mellanrummet mellan psykoterapierna”

2023-10-30

Vi söker dig som arbetar som legitimerad psykoterapeut och skulle kunna avvara en stund för att dela med av dina erfarenheter utifrån din arbetsvardag.

Vi som undrar går psykoterapeutprogrammet i Lund, med familjeterapeutisk respektive psykodynamisk inriktning och är yrkesverksamma som familjerådgivare.

Syftet med vår uppsats är att undersöka psykoterapeutens arbetsvardag, med fokus på rasterna och återhämtning. Vad händer mellan dina möten med patienterna/klienterna, hur upplever du dessa ”mellanrum” och vilken betydelse har detta utrymme för dig privat som yrkesmässigt. Uppsatsen är utifrån en kvalitativ ansats och intervjuerna beräknas ta mellan 45 och 60 minuter.

Intervjuerna kommer att spelas in via ljudupptagning. Alla filer där data sparas kommer att vara konfidentiella och raderas efter transkribering. Deltagandet är frivilligt och kan när som helst avbrytas av den intervjuade.

Intervjuerna kommer att ske löpande framåt från och med nu.

Sara Fredriksson
Sara.fredriksson@skovde.se

Ulrika Fahlcrantz
Ulrika.fahlcrantz@lund.se

Per Johnsson
Handledare

Bilaga B

Samtycke till att delta i intervju för uppsatsarbete, Mellanrummet mellan psykoterapierna, psykoterapeutprogrammet, Lunds universitet

Jag har läst och förstått den information om studien som anges i dokumentet ”Mellanrummet mellan psykoterapierna, 2023-10-30”. Jag har fått möjlighet att ställa frågor och jag har fått dem besvarade. Jag får behålla den skriftliga informationen.

- Jag samtycker till att delta i studien som beskrivs i uppsatsen “Mellanrummet mellan Psykoterapierna”
- Jag samtycker till att mina personuppgifter behandlas på det sätt som beskrivs i dokumentet ” Mellanrummet mellan psykoterapierna”
- Jag samtycker till att min intervju sparas som beskrivs i ovanstående dokumentet och används anonymiserat i ovanstående uppsatsarbete.

Plats och datum

Underskrift och namnförtydligande

Bilaga C

Intervjuguide

Frågeställningar:

Inledande frågor: Hur länge har du arbetat som legitimerad psykoterapeut?

Privat eller offentlig verksamhet? Vilken/vilka terapeutiska inriktningar?

Hur ser terapierna ut, enskilda, par, familj, grupp?

Nu skall du tänka dig en vanlig vecka, ta en liten stund att fundera.... paus?

Hur ser det ut i rasterna mellan patienterna(klienter)/familjerna?

Hur långa eller korta pauser brukar du ha?

Arbetsmiljö? Hur det ser ut, fika rum, kollegor, ensam?

Hur ser dina möjligheter ut för att styra hur pauserna ser ut?

Brukar du ge mest tid åt förarbetet eller efterarbetet?

Har din senaste vecka varit en vanlig vecka, eller har något påverkat i ditt liv hur det vanligtvis brukar vara? Har det påverkat dina pauserna?

Vad behöver du mellan besöken?

som terapeut? som kollega?

som människa?

Fysiskt, känslomässigt, kognitivt, socialt, existentiellt, utifrån dina sinnen?

Vad är den största skillnaden om du hinner med att pausa mot om du inte gör det? Tror du patienterna märker det?

Om du inte har någon paus mellan besöken, hur gör du för att ställa om fokus till ny familj/klient. Hur gör du för att släppa tidigare familj/klient?

Vad har pauserna för betydelse för ditt terapeutiska arbete?

Närvaro, uthållighet, nyfikenhet, icke-dömande, kreativitet och empati?

Hur upplever du att möten med patienter/klienter och familjer påverkar dig?

Som terapeut? Som människa?

Vilket råd skulle du ge till en nybliven psykoterapeut angående återhämtning och raster?

Vilket råd skulle du ge till dig framåt?