

Avslutning av terapi



Aina Dyb Bjerke
DPS Groruddalen

Anmelderen har undertegnet interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.

Et bidrag som hjelper klinikeren med å holde fokus på slutten gjennom hele terapiforløpet.

BOK *Avslutning av terapiforløp. Med eksempler fra familievern*

FORFATTER Vidar M.S. Husby

ÅR 2025

FORLAG Fagbokforlaget

SIDER 166

Psykolog og forfatter Vidar Husby står bak et viktig arbeid med å innføre målbevisst ferdighetstrening i den norske psykologstanden. Han har tidligere utgitt boken *Målbevisst ferdighetstrening: Øv på relasjonelle ferdigheter i psykoterapi* (Husby, 2023). Målbevisst ferdighetstrening, fra engelsk *deliberate practice* (DP), er en praksis som raskt har fått fotfeste. Formålet er å hjelpe oss terapeuter med å omsette «hva vi kan» til faktisk handling som da formidler nettopp dette til den vi forsøker å hjelpe.

I forfatterens nyeste bok *Avslutning av terapiforløp* (Husby, 2025) er det, som tittelen tilsier, kunsten å skape gode avslutninger i terapi som står i fokus. Boken tar utgangspunkt i forfatterens erfaringer fra familievern, men den skal også passe for alle som arbeider med familievern, velferd, deltakelse, relasjonelt arbeid og psykisk helsevern. Spørsmålet som stilles innledningsvis, er «hvilke terapeutiske nøkkelferdigheter inngår i å legge til rette for en faglig god avslutning?» (Husby, 2025, s. 8). Husby understreker at boken tar utgangspunkt i faglig begrunnede utskrivelser, og at «en ufaglig fortsettelse av terapien kan hemme klientens bedring» (Husby, 2025, s. 7).

Boken framstår som et viktig bidrag fordi tematisering av avslutning i terapi gjerne forbindes med ubehag. For terapeuten kan det å bringe opp avslutning av terapiforløpet føles som å avvise pasienten. Vi kan skape sinne, uro eller fortvilelse hos den vi skal hjelpe, og selv bli avvist tilbake. Kanskje vi til og med utsetter «hele greia» og ender opp slitne, inkongruente og uautentiske. Men – som forfatteren argumenterer – ved å ikke ha et aktivt forhold til avslutninger kan pasienten blant annet gå glipp av arbeid med myndiggjøring, aktivt hente fram egne indre og ytre ressurser, oppsummering og – ikke minst – gå glipp av viktig følelsesmessig prosessering av relevante tilknytningstemaer.

Målbevisst ferdighetstrening framstår som motiverende. Den ufarliggjøres ved å formidle fordelene ved å ta øvingen ned fra scenen (terapirommet) og inn i trygge øvingslokaler gjennom å terpe på avgrensede øvingsmål med en kollega du har tillit til. Formålet er å tre ut av prestasjonsmodus og inn i et trygt rom for øving, prøving, lek og feiling – innenfor din nærmeste utviklingszone. En QR-kode gir tilgang til en video der Husby demonstrerer nettopp hvordan øvingen foregår, sammen med en kollega.

DP og avslutning



Arbeidet med avslutningen starter ifølge forfatteren allerede fra første time, da spesifikt gjennom å etablere enighet om forløpets målsettinger, ved siden av å bygge relasjon. Boken er delt inn i hvordan holde fokus på avslutning i henholdsvis starten, underveis og i den avsluttende fasen av terapien. Avslutningen blir dermed en slags hjelper og følgesvenn gjennom hele forløpet, og bidrar slik til nyttig struktur av den terapeutiske prosessen som helhet. Særlig interessant er hvordan dette bidrar til å opprettholde et solid blikk på allianse og relasjon.

Strukturen framstår som særlig anvendelig i det offentlige, der terapeuten i tillegg til behandleransvar gjerne har et mandat om rettmessig fordeling av offentlige midler. Bokens oppbygging er oversiktlig, med introduksjon til det avsluttende arbeidet under de ulike fasene av terapien, og tilbyr mange eksempler på konkrete og engasjerende øvingsoppgaver. Eksempelvis hvordan man tematiserer gjentatte forsentskomminger hos klienten som et hinder i å nå de etablerte målsettingene i terapien, som helst skal til før terapien avsluttes.

Husby loser leseren med stødighet og empati gjennom ulike og til dels krevende øvelser rettet mot avslutningsarbeidet. Et eksempel er håndtering av konfrontasjoner underveis eller utfordrende reaksjoner hos klienten når terapeuten tematiserer avslutningen. Terapeutens emosjonelle responser og regulering av disse (selvobservasjon) tas på alvor, og det øves på å gi klienten tilstrekkelig rom for å uttrykke og utdype tanker og følelser rundt den forekommende avslutningen. Videre utvikles ferdigheter om hvordan man fremmer samarbeid om avslutning framfor å stå fast i konflikt eller resignasjon. Det innledende spørsmålet om hvilke nøkkelferdigheter vi trenger for å gjøre en god faglig avslutning, besvares på denne måten trinnvis og oversiktlig gjennom de ulike delene. Det er rett og slett lenge siden jeg har lest noe så praksisnært og umiddelbart nyttig.

Savner mer diskusjon

Boken er på 166 sider og kunne med fordel inneholdt en egen diskusjonsdel. Boken henvender seg innledningsvis til alle utøvere av relasjonelt arbeid, men med utgangspunkt i familievernet. Jeg savner derfor en refleksjon rundt overføring til andre rammer og sammenhenger. Det samme gjelder avslutning av kortere forløp som avsluttes før målene er nådd, for eksempel av økonomiske eller organisatoriske hensyn. Eller hva med terapiforløp som faktisk trenger å utspille seg mer fritt?

Forfatteren formulerer i første kapittel at akkurat som kirurger, pianospillere og sjakkspillere terper på spesifikke ferdigheter, vil terapeuter oppleve framgang og unngå stagnasjon ved å trene målbevisst for å bedre sine spesifikke relasjonelle ferdigheter. I denne sammenheng savner jeg på et mer prinsipielt nivå en tydeligere refleksjon rundt hvordan prosedural kunnskap (praktiske ferdigheter) – som for en terapeut i stor grad vil integreres i ens personlighet – skiller seg fra utvikling av rent kognitive eller motoriske ferdigheter. Her kunne forfatteren med fordel tematisert tydeligere noe om hvor unikt, spennende og sårbart det er å arbeide med ferdigheter som i tillegg til å handle om hva vi gjør, også handler om *hvem man er i relasjon*. Selv om forfatteren holder fram en aksepterende og støttende holdning til egen læring, der terapeutens frykt og selvkritikk anerkjennes, dekkes ikke en slik refleksjon fullt ut.

En terapeut som er i en fase der hen øver på nye ferdigheter, vil sannsynligvis kunne frykte å ikke framstå som genuin, eller bli selvbevisst. På den andre siden vil jeg tro at flere automatiserte ferdigheter fremmer økt tilstedeværelse hos behandler, et annet viktig grunnprinsipp for gode terapeutiske forløp. I tillegg har terapeutisk nærvær vist seg positivt for terapeutisk egenomsorg.

Ved å løfte fram noe av dette tenker jeg Husby og DP-feltet ville kunne rekruttere enda bredere. Det også blant dem som stille lukker kontordøren bak seg i overveldelse av tanken på enda flere krav og egenskaper som skal forbedres og innfris.



Målrettet ferdighetstrening framstår såpass overbevisende at det nesten kjennes vanskelig å fortsette klinisk arbeid uten å ta metoden i bruk. Derfor savner jeg en egen diskusjon av empiri, framfor spredte referanser til enkeltstudier og teori gjennom lesningen.

Til slutt vil jeg trekke frem etterordet, formidlet av terapeuter ved Bjørgvin familiekontor om sin erfaring med å bruke DP, og som har vært utgangspunktet for forfatterens erfaringer. Her konkretiserer og kontekstualiserer boken målrettet ferdighetstrening med avslutninger i praksis. Det beskrives hvordan etablering av faste makkerpar, i en hverdag hvor behandlerne står i høy grad av individuelt ansvar, har redusert den emosjonelle belastningen og fremmet kvalitetssikring av arbeidet. Jeg tenker dette er en fin oppfordring til ledere om å legge til rette for strukturer som fremmer samarbeid og felles faglig utvikling.

Avslutningsvis, som forfatteren selv understreker: En avslutning trenger ikke å være perfekt, men god nok.

Referanser

- Husby, V. M. (2023). *Målbevisst ferdighetstrening: Øv på relasjonelle ferdigheter i psykoterapi*. Gyldendal.
Husby, V. M. (2025). *Avslutning av terapiforløp*. Fagbokforlaget.