MELLANRUMMET
NORDISK TIDSKRIFT FÖR BARN- OCH UNGDOMSPSYKOTERAPI
NORDIC JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOTHERAPY

Tetyana Ryazantseva
Levanger

Erfaringer fra innføringsseminar i psykodynamisk psykoterapi (2023–2024)

Hvordan skulle jeg kunne hjelpe en liten gutt med store atferdsproblemer? Eller en ungdom som ikke opplever psykisk bedring til tross for lang oppfølging på BUP (og skader seg selv)? Eller et lite barn som har levd med sviktende omsorg? Det kunne jeg ikke vite sånn uten videre og til tider tvilte jeg på meg selv.

Men heldigvis har jeg vært så heldig å gå på et toårig seminar i psykodynamisk psykoterapi i Trondheim. Det gjorde jeg i perioden 2023-2024. Det var et ledd i obligatorisk terapiutdanning for Leger i spesialisering i barne- og ungdomspsykiatri i Norge. Seminaret hadde fem deltakere og ble ledet av barnepsykiater Siri Aas. Barnepsykiater Kjersti Brænne bidro også som seminarleder ved enkelte samlinger, inkludert avslutningen.

Som deltaker fikk jeg ukentlig klinisk veiledning, enten fysisk eller digitalt. Et sentralt krav i seminaret var gjennomføring av tre terapiløp, fra yngre barn til eldre ungdom. Terapitimene ble filmet og brukt i veiledning og i seminarene for å identifisere og drøfte viktige terapeutiske øyeblikk.

Vi mottok relevante fagartikler og møttes på 16 samlinger, hver samling varte i 2 dager. Hver deltaker presenterte én av artiklene for gruppen og vi så og drøftet video fra våre leketerapier. Seminarlederne bidro med verdifulle innspill, særlig når noen av deltakerne støtte på utfordringer knyttet til komplekse teoretiske begreper.

Gjennom seminaret har jeg opplevd både faglig utvikling og personlig vekst, og jeg ønsker å dele denne erfaringen med kolleger og fagmiljøet.

MELLANRUMMET © 2025 CC BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

Refleksjoner rundt lek, tilknytning og omsorg

Seminaret har uten tvil gitt meg et solid teoretisk fundament for videre arbeid med barn og ungdom. Den anbefalte litteraturen hadde god bredde og inkluderte verk fra både klassiske psykoanalytikere og moderne psykoanalytisk orienterte terapeuter. Litteraturen omfattet både teori og praktiske tilnærminger til oppstart av terapi, utfordringer underveis, avslutning av terapiforløp, samt arbeid med både barn og ungdom – inkludert involvering av foresatte.

Vi fordypet oss i litteratur fra pionerer som Melanie Klein og Anna Freud, som la grunnlaget for forståelsen av barns utvikling og betydningen av lek. Videre studerte vi sentrale teoretikere som blant annet Bion, Fonagy, Winnicott, Bowlby, Stern og Erikson, forskere og terapeuter som har videreutviklet forståelsen av lek, nære relasjoner og barnets kontekstuelle miljø.

Gode faglige drøftinger mellom deltakerne og seminarleder bidro til å gjøre teorien mer praksisnær. Teoretiske begreper som tidligere var fremmede for meg – som objektrelasjoner, paranoid-schizoid posisjon, projektiv identifikasjon og overgangsobjekter – har gjennom seminaret blitt mer forståelige og anvendbare i klinisk arbeid.

Gjennom seminaret har jeg fått en dypere forståelse av tilknytningens betydning i barns utvikling. Tidligere var det en utbredt oppfatning at spedbarn først og fremst hadde behov for mat og god hygiene. Studier av tilknytning (bla. Harlows eksperimenter med aper) viste hvor avgjørende omsorgspersonens tilstedeværelse og emosjonelle tilgjengelighet er for sunn utvikling.

Mennesket har et medfødt behov for tilknytning og er avhengig av en sensitiv og responsiv voksen som kan møte barnets behov. En slik omsorgsperson bidrar til å regulere barnets opplevelser ved å ta imot det som er skremmende og uforståelig, og gjøre det mer håndterbart og meningsfullt – noe som fremmer trygg tilknytning.

Dette kan illustreres med Wilfred Bions begreper the container og the contained, der moren fungerer som den som ”rommer” barnets følelser og opplevelser, mens barnet er den som blir ”rommet”. Denne prosessen er sentral for utviklingen av barnets evne til selvregulering og mentalisering.

Læring gjennom kasuistikker og familieperspektiv

I løpet av seminaret har vi lest en rekke kasuistikker som belyser utfordrende oppvekstsvilkår, komplekse relasjoner og krevende terapeutiske samtaler. Forfatterne viser hvordan de nærmer seg barn og ungdom på en respektfull og empatisk måte, med mål om å få frem det beste i dem – det som ofte ligger skjult bak et tøft eller tilbaketrukket ytre.

Vi har også arbeidet med familieperspektivet og familiearbeid, med særlig fokus på å identifisere og forstå destruktive samspillsmønstre. Målet har vært å fremme sunnere kontakt og relasjoner, både mellom barnet og omsorgspersoner og innad i familien.

Forfatterne deler både vellykkede terapiforløp og mer utfordrende prosesser, preget av vansker med å forstå barnet eller ungdommen, og avmaktsfølelse hos terapeuten. Slike innblikk har vært til stor hjelp for meg, spesielt i situasjoner der jeg selv kjenner meg som en hjelpeløs terapeut. I slike øyeblikk forsøker jeg å tenke på hva som kan ligge bak et avvisende ytre – ofte er det et uttrykk for tidligere avvisning og sårbarhet i oppveksten.

Det har vært svært nyttig å lære mer om leketerapi, både gjennom teoretisk arbeid med fagartikler, gjennomganger i seminarene og praktisk erfaring. Jeg har filmet ukentlige terapitimer, noe som har gitt verdifull innsikt i

MELLANRUMMET © 2025 BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

barnets uttrykksmåter over tid.

De kloke innspillene og spørsmålene som ble stilt i den ukentlige veiledningen har hjulpet meg med å støtte opp under lekemuligheter i barneterapier, og samtidig gjennomføre ungdomsterapi på en utviklingsfremmende måte. Veiledningen har bidratt til å styrke min evne til å forstå og møte barnets behov i terapien, og til å bruke leken som et terapeutisk verktøy på en mer bevisst og målrettet måte.

Gjennomgang av terapiløp med psykodynamisk perspektiv

I løpet av seminaret har jeg fått anledning til å gjennomgå flere terapiløp med et psykodynamisk blikk. Jeg ønsker å trekke frem 2 leketerapier som illustrerer lekens potensial for endring, samt 1 ungdomsterapi der kreative uttrykk som tegning og fargelegging ble sentrale elementer.

Disse møtene vekket sterke følelser i meg, og det har vært verdifullt å bearbeide dem i samarbeid med veiledere. Gjennom dette arbeidet har jeg fått økt forståelse for begrepene *overføring* og *motoverføring*, og hvordan disse prosessene påvirker både terapeutens opplevelse og den terapeutiske relasjonen.

Å se terapiforløpene med "psykodynamiske briller" har gitt meg innsikt i hvordan ubevisste prosesser, relasjonelle mønstre og følelsesmessige reaksjoner spiller inn i terapiens utvikling. Det har også styrket min evne til å møte barn og ungdom med større sensitivitet og refleksjon. Barna og ungdommen er anonymisert.

Første kasuistikk dreier seg om et barn i barneskoleskolealder som jeg vil kalle Arne. Gutten ble henvist på grunn av emosjonelle vansker, impulsivitet og atferdsvansker. Barnet var ferdig utredet ved kontaktetablering. Arne ble vurdert til å egne seg til leketerapi etter 3 timer med lekeobservasjon og mottok leketerapi på litt over 40 timer. Vi jobbet med temaer som trygghet og savn av mor. Følelser er der av en grunn. "Uff, nå ble det for vanskelig" sa jeg når Arne satt fast og ble raskt aktivert. "Det er ikke rart at du ble sint når tårnet i leken raste sammen, det var fint og du jobbet lenge. Det var dumt. Vi kan kanskje bygge tårnet sammen igjen." Leken var i starten overfladisk gjentagende røff krigslek mellom Putin og Ukraina. Dette endret seg til mer personlig lek. Arne utforsket verden med meg som hjelper, han ble utsatt for fare fra ulike dyr, men følte samtidig omsorg for dyra som ble skadet. Arne kom med begrunnelse for dyras atferd (de angrep oss fordi de måtte skaffe mat til barna sine) slik at noen «slemme» dyr endret sin karakter i barnets fantasifulle lek. Han begynte etter hvert å kommandere eller overhøre meg i mindre grad. Han begynte å dele og samarbeide med meg og be om hjelp. Arne profiterte på validering, begynte etter hvert å sette ord på følelser og kunne si "Det var skummelt; jeg er redd". Dette var tidligere en ordløs vanskelig opplevelse inni gutten som utløste følelsesmessige utbrudd med sinne og avstikking, uforståelig for skolen og SFO. Far var opptatt av at barnet skulle ha få det bedre med hjelp av BUP og det var et godt oppmøte. Far var samtidig ikke vant til å snakke om og forholde seg til følelser, de kunne ses på nærmest som forstyrrende elementer. Far viste lite interesse for å bli involvert i leken når jeg forsøkte. Jeg opplevde forventning om å fikse barnet og nærmest få oppskrift på hva far bør gjøre. Far etterlyste hjelp til Arne på en måte som minnet meg om innholdet i Våpenstads artikkel "Fra pianoreparatør eller foreldrefrelser til samarbeid i forståelse av foreldrerollen". Et hovedpoeng i artikkelen er at barn ikke er en ting som skal repareres. Det var en ulempe i denne terapien at foreldrearbeid ble satt på vent (ut fra ressursutfordringer) slik at far

MELLANRUMMET © 2025 • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

kanskje ikke fikk nok forståelse for at lek er barnets språk. Jeg forsøkte å bidra til at far skulle få tilbake følelse av foreldrekompetanse da far ga uttrykk for at han følte seg utilstrekkelig som forelder. Jeg påpekte gjentatte ganger hvor betydningsfull han var for barnet sitt. Arne ble gradvis mer til stedet i øyeblikket med økende evne til å kommunisere ulike følelser ved planlagt terapislutt.

Neste kasuistikk dreier seg om en større ungdom som jeg vil kalle for Anna. Jenta har vært i terapi over tid hos ulike behandlere. Hun opplevde raskt økende psykiske vansker ved forsøk på avslutning. Hun har vært utsatt for vold i nære relasjoner og har vært vitne til vold i familien. Det var til hjelp å lese om utviklingsteori fra Stern og Eriksons utviklingslinjer/psykososiale faser med blant annet identitetsvansker i ungdomstiden, teori om ulike former for psykisk forsvar som måte å beskytte seg på og normalpsykologi med løsrivelse fra foreldrene. Vi jobbet med temaer som tillit-mistillit, selvstendighet og selvomsorg – hjelpeløshet, trygghet – behov for å please andre for å bli godtatt, selvagens – passivitet. Anna strevde med å forstå seg selv og andre, følte seg lite vital/sliten og som om det lå en tåke over hva hun virkelig følte. Dette førte til periodisk ikke-alvorlig selvskading og selvmordstanker. Jeg påpekte styrker som evne til å knytte seg til andre og ha omsorg for andre, hennes ønske om å bli bedre kjent med seg selv til tross for en del unnvikelse. Anna hadde godt oppmøte og hun ble gradvis litt mer synlig for seg selv, brukte tegning eller fargelegging som reguleringsstøtte. Hun ble mer selvivaretakende, begynte å kjenne etter hva hun følte og trengte til forskjell fra ytrestyrt fokus i starten. Mentaliseringsevne økte en god del med nyansert tenkning og følelsesliv. Terapislutt ble initiert av pasienten etter ca 25 timer grunnet eksterne faktorer. Det ble tematisert følelse av eventuell avvisning fra terapeuten som en vanlig reaksjon når pasient og behandler utvikler terapeutisk relasjon og jobber sammen over tid.

Siste kasuistikk dreier seg om et yngre fosterhjemsbarn som jeg vil kalle for Ingrid. Hun var utsatt for omsorgssvikt og brudd i nære relasjoner. Jenta ble utredet av meg før oppstart av leketerapi. Jeg tenkte på det falske selv, begrepet som ble utviklet av Winnicott hvor en begynner å skjule seg selv for å beskytte seg selv. Ingrid viste lite register av følelser. Hun hadde et mestrende ytre og påklistret smil, dårlig sosialt samspill og atferdsvansker mot barn og voksne, blant annet vansker med å innordne seg både i en ny familie og på skolen. Jenta var skvetten og ukonsentrert, stadig travel med raskt og til dels brått skifte av aktiviteter i starten, kontrollerende i stilen. Hun viste engstelig-ambivalent tilknytningsstil til forsterfar og trengte å ha fosterfar i terapirommet mesteparten av timene selv om hun var skeptisk til han. Ingrid korrigerte fosterfar ofte når vi var sammen, hintet om noe vanskelig som førte til mer utforsking. Det så ut at jenta trengte terapeuten for å ta opp relasjonelle vansker med fosterfar. Barnet spurte fosterfar om søtsaker, mat på bensinstasjon og andre goder. Det ble ikke oppfattet av fosterfar som et underliggende ønske om omsorg, men som nærmest utspekulert måte å forholde seg på til omverdenen. Vi jobbet med å skape et trygt rom og å utvikle relasjonen mellom oss, og samtidig inkludere fosterfar. Det ble gitt mye emosjonsstøtte, fokusert på å unngå/redusere uforutsigbarhet. Jeg måtte ofte forklare hva tilfeldige lyder utenfor rommet representerte for å trygge barnet. I starten var det hyperrealistisk og enkel lek med lite variasjon. Det handlet om matlaging i sandkassa, eller aggressiv lek med lite samsvar av følelser. Ingrid kunne påføre sår til et kosedyr på en avkoblet måte og kaste det bort, si at kosedyret var dødt mens hun smilte. Hun

MELLANRUMMET © 2025 • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

viste etter hvert økende symboliseringsevne i leken. Etter hvert fantaserte Ingrid mer og presenterte mer følelsesmessig materiale. Ingrid introduserte et kosedyr som fikk et navn Frekking (noe hun ha nok hørt om seg selv), som deretter ble kalt Babyelefant. Babyelefanten holdt på å gjemme seg eller forsvinne og vi skulle skynde oss for å redde den fra stadige farer. Ingrid kom i bedre kontakt med følelser og viste innlevelse og omsorg til dette kosedyret. Det kom opp spørsmål om eksistensielle temaer som døden, tap av relasjon: "Hva skjer hvis babyelefanten dør? Hva skjer hvis Ingrid dør? Kommer terapeuten til å tenke på meg mellom timene og etter end terapi?" Dette ble oppfattet som uttrykk for økende evne til relasjon. Det var gjennomført begrenset foreldrearbeid av ulike grunner. Terapien ble avsluttet prematurt etter 14 timer. Fosterfar var utrygg på sin rolle inne i leketerapirommet. Fosterfamilien ønsket å fokusere på tilknytning til dem og stabilisering i nære omgivelser. Artiklene *"Holding og letting go: thouths about ending of therapy"* og *"Ending therapy"* og drøfting under våre samlinger var til god hjelp når det føltes kontraterapeutisk å avslutte et utviklende løp for barnet.

Det ble forhandlet en ordnet avslutning med siste avskjedstime. Ingrid har fått forsikring/tilbakemelding fra meg om at det ikke var hennes skyld. Det var noe som ble bestemt av voksne som kjente barnet godt, og at både barnet og jeg som terapeut måtte finne oss i det. Forklaring bidro til følelse av kontroll i motsetning til tidligere avmakt ved traumatiske adskillelser. Ingrid satt pris på og takket høflig for et personlig kort med gode ønsker og sjokoladehjerter. Det sto i sterk kontrast til den styrende og devaluerende holdningen hun viste ved kontaktstart. Kontrollbehovet avtok og barnet ønsket ikke å invitere fosterfar i siste time, det så ut at hun ønsket å oppleve kun vårt felleskap. Hun lekte igjen at babyelefant stakk av gjentatte ganger ut i en farlig vei. Kosedyret satt seg til og med i en bil og kjørte av gårde. Vi lette gang på gang etter kosedyret og vi passet godt på når vi fant det. Jeg kom med tolkning om at babyelefant dro akkurat som Ingrid skulle kjøre hjem snart. «Jeg kommer til å ha deg i hjerte og kommer til å ha gode minner om deg» sa jeg. Ingrid påpekte «Men ikke om natten, for da sover du», det var jeg enig i. Det så ut som en fin avslutning. Barnet har fått utviklingsstøtte og kom nærmere fosterfamilien under oppfølging på BUP, noe fosterfar bekreftet.

Seminaret som kilde til personlig vekst

Jeg var litt usikker på om psykodynamisk tilnærming var rett valg for meg i starten. Jeg hadde lært mye om kognitiv terapi med voksne under tidligere utdanning og lurte derfor på om psykodynamisk løp var altfor teoretisk og lite håndfast for meg. Men ved å bygge på min basiskunnskap fra kognitiv terapi, fikk jeg utvidet min horisont og kunne oppnå dypere forståelse av barn- og ungdoms utvikling og skjevutvikling. I ettertid ser jeg også at foreldrearbeid kan ha vært undervurdert og at mangelen på det eventuelt kan ha bidratt til tilbakeskritt eller manglende fremgang.

Jeg takker igjen for denne muligheten som beriket og utviklet meg. Det har vært en spennende reise som er vemodig å avslutte. Jeg kommer til å bruke kunnskapen jeg har fått fra seminaret til mitt arbeid med barn og ungdom fremover og dele med kollegaene på BUP jeg jobber. Har fått mersmak og vil gjerne fortsette min utdanning med 3 året psykodynamisk utdanning for barn og ungdom.

Jeg vil til slutt rette spesielt takk til barnepsykiatere Siri Aas, Kjersti Brænne, Knut Skagen og Astrid Seim som veiledet meg på veien og til BUP Levanger/Værnes som muliggjorte denne utdannelsen.

Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

Kilder

Våpenstad, E.: (2013): Psykodynamisk foreldrearbeid: Fra 'pianoreparatør' eller 'foreldrefrelser' til samarbeid i forståelsen av foreldrerollen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, vol. 50*, nr. 3, 1080-1088.

Lanyando. (1999) Holding and letting go: some thoughts about the process of ending therapy. *Journal of Child Psychoterapy* 355-357.

Wittenberg, I.(1999) Ending Therapy, *Journal of Child Psychoterapy vol 25* no 3 339-356

Tetyana Ryazantseva
Er spesialist i barne- og ungdomspsykiatri og spesialist i psykiatri. Jobber ved Bup Værnes/ Levanger, sykehuset Levanger.

tetyana.ryazantseva@gmail.com

Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen. Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.