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

Erja Hellsten
Åbo/Turku

Erfarenheter och tankar om en psykodynamisk psykoterapiutbildning

Intervju med psykoterapeutstuderande Hanna Vuorilehto

Hanna Vuorilehto är psykolog och har avlagt sin psykologexamen vid Åbo universitet. Sex år efter examen sökte hon in till den psykodynamiska psykoterapiutbildningen som ordnas av Barn- och ungdomspsykoterapiföreningen i Åbo samt Åbo universitet. Hon hade arbetat inom barn- och ungdomspsykiatrin ända sedan sin examen. Hanna Vuorilehto blir färdig barn- och ungdomspsykoterapeut våren 2026,
när hon har slutfört sina utbildningsterapier, de skriftliga uppgifterna som hör till dem samt de återstående handledningstimmarna.

Jag får möjlighet att intervjua Hanna Vuorilehto och frågar först vad som motiverade henne att söka till psykoterapiutbildningen. Hanna Vuorilehto svarar att det länge hade varit en dröm. Hon ville göra något som kändes meningsfullt, något som kunde hjälpa människor på ett djupare plan. Hon hade redan inom barnpsykiatrin arbetat med längre vårdperioder och upplevt att det var det hon trivdes bäst med.

Jag ber Hanna Vuorilehto reflektera över varför hon valde just den psykodynamiska inriktningen:

> ”Kanske skulle mitt svar ha varit lite annorlunda då jag började studierna, men några tankar kommer nu i efterhand: Det som lockade mig med den psykodynamiska inriktningen var dess mångsidighet, djup och komplexitet. Jag tänker

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.

att människans nära relationer, historia och det omedvetna påverkar nuet och kan upprätthålla symtom om dessa inte bearbetas tillräckligt. Även om människans livshistoria inte ensam behöver definiera nuet, har utvecklingsfaserna och det som eventuellt blivit ofullständigt i dem ofta en viktig betydelse för symtombilden.

När jag arbetade inom barnpsykiatrin med svårt symtomatiska och ofta traumatiserade patienter, upplevde jag att andra inriktningar eller kortare terapiformer inte nödvändigtvis var tillräckligt effektiva på längre sikt, och just denna patientgrupp intresserade mig särskilt. Psykodynamisk psykoterapi lämpar sig för många olika slags patienter, vilket gör arbetet omväxlande och inte bara inriktat på en viss symtombild. Den psykodynamiska inriktningens kreativitet och flexibilitet att anpassa sig till varje patients individuella behov fascinerar mig också. Eftersom jag vill fortsätta arbeta med barn och bedriva längre psykoterapier, kändes detta som den naturligaste inriktningen. Jag fick också inspiration och uppmuntran från kolleger och min dåvarande chef."

Jag frågar om Hanna Vuorilehto övervägde utbildningar inom andra inriktningar, men hon svarar att hon inte gjorde det på allvar. Hon hade en kort stund tänkt på den kognitiva inriktningen, men tyckte inte att den passade hennes sätt att tänka eller arbeta.

Utbildningen kräver också en egen psykoterapi eller psykoanalys. Jag ber Hanna Vuorilehto berätta vad hon tänker om detta krav:

"Jag ser det som en av de viktigaste förutsättningarna för att kunna arbeta med den här typen av psykoterapi. Att känna till sina egna brister, att lära känna sina 'blinda fläckar' och att ha bearbetat sina egna svårigheter – det är avgörande för att orka med det psykiskt tunga arbetet. Psykoterapeuten arbetar med sitt eget sinne som främsta verktyg, och därför måste man ta väl hand om det. Det innebär också att man behöver lägga vikt vid återhämtning. Timantalet som krävdes var kanske högt (250 timmar) jämfört med andra inriktningar, men jag tycker det är motiverat med tanke på hur långa och intensiva terapier vi själva genomför. Under arbetet väcks oundvikligen egna känslor och minnen, och det är viktigt att kunna känna igen och hantera dem för att kunna bära patienten."

Jag ber Hanna Vuorilehto bedöma vad hon upplevt som särskilt givande i psykoterapiutbildningen:

"Det är svårt att nämna bara en sak, eftersom utbildningen var så omfattande. Först tänker jag på året med spädbarnsobservation och allt jag lärde mig där. Sedan seminarierna, som byggde på gemensam diskussion och koppling mellan teori och praktik.

Utbildningsterapierna var ändå det mest betydelsefulla – genom handledningen märkte jag hur mycket jag lärde mig om själva arbetet, och patienternas framsteg var mycket belönande. Jag minns också med värme lunchpauserna under seminariedagarna, då man kunde prata med likasinnade både om terapi och om allt möjligt annat.

Utbildningens bredd och mångsidighet var också nyttig. Våra utbildare var erfarna och kunde förklara komplicerade saker på ett begripligt sätt och ge levande exempel från sina egna patientfall. Även om mängden litteratur ibland kändes tung, var det samtidigt givande att fördjupa sig i ämnen man verkligen var intresserad av."

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.

Jag frågar hur Hanna Vuorilehto upplevde arbetsbördan under utbildningen:

> ”Ibland, särskilt under seminarieperioderna, kändes det som att det var mycket att läsa, och det var svårt att hitta tid vid sidan av arbetet och resten av livet. Lyckligtvis hade jag ett stöttande nätverk omkring mig, och eftersom ämnena var så intressanta orkade jag kämpa på. Utbildningsterapierna och handledningen tog också mycket tid, men jag tycker det var en bra förberedelse för framtida längre terapier. Jag såg med viss skräck på examensarbetet i början, men det visade sig vara mindre betungande än jag hade trott – det viktigaste var att välja ett ämne som verkligen intresserade mig.
>
> Ibland saknar jag vår utbildningsgrupp och det spontana kamratstödet vi hade när vi sågs regelbundet. Under coronatiden saknade jag verkligen de fysiska träffarna – det var så mycket roligare att studera tillsammans.”

En del av utbildningen är spädbarnsobservationen. Jag ber Hanna Vuorilehto beskriva sin upplevelse:

> ”Det var något helt unikt och mycket lärorikt – en upplevelse jag alltid kommer att minnas som något särskilt och privilegierat.
>
> Det är svårt att sammanfatta, för lärandet var så upplevelsebaserat. Vi följde samma spädbarnsfamilj under ett års tid genom veckovisa hembesök. Jag lärde mig mycket om spädbarnets och familjens utvecklingsfaser, sådant man inte kan läsa sig till i böcker. Det viktiga var att bara observera och reflektera över sina egna motöverföringskänslor.
>
> Observation är en central metod i psykoterapi, och detta tränade verkligen upp den förmågan. Spädbarnsobservationen visade på betydelsen av icke-verbal kommunikation – gester, ljud, blickar och stämningar. Ibland kan även våra patienter ha svårt att uttrycka sig i ord, och då är det viktigt att kunna uppfatta det som inte sägs.
>
> Coronapandemin kom mitt under observationen, och vi fick hitta sätt att fortsätta kontakten med familjen. En del träffar gjordes på distans, vilket var utmanande med ett spädbarn, men lyckligtvis kunde vi avsluta observationen med fysiska möten – även om vi fick bära masker. För familjen blev observationen också meningsfull; under pandemin hade de få andra sociala kontakter, och jag blev en naturlig del av deras vardag. Regelbundenheten och intensiteten i observationen gav också en försmak av psykoterapiarbetets rytm.”

Jag frågar vad som varit lätt respektive svårt under utbildningen:

> ”Jag har haft mycket nytta av min psykologbakgrund – många saker, som utvecklingsfaser, var redan bekanta, och jag var van att arbeta individuellt. Engelskan var också lätt för mig, och det mesta av materialet var på engelska. Jag hade redan flera års erfarenhet av arbete med barn, vilket gjorde det lättare att tillämpa det jag lärde mig. Att utbildningen ordnades i min hemstad underlättade mycket och gav möjlighet att nätverka. Det var också lätt att hitta patienter till utbildningsterapierna genom mina kontakter inom barn- och ungdomspsykiatrin.
>
> Kanske var det till en fördel att jag inte hade en mycket lång yrkeserfarenhet eller tidigare terapiutbildning – det gjorde det lättare att ta till sig nytt. Samtidigt kände jag ibland i början viss osäkerhet

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.

kring om jag var 'mogen' nog för utbildningen.

Det svåra var, som sagt, att få tiden att räcka till – att kombinera läsandet med arbete och vardag. Utbildningen är lång, särskilt om man gör den i mindre etapper. Ibland tänkte jag att det hade varit skönt att använda tiden till något annat."

Jag frågar om hon har haft nytta av psykoterapiutbildningen i sitt nuvarande arbete:

"Absolut, men det är kanske svårt att själv precisera hur mycket. Jag tror att ett terapeutiskt förhållningssätt generellt är mycket värdefullt inom barnpsykiatrin. Att kunna skapa en förtroendefull relation, lyssna aktivt, förstå symtomens bakgrund, känna till utvecklingsfaser och förälderns roll, ha god observationsförmåga och förstå överföringens betydelse – allt detta har varit till stor nytta. Jag har också blivit mer tålmodig, fått ett lugn i arbetet och ett förtroende för att patienten själv ofta för fram det som behöver bearbetas.

Jag har blivit säkrare på att göra psykoterapiutredningar och mer noggrann i att bedöma patientens förutsättningar för terapi."

Jag ber Hanna Vuorilehto berätta vad hon fått från sin utbildningsgrupp:

"Vår grupp var mycket heterogen, vilket jag upplevde som berikande. Jag lärde mig mycket av andra och fick värdefullt kamratstöd. Vi var en pratsam grupp med gemensamma intressen, vilket gjorde utbildningsdagarna allt annat än tråkiga. Jag tycker det är viktigt även efter utbildningen att ha andra terapeuter omkring sig som stöd – annars kan arbetet lätt bli ensamt."

Jag tackar Hanna Vuorilehto varmt för den intressanta intervjun och för att hon delade med sig av sina erfarenheter och tankar. Jag ber henne till sist säga något till dem som funderar på att börja psykoterapiutbildningen:

"Jag skulle säga att det är naturligt att en lång psykoterapiutbildning kan kännas som ett stort åtagande, och det är klokt att tänka igenom det noga. Men jag upplever att det inte finns någon 'rätt tidpunkt' i livet för att börja. I vår grupp föddes flera barn under utbildningens gång, och livet fortsatte med alla dess förändringar – men det gick bra tack vare stöd och planering.

Trots den tunga läsningen och den höga kostnaden var utbildningen verkligen värd all möda och kan inte mätas i pengar. Det gick att dela upp betalningen i mindre delar, vilket underlättade ekonomiskt. Utbildningen ger mycket goda förutsättningar för psykoterapiarbete, som jag upplever som meningsfullt och också vetenskapligt välgrundat.

Jag var först lite orolig över utbildningens längd, men det störde mig inte när den väl hade börjat – man får ju börja arbeta praktiskt ganska snabbt genom utbildningsterapierna.

Att lång psykodynamisk psykoterapi kan ha betydande positiva effekter på livskvalitet och välbefinnande även flera år efter avslutad terapi visar hur viktigt detta arbete är. Jag tror att även om vår tid favoriserar kortare behandlingsformer, och psykodynamisk terapi ibland möts med fördomar, kommer svåra psykiska problem inte att försvinna – och de kräver ofta en längre psykoterapeutisk behandling. Det kommer alltså att finnas arbete.

Att arbeta med barn och unga är dessutom särskilt motiverande eftersom de-

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.

ras hjärnor fortfarande utvecklas, och förändring kan ibland ske förvånansvärt snabbt. Med barn sker terapin naturligt genom lek, med ungdomar mer genom samtal – variationen gör att arbetet aldrig blir tråkigt och känns meningsfullt.”

Intervjuare

Erja Hellsten
Redaktionen Åbo/Turku

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.