



ERSTA  
SKÖNDAL  
HÖGSKOLA

S:t Lukas utbildningsinstitut  
Psyko­te­ra­peut­pro­gram­met, 90 hp  
Exa­mens­uppsats på av­an­cerad nivå, 15 hp  
VT 2014

## **Klientens perspektiv på psykoterapi**

### **The client's perspective on psychotherapy**

#### **Författare:**

Consuelo Brandstetter Madiedo

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Teoretisk bakgrund.....	1
3 Tidigare forskning.....	3
4 Frågeställningar.....	5
5 Metod.....	5
5.1 Undersökningsdeltagare.....	5
5.2 Undersökningsmetod.....	5
5.3 Datainsamlingsmetoder.....	5
5.4 Bearbetningsmetoder.....	6
5.5 Genomförande.....	6
6 Forskningsetiska frågeställningar.....	7
7 Resultat.....	7
8 Diskussion.....	17
8.1 Metoddiskussion.....	17
8.2 Resultatdiskussion.....	18
8.3 Förslag till fortsatt diskussion.....	20
Referensförteckning.....	21
Bilaga 1 Informationsbrev	
Bilaga 2 Intervjuguide	
Bilaga 3 Färgkodade ord från intervjumaterialet	

## **Klientens perspektiv på sin psykoterapi**

### **Sammanfattning**

Denna uppsats undersöker vad människor som har gått i psykoterapi, oavsett vilken inriktning, tycker har varit viktigt i sina erfarenheter. Syftet är att, utifrån klientens perspektiv, öka förståelsen för avgörande faktorer i en psykoterapi.

Arbetet har en kvalitativ ansats, där intervjuer med fem vuxna har analyserats med en tematisk metod. Tre huvudteman identifierades: a) anledning att söka psykoterapi b) att välja att påbörja och fortsätta psykoterapi och c) effekter av psykoterapi.

Resultaten pekar också att klienterna gör ett aktivt val när de accepterar den hjälp som de har sökt. Betydelsen av den roll psykoterapeuten spelar framhävs samt den terapeutiska kontakten. Den terapeutiska metod som används framstår i jämförelse som en mindre viktig aspekt av denna kontakt. Slutligen, psykoterapiernas effekt är ett viktigt resultat av erfarenheterna.

**Nyckelord:** klientens perspektiv, delaktighet i processen, positiva effekter

### **The client's perspective on psychotherapy**

This paper examines how people who have been in psychotherapy, regardless of the used method, think about what has been important in their experiences. It aims to increase the understanding of what is effective in psychotherapy based on the client's perspective. The study has a qualitative approach, where interviews with five adults were analyzed using a thematic approach. Three main themes were identified: a) reason to seek psychotherapy, b) reason to accept the psychotherapy offered and c) the effects of that contact.

The findings also point out that clients make an active choice when they accept the help that they have looked for. Another aspect in the findings is the obvious importance the role the psychotherapist plays in the therapeutic contact. The therapeutic method used in psychotherapy emerges as a less important aspect of the contact which is nevertheless still mentioned in the reports. Finally, the positive effect of the therapeutic contact is highlighted as an important aspect.

**Keywords:** client's perspective, participation in the process, effects of psychotherapy

## 1 Inledning

Anledningen till varför ett psykoterapeutprogram erbjuds och efterfrågas handlar mycket om behov och önskemål som vi har av att förstå och hantera de psykiska besvär av olika slag som uppkommer hos människor i vårt samhälle. Olika teoretiska förklaringsmodeller för uppkomst av psykiska störningar eller lidanden har resulterat i olika modeller för bemötande, förståelse och behandling av psykisk ohälsa. Det finns många terapimetoder och teorier kring vilken psykoterapi som hjälper och är verksamt. Att prata visar sig vara något som de flesta tror de behöver göra för att må bättre, för att förstå sig på sin situation och sitt mående, för att förändra sin situation till något ljusare. Intentionen med denna uppsats är inte att belysa en viss teori eller att jämföra någon terapi med en annan utan snarare att nyfiket studera den förändringsprocess som sker i det terapeutiska sammanhanget utifrån klientens perspektiv.

Mer specifikt vill studien undersöka vilka moment i terapiprocessen som av klient uppfattas som betydelsefulla.

## 2 Teoretisk bakgrund

Psykoterapi anses vara en relativ ny behandlingsmetod som började utvecklas på 1900-talet; forskning kring psykoterapin började något senare, vid slutet av 1940-talet. Enligt Duncan, Hubble, Miller och Wampold (2011) var det inte förrän i mitten av 1990-talet som forskningen kunde ge mer tydliga hänvisningar för det kliniska psykoterapeutiska arbetet. Efter att det hade konstaterats att psykoterapi har en generell god effekt, började det tydliggöras vilka faktorer som bidragit till dess effektivitet.

Enligt ovannämnda författare visar dagens psykoterapiforskning hur den terapeutiska effekten huvudsakligen beror på klientens erfarenheter och på relationen mellan klient och terapeut. En motiverande relation mellan klient och en både stödjande och utmanande terapeut, ökar klientens resurser varefter hans/hennes mående förbättras.

Allmänt sett så har familjeterapeutiska metoder utvecklats empiriskt genom kliniskt arbete och utifrån vad behandlarna upplevt som verksamt och som ”uppskattades av klienterna” (Borgengren & Wahlström, s. 120).

I utbildning till psykoterapeut med inriktning på system/familjterapi har fokus ofta varit på det språksystemiska synsättet, även kallat ett ”collaborative” förhållningssätt, och hur detta kan se ut och fungera i terapirummet. Språket utgör ett nätverk av relationer genom vilket det mänskliga systemet byggs upp (Anderson, 1999). Språk – verbalt som ickeverbalt – är det som används för att bygga upp det systemet. Språk kan betraktas som det medium genom vilket en människa konstruerar, begriper och handlar. Människan använder språket för att skapa mening i nätverket av relationer. Mening skapas av människor tillsammans i en interaktiv och tolkande process.

Ovanstående innebär att språket i högsta grad är relevant när ett problem definieras, när relationer utvecklas och beskrivs. Meningen skapas med hjälp av språket. Det mänskliga systemet kan därför också betraktas som ett språksystem.

Som världsbild för det språksystemiska synsättet ligger social konstruktionism. Här anses människor vara individer som tänker, tolkar och förstår i relation till varandra och till sig själva. Meningen skapas genom att tolka händelser och upplevelser. Enligt Anderson (1999) som citerar en av de främsta förespråkare av social konstruktion, K. Gergen, handlar det i social konstruktion om att ”redogöra för de processer genom vilka människor kommer till att beskriva, förklara eller på andra sätt redogöra för världen...som de lever i” (S. 44), inklusive sig själva. Det handlar inte om en objektiv karta över världen utan snarare handlar det om en konstruktion av världen som byggs upp i relation till omgivningen. Sammanhanget där meningen skapas sker i relationer mellan individer (Gergen & Gergen, 2004).

Betydelsen av social konstruktionism handlar bl. a om meningen som människor ger till beskrivningar, förklaringar och förståelse av sig själva och deras värld jämfört med att använda sig av fasta konkreta definitioner av samma upplevelser. Enl. social konstruktionism är människor subjekt och därmed delaktiga i att konstruera och tolka sin realitet. Det innebär att människor - genom språk, interaktion, dialog – definierar sitt liv genom att ge det mening och på så sätt tillåter många sätt att kontinuerligt arbeta fram en tolkning, förklaring, mening osv. på upplevelser, tankar och relationer.

Harlene Anderson, en kliniker och forskare från USA som har utvecklat idéer om den språksystemiska terapiformen, funderar i början av sin bok *Samtal, språk och möjligheter* om terapeutens syn på hur han/hon är tillsammans med människor i terapi, hur han/hon tänker på dem, talar med dem, handlar tillsammans med dem och ger gensvar till dem.

Inom collaborative therapy utgår man ifrån att en människa är en expert i sitt eget liv. Att arbeta gemensamt med en annan människa betyder att man respekterar den andres expertis. Det finns ingen enda sanning som säger hur något ska vara utan snarare många perspektiv eller versioner på något. I terapin gäller det att ge utrymme, uppskatta och undersöka allas röster. Terapeut och klient ingår alltså i ett samtal, i ett meningsskapande system. Tillsammans med en annan människa uppstår nya betydelser genom ett gemensamt sökande. Båda parter input är lika betydelsefulla och meningsskapande. Terapeuten reagerar alltid till klienten, alltid till vad situationen kräver och med respekt. I den dialogen som uppstår är terapeuten likvärdig med klienten i om att han/hon inte vet vad konflikten/problemet/svårigheten kan handla om. Terapeuten är mer intresserad av klientens förståelse och förklaringar än sina egna professionella

förklaringar. Just den icke-vetande inställning gör det möjligt för nya meningar att uppstå och arbeta med.

En icke-vetande inställning handlar om det öppna sinnet som terapeuten har i ett samtal där han/hon tar emot information från klienten utan att veta eller tänka i förväg att han/hon redan vet vad det handlar om. Not-knowing är ett koncept, inte en metod, som ingår i social konstruktionism. Begreppet utgår ifrån att ”att veta” byggs på att man gemensamt skapar och tolkar för att ge mening. I mötet bygger klienten och terapeuten en verklighet där de gemensamt formulerar vad samtalet handlar om utan att terapeuten tillskrivs expertis (av sig själv eller någon annan) om vad den andre upplever, tänker eller känner.

Med ovanstående förhållningssätt kan terapeuten kontinuerligt ta emot information, vara mottagare av den andres berättelser och vara öppen till den upplevda kontakten med sin samtalspartner och kontinuerligt utveckla sin förståelse. Icke-vetande betyder inte att terapeuten inte vet något; inte heller är neutral. Han/hon har visst kunskap och livserfarenheter, idéer, värderingar och uppfattningar. Men terapeuten har den öppna inställningen av att inte veta för att söka tillsammans med klienten i ett ömsesidigt sökande och på så sätt skapas det ny mening som är betydelsefull för båda och ger en möjlighet till att lösa problemet.

Icke-vetande innebär att terapeuten måste stå ut med att inte visa klienten till ”förbättring” eftersom han/hon inte vet i förväg var lösningen ligger.

Toleransen med att ”inte-veta” bjuder in möjligheter som uppstår i samtal.

Klienten har möjligheter att hitta egna resurser gemensamt med terapeuten.

Osäkerheten frigör möjligheter.

Med ett språkssystemiskt synsätt går det att gemensamt hitta och beskriva klientens svårigheter samt till att gemensamt hitta vägar till förändring, oavsett om det arbetas i ett individuellt sammanhang eller med flera såsom i en familjeterapi.

### **3 Tidigare forskning**

Bohart och Tallman (2011) påstår att klientens syn på vad som bidrar till förändringen saknas i psykoterapiforskning. De kallar detta t.o.m. ”the neglected [min kursivering] common factor in psychotherapy” (s. 83). De menar att klienten mer eller mindre betraktas som om han/hon vore en statist i relationen och inte en aktiv agent i den terapeutiska processen. Detta har troligen bidragit till att forskarnas fokus har legat på terapeuter och deras teknik.

Undersökningar som har klientens subjektiva upplevelser som fokus har fått mindre uppmärksamhet jämfört med randomiserade, kontrollerade studier (Lilliengren, Philips, & Werbart, 2008).

I en litteraturgranskning gjord av Orlinsky, Rönnestad och Willutzki (2004) framkommer det att klientens medverkande i sin egen psykoterapi är den mest

bestämmande faktor för psykoterapis utfall. Den mest avgörande faktor för utfall i en psykoterapi har alltså med klientens delaktighet i sin psykoterapi att göra.

För att förstå hur psykoterapi är verksamt är det värdefullt att förstå hur klienten använder sig av den. Klienten är den som bäst kan bedöma sina egna erfarenheter, och kan ge insiktsfyllda beskrivningar av sina egna processer i psykoterapi (Lilliengren, Philips & Werbart, 2008).

Klientens bidrag till att genomföra en lyckad psykoterapi är en viktig faktor och kan förklaras med att människan har potential att utvecklas och själv läka sina sår. Klienten söker hjälp och använder sig av psykoterapi som ett medel att ta itu med sina problem.

I en artikel av Strong och Sutherland (2011) beskriver författarna en ”collaborative” terapi och hur den fungerar och är verksamt. De sammanfattar sin studie med att utmana uppfattningen att klienterna är passiva och bara mottagare till experternas metoder och tekniker. De framhåller hur viktigt det är att lyssna till och undersöka klienternas input.

Butler, Levitt och Travis (2006) är intresserade av att undersöka just klientens perspektiv på sina psykoterapiupplevelser. I en studie som handlar om förändringsprocessen intervjuas klienter som uttalar sig retrospektivt om förändringsfaktorer som var viktiga i sina egna psykoterapierfarenheter. Syftet med studien är att kunna förstå förändringsprocesser som klienterna upplevde och använda sig av kunskapen i utvecklingen av behandlingen.

Det visar sig att klienterna främst framhåller vilken självkänedom de har åstadkommit genom psykoterapi och betydelsen av en god stämning i relationen till terapeuten, snarare än vilka interventioner eller tekniker som användes. De konkluderar att faktorer associerade med att bli förstörd och accepterad spelar den viktigare rollen.

Gerhart-Brooks och Lyle (1999) undersöker i en kvalitativ studie både klientens och terapeutens perspektiv på den förändring som sker i en språkssystemisk terapeutisk process. Både klient och terapeut beskriver förändringen på ett liknande sätt. De upplever bägge att de får en ny förståelse om ett problem genom att vara i en dialog som är präglad av tillit och öppenhet. Dessutom anser klienterna att anledning att söka en psykoterapi, förväntningarna på kontakten, utomterapeutiska faktorer samt terapeutens beteende spelar en avgörande roll i utvecklingen av psykoterapi.

Norsworthy, Toland, Slone och Reese (2010) har i en studie undersökt par i terapi som får möjligheten att ge feedback under behandlingen om sina terapeutiska processer. Syftet har varit att beskriva skillnader mellan aktiva och passiva klienter i relation till effekten av psykoterapi. Resultatet visar en betydlig förbättring i parens fungerande när de får möjlighet att ge feedback på

den terapeutiska processen. Psykoterapin hos par som hade möjlighet att påverka sina psykoterapier, visade signifikant bättre resultat jämfört med annan psykoterapi.

#### **4 Frågeställningar**

Syftet med undersökningen är att öka förståelse för vad som är verksamt i en psykoterapi utifrån klientens perspektiv genom att intervjua klienter som har gått i psykoterapi.

Frågeställning är:

Vilka faktorer är det som klienten tycker har varit viktiga i sin psykoterapi?

#### **5 Metod**

I studien har vuxna människor som har varit i psykoterapi intervjuats. Den deskriptiva ansats i undersökningen avser att upptäcka och beskriva kvalitén eller egenskaper hos ett fenomen, nämligen klienters erfarenheter av den terapeutiska kontakten och vad de upplevt som väsentligt.

##### **5.1 Undersökningsdeltagare**

Urvalet är ett tillgänglighetsurval. Enligt den principen förmedlar tre psykoterapeuter på en psykoterapimottagning en kontakt med totalt sex intervjupersoner som de har tillgång till. Fem vuxna människor mellan 35 och 75 år gamla, tre kvinnor och två män, som har gått i psykoterapi varav alla utom en har avslutat kontakten under det senaste året intervjuas inom två veckor i Lukasmottagningens lokaler. En kvinnlig intervjuperson ångrar sig och lämnar återbud per telefon dagen före intervjun.

##### **5.2 Undersökningsmetod**

Undersökningen baseras på en fokuserad intervju med låg grad av standardisering och strukturering som analyseras kvalitativt med en tematisk analys.

##### **5.3 Datainsamlingsmetoder**

I studien används halvstrukturerade intervju där frågorna berör vad klienten har tyckt om sin psykoterapi. Frågorna är öppna till sin karaktär och till för att få igång ett samtal kring upplevelserna i den psykoterapeutiska kontakten och vad klienterna tycker är viktigt, gör en skillnad eller helt enkelt tycker är värt att berätta om avseende sina erfarenheter. En intervjuguide utvecklas som stöd, se *bilaga 2*.

Alla intervjupersoner är engagerade i intervjun och berättar om erfarenheterna med inlevelse och många exempel.

Intervjuerna spelas in och transkriberas senare av undertecknad.

##### **5.4 Bearbetningsmetoder**

Metoden som används för att bearbeta materialet är den tematiska analysen.



Enligt Langemar (2008) är denna analys en praktisk metod som kan anses som en grundläggande metod inom olika inriktningar av kvalitativ forskning. Syftet med metoden är att identifiera, analysera och redovisa de olika mönster som hittas i materialet. Alla fem intervjuer utgör tillsammans materialet. Den tematiska analysmetoden enligt Braun och Clarke (2006) är en guide genom analysarbetet i sex steg:

- Materialet skall transkriberas till text. Texten skall läsas igenom flera gånger och innehållet skall vara välförtrogen.
- I texten hittas initiala koder. Här handlar det om begrepp eller nyckelord som tycks vara relevanta för frågeställning (bilaga 3).
- Begrepp eller nyckelord skall sorteras under olika preliminära teman. En gruppering sker här där övergripande teman hittas.
- Texten betraktas återigen utifrån de enskilda temana. Passar andra data också i materialet till just det temat? Finns det mönster i data under temat? Syftet är att modifiera och utveckla listan av teman.
- En slutgiltig benämning av varje tema konstrueras.
- En sammanfattning av materialet under varje tema skall göras.

## 5.5 Genomförande

För att hitta intervjupersoner har en kontakt tagits med psykoteraimottagningen S:t Lukas i Skövde. Psykoterapeuterna som arbetar på Lukasmottagningen har olika teoretiska inriktningar bl. a. psykodynamisk, kognitiv-beteende terapi (KBT) och systemisk. I ett samtal med verksamhetschefen informeras han om utbildningssammanhanget och uppsatsens syfte. Ett presentationsbrev med intresseanmälan till den potentielle intervjuade skickas via mail till verksamhetschefen, se *bilaga 1*. Med denna information väljer verksamhetschefen att be sina medarbetare direkt att förmedla potentiella intervjupartner. Psykoterapeuterna tar därefter kontakt med klienter som visar intresse till en intervju.

I ett telefonsamtal informeras intervjupersoner om forskningssyfte och en tid för intervju bokas kort därefter på Lukasmottagningens lokaler med alla sex. Under en period av två veckor intervjuas fem vuxna personer på den psykoteraimottagningen där alla fem har gått sin psykoteraim. Intervjuernas längd varierar mellan 40 till 70 minuter.

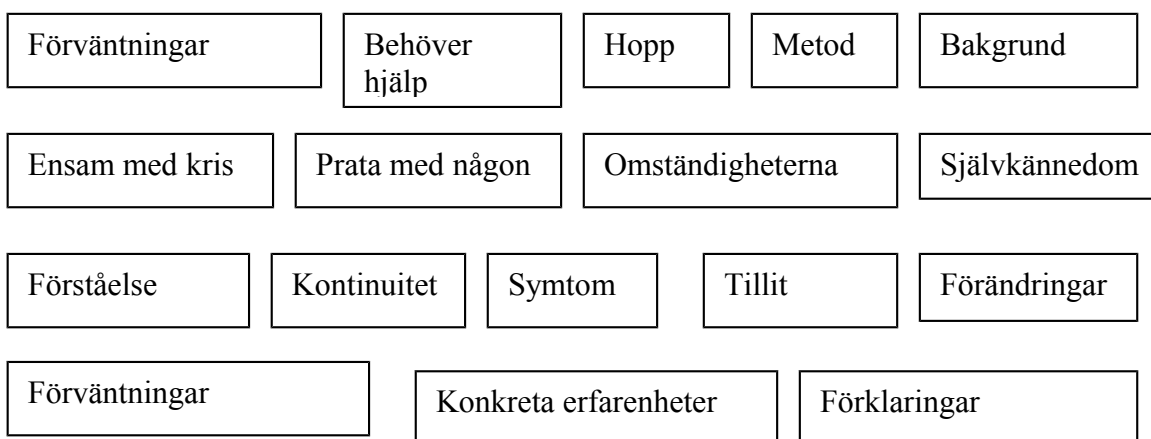
## 6 Forskningsetiska frågeställningar

Det utgås ifrån att de legitimerade psykoterapeuterna som förmedlar potentiella intervjupersoner redan har gjort en bedömning att de som intervjuas är lämpliga kandidater till att uttala sig om sina erfarenheter i terapi. Vid den direkta kontakten ges återigen information om forskningens syfte och sammanhang. Det informeras också om ljudupptagning, sekretess och att personuppgifter kommer att avidentifieras innan de intervjuade tar egen ställning till att frivilligt medverka i intervjuerna. Konfidentialitetens aspekt upprepas vid själva intervjun. Inga personuppgifter eller namn ska finnas återgivna i studien och band kommer att förstöras när uppsatsen är klar.

Det är viktigt att sträva efter att bemöta intervjupartner på ett respektfullt sätt och att försäkra mig om att intervjun upplevs som en positiv erfarenhet.

## 7 Resultat

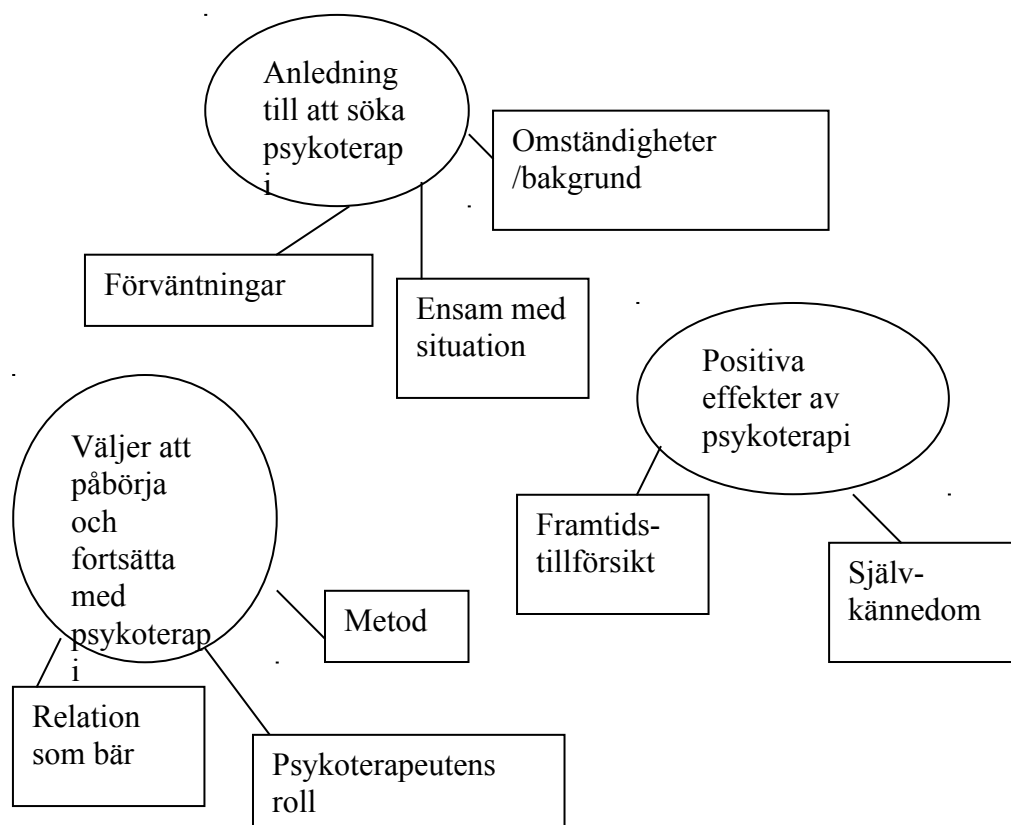
Huvudfrågan i studien är hur människor beskriver vad det är som har varit viktigt i sina psykoterapier. De initiala koderna framgår av Figur 1.



*Figur 1.* Initiala koder som identifierats ur intervjumaterialet.

Ett mönster som uppstår kring flera av dessa koder handlar om situationen inför och under behandlingen. Ett annat mönster som framkommer handlar om förändringar som spelar en roll i intervjupersonernas liv. Ett tredje mönster handlar om den rollen som psykoterapeuten spelar, hans/hennes stil eller personlighet och betydelsen av relationen, där även koden psykoterapimetoden ingår.

Med hjälp av en karta över aktuella teman, tydliggjordes det hur olika teman är sammankopplade. Detta ledde fram till tre huvudteman med tillhörande underteman (figur 2).



Figur 2. Studiens tre huvudteman med tillhörande underteman

Det första temat handlar om anledning att söka en psykoterapi. Det omfattar undertemana att ha behov av hjälp och inte klara sig själv samt betydelsen av omständigheterna och bakgrunden för att söka. Förväntningarna på psykoterapin samt tilltro till professionen spelar också en roll för att se psykoterapin som ett alternativ till lidandet.

Det andra temat handlar om hur klienten väljer att påbörja och fortsätta med psykoterapin, acceptera den som en hjälp. Det omfattar undertema psykoterapeutens roll i psykoterapin och relationen till denne, hur klienten ser på metoden och hur sammanhanget stämmer för klienten för att kännas meningsfullt.

Det tredje huvudtemat belyser de positiva effekter av psykoterapin där ett undertema är hur klienten uppfattar sig som förändrad och andra undertemat är den tillförsikten som växer fram av att klara sig själv och inte behöva mer hjälp.

De teman som har identifierats kommer nu att beskrivas utförligare med stöd av utdrag från det insamlade intervju materialet. Samtliga intervju personer finns citerade. I de citerade utdragen nedan anges intervjuaren med C. och intervju personen med I.

### **Anledning att söka psykoterapi**

Nästan alla intervjuade börjar med att berätta om bakgrunden och omständigheterna till varför de söker hjälp när de får uppmaningen att berätta om sina psykoterapierfarenheter.

Det verkar finnas ett behov av att sätta sina erfarenheter av psykoterapi i ett sammanhang när de tänker om sina upplevelser. Alla intervjuade uttrycker ett stort behov av att söka hjälp för att de inte klarar situationen själv. De ser ingen annan lösning än att söka hjälp. Vidare finns det en stor tilltro att just psykoterapi kan hjälpa, delvis för att de själva har erfarenheter i det förflutna eller för att bekanta har berättat om det stöd de har fått i ett terapeutiskt sammanhang. Endast i förbigående nämner två intervjuade att deras arbetsgivare hade avtal med mottagningen. Alla är dock övertygade om att de först påbörjade psykoterapi, antog hjälpen, när det kändes rätt på något sätt. Ingen accepterade hjälpen med automatik utan eftertanke och en tids funderande, dvs. bara för att hjälpen erbjöds antogs den inte.

Dessutom spelar det en stor roll vilken förhoppning klienten har på sin psykoterapi innan denne påbörjar en kontakt. Antigen vill klienten integrera tidigare erfarenheter om andra kontakter i den nuvarande situationen eller har den förhoppning om en förändring som är fortfarande okänd.

### **Omständigheter/ bakgrund**

När intervjuade blir ombudda att berätta om sina psykoterapierfarenheter, så handlar det första de berättar om, när och situationen runt omkring dem när de söker kontakten samt förklaringar till varför de har problem.

Ibland är det för att något konkret har hänt dem, som en intervjuad beskriver.

*I: (suckar) Vad blir det...förra året i april eller maj och bakgrunden som gjorde att jag fick bekymmer var att...*

Ibland för att klienten upplever att situationen förvärras under en period tills de inte orkar längre.

*I: ...det var mycket som hände egentligen, jag började att må väldigt dåligt, var förvirrad och det eskalerade så att säga ...och så rasade det mesta egentligen.*

### **Ensam med situation**

Intervjuade beskriver om hur problem inte går att lösa utan att få utomstående hjälp.

*I: ...då åkte vi direkt hit, då var jag här ute och ringde på klockan, jätte mycket. (Skrattar) Jag förstår det, så går det inte till men jag var så jätte sjuk så att jag visste inte vad jag skulle göra.*

*C: Du behövde verkligen hjälp*

*I: Jag behövde hjälp! Direkt, pang. Så här.*

En annan intervjuad beskriver sitt behov på följande vis.

*I: När det börjar att snurra för mycket, jag sitter för mycket och grubblar... jag har ingen att bolla med och då blir det för svårt att hantera jobbiga situationer... och då uppskattar jag att få hjälp...*

Situationen för klienten upplevs som omöjligt att lösa på egen hand och en uppbackning eller vägledning ses som ett sätt att hantera och förändra tillståndet. Alla beskriver hur de söker någon utomstående.

*I: Alltså, jag var så desperat, var jag...det blir så dumt, där man råkar ut för en sådan ...kris...det är så svårt, man kan inte bara berätta vad som har hänt...på det sättet var det en fantastisk ventil med en person som jag inte behövde fundera på vad jag kunde säga och inte kunde säga.*

Temat att vara ensam med en situation som är orsak till mycket lidande och få hjälp av en annan person i psykoterapi verkar göra den skillnaden för att förändra tillståndet.

*I: ...jag hade inget val! Det var mitt enda, enda sätt att överleva. Så lång gick det! jag hade, jag hade inte överlevt utan... den hjälp jag fick. Det är jag övertygad om idag...jag, jag var jätte dålig! Rent fysiskt men så fruktansvärt dåligt jag mådde, psykiskt, när det rasar allting... så att, nej, jag vet inte hur det hade, nej det hade inte gått alltså, jag tror inte.*

För några intervjuade spelar det en roll att den hjälp som erbjöds var professionell.

*I: ...och jag vet att det fungerar för de flesta som går i terapi, så, så måste även det fungera för mig.*

Eller som en annan intervjuad uttrycker det.

*I: Man får ju lita på folk som har som profession att hjälpa en till att...det som jag uppfattar kan bli tokig då.*

### **Förväntningar**

Alla intervjuade berättar i någon form att deras förväntningar spelar en roll om hur de upplever sina psykoterapier.

*I: Jag, jag var alltså nollställd, jag visste inte als, hur sådan här gick till... jag var ju...helt oförberedd på hur sånt här gick till, det var liksom bara*

*någoting man hade hört talas om, och, har man problem då går man på terapi...*

Och längre fram berättar den intervjuade om hur han ändå blev tveksam till psykoterapins verksamhet för att kontakten inte hade den tydliga riktning som han trots allt hade förväntat sig.

*I: Jag tänkte att, den som man då har som terapeut pushar mig i olika riktningar liksom och med mer klara direktiv men, men det kom jag helt på skam. Det är ju inte alls på det sättet, det är ju bara en ...viss styrning men inte, inte liksom pusha på något sätt, och det blev jag lite förvånad i början, tänkte men det, det här kommer inte att leda någonvart.*

*C: Tyckte du? Var det din reaktion?*

*I: ...allt efter gångerna som jag var här så krympte vi ihop det hela och... mer och mer förstod jag hur en sådan samtalsterapi fungerar.*

Några har redan haft positiva erfarenheter av tidigare kontakter, något som de vill upprepa.

*I: ...att gå i samtalsterapi...det ville jag då, för att jag hade mått dåligt tidigare...äh i samband med relationen då.*

Men några har precis tvärtom, *negativa* erfarenheter som de definitivt inte vill göra om. I två fall så berättar intervjuade att de får kontakt med flera professionella som de inte är nöjda med innan de hamnar hos sina slutgiltiga psykoterapeuter.

*I: Jag förstod inte vad detta gick ut på men han lossnade den ena knuten efter den andra här hos mig, som inte jag var medveten om. Och det var så häftigt...*

*C: Så, vad spännande att du inte visste vad du kunde förvänta dig...*

*I: ...Nej, jag visste inte riktigt vad det gick ut på. Och sen, har jag gått hos en dam ...men det stämde inte heller, ...det fungerar inte för mig...*

*C: Så, du har erfarenhet bakom dig så att säga, att få hjälp, eller söka hjälp*

*I: Jag, både för några år sedan*

### **Väljer att påbörja och fortsätta psykoterapi**

I intervjupersonernas berättelse om sina erfarenheter blir det tydligt att en förutsättning för att överhuvudtaget fundera på vad som har varit verksamt i sina respektive erfarenheter är att alla inblandade bestämmer sig för att acceptera kontakten och delta som aktivt subjekt. Med tanke på att de flesta har andra terapeutiska kontakter bakom sig, antingen för länge sedan eller omedelbart innan de kommer till den aktuella psykoterapin, gör alla en distinkt skillnad till varför just denna kontakt är den som känns meningsfull.

### **Psykoterapeutens roll**

En viktig orsak i intervjuarnas erfarenheter om varför de accepterar psykoterapi handlar om den roll psykoterapeuten spelar.

Den kontakten har i nästan alla fall en mycket positiv betydelse, eller tvärtom, om den kontakten inte "känns bra" så har klienterna gett den kontakten avslag och avbryt terapin.

*I: Jag gick i X. hos en tjej som var psykolog också några gånger, men det gav mig ingenting...nej, jag vet inte riktig, och så kom jag hit och det var helt underbart här.*

*C: Vad var det för skillnad, tycker du?*

*I: Ja det var jätte stor skillnad*

Eller som en annan intervjuade beskriver det.

*I: Och vi var hos en annan familjeterapeut också då för det är så lätt att se fel på...person då, men hon betedde sig så ungefär likadant, så vi slutade hos henne också.*

Alla intervjupersonerna framhäver positiva egenskaper hos sina psykoterapeuter som de uppskattar och mår bra av.

*I: Alltså, hon är personlig utan att vara privat...det tror jag är en jätte bra grej om vad terapeuterna har.*

*C: Hm. Kan du beskriva det du menar, hur var det att vara personlig utan att vara privat?*

*I: Om man är privat, då berättar man, "å, då förstår du att min lille son, han har ju börjat nu första klass, tycker han om fröken och-" det är privat... men däremot att vara personlig, det är att...jag är den jag är och jag har...*

*C: Vad gjorde det med dig, om din uppfattning av henne och relationen?*

*I: Hm, det var ju intressant! Ähm, det gjorde mig friare faktiskt. ...jag behöver inte förhålla mig till när jag pratar.*

### **Relation som bär**

Att relationen blir en oundgänglig del av psykoterapin understryker alla intervjuade på ett eller annat sätt. Efter att alla konstaterar att de mår så dåligt att de inte kan klara sig själva, söker de därför hjälp i form av psykoterapi. När de väl hittar den psykoterapeuten som de accepterar och litar på, spelar psykoterapeutens egenskaper i kontakten med klienten en viktig roll. Psykoterapeuten och klienten bygger upp en relation som sedan bär för att hitta vägar att må bättre.

En aspekt som framhävs är terapeutens förmåga att möta just klientens behov.

*I: ...när jag kom hit så pratade T. och han, han satt och väntade ut mig så här, det kunde vara tyst en stund, och han...och det var så skönt, tyckte jag för att...han såg på mig när jag orkade prata, eller inte.*

Att psykoterapeuten tar sig tid och speglar på just det sättet som klienten behöver verkar vara helande.

*I: ...hon lyssnade på mig, hon kände lite vad jag kände på något vis. Hon var väldigt empatisk eller, ...det kvittade vad jag sa så lyssnade hon på mig. Hon lyssnade verkligen...hon såg nog det att jag behövde hjälp. Och det kände jag, så jag kände att jag var inte ensam utan hon var med mig, så skulle jag vilja säga. Hon var med mig! Jag kände mig inte ensam...jag har ett stort socialt liv så men jag var ju otroligt ensam...*

En annan intervjuade reflekterar om sin kontakt till psykoterapeuten på följande sätt och framhäver den tilliten i kontakten.

*I: För det första, det var ju det, att jag kände att jag litade väldigt mycket på henne...jag blir nästan röd (för tårar i ögonen)...jag tror jag aldrig våga litat på någon som jag gjorde med henne för att hon gav ju inte upp, så att säga, va.*

En annan intervjuade är också mycket tydligt med hur viktigt det var att kunna vara sig själv med psykoterapeuten för att kunna nå de sidorna eller punkterna som behövdes pratas om.

*I: ...då kunde mitt skydd försvinna. Jag kunde sitta och grina och det kunde kännas jobbigt. Jag tror, jag tror också det, bara det simpla, att få prata med någon annan, för hon är inte farlig på något sätt...jag, jag törs ju berätta saker för henne. Och tar bort den där skyddsbarriär, jag behöver inte visa, jag behöver inte spela någon roll, utan...jag kan vara den lilla sårbara så, och det är ju ganska skönt att göra det.*

### **Metod**

I intervjupersonernas berättelse tar psykoterapins metod en mindre viktig plats. Även om det finns kunskap om att terapiinriktning på intervjupersonernas psykoterapier har varierat innan intervjuerna genomförs, nämner bara några en viss metod som används i deras respektive terapier. Alla intervjupersonerna väljer att kalla sina psykoterapier samtalsterapier.

En intervjuperson berättar att psykoterapeuten i kontakten använder EMDR och presenterar metoden i ett av deras första tillfällen av kontakten. Det finns en viss skepsis gentemot förfarandet. Den intervjuade reflekterar på följande vis.



*I: Och då beskriver T. hon, äh, sin terapi eller behandlingsmodell då. Det låter hokus-pokus...om det funkar eller inte...om det är det eller samtalet som sådant, det ska jag låta lämna osagt.*

När en metod spelar en roll så framhäver intervjuade denna som en ”övning” eller liknande.

*I: T. är intresserad av drömmar till exempel... och det var ju strukturerad mer ett tag, för jag drömmer väldigt mycket. Och sedan hade hon lite av såna övningar...anpassade till min situation...*

Att en metod har varit till hjälp att hantera speciella jobbiga situationer lyfter två intervjuade. De beskriver hur de inte kunde hantera vissa tillstånd innan psykoterapi. Den konkreta förändringen i intervjuades ögon anses ha skett med hjälp av en metod.

*I: men, det hugger inte till! Hon har hjälpt mig att glömma mycket och det. Förtränga. Vad heter det, EMDR? Har vi använt. Jätte bra.*

*C: Så du inte är påverkad på samma sätt som du var innan du började?*

*I: Nej, nej, nej!*

*C: För att du säger att du glömmet det \_*

*I: För jag bryr mig inte så. Faktiskt. Jag kan säga det, jag kan titta så var det då, så var det då. Nu är det inte så.*

En annan intervjuade beskriver hur metoden hjälpte till att bearbeta traumatiska upplevelser efter att ha haft kontakt med terapeuten i några år.

*I: och många episoder som har varit väldigt jobbigt för mig som T. med det här, vad heter det nu med fingrarna...*

*C: Hypnos, nej*

*I: Nej, de sista åren då gjorde hon det här med fingrarna...*

*C: EMDR*

*I: Ja! Och det hade en väldig bra effekt på mig.*

### **Positiva effekter av psykoterapi**

I berättelserna börjar alla intervjuade att beskriva varför de söker en psykoterapi, omständigheterna eller bakgrunden som gör att de behöver hjälp och hur de inte vet hur de kunde ha klarat sig själva utan att ha sökt bistånd. För alla intervjuade blir det en logisk följd i beskrivningarna att berätta om förändringar i sina liv på grund av sina psykoterapierfarenheter.

### **Självkänedom**

Alla intervjuade har bestämda åsikter om hur de upplever sig själva som förändrade. De har detaljerade beskrivningar om vad de gör annorlunda eller hur omständigheterna ser ut efter att psykoterapien är avslutad.

Alla rapporterar positiva förändringar hos sig själva och i sina liv som gör att psykoterapin betraktas som framgångsrik och kan avslutas.

Alla förutom en intervjuade uttrycker dessutom att de har kommit till självinsikt, något som de tycker bidrar till att de mår betydligt bättre.

*I: ...det är en lång historia i för sig. Men jag har i alla fall i terapi gett mig...förståelse för det och det gör att jag mår mycket bättre. Att jag förstår vad det handlar om, för jag förstod aldrig det.*

En annan intervjuade upplever det så att tillvaron är mer hanterbar idag på grund av att mycket har handlat om att förstå sitt eget fungerande.

*I: ...men förut, då svarade jag, och, och gick igång. Men, så är det inte längre, nu känner jag på ett helt annat sätt, jag behärskar situationen, jag är mycket lugnare i mig själv, så att... ja, det är i stort sätt hur det hela har, har...fungerat.*

Alla intervjuade berättar om konkreta förändringar som handlar om hur de själva upplever och hanterar tillvaron och beskriver sin egen roll som har förändrats och upplevs som positivt.

*I: Det är mycket lättare nu. Jag känner inte, att jag måste göra det nu, jag, jag satt höga krav på mig själv alltså...att jag skulle göra det och det men nu känner jag att nu gör jag de flesta saker jag tycker det är roligt...*

### **Framtidstillförsikt**

Före detta klienter berättar gång på gång i intervjuerna om hur de ser möjligheter idag till att må bra i sin tillvaro tack vare sina psykoterapier. Utvecklingen har upplevts som positiv och det finns en tro att den kommer att fortsätta på samma vis.

En intervjuad uttrycker det försiktigt med att ”ha börjat lite smått” med förändringar som dock värderas som en viktig utveckling för att förändringarna inte hade varit möjliga tidigare, före psykoterapin.

En annan intervjuad beskriver hur symtom kan fortfarande finnas kvar men att de har blivit hanterbara idag och oron för att ha dem försvunnit.

*I: ...men nu förstår jag om jag skulle få panikångest, då skulle jag... misstänka att det vore det, men när jag fick det, då visste jag inte vad det var! Jag trodde att--nej, det var gräsligt....men idag skulle jag tänka, men Gud, det är ju panikångest, jag går ut! Och försöker andas, eller göra någonting, tänker vad, vad det är som är nu, vad är det som utlöste det här i stället för att kriga för att komma ifrån det, som jag gjorde då.*

En intervjuad har till och med rekommenderat psykoterapi till en närstående. Den förändringen som görs under psykoterapins gång anses som hjälpsam för en positiv utveckling, när problem anses som olösbare.

*I: ...gå och bearbeta, så att du, du lägger saker bakom dig, har du bearbetat saker och kommit till någonting så lämna det och fortsätt framåt. Så, det har jag lärt mig.*

### **Sammanfattning**

Anledning att behöva hjälp och aktivt söka en psykoterapi är ett tema. Intervjupersonerna hänvisar tydligt till deras bakgrund och omständigheter som en anledning till att inte se en annan väg än att söka stöd. Resultatet tyder dessutom på att intervjupersonernas brist på annat stöd gör att det är outhärligt att söka hjälp i form av en psykoterapi. Här pekar resultatet mot att intervjupersonernas uppenbarliga förväntningar på denna hjälp är en drivkraft för att söka överhuvudtaget.

Ett annat tema som tydligt framstår i analysen är hur väsentligt det är att psykoterapi accepteras. Det visar sig vara ett aktivt val som intervjupersonerna gör när de accepterar den hjälpen som de har sökt. Resultatet i studien pekar här mot betydelsen av psykoterapeuten och den relationen som byggs upp i den initiala kontakten. Metoden i psykoterapi framkommer som en mindre betydelsefull aspekt i kontakten som ändå lyfts fram i berättelserna.

Slutligen pekar resultatet på betydelsen av den positiva effekt intervjupersonerna upplever sig ha fått av den psykoterapeutiska kontakten. Alla patienter uppvisar en optimistisk hållning avseende framtiden vid avslutad kontakt.

## **8 Diskussion**

### **8.1 Metoddiskussion**

Avsikten med denna studie var att undersöka klientens perspektiv på vad den anser har varit viktigt i sin psykoterapi. Enligt social konstruktionism anses det att människor ger mening till de beskrivningar, förståelse och förklaringar de har av sig själva och sina erfarenheter. Människan är subjekt och därmed aktivt med att konstruera och tolka sin realitet.

Tanken att få klienternas berättelser genom en fokuserad intervju som handlade om psykoterapierfarenheter var därför väl motiverad. På detta vis fanns det en möjlighet att få en beskrivning av egna erfarenheter som tolkats som viktiga. Även om den planerade intervjun var tänkt att ha en öppen karaktär med en låg grad av struktur, visade det sig dock mer svårt att genomföra den på detta vis. Intervjupersonerna var angelägna att få frågor. De uttryckte ett behov av att få

stöd med att komma igång med att berätta och verkade känna sig mer bekväm med situationen när det gavs en mer tydlig struktur. Intervjuguiden som var tänkt mer som stöd än en mall, blev ändå mer använd än planerad och präglade troligtvis därmed intervjuförloppet. Frågorna som var utformade för att hjälpa intervjuade sätta sin erfarenhet i en kontext kan ändå ha påverkat intervjupersonerna. Exempelvis kan frågan ”när gick du i terapi” ha styrt intervjuade att tänka kronologiskt, något som nödvändigtvis inte behövde vara intervjupersonernas avsikt från första början.

En farhåga som uppstår är i vilken grad resultatet påverkats av hur intervjuerna hölls. En begränsning i resultatet kan därför anses som sannolikt för att utrymme för fritt samtal var mer inskränkt än planerat.

En annan aspekt av metoden är urvalet av undersökningsdeltagarna. Intervjupersonernas f.d. psykoterapeuter valde ut människor som de bedömde var lämpliga att intervjua efter att ha fått kunskap om sammanhanget och uppsatsens syfte. Vilka kriterier de använde sig av för att välja ut f.d. klienter känner författaren inte till. Om de frågade mer än sex f.d. klienter och om det fanns bortfall är inte heller känt. Det ligger nära till hands att förmoda att psykoterapeuterna tänkte på f.d. klienter som de visste om hade haft positiva erfarenheter till sina psykoterapier för att vara motiverade att ställa upp och bli intervjuade angående sina upplevelser. På sätt och vis blir resultatet präglad av mest positiva erfarenheter som människor har upplevt under sina psykoterapier och om andra, eventuell mer negativa aspekter av kontakterna finns inte möjlighet att få kunskap om.

Att en intervjuad fortfarande befinner sig i psykoterapi vid intervjutillfället bredvid andra som redan har avslutat sin kontakt bedömdes som nödvändigt. Eftersom undersökningsdeltagarna var så få, ansågs det inte som lämpligt att minska antalet. Strävan var att kunna öka möjligheten att få en rikare beskrivning av erfarenheter.

Den tematiska analysen anses vara en lämplig metod att analysera intervjuerna med. För att få en grundad tolkning av berättelserna speglar analysen den semantiska innebörden på ett mycket giltigt sätt. Det anses att teman fångar något viktigt i förhållande till den övergripande frågan i studien.

## **8.2 Resultatdiskussion**

Studiens frågeställning har varit att studera vilka erfarenheter personer som har gått en psykoterapi, oavsett vilken inriktning, tycker har varit viktiga. Resultatet är baserat på fem klienters berättelser i studien. Resultatets generaliserbarhet återstår att studera.

I enlighet med Lilliengren, Philips och Werbart (2007) som framhåller att klienterna är medvetna om sina egna erfarenheter och därför bäst kan bedöma sina upplevelser, har jag i denna studie fokuserat på klienternas egna berättelser om sina psykoterapierfarenheter.

Även om psykoterapimetod inte är fokus i studiens frågeställning, framkommer i studien vissa resultat som är centrala i språkssystemiska terapier.

En sådan faktor som framkommer i studien är att personerna som intervjuades inte såg något annat alternativ än att söka hjälp när de upplevde sig ensamma och mådde dåligt. Att klienterna framhäver vilka omständigheter eller vilken bakgrund de har för att söka hjälp liksom att de befinner sig så ensamma med en situation att de inte klarar av den och behöver utomståendes stöd, hittas också i Gehart-Brooks och Lyles (1999) studie. I denna studie framhåller författarna hur denna anledning genom samtal förvandlas till andra problemområden, d.v.s. andra perspektiv hittas till det problemområdet varför klienten söker terapi. På detta vis uppstår en produktiv terapeutisk process. Jämfört med deras studie visas här hur klienterna lägger mer vikt på att inte ha förmåga att klara sig själva och behöva just stöd utifrån men alla understryker även betydelsen av att få förklaringar för sitt beteende eller mående. De utvecklar förståelse och acceptans för sig själva samt sin livssituation. Klienterna upptäcker att de kan ha en annan inställning till sina ursprungliga problem eller lär sig att hantera sitt liv - som kan innebära relationer eller andra livsproblem - på ett bättre sätt. Detta ligger i linje med det språkssystemiska synsättet som betonar att förändringen inte är ett resultat av att systematiskt lösa problem. Den psykoterapeutiska processen främjar istället förändringen av innebörden runt ett problem genom samtal (Anderson & Gehart, 2007).

Enligt med Gergen och Gergens (2008) definition av social konstruktionism skapas mening i en relation och aldrig ensamt hos en enda individ. I denna studie framhäver klienterna psykoterapeutens betydelse för att de skulle kunna acceptera terapin. Det handlar om ett aktivt val att ingå en relation med en annan person, ett val som endast görs när relationen känns "rätt". Klienterna beskriver något "unik" skapas mellan klient och terapeut. Detta "unika" gör att klienten godkänner kontakten och ingår i en psykoterapi. Anderson i Anderson och Gehart (2007) sammanfattar på ett enkelt sätt vad hon uppfattar klienterna menar de har varit med om i sina terapeutiska kontakter: de har varit med om "relational conversations" (s. 33). I studien beskriver klienterna sina psykoterapier och hur de upplever att de har fått komma vidare med sina livsfrågor som ett resultat av den dialog som uppstod mellan klient och terapeut. Att ta hänsyn till båda parter input i terapiprocessen kan stödja psykoterapiens effekt vilket tidigare forskningsresultat stödjer, Norsworthy, Reese, Slone och Tolands (2010).

Ett annat resultat från studien handlar om betydelsen förväntningar har när en klient ser sig nödgad att söka psykoterapi. Det kan variera från att inte ha en föreställning alls (men att ha en förväntning om förbättring i alla fall) till att bli förvånad över att psykoterapikontakten inte handlar mer än om att "ha samtal". Ibland vet klienterna precis vad de *inte* vill ha på grund av tidigare negativa erfarenheter. Här kan det igen påpekas hur klienten har en aktiv roll att

acceptera eller avvisa det erbjudna stödet. Resultatet är i enlighet med det collaborative förhållningssätt som anser att människan är expert i sitt eget liv. Klienterna har ett inflyttande över det som sker även när de inte direkt vet vad det handlar om. Dessa iakttagelser överensstämmer med Strong och Sutherland (2011) som i sin studie pekar just på *klienternas* aktiva roll i den terapeutiska processen. *Terapeuternas* metoder eller teknik spelar en sekundär roll.

### **8.3 Förslag till fortsatt forskning**

Det kan konstateras att människor som har gått i psykoterapi har en rik beskrivning av det som de har upplevt varit betydelsefullt i sina erfarenheter. Klienterna är aktiva agenter i sina psykoterapier. Att fokus ligger på klienter för att förstå vad som kan vara verksamt får anses meningsfullt att fortsätta belysa. Människor som söker hjälp i form av psykoterapi är medvetna om den situationen de befinner sig i och har värdefullt kunskap att förmedla.

För att fördjupa den aspekten av kontakten som handlar om relationen mellan klient och psykoterapeut skulle det även vara av intresse att undersöka närmare just den kontakten utifrån bägges perspektiv. Hur skulle båda delar av relationen, klient och psykoterapeut, beskriva den situationen de befinner sig i relation till varandra? Eftersom båda ingår relationen och betraktas som subjekt skulle det vara av stort intresse att se på vilket sätt de gemensamt konstruerar sin verklighet.

## Referensförteckning

- Anderson, H. (1999). *Samtal, språk och möjligheter – psykoterapi ur postmodern synvinkel*. Stockholm: Mareld.
- Anderson, H. & Gerhart, D. (2007). *Collaborative Therapy. Relationships and conversations that make a difference*. New York: Routledge.
- Bohart, A., & Tallman, K. (2011). Clients: The neglected common factor in psychotherapy. I. B. Duncan, M. Hubble, S. Miller & B. Wampold (red.), *The heart and soul of change*. (s. 83-111). Washington D.C.: APA.
- Borgengren, M. & Wahlström, M. (2008). Vad i det familjeterapeutiska arbetet ger förändringar? I R. Holmqvist & B. Philips (red.) *Vad är verksamt i psykoterapi?* (s. 120-139). Stockholm: Liber.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Butler, M., Hill, T. & Levitt, H. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 314-324.
- Duncan, B., Hubble, M., Miller, S. & Wampold, B. (2011). *The heart and soul of change*. Washington D.C.: APA.
- Gehart-Brooks, D. & Lyle, R. (1999). Client and therapist perspectives of change in collaborative language systems: an interpretive ethnography. *Journal of Systemic Therapies*, 18, 58-77.
- Gergen, K. & Gergen M. (2004). *Social Construction: Entering the Dialogue*. Chagrin Falls: Taos Institute Publication.
- Holmqvist, R. & Philips, B. (2008). *Vad är verksamt i psykoterapi?* Stockholm: Liber.
- Langemar, P. (2008) *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi – att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Lilliengren, P., Philips, B., & Werbart, A. (2008). Patienters syn på verksamma faktorer. I R. Holmqvist & B. Philips (red.) *Vad är verksamt i psykoterapi?* (s. 160-179). Stockholm: Liber.

Norsworthy, L., Reese, R., Slone, N. & Toland, M. (2010). Effekt of client feedback on couple psychotherapy outcomes. *Psychotherapy Theory, 47*, 616-630.

Orlinsky, D.E., Rönneberg, M.H. & Willutzki, U. (2004). Fifty years of psychotherapy process-outcome research: Continuity and change. In M. J. Lambert (red.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change* (5:e uppl., s. 307-390). New York: Wiley.

Philips, B., Lilliengren, P. & Werbart, A. (2008). Patienters syn på verksamma faktorer. I R. Holmqvist & B. Philips (red.) *Vad är verksamt i psykoterapi?* (s. 160-179). Stockholm: Liber.

Strong, T. & Sutherland, O. (2011). Therapeutic collaboration: a conversation analysis of constructionist therapy. *Journal of Family Therapy, 33*, 256-278.



## **Bilaga 1**

### **Information - till dig som blir intervjuad**

Hej!

Jag heter Consuelo Brandstetter Madiedo och studerar på psykoterapeutprogrammet vid Ersta Sköndal Högskola/S:t Lukasinstitut, Stockholm, inriktning system/familjeterapi.

Jag kommer att skriva en uppsats som en del i utbildningen som handlar om vad som är viktigt i psykoterapi utifrån klientens perspektiv.

Jag är intresserad av att höra klientens berättelse om upplevelsen av terapin och skulle gärna intervju dig som har gått och avslutat en psykoterapi.

Intervjun kommer att ske i S:t Lukasmottagning. Den kommer att ta ca. 1 timme. Jag kommer att använda mig av ljudupptagningsinstrument under intervjun för att senare i uppsatsarbetet kunna använda mig av materialet. Inspelning kommer att höras av enbart mig och hanteras med sekretess. Inga personuppgifter kommer att finnas med i uppsatsen. Den intervjuad kommer inte att kunna indentifieras.

Om du undrar över något kring intervjun kan du gärna kontakta mig på [consuelo.brandstetter\\_madiedo@vg.region.se](mailto:consuelo.brandstetter_madiedo@vg.region.se).

Med vänliga hälsningar  
Consuelo Brandstetter Madiedo  
Leg. Psykolog  
Tel. 076 7880330

## **Bilaga 2**

### **Intervjuguide**

När sökte du psykoterapi?

Vad tänker du på när du tänker på din terapi?

Vad har det betytt för dig att gå i terapin?

Vad gjorde att du sökte psykoterapi?

Hur hjälpte det dig att prata med T. om ...

På vilket sätt kände du att du fick hjälp av T. för att...

Vad var det i relationen till T. som du upplevde var bra för dig?

Frågan efter en konkret händelse som gjorde att du känner, ”det där gör något med mig!”

**Bilaga 3****Färgkodade ord från intervjumaterialet**

-kom inte överens	-krympte vi ihop det hela	-stärkte mig	-var förvirrad
-tvungen att förändra	-ställde frågor	-att kunna prata	-med barndomen att göra
-borde vi båda göra men	-undringar, inga	-ett lugn i mig själv	-inte fattat förut
-visste inte als	-konkreta frågor	-stärkt	-EMDR
-nollställd	-locka fram någonting	-jag vill framåt	-inte visste själv
-pratade bara	-blev mer och mer nyfiken	-rätta till	-mycket mer grepp om det där
-djupare och djupare och djupare	-kommer att leda	-så att det inte händer igen	-ev mycket säkrare
-kom till insikt	någonvart	-mönster som håller på att ändras	-aldrig vågat lita på någon som jag gjorde med henne
-haft lite olika värderingar	-det här fungerar	-hon lyssnade	-gav ju inte upp
-inte klarade så bra	-jag sorterade upp mig själv	-kom med funderingar	-trodde på mig
-tänka efter lite mer	-”satt där under bordet och väntade”	-berörde mig ordentligt	-såg något som jag inte såg
-känna efter lite mer	-satt sig, i mig	-prata, prata, prata	-den enda krycka
-okänd situation	-nyfikenhet	-fick ett sånt förtroende	-ångest
-det blev bättre	-tack vare den där frågan	-rätt väg för mig	-visste inget om det här
-mellan min fru och mig	-flera gånger kom tillbaks till	-bygger upp förtroendet	-lyssnade på mig
-betydligt lugnare	-”stiga ur min bubbla”	-process som pågår	-kände vad jag kände
-gör inga irrationella saker längre	-betydligt mer social	-jag klarar mig	-hur dåligt jag mådde
-helt oförberedd	-kom tillbaks det mera nyfikna	-en annorlunda resa	-inte ensam utan hon var med mig
-inte alls på det sättet	-vind under vingarna	-en lyckad väg	-gav mig lite råd
-blev förvånad	-vet du inte, så fråga	-utav den där styrkan så mår jag bättre	
	-förberedande samtalen		

-hjälpte mig att förstå	-falla på plats	-jag är den jag är	-dög som jag var
-kände mig inte ensam	-hennes engagemang	-gjorde mig friare	-varför det är sådar
-insikt	-beror lite på vad det är	-inte jag behöver tänka	-fått mig att acceptera
-tog tid	-tvungna att reda ut	såhär	-han kan inte
-svårt i början	-får hjälp	-censurera mig	-nyttigt att gå i terapi
-hade inte överlevt utan	-på många sätt	-antalet gånger	-ska jag reagera?
-för att överleva dagen	-behöver vara för att det ska funka	-betedde sig	-inte lika känslöstyrd
-att nysta i det där	-sökte på grund	-fiskade alltid upp något	-stärkt självkänsla
- hon kunde sätta ord	-berätta vad som hade hänt	-drömmar	-vågar vara mer jag
-locka fram det där	-behov av att ventileras	-övningar	-feedback
-handlade om något annat	-fokus	-förstod hur jag tänkte	-lugnat mig lite
-kände mig så lätt	-hur mycket jag ville	-lyssna utan att säga	-ångest-attacker
-fick förståelse	-nervös	-jobbade en del	-rädd för allt
-kan acceptera	-duktig patient	-idag märker jag	-svåra saker
-mycket modigare	-inte med pekpinna	-det som är kvar hugger inte till	-visste inte vad jag skulle göra
-förstår vissa situationer	-intresserade sig för vem jag var	-hjälp mig att glömma	-behövde hjälp
-ledsenhet har försvunnit	-det kändes bra	- så var det då, nu är det inte så	-tabletter, mediciner, min kropp säger nej
-i vardagen är jag på ett annat sätt	-försonas med min mamma	-livet är ju såhär	-gav mig ingenting
-kan inte ro för att mamma	-oplanerat	-var arg i onödan	-blev förvånad
-får en förklaring	-så deperat	-skulle ha önskat	-lossnade den ena knuten efter den andra
-blev av med det	-svårt, man kan inte bara berätta vad som har hänt	-lagt sig i	-inte medveten om
- som bara har tyngt mig	-fantastisk ventil	-det var inte det	-det stärkte mig
-tryggt	-inte behövde fundera	-prata framåt	
		-fullkomligt chockad	

-så där små, små saker	-blivit en individ	-vet inte hur jag ska hantera	-sortera upp kaoset
-olika steg	-behov		-bli ordning och reda
-hände med mig	-sätta ord på vad jag känner	-nya sammanhang	-hjälp mig att få upp dem
-anfallen försvann	-jobbigt att hantera	-annorlunda perspektiv	-vet hur det funkar så
-bygga på mig styrka	-tidigare belastningen	-bolla problem	-lättar trycket
-jätte trött	-började tillvaron på att snurra	-kunde mitt skydd	-få andra perspektiv
-insikt		försvinna	-kunskap
-inte visste fanns	-har ingen att bolla med	-mår dåligt, jag behöver hjälp	-det beror på -få svaret
-öppnade upp mig	-svårt att hantera	-tryggheten	-duktig på att förklara
-litade	-uppskattar jag att få hjälp	-öppna mig fullständig	-svårt att reflektera
-undrar vad T skulle säga	-ville ha hjälp	-känns som bra nu	över känslorna
-trygg	-lita på folk	-stress i kroppen	
-stärker mig	-profession	-snurrar hela tiden	
-börja tänka och förstå	-behandlings- modell	-fått svar på mina frågor	
-koppla ihop	-hokus-pokus	-fått lugn och ro	
-här är jag	-bearbeta de här	-två sakerna som	
-på god väg	-ville bli bättre	sammanföll	
-aldrig tyckte	-funkar eller inte	-enkel	
-aldrig nöjd	-förstörd i min uppväxt	-vill jag uppnå	
-igenom hela mitt liv	-känner mig otillräcklig	-stabil igen	
-säga ifrån	-kan inte hantera	-fungera som människa	
-fått börja om	-får en logisk kvittens	-må bra	
-lättare nu	-en liten spegling	-en fungerande relation	
-förändra mer i mitt liv	-få en logisk koppling	-kännas lugn och ro i kroppen	
-väg åt positiva hålet	-svårt för men blivit bättre		
-aha- upplevelse			
-man präglas av människor			
-börjat lite smått			
-kan säga detta			