

Integrativ handledning vad är det?

Som blivande handledare inom det psykoterapeutiska fältet funderar jag på vilken slags handledare jag vill vara. Jag är utbildad i psykodynamiskpsykoterapi, kognitiv beteendeterapi och dialektisk beteendeterapi, EMDR, med mera. Antalet terapiformer uppgår idag till cirka fyrahundra och vad som passar vilken klient bäst är upp till terapeuten att avgöra (Prochaska & Norcross, 1999). Psykoterapeuten är specialist på psykoterapeutisk behandling. Detta innebär att ofta möta livets svårigheter, att skapa trygga relationer för att möjliggöra läkande förändringar och vara till hjälp för klienter. Jag anser mig ha haft störst behandlingsframgång när jag har kombinerat olika metoder. Detta har inneburit att såväl blicka bakåt i mer psykodynamisk anda, som att arbeta här och nu med nya förändringsstrategier samt träna in nya färdigheter.

Syftet med artikeln är att beskriva och diskutera integrativ handledning. Detta gör jag dels genom att gå igenom litteratur och forskning inom området, dels genom att redovisa diskussionen med fem psykologer i en fokusgrupp. Psykologerna arbetar som handledare på en integrativ psykologutbildning, där diskussion förs om vad integrativ handledning är.

Bakgrund

Forskning visar att det som har störst effekt inom psykoterapi, oavsett inriktning, är den trygga alliansen mellan patient och terapeut och psykoterapeutens empatiska förmåga (Norcross, 2002). En bra handledningsrelation ger oss goda möjligheter när det gäller att uppnå detta (Hawkins & Shohet, 2008). Det övergripande målet med handledning är att den handledde blir så självständig att självregistrering, självmedvetenhet och utvärdering av det egna arbetet blir en naturlig del av det kliniska arbetet (Breitholtz, 2013).

Psykologisk expertis innebär att integrera forsknings- och praktikbaserad kunskap med uppfattningen om klientens särdrag, önskemål och behov. Förmågan att kunna välja en metod som är anpassad till det enskilda fallet kräver en medvetenhet om egna begränsningar, liksom hur egna föreställningar, förutfattade meningar och emotionella bindningar kan påverka behandlingsinsatsen (Barnes et al., 2016).

Olika former av integration

”Sammanförande till en helhet”, så förklaras ordet integrativ i svenska akademiens ordlista (Svenska aka-

demin, 1998). Begreppet Integrativ beskrivs (översätts) enligt Natur & Kulturs Psykologilexikon (2008) som att olika delar från teorier och modeller kombineras på ett eklektiskt sätt. Att vara eklektisk innebär att använda metoder, begrepp, termer och synsätt från olika teoretiska ståndpunkter utan att förankra dem i en övergripande teori. Gustafsson & Nilsson (2014) beskriver psykoterapiintegrering som en benämning för ett förhållningssätt, vilket innebär att terapeuten är öppen för att kombinera metoder från olika psykoterapiinriktningar. *Teoretisk integration* handlar om att förena delar ur olika skolriktningar och därigenom nå ett resultat som är bättre än vad en enskild teori hade kunnat bidra med. *Teknisk integration* innebär att hitta den bästa behandlingen utifrån frågeställningen och innebär inte att behandlaren behöver blanda de olika skolorna, utan bara ha förmågan att se vad som passar bäst i den specifika situationen. *Assimilativ integration* innebär att terapeuten utgår från en viss skolbildning för att förklara patientens problematik och plockar in metoder från andra psykoterapiskolor (Gustafsson & Nilsson, 2014).

Vad är utmärkande för integrativ handledning och vad kan den bidra med?

O'Brien & Houston (2000) menar att en integrativ terapeut och handledare är reflekterande. Det integrativa perspektivet och sättet att conceptualisera handlar till stor del om att ha förmågan att på ett positivt sätt vara med klienten, snarare än att fokusera på teoretiska modeller och tekniker. Norcross och Pople (2017) beskriver att handledning i huvudsak utgör en mänsklig relation som syftar till att förändra beteenden, affekter och kognitioner hos den handledde som gör det möjligt att bli mer effektiv i terapierna med patienterna. Att som handledare eller psykoterapeut vara integrativ innebär möjlighet att kunna välja den bästa behandlingen för den enskilde patienten, där patientens behov står i fokus.

Utgångspunkten för integrativ handledning är att människor är olika och att en teori eller metod inte passar alla. Fokus i integrativ handledning är att ta fram det bästa för den handledde och för patienten, där den handledde kan skraddarsy vilken typ av relationell hållning och metod som blir mest hjälpsam för patienten.

Valet av vilken handledningsmetod som ska användas styrs till stor del av följande steg:

1. Vad som är patientens problematik och mål (Norcross & Pople, 2017).
2. Vad som fungerar i relationen mellan den handledde och patienten (Norcross & Pople, 2017).
3. Forskning, evidens och effektivitet (Norcross & Pople, 2017).

Det är viktigt som handledare att ha en klar bild över patientens problematik och målen i terapin. (Norcross & Pople, 2017). Hawkins och Shohet (2012) beskriver handledning som en gemensam ansträngning som inbegriper handledare, handledd och patient – i relation och i ett systemiskt sammanhang.

Gilbert & Evans (2000) skriver att den integrativa relationella modellen av handledning rymmer flera perspektiv. Genom tvärorientering närmar de sig patientens problem. De menar att forskning i utvecklingsteori ger ytterligare stöd för den integrativa handledningsmodellen. Modellens strävan är att hitta det som är mest effektivt. Hur kan vi på bästa sätt hjälpa varje enskild individ i ett bredare sammanhang? Hur kan vi då som handledare göra? Ett sätt är att använda en flexibel modell i handledningen. Författarna skriver att en handledare som lyckas skapa god kontakt med den handledda är samtidigt en rollmodell för den handledde. Det som händer i handledningen kan sedan speglas i terapeut-klient-relationen.

Ladany (2017) beskriver att i den integrativa handledningen är interventionerna en av flera verksamma krafter. De förutsätter ömsesidighet och att handledaren och den handledde ger varandra feedback. I den integrativa modellen visar den handledde sin handledare filmade sessioner som granskas och diskuteras i handledningen. Fler fördelar som Ladany påvisar är att handledaren systematiskt kontrollerar/granskar den handleddes bedömning och ger kontinuerlig återkoppling. Norcross (2017) menar att psykoterapifältet fortsatt kommer behöva utvecklas och terapeuter behöver lära sig mer än en modell när de arbetar med psykoterapi. Den integrativa psykoterapihandledningsmodellen är inte avsedd att passa alla terapeuter. Av stor betydelse i handledning är att terapeut och handledare tillsammans kritiskt granskar och utvärderar handledningen.

Enligt Yalof & Abraham (2009) är det viktigt att handledaren har en förmåga att ingripa på ett pedagogiskt sätt och att stimulera de handleddas förmåga att tänka begreppsmässigt, kritiskt och kreativt om kli-

entens problematik. De behöver fundera över metod, konceptualisering, historia, etik och diagnostiska frågor i sin bedömning för att sedan välja den metod som verkar fungera bäst. Klinisk handledning är en av nyckelfaktorerna för att förbereda terapeuter att fungera i komplexa patientärenden och arbetsmiljöer (Lambie & Sias, 2009).

Watkins & Scaturro (2013) beskriver en integrativ inlärningsbaserad modell av handledning med 3 olika steg.

1. Handledning med allians-skapande/byggande och främst affektivt lärande.
2. Utbildningsinsatser, pedagogiska överväganden kognitiv inläring.
3. Inläring/Ominläring och att omsätta detta i praktiken.

Detta är en inlärningsbaserad modell för psykoterapi och, enligt författarna, en bra handledningsmodell. Watkins & Scaturro hänvisar till Norcross & Wampold (2011) som menar att om handledningen ska vara så effektiv som möjligt behöver den individualiseras och skraddarsys för att passa behoven hos varje enskild handled istället för att passa handledaren.

Lambie och Sias (2009) beskriver tydligt vikten av handledning/utveckling och användning av videofilmning och livehandledning vilket främjar en bred integrativ inläring för psykologisk behandling.

Bell, Dixon och Kolts (2017) beskriver hur vi som terapeuter strävar efter att bli bättre på att hjälpa våra patienter samtidigt som vi behöver vara duktiga på att ta hand om oss själva genom självförtroende och självreflektion. Rousmaniere (2019) menar att det viktigaste en terapeut måste lära sig är de relationella färdigheterna såsom empati, verbalt flöde, känslomässigt uttryck, förmåga att övertyga och att ha ett problemfokus. Han menar att utan dessa färdigheter kan inte terapeuten bli effektiv oavsett vilken psykoterapimodell som väljs.

Gustafsson och Nilsson (2014) skriver i sin psykologexamensuppsats om psykoterapiintegration bland psykologer. Informanterna upplevde det integrativa förhållningssättet som otydligt men flexibelt. De menar att det integrativa förhållningssättet tillhandahåller en möjlighet att själva välja sin tillhörighet samtidigt som det skapar osäkerhet kring vilken tillhörighet man har. Att kunna tänka utanför ramarna och att vara kunnig i flera skolor, menar de, kan vara en tillgång men det kan också vara komplicerat i utförandet av behandlingen.



FOTO LENA LILJESTRAND

Persson och Skillmark (2012) beskriver i sin psykologexamensuppsats om arbetsätt hos psykologer med integrativ grundutbildning att informanterna på det stora hela är nöjda med att ha gått en integrativ utbildning. Det har möjliggjort för dem att kunna anta ett bredare perspektiv. De menar också att de har lärt sig flera metoder och förklaringsmodeller. Det som beskrivs som svårt är integration av metoder liksom avsaknaden av vetenskapliga riktlinjer i val av metod samt kunskap om metodrelaterade terapiutfall

2008 beskrev Damberg & Norén i sin psykologexamensuppsats, som handlar om hur handledningen formar psykologen, att den integrativa terapeuten tar hänsyn till att ingen enskild psykoterapeutisk skola kan förstå och förklara människans komplexitet till fullo. De betonar vikten av att kunna ta hänsyn till både tekniker och den terapeutiska relationen, eftersom vissa metoder kan vara mer fördelaktiga för vissa typer av klienter. Sammanfattningsvis menar de det är viktigt för studenterna med tydlighet och vetenskapliga riktlinjer i valet av metod.

Fokusgrupp

Gruppen som intervjuades bestod av fem psykologer som arbetar som handledare på en integrativ psykologutbildning, tre män och två kvinnor. En av dem hade psykodynamisk inriktning på sin psykoterapeututbildning och de andra fyra hade kognitiv psykoterapeututbildning. Åldrarna i gruppen varierade mellan 45 och 64 år. Det var en stor variation i gruppen avseende på hur lång erfarenhet man hade. Den som hade kortast erfarenhet hade arbetat som psykoterapeut i två år och den som arbetat längst hade 37 års erfarenhet av psykoterapi. Tre av dem hade handledarutbildning och hade arbetat som handledare mellan fem och tjugo år. Två av dem hade ingen handledarutbildning. Antal år som handledare med integrativ profil varierade mellan ett och sex års erfarenhet.

Kvale & Brinkeman (2011) beskriver att målet för en fokusgrupp inte är att nå samförstånd i de frågor som diskuteras eller att hitta lösningar, utan att föra fram olika uppfattningar i en fråga. Frågor som diskuteras i fokusgruppen handlade dels om vad integrativ handledning är, dels om vad det finns det för fördelar och nackdelar med integrativ handledning och vad som krävs av handledaren teoretiskt och praktiskt, för att kunna handleda integrativt?

Handledarna beskrev integrativ handledning på följande sätt:

För handledarna innebar detta begrepp inte att kriga mellan skolbildningar utan att vara öppen för olika sätt att arbeta på, vilket de tyckte var en stor fördel. De beskrev att de till en början inte visste hur de skulle arbeta med en patient när de träffade denne. Detta avgjordes efter noggrann analys.

Detta innebär att studenten först träffar patienten och sedan utifrån denne väljer en behandlingsmetod. Metoderna är inte integrativa utan det är förhållningssättet och vägen fram till metodvalet som är integrativt. Efter bedömningen av patienten väljs den metod som kommer att passa bäst. Handledarna beskrev att det är tilltalande att kunna gå in med en bred ansats i bedömningen. Då ges utrymme för att fånga upp patientens behov och väga in vad som fungerar bäst för patienten.

Fördelar med integrativ handledning.

En stor fördel som handledarna upplevde är att det ofta blev en bred diskussion i handledningsgrupperna då någon student var mer intresserad av psykodynamisk metod och någon annan mer av kognitiv beteendeterapi. De kunde då ställa frågor som fick den andre att tänka vidare. De behövde inte nödvändigtvis köpa varandras åsikter. Studenterna valde behandlingsmetod utifrån de patienter de fick men också utifrån eget intresse. Så här uttryckte sig en handledare: ”Den breda ingången tycker jag är bra, om man ska prata om det som är positivt med det här förhållningssättet”.

Handledarna beskrev hur det integrativa förhållningssättet skapar en större bredd och hur det möjliggör för studenterna att inte fastna i en identitet att vara KBT eller PDT. Handledarna beskrev hur de tyckte att de lyckades med att förmedla en öppenhet kring olika metoder till studenterna. De tyckte att de ständigt lärde sig nya saker och att förhållningssättet var berikande. Så här uttryckte sig en handledare i fokusgruppen:

”En sak som jag gillar med att jobba integrativt är att det stämmer med psykoterapiforskningen och de forskningsresultat som finns. Det visar att vilken metod man använder spelar inte så stor roll men att det är väldigt viktigt att man använder en metod.”

Handledarna beskrev att den integrativa profilen skapar en bredd och en öppenhet för olika metoder där de får lära sig nya saker som är intressanta och berikande.

Svårigheter med att handleda integrativt:

Handledarna tyckte att kraven på att kunna behärska flera metoder och skolbildningar tillräckligt bra, innebar vissa svårigheter när det gällde att kunna handleda bra. Samtidigt insåg de att det är ett omöjligt uppdrag att kunna handleda på allt. De såg också en svårighet att handleda integrativt när studenterna är nybörjare. Det kan skapa mycket förvirring även om det verkar som om studenterna klarar av det. De var överens om att detta var en utmaning för både handledare och studenter. De såg psykoterapi som ett livslångt lärande. Den medvetenheten får studenterna med sig. De diskuterade också att man eventuellt först ska lära sig en metod som utgångspunkt för att sedan kunna integrera andra metoder.

Handledningsmetoder som handledarna använde sig av:

De beskrev hur studenterna ibland får se filmade sessioner, träna sig att ge konstruktiv feedback till varandra. De identifierar tillsammans vad studenterna behöver träna mer på. Man fokuserar på terapeutfärdigheterna som bland annat handlar om att vara kvar i känslan. En handledare beskrev: *”En student som arbetade affektfokuserat och sedan prolonged exposure med samma patient och sedan ur ett ACT perspektiv beskrev hur nöjd studenten var själv av att ha fått gjort behandlingen med en sådan bredd”*.

Slutsatser

Syftet med denna artikel har varit att beskriva vad litteraturen säger om integrativ handledning samt via intervjuer i en fokusgrupp diskutera vad integrativ handledning är. Forskningen och det som beskrivs i litteraturen stämmer väl överens med det som fokusgruppen kom fram till, att integrativ handledning både har sina fördelar och nackdelar. Norcross & Popple (2017) beskriver att integrativ handledning inte är till för alla och psykoterapi är inte heller till för alla. Detsamma anser jag gäller för de cirka 400 terapiformer som finns. De varken passar eller är till för alla. I den integrativa handledningsmodellen handlar det om att kunna bedriva effektiva terapier och handledningar. Konsten är att kunna individualisera och skraddarsy samt anpassa behoven hos varje enskild individ både den enskilde patienten och den handledde (Norcross & Wampold, 2011). Bild 1, ovan t h, illustrerar och sammanfattar processen i den integrativa

handledningens olika steg. Processen inleds med en individuell bedömning följt av individanpassad terapi och/eller individanpassad handledning.



Bild 1. Den integrativa handledningens olika steg mot ett effektivt resultat, (Sara Ågren, 2019).

En viktig fråga att ställa sig är: Blir man någonsin färdighandledd? Hur kan jag fortsätta att utvecklas som expert? Breitholtz (2013) beskriver vikten av att vara medveten om och undvika olika fällor som handledare, genom fortlöpande handledning. Rousmaniere (2019) beskriver i sin bok vikten av att träna färdigheter. Han menar att vi aldrig blir fullärda. Det går ständigt att träna upp sina terapeutiska färdigheter. Jag tänker att detta även gäller för handledare. Det går ständigt att förbättra sina handledarfärdigheter.

Den stora utmaningen som handledare verkar vara att kunna hjälpa terapeuter att bli mer effektiva oavsett vilken modell de arbetar utifrån. Det integrativa förhållnings sättet innebär ett livslångt lärande som bygger på nyfikenhet och villighet till att utvecklas och att ha en öppenhet för olika terapeutiska metoder. ○

Denna artikel är en redigerad version av Sara Ågrens examensuppsats från en handledarutbildning hon deltog i, som anordnades av SAPU



SARA ÅGREN, legitimerad psykoterapeut, handledare och lärare i psykoterapi vid egen mottagning i Östersund och Område Psykiatri. Hemsida: <https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/sara@agrenpsykoterapi.se>

REFERENSER

- Barnes, J., Bergbom, S., Carlsson, J., Flink, I., Linton, S., Åkerlund, D., (2016). *Behandlingsmetoder på Örebro Universitets psykologmottagning*. Örebro.
- Bell, T., Dixon, A., & Kolts., R. (2017). Developing a Compassionate Internal Supervisor: Compassion – Focused Therapy for Trainee Therapists. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24, 632-648 (wileyonlinelibrary.com). Doi: 10.1002/cpp.2031.
- Breitholtz, E. (2013). *Handledningens ABC Klimisk Handledning ur ett KBT-perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Damberg, E. & Norén, S. (2008). *Hur formar handledningen mig som psykolog?* (Psykologexamensuppsats, Örebro Universitet, Örebro. Hämtad från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:135891/FULLTEXT01.pdf>).
- Gilbert, M.C., & Evans, K. (2000). *Psychotherapy supervision an integrative relational approach to psychotherapy supervision*. Oxford: Marston Book Services Limited.
- Gustafsson, J., & Nilsson, F. (2014). *Att gå vilse och finna nya vägar*. (Psykologexamensuppsats, Örebro Universitet, Örebro). Hämtad från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:790719/FULLTEXT01.pdf>.
- Hawkins, P. & Shohet, R. (2012). *Supervision in the Helping Professions*. 4th Edition. London: Open University Press.
- Hawkins, P. & Shohet, R. (2008). *Handledning inom behandlande yrken*. Lund: Studentlitteratur.
- Holt, H., Beutler, L., Kimpara, S., Macias, S., Haug, N., Stein, M. (2015). Evidence-Based Supervision: Tracking Outcome and Teaching Principles of Change in Clinical Supervision to Bring Science to Integrative Practice, *Psychotherapy*, 52(2), 185-189. Doi: 10.1037/a0038732.
- Kvale, S. & Brinkeman, S. (2011). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 2:5 Upplaga. Lund: Studentlitteratur.
- Ladany, N. (2017). *Building From Supervise Strengths: Integrative Psychotherapy Supervision*. PsycCRITIQUES (Elektronisk resurs). 62(29), Article 9. ki.se/ub.
- Lambie, G.W., & Sias, S. M. (2011). An Integrative Psychological Developmental Model of Supervision for Professional School Counselors- in- Training. *Journal of counseling and development* (Elektronisk resurs) CD. Alexandria, VA :: American Counseling Association. vol 87 (3), 349-356.
- Norcross, J.C. (red) (2002). *Psychotherapy relationships that work: therapist contributions and responsiveness to patients*. New York: Oxford University Press.
- Norcross, J.C. & Popple, L. (2017). *Supervision Essentials for Integrative Psychotherapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Norcross, J.C. & Wampold, B. E. (Eds). (2011). Special issue: Adapting the therapy relationship to the individual patient. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 67, 127-214.
- O'Brien, M. & Houston, G. (2000). *Integrative Therapy. A Practitioner's Guide*. London: Sage Publications.
- Persson, P., & Skillmark, R. (2012) *Arbetsätt och föreställningar om psykoterapiintegration hos psykologer med integrativ grundutbildning*. Psykologexamensuppsats, Örebro Universitet, Örebro) Hämtad från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:600008/FULLTEXT02.pdf>.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. (1999): *Defining and Comparing the Psychotherapies: An integrative Framework. Systems of Psychotherapy: A transtheoretical Analysis*. Pacific Grove, Cal.; Brook/Cole Publishing Company.
- Psykologiguiden (2018) Natur & Kulturs Psykologilexikon (2008). <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=integrative>
- Rousmaniere, T. (2019). *Målmedveten träning för psykoterapeuter*. Lund: Studentlitteratur.
- Svenska Akademien, (1998). *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket*. Stockholm: Norstedts ordbok.
- Watkins, C. E., Jr & Scaturro, D, J. (2013). *Toward an Integrative, Learning – Based Model of Psychotherapy Supervision: Supervisory Alliance, Educational Interventions, and Supervisee Learning / Relearning*. *Journal of Psychotherapy Integration* (Elektronisk resurs). (S.I):: Kluwer Journals Online vol 23 (1), 75-95. Doi: 10.1037/a0031330.
- Yalof, J., & Abraham, P. (2009). *An integrative approach to assessment supervision*. A clinical illustration is presented *Bulletin of the Menninger Clinic*, 73(3), 188-202.