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

Kia Szutkiewicz
Stockholm

Att lämna rummet – om avslutets konst

Tre barnpsykoterapeuter om att lämna det kliniska livet

Intervju med leg. psykologerna/leg. psykoterapeuterna Britta Blomberg, Helena Jarlemark och Märta Lönnquist. De har alla tre haft ett yrkesliv inriktat på barn- och ungdomspsykoterapi och föräldrabehandling.

Vi startar vårt samtal med reflektioner om starten innan vi tar oss vidare mot fokus för intervjun som är avslutning. Ingen av de tre intervjuade visste eller planerade i förväg hur yrkesbanan skulle se ut, de hittade vägen dit med hjälp av en serie lyckliga slumpar, en varaktig nyfikenhet och en känsla för det som döljer sig under ytan. Nu är de pensionärer, alla tre barn- och umgdomspsykoterapeuter med decennier av klinisk erfarenhet. Märta, Helena och Britta träffar mig, en fortfarande yrkesaktiv kollega, en förmiddag på Östermalm i Stockholm för att samtala om det som sällan diskuteras; hur det faktiskt är att avsluta ett yrkesliv som på så många sätt blivit en del av den man är.

Alla saknade en tydlig förebild i yrket

Ingen av dem växte upp med någon psykolog eller psykoterapeut som förebild. Yrket existerade knappt som reell möjlighet i deras ungdomsvärld. Psykologförbundet bildades inte förrän på 1950-talet, och på de flesta skolor

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.

syntes kuratorn eller psykologen aldrig till. Ändå hamnade de alla tre i ett yrke där det handlar om att lyssna, att söka det dolda, att hålla ut i det komplexa.

Det som förenar deras vägar in är snarast en tidig fascination för det som inte syns på ytan. En av dem fastnade för berättelsen om en skolpojke som inte kunde räkna, tills hans lärare helt ändrade angreppssätt och plötsligt räknade bara i tusental. Då löste sig allting nästan magiskt. Berättelsen satte sig och väckte intresset hur man kan hitta helt nya lösningar, hur barn kan ta till sig kunskap och åstadkomma förändring om man bara träffar rätt. En annan pekar på detektivromanernas dragningskraft. Sökandet efter det som döljer sig bakom det uppenbara, vägran att nöja sig med ytan. En tredje snubblade in via sociologi, pedagogik och en kurs där någon berättade om terapeutiskt arbete.

Alla tre rör sig med tiden mot PBU (Psykisk Barn- och Ungdomsvård, föregångare till BUP i Stockholm och en mer terapeutisk verksamhet än BUP är idag) och barnpsykoterapi, via vägar som behandlingshem för ungdomar, skolpsykologi och Ericastiftelsens diagnostikutbildning. Bredden i studierna under de tidiga åren omfattade filosofi, sociologi, pedagogik, kriminologi och upplevs i efterhand som en tillgång snarare än en omväg. Det gav en mångbottnad grund som en rak yrkeslinje kanske inte hade kunnat ge.

Det de framför allt minns med glädje är att det har varit roligt. Inte enkelt, inte okomplicerat, men genuint roligt. ”Tänk på att ni ska jobba resten av livet”, säger en av dem att hon brukade säga till sina egna barn. ”Välj något ni verkligen vill jobba med.” Det rådet har hon själv följt.

Att ta ner skylten

Alla tre har fått planera sin avslutning i egen takt, och de lyfter det som avgörande för en gynnsam avslutningsprocess. Att gradvis trappa ner, avsluta de pågående terapierna ordentligt, ge patienterna tid att förbereda sig och inte gå från ett fullt schema till ingenting på en dag. Det som de beskriver som ett problematiskt alternativ är just att sluta från en dag till en annan, att lämna saker halvfärdiga, att inte få ta adjö ordentligt.

Nedtrappningen har sett olika ut för dem. Några borttagna dagar i veckan, övergång till enbart handledning, privat praktik med gradvis minskad belastning. Gemensamt är upplevelsen av positiv kontroll och möjlighet till anpassning till egna och patienters behov, att det var de själva som bestämde takten.

Men det mest symboliskt laddade momentet visar sig vara ett praktiskt litet ting; att ta ner namnskylten på dörren. En av dem beskriver det som en av de viktigaste handlingarna i hela avslutsprocessen. Helt konkret, ett namn som försvinner från en mottagningsdörr. De andra förstår genast vad hon menar. Någon kommenterar ”Ta ner skylten, det är ju som när man dör.” En yrkesidentitet som avslutas, synligt och konkret.

Det räcker så

Hur är det att inte ha några patienter? Frågan möts av en viss eftertanke och sedan av en samstämmighet som inte riktigt var väntad. Ingen av dem beskriver det som tungt. Det är snarare skönt. Inte med likgiltighet inför det de lämnat, utan med en känsla av att det fick

MELLANRUMMET © 2026 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.

vara nog, att ha arbetat färdigt, att ha avslutat något betydelsefullt.

Det de lyfter som den största lättnaden är att slippa tidens tvång med möten som måste börja och sluta på minuten, logistik som måste fungera, den totala närvaro som krävs varje timme. Barnpsykoterapeut är ett av de yrken i vilket man inte kan vara halvt närvarande. Det har de älskat. Och det är just därför de kan lämna det, de vet att de inte längre orkar med det på det sätt det kräver. Det känns som ett fridfullt konstaterande.

Patienterna finns ändå kvar, men som minnen snarare än som saknad. En av dem berättar om en tidigare patient som ringde när hon var ute och seglade, hon bad henne vänta tills hon lagt till. Det är med värme hon tänker på henne nu. ”Jag tänker att jag fanns där och det var viktigt.” Det är inte tomhet. Det är avslutad närvaro.

En av dem sätter ord på det med en mening som de andra omedelbart känner igen; ”Det räcker. Det är fullt.” Yrkeslivet har gett tillräckligt, mer än tillräckligt. Det finns ingen tomhet att fylla.

Samtalet rör sig mot sorgeprocessen som metafor. Det kan vara lättare att sörja den man verkligen älskat än den man haft en ambivalent relation till, är en reflektion. En besvärlig relation lämnar inga möjligheter till gottgörelse, inget gott inre objekt att bära med sig. Kanske gäller det också för yrkeslivet. De som har trivts, som känt mening, bär med sig något levande när de går. Det gör avslutet möjligt att bära och bidrar till integration av processen.

Franska, trädgård och långa förmiddagar

Om yrkesidentiteten har lämnat ett tomrum, verkar det ha fyllts snabbt, med lust. Alla tre beskriver ett pensionärsliv präglat av nyfikenhet och nya sammanhang. Dans och föreningsaktiviteter, kurser i vinkunskap och planer på att lära sig franska, släktforskning som samlat familjen kring ett gemensamt projekt, en trädgårdsgrupp i bostadsrättsföreningen som visat sig ge oväntat mycket och tid till fokus på den egna familjen är några exempel.

Det som slår dem är att nyfikenheten inte avtagit, den har bara bytt riktning. Något på TV hakar fast, något i en tidning väcker frågor, ett samtal öppnar en ny tråd. Den drivkraft som en gång ledde dem mot yrket lever kvar, nu riktad mot andra saker. En av dem reflekterar över att ett annat yrke kanske inte hade underhållit den nyfikenheten på samma sätt. Psykologyrket, menar hon, har format ett sätt att se.

Och så de långa förmiddagarna det går att unna sig nu. Att slippa möten som bokas till nio. Att inte behöva passa tider. Det låter enkelt, och det är kanske just det som gör det så värdefullt.

Kunskapen används fortfarande, men nu tyst och i det egna livet. Med barnbarn, med grannar, med vänner som söker råd de inte förstår att de söker. En av dem beskriver hur hon bidragit till kontinuiteten i en anhörigs vård utan att ens tänka på det i termer av yrkeskunskap, det föll sig naturligt. ”När jag pratar om det förstår jag att jag har gjort det”, säger hon. ”Det är nog min stil. Att göra det utan att tänka på det.”

MELLANRUMMET © 2026 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.

Det jobbigaste är inte att sluta jobba

Men pensionärslivet rymmer också förluster. Och när de talar om det svåra är det inte yrket de syftar på, det är kroppen som åldras och de kära som försvinner.

Att bli mer trött. Att inte orka på samma sätt. Att tvingas lära sig skilja på lättja och vila och att inse att kroppen, som har varit ganska snäll så länge, nu börjar ställa krav tillbaka. En av dem berättar om sin sjukgymnast som, efter en operation, tålmodigt förklarat att det hon kallat lathet heter vila. ”Jag har lärt mig ett nytt ord”, säger hon. Det låter som ett skämt. Men det är också sant.

Och sedan separationerna. Vänner som dör. Begravningar. Förmågor som en efter en avtar. Det är, menar de, jobbigare än att avsluta yrkeslivet. Att inte kunna delta på samma sätt, att vilja vara med men inte orka. Det är förluster av ett annat slag. En av dem formulerar det rakt; hon önskar att hon vore tio år yngre. Inte för att jobba längre, utan för att ha kropp och sinne att vara delaktig i det som händer.

Det är också därför de menar att det nog finns ett rätt tillfälle att sluta och att det är bättre att sluta lite för tidigt än för sent. Att hålla sig kvar för länge, att bli en gammal uv som inte längre är riktigt närvarande, det vill ingen av dem. Att lämna med kropp och sinne i behåll är att lämna värdigt.

Låt det vara en process

Vad vill de säga till kollegor som står inför samma avslut? Svaret kommer utan lång tvekan. Börja tidigt! Tänk på det som en process, inte en administrativ åtgärd.

”Sug på karamellen”, säger en av dem. ”Använd det här. Det är ett avslut, inte bara att stänga av datorn. Tänk efter; vilka processer är på gång inom mig? Vilka ska jag säga adjö till?” Många skjuter upp sådana tankar till sista veckan. Det är, menar de, ett misstag om avslutet forceras eller inleds i elfte timmen.

Att få avsluta de pågående terapierna, att jobba färdigt, beskriver de som kärnan i tillfredsställelsen. Inte en statistikfråga. Inte ett ärende som lämnas över. En process som ges och förtjänar ett värdigt slut. De som inte fått det, som drabbats av omorganisationer eller framtvingade verksamhetsnedläggningar, har upplevt något helt annat. Full förståelse, men också insikten att det inte går att gilla läget. Det är en förlust som inte bör förringas.

De fastnar också vid en tanke om vad som saknades när de själva slutade; en strukturerad möjlighet att bearbeta avslutet tillsammans med andra i samma situation. Liknande de processinriktade grupper de deltog i under utbildningstiden. De hade ändå varandra och andra kollegor i samma situation och det betydde mycket. Men det var inte organiserat, det var en lycklig omständighet. Kanske borde det vara något mer.

Mot slutet av samtalet vidgas perspektivet. De talar om hur vår tid tycks ha svårt med avslut överhuvudtaget. Projekt påbörjas och avbryts, terapier inleds och avbryts, barn och ungdomar lär sig aldrig att det finns något som heter färdigt. ”Vi avslutar ingenting, vi börjar bara om”, säger en av dem. Det är en separationsproblematik i kubik, menar de. Och den syns i psykvården, i skolan, i kulturen. Man går vidare utan att ta hand om det som ska avslutas. Men det poppar upp, det gör det alltid.

MELLANRUMMET © 2026 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.

Samtalet rundas av

Någon säger att de borde spela in lunchen också. Skratt. Mellanrummets läsare, de som kanske just nu själva funderar på avslut, eller nyligen har gått igenom det, finns med i rummet utan att vara där.

Det yrket har gett våra intervjuade är inte bara metoder och teorier. Det är ett sätt att betrakta och tänka, en vana att söka det som döljer sig under ytan, en kapacitet att hålla ut i det komplexa. Det var det som lockade dem dit. Det är det de bär med sig härifrån. ”Det är ett yrke som blir en del av ens personlighet”, säger en av dem. ”Och kanske var det en del av personligheten lite också från början.”

De går och äter lunch, samtalet fortsätter med stor säkerhet över måltiden. Jag som intervjuat följer schemat, tar emot mina patienter och har fått med mig mycket att tänka på inför sommarledigheten och de kommande åren som kliniker.

Kia Szutkiewicz
Redaktionen, Stockholm

MELLANRUMMET © 2026 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.