



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE**

**SJÄLVHJÄLPSGRUPPEN**  
*- en undersökande studie om dess  
process och struktur*

Socionomprogrammet  
C-uppsats Ht -10  
Författare: Pernilla Bäck  
Handledare: Urban Herlitz

## ABSTRACT

Titel: Självhjälpsgruppen—en undersökande studie om dess process och struktur.

Författare: Pernilla Bäck

Nyckelord: Självhjälpsgrupper, gruppprocesser, gruppstrukturer.

Syftet med uppsatsen är att söka kunskap om självhjälpsgrupper samt öka förståelsen för den process som sker i dessa grupper. För att försöka uppfylla detta syfte har undersökningen följande frågeställningar: *Vad är en självhjälpsgrupp? Vad händer i en självhjälpsgrupp? Vad skiljer självhjälpsgrupper från andra grupper?*

Undersökningen utgår från en kvalitativ metod där jag intervjuar sex gruppdeltagare från självhjälpsgrupper. Intervjumaterialet analyseras genom fenomenologiskt angreppssätt där jag försöker se deltagandet i självhjälpsgruppen ur de medverkandes synvinkel. Jag vill via min uppsats bjuda in till eftertanke och reflektion och på så sätt få dela informanternas erfarenhet. Analys av data resulterade i följande temaindelningar:

- *personliga mål med gruppdeltagandet eller gemensamt uttalat gruppmål*
- *vad som fick gruppen att fungera*
- *beskrivning av gruppmötet*
- *betydelsen av deltagandet i en självhjälpsgrupp.*

Frågan ”vad är en självhjälpsgrupp?” låter jag tidigare forskning i bakgrundskapitlet svara på. Analysverktyget jag använder för att beskriva fenomenet ”vad händer i en självhjälpsgrupp?” utgår från socialpsykologin. Jag använder mig av symbolisk interaktionism samt en del begrepp inom detta perspektiv. Frågan ”vad som skiljer självhjälpsgruppen från andra grupper” beskrivs med hjälp av följande begrepp inom grupppsykologin: mål, normer, ledare, konflikt och konformitet.

Resultat och sammanfattning visar att faktorer som får en självhjälpsgrupp att fungera är: en stark inre motivation, att alla medlemmar tar ansvar för strukturen, att alla är delaktiga i beslut, att de strävar mot samma mål (om än outtalat) och att de känner tillit och respekt för varandra.

Processen i gruppen beskrivs vara flera individuella pågående processer. Deltagandet symboliseras av stöd, uppmuntran, inspiration, eftertanke, trygghet, respekt och tillit.

Följande faktorer är unika för självhjälpsgruppen i jämförelse med andra grupper: de har inget uttalat mål, ingen ledare, varken formell eller informell samt de upplever inget grupptryck.

## Innehållsförteckning

1.	INLEDNING.....	4
1.2	Syfte och frågeställningar.....	5
2.	BAKGRUND.....	6
2.1	Vad är en självhjälsgrupp?.....	6
2.2	Hur fungerar en självhjälsgrupp?.....	6
2.3	Skillnaden mellan frivilliga och icke frivilliga grupper.....	7
3.	BEGREPP.....	9
3.1	Mål.....	9
3.2	Norner.....	9
3.3	Ledare.....	9
3.4	Konformitet - gruppsyck.....	9
3.5	Konflikt.....	9
4.	Litteratursökning.....	10
5.	TIDIGARE FORSKNING.....	11
6.	METOD.....	13
6.1	Metodval.....	13
6.2	Urval.....	13
6.3	Intervjuguide.....	14
6.4	Genomförande av intervju.....	14
6.5	Förförståelse.....	15
6.6	Realibilitet och validitet.....	15
6.7	Etiska frågor.....	16
7.	TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....	18
7.1	Symbolisk interaktionism.....	18
7.1.1	Interaktion.....	18
7.1.2	Sociala varelser.....	18
7.1.3	Grupper.....	19
7.1.4	Symboler.....	19
8.	ANALYSMETOD.....	20
8.1	Bearbetningsprocess.....	20
9.	REDOVISNING AV INTERVJURESLTAT.....	21
9.1	Personliga mål med gruppdeltagandet eller gemensamt uttalat gruppmål.....	21
9.2	Vad som fick gruppen att fungera.....	22
9.2.1	Normskapare.....	23
9.3	Beskrivning av gruppmötet.....	24
9.3.1	Ledare/makt/status.....	25
9.3.2	Konflikter.....	26
9.3.3	Konformitet/gruppsyck.....	26
9.4	Betydelsen av deltagandet i självhjälsgrupp.....	27
10.	ANALYS OCH SLUTDISKUSSION.....	28
11.	FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING.....	33
	REFERENSLISTA.....	34
	Bilaga.....	35

## 1. INLEDNING

*”Det luktade trygghet, en doft av nu äntligen blandat med kaffe. Jag darrade av osäkerhet, gråten satt i halsen. En kvinna med ett varmt leende tog mina händer och sa; Välkommen. Och så kändes det.”* (Sagt av informant)

Det finns mycket forskat kring gruppsykologi i Sverige men nästan ingenting forskat kring självhjälpsgruppens process. Jag vill med denna uppsats öka dessa kunskaper. Jag vill låta informanterna beskriva självhjälpsgruppens process som jag sedan analyserar med hjälp av symbolisk interaktionism samt typiska begrepp inom gruppsykologin. Mitt intresse uppkom under min praktiktid som biståndshandläggare. Det fanns tillfällen då jag ville rekommendera klienter att söka sig till en självhjälpsgrupp men kom på mig själv att jag inte hade tillräckligt med kunskap till att förklara självhjälpsgruppens process. Vidare visste jag inte om jag tilläts rekommendera detta. Uppsatsen är en beskrivning, en deskriptiv uppsats av hur en process i en självhjälpsgrupp kan se ut samt en diskussion om hur den urskiljer sig från andra grupper.

Genom denna uppsats har jag fått ökad kunskap om självhjälpsgrupper och dess process samt om vad det är som händer i en självhjälpsgrupp och vad som skiljer självhjälpsgrupper från andra grupper. Jag har också fått kunskap genom en rapport gjord av Socialstyrelsen om att Socialtjänsten på flera håll samverkar med ideella föreningar och att de i sin tur startat flera självhjälpsgrupper. Efter flodvågskatastrofen i Thailand till exempel, önskade de drabbade medlemskap i självhjälpsgrupper och flera grupper startades i Göteborg.

([www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)). Arbetet med självhjälpsgrupper är utbrett i Sverige och framförallt arbetar dessa grupper mot psykisk ohälsa (Karlsson, 2000). Den informella hjälpen mellan människor har alltid existerat och människor har ett behov av att träffa andra i likartade livssituationer. Dessutom har självhjälpsgrupper visat sig vara en bra form för kvinnor att stärka kontrollen över sina liv (Rahm, 2008).

Fler och fler kommuner startar självhjälpsgrupper för människor som vill träffa andra i samma situation ([www.sotenas.se](http://www.sotenas.se)) men forskningen kring självhjälpsgrupper verkar inte ha hängt med.

Karlsson (2006) skriver i boken *Samspel i grupp* om att skapandet av självhjälpsgrupper kan vara ett resultat av vårt senmoderna samhälle. Han menar att nya influenser skapar olika flexibla sociala sammanhang och man ifrågasätter traditionella värden med en ökad betoning på individens egna val. Självhjälpsgruppen kan bli ett komplement till vänner och familj och du kan byta grupp om den inte fungerar. En annan förklaring som Karlsson ger är att självhjälpsgrupper kan vara ett resultat av ett hårdnande ekonomiskt klimat. Det kostar ingenting att vara medlem i en grupp, det enda du betalar är om du vill ha en kopp kaffe och då till självkostnadspris. En tredje förklaring kan vara att självhjälpsgrupper skapas av ett resultat av en groende skepsis till vård- och omsorgsprofessionerna. En vilja till att förstå sin egen situation kan vara ett annat resultat till varför självhjälpsgrupper skapas.

Till sist menar Karlsson att det uppenbara resultatet är att självhjälsgrupper skapas av att människor behöver bli förstådda av varandra (Karlsson, 2006).

Begreppet "självhjälsgrupp" är enligt Karlsson (2000) svårdefinierat. Det kan förväxlas med självhjälp och egenvård. Självhjälp förutsätter en grupp för ömsesidigt stöd och egenvård är individuellt. Definitionen på självhjälsgrupper i Sverige kan förklaras med att det är en liten grupp där medlemmarna samlas kring ett gemensamt problem där ömsesidigheten är central gällande givande och tagande av stöd. Gruppen bygger på medlemmarnas erfarenhet kring ett gemensamt tema (Karlsson, 2000).

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att söka kunskap om självhjälsgrupper samt öka förståelsen för den process som sker i dessa grupper. För att försöka uppfylla detta syfte har undersökningen följande frågeställningar:

- *Vad är en självhjälsgrupp?*
- *Vad händer i en självhjälsgrupp?*
- *Vad skiljer självhjälsgrupper från andra grupper?*

## 2. BAKGRUND

### 2.1 Vad är en självhjälsgrupp?

I boken *Att starta självhjälsgrupper* skriver Magnusson (1997) att självhjälsgrupper är en grupp människor som möts för att samtala om livet. Den gemensamma grunden är att alla gruppdeltagarna befinner sig i liknande situationer och du speglar dig i andra med samma erfarenhet. Det finns självhjälscentraler som man kan ringa eller besöka. Nya teman startas kontinuerligt beroende på efterfrågan. Dessutom finns det föreningar, frivilligcentraler och frivilliga grupper inom det offentliga som startar självhjälsgrupper bland övriga aktiviteter (Magnusson, 1997). Karlsson (2006) menar att självhjälsgrupper är en begränsad grupp till storlek, oftast 5 – 10 personer med behov av att träffas regelbundet. Gruppen har ett gemensamt problem och kan vara av skiftande slag; missbruk, sorg, fysisk/psykisk sjukdom och icke-fungerade relationer. Stödet i gruppen är ömsesidigt - du är både hjälpgivare och hjälptagare. Gruppen är självstyrande och bör inte ha någon formell ledare. Fungerar inte gruppens sammansättning så upplöses gruppen. Gruppens grundstenar är frivillighet, likvärdighet och ömsesidighet (Karlsson, 2006).

### 2.2 Hur fungerar en självhjälsgrupp?

Magnusson (1997) menar att det inte finns några bestämda regler om hur en självhjälsgrupp skall fungera. Däremot finns det rekommendationer som skapats utifrån erfarenhet. En grupp möts på en bestämd plats med en bestämd tid och det viktiga är att gruppen har ett gemensamt tema. Man sätter sig i en cirkel så att alla ser varandra och gör en presentationsrunda för att presentera sig själv och berätta lite om varför man sökt detta forum. Denna första gång är det viktigt att gå igenom de regler som gruppen vill ha, för dessa regler har visat sig vara väldigt viktiga för gruppens fortlevnad. De kan innebära allt från att det är viktigt att komma i tid till att bestämma vem som ska göra kaffet nästkommande gång. Följande regler har visat sig ge struktur och trygghet i självhjälsgrupper:

- tystnadsplikt
- vi håller tiden, både när vi börjar och slutar.
- vi talar med varandra och inte om varandra.
- vi avbryter inte den som talar.
- vi ger inte någon oömbett råd eller kommentarer om hur hon ska vara eller göra.
- vi lyssnar uppmärksamt på den som har ordet.
- vi hjälps åt att ge alla möjlighet att tala lika mycket.
- vi får inte vara påverkade av alkohol eller droger under våra träffar.
- vi kan/kan inte ta in nya medlemmar efter första/andra träffen.
- vi är beredda på att konflikter kan uppstå och att försöka lösa dem tillsammans.
- vi kommer och tar adjö av gruppen om vi sluta.

Vilka av dessa rekommenderade regler som ska gälla i gruppen fattar medlemmarna tillsammans beslut om då det är viktigt att alla deltagare känner samma ansvar för gruppen.

Reglerna utgör ingen garanti för att gruppen ska fungera men erfarenheten säger att det är bra att ha dessa som grund. En del grupper startas upp med en igångsättare som är med de tre första gångerna.

En igångsättare har som uppgift att få deltagarna att känna sig välkomna, medverka till god stämning, starta en första runda, se till att alla talar i tur och ordning utan att avbryta varandra, se till att det inte småpratas under mötet, dämpa de gruppmedlemmar som eventuellt dominerar, försiktigt uppmuntra tillbakadragna och se till att praktiska saker fungerar. En annan uppgift en igångsättare har är att hjälpa deltagarna till att prata utifrån sig själva; tillsammans kan man träna på att säga ”jag” istället för ”man”. Det bästa redskapet för en självhjälpsgrupp är rundan. Så fort det uppstår problem i gruppen tar deltagarna en runda om saken. Detta innebär att alla får säga sin åsikt, en i taget och man lär sig ta ansvar och hantera konflikter. Under rundan används ofta en sten som hjälpmedel, den som har stenen äger också ordet och när man har pratat klart läggs stenen åter på bordet och låter det man sagt få landa en liten stund. De andra medlemmarna kommenterar inte och ger heller inga goda råd (Magnusson, 1997).

### 2.3 Skillnaden mellan frivilliga och icke frivilliga grupper

Borkman (1999) tar i sin bok, *Understandig self-help/mutual aid*, upp fem olika punkter där hon jämför behandlingsgrupper som drivs av stat, kommun och/eller professionella med självhjälpsgrupper. Hon vill visa på skillnader mellan deltagande i dessa två alternativ. Den första punkten hon tar upp är att man söker sig till en självhjälpsgrupp för att det är ett fritt och frivilligt forum, det kostar ingenting och du binder dig inte genom överenskommelse eller kontrakt. Det är heller ingen statlig eller kommunal verksamhet där du genom tvång måste delta. Borkman tar upp ett exempel: om en person har fällts för att ha kört bil påverkad kan denna person bli dömd till att delta i någon form av behandling. Självhjälpsgrupper däremot fungerar helt på frivillighetsbasis.

Punkt nummer två är att deltagare i gruppen har ett gemensamt syfte och detta syfte är karaktäristiskt för hela gruppen. Frivilligheten i gruppen leder till att alla gruppdeltagare är överens om att det är rätt grupp för dem och att syftet med deltagandet överensstämmer dem emellan. Borkman menar att om du blir placerad i en behandlingsgrupp där du själv inte har varit med och valt vilket tema som ligger till grund i gruppen kan syftet med medlemskapet gå förlorat.

Den tredje punkten handlar om att deltagarna i en självhjälpsgrupp själva äger sin gemenskap och att en självhjälpsgrupp drivs utan ekonomiska vinstintressen. När man deltar i en vinstdrivande förening eller företag kan behandlingsformen komma att förändras då den inte visar sig ge resultat. Fokus kan komma att ligga på redovisade resultat och inte på behandlingsformen. Borkman ger exempel på grupper som har avslutat sin behandling för att själva starta grupper i egen regi som då blir självgående och utan påverkan utifrån.

Punkt fyra handlar om självhjälpsgruppens flexibla förhållningssätt och dess regelverk. Gruppen skapar själva de regler som passar dem. De kan tillsammans skapa och omskapa strukturen, gruppmedlemmar kan komma att utveckla vänskapförhållanden eller gruppen kan omskapas till att innehålla andra aktiviteter. Är du deltagare i en statlig eller kommunal

samtalsgrupp kan det komma att handla om sekretess, alltså att du inte får tillgång till andra medlemmars personliga information.

Dessutom kan personlig kontakt utanför gruppdeltagandet vara förbjudet enligt regelverket. I självhjälpgrupper däremot, sker allt på frivillig basis.

Den sista punkten som Borkman tar upp handlar återigen om frivilligheten. Ditt deltagande kan upphöra när du önskar. Du delar med dig av ditt liv när du själv vill, valet av att sitta tyst är enbart ditt. Du och dina gruppmedlemmar har själva valt varandra och fungerar inte grupsammansättningen så bryts gruppen upp. Den icke frivilliga behandlingsgruppen kan innehålla ett kontrakt eller föregås av en dom vilket innebär att du inte kan avsluta när du vill. Behandlingen kan dessutom vara tidsbestämd där du blir tvungen att avsluta även om du inte känner dig färdig. Du kan känna dig tvingad till att tala för att det förväntas utav dig och detta kan skapa en krystad dynamik i gruppen (Borkman 1999).



### 3. BEGREPP

Författaren Nilsson (2005) har i sin bok *Samspel i grupp* som syfte att ge kunskap om vad en grupp är och vad som brukar ske i grupper och genom denna kunskap få grupper att fungera bättre, både som deltagare och ledare. Författaren utgår från grupppsykologin och jag har valt ut följande begrepp till användning i min undersökning.

#### 3.1 Mål

För att gruppen inte ska lösas upp krävs mål enligt Nilsson (2005). Målet ger gruppen anledning till att träffas och de kan inte fortsätta utan denna drivkraft. Att komma överens om det gemensamma målet får medlemmarna att ta ansvar. Dessutom bidrar det till att de betar sig likartat. Ett mål är en framtid, ett slags ideal och önskat tillstånd. Enligt författaren är målet grunden och anledningen till att gruppen finns och fortsätter att finnas (Nilsson, 2005).

#### 3.2 Normer

Normer är enligt Nilsson (2005) något en grupp utvecklar, alltså uttalade eller uttalade regler för vad som är tillåtet i gruppen - hur man tilltalar varandra, hur man ska bete sig och hur länge man ska arbeta med något. Det är en uppsättning normer och regler som styr. Dessa utvecklas och skapar ett mönster i det som sker mellan individerna. En uttalad norm är en regel som följs medvetet och är tydligare än beteendenormer. Beteendenormerna formas utifrån deltagarnas tidigare förväntningar, bestämda regler och det som sker i gruppen från starten (Nilsson, 2005).

#### 3.3 Ledare

Nilsson (2005) ser ledarskapet som något nödvändigt för samordningen av medlemmarnas insatser mot gruppens mål. Utan ledare kommer någon eller några att automatiskt ta på sig de ledarfunktioner som behövs eller är möjliga, annars riskerar gruppen att upplösas.

Ledarskap handlar om påverkan och den som utövar påverkan kan alltså ses som ledare. En formell ledare är medvetet utsedd till att leda gruppen. Den informella ledaren är den person i gruppen som medvetet eller omedvetet påverkar de andra och får genom påverkan inflytande till att få andra att göra som hon eller han vill. Den informella ledaren kan skifta vid olika situationer (Nilsson, 2005).

#### 3.4 Konformitet - gruppsyck

Nilsson (2005) uppger att konformitet är normer som rör gruppsyck och medlemmarnas beteende i gruppen stöps i samma form. Likheter såsom åsikter, klädsel, värderingar, beteende samt hur man ska prata om olika saker uppstår under gruppsycket. Majoritetens likhet råder och de övriga i gruppen instämmer då det är enklare att arbeta tillsammans om man har samma syn på saker och ting. Enigheten stärker samhörigheten och tryggheten i gruppen. Råder det oenighet ökar trycket mot konformitet (Nilsson, 2005).

#### 3.5 Konflikt

Nilsson (2005) uppger att synen på konflikter har ändrats. Idag uppfattas konflikter ha positiva effekter som kan minska konformitet, förändra rigida mönster, öppna upp klimatet, förbättra normer och ge klarare mål. De negativa effekterna kan handla om negativa känslor,

stress, försämrad kommunikation, att man förlorar mål och hot om sammanhållningen. Det är ett stort steg för gruppen att börja prata om konflikter och konfrontera dessa. Tydlig struktur, tydliga mål och grundläggande regler för hantering av konflikter underlättar upplevelsen av trygghet (Nilsson, 2005).

#### 4. Litteratursökning

Jag började min litteratursökning genom att söka på begreppet *självhjälpsgrupper* i Gunda. Detta gav få träffar men genom ämnesord fick jag följande begrepp, *self-help groups*, *samtalsgrupper*, *kamratstöd*, *föreningar* och *ideella föreningar*. PsycINFO, Social Services Abstract, Socialstyrelsens författningssamling, Gunda och Libris var de databaser jag sökte litteratur genom. C-uppsatser sökte jag genom Google och på uppsatser.se. Jag fann inga renodlade uppsatser om ämnet självhjälpsgrupper men däremot fann jag diverse föreningar som använder sig av självhjälpgrupper, exempelvis anhörigföreningar. Jag granskade deras litteraturanvändning och kunde på detta vis få fram ytterligare litteratur. Jag fann få böcker skrivna om självhjälpsgrupper som kunde användas till mina frågeställningar. Däremot hittade jag litteratur inom gruppsykologi som passade mitt syfte.

## 5. TIDIGARE FORSKNING

Detta kapitel inleds med en kort sammanfattning av forskning om självhjälsgrupper samt annan forskning gällande gruppsykologi. En del tidigare forskning kring självhjälsgrupper har jag redovisat i bakgrundskapitlet.

Syftet med undersökningen var delvis att söka kunskap om självhjälsgrupper samt öka förståelsen för gruppprocessen, vilket gjorde att jag var intresserad av att undersöka vad andra forskare fått fram om ämnet. Dock upplevde jag det svårt att hitta material som handlade om det renodlade ämnet självhjälsgrupper. Det finns mycket litteratur om olika sätt du kan hjälpa dig själv ur olika dilemman, men det är två helt skilda teman. Jag fann ändå en del forskning som jag redovisat i inledningen som passade mitt syfte. Vidare hittade jag forskning inom gruppsykologi som var användbar till min frågeställning om gruppprocesser och struktur. Jag har även valt att redovisa den mest aktuella forskning som finns inom självhjälsgrupper även om den inte riktigt passar min frågeställning. Detta val gjorde jag utifrån mitt syfte där jag vill söka kunskap om självhjälsgrupper och den frågeställningen är bred.

Enligt Nilsson (2005) finns inga givna svar på hur man får en grupp att fungera. Anledningen till varför gruppen fungerar eller icke fungerar kan bero på deltagare, ledare, situation, uppgift och vad som hänt tidigare i gruppen. Författaren anser att effektiva grupper behöver tydliga mål och normer, ett genomtänkt ledarskap, passande arbetsuppgifter och stöd från den omgivande organisationen. Dessutom behövs social kompetens, öppen kommunikation och konstruktiv feedback. Den viktigaste beståndsdel i gruppen är de individer som är eller ska bli medlemmar av gruppen. Personligheter, individuella mål, behov, värderingar, erfarenheter och olikheter. När gruppen träffas uppstår på grupp nivå mål och behov för gruppen, en social identitet och så småningom en historia av allt som skett i gruppen. Under tiden i gruppen skapas normer, regler och relationer samt makt, status, och inflytande. Enligt författaren handlar själva processen i gruppen om hur medlemmarna fungerar tillsammans i sitt arbete som innehåller kommunikation, samarbete, konflikthantering, beslutsfattande och problemlösning (Nilsson, 2005).

En undersökning som socialstyrelsen gjort visar på att kommunerna tillskriver de frivilliga organisationerna allt större betydelse. Även samverkan dem emellan har ökat de senaste åren och förväntas öka ännu mer i framtiden. De har fått större utrymme som vårdproducent inom svenska kommuner. Rapporten visar på svårigheter gällande mätning av samverkan men den visar att ideella organisationer har hög legitimitet bland kommunföreträdare. Den visar också på en ökad styrning av organisationerna. Kommunen öronmärker allt större del av bidragen till speciella ändamål och målgrupper. Den ökade samverkan kan bero på nedskärningar inom den offentliga sektorn som i sin tur leder till ökad belastning på de ideella organisationerna. Dessutom har staten och många kommuner infört marknadsorienterade styrinstrument som skapar möjlighet för andra aktörer att producera välfärdstjänster ([www.socialstyrelsen](http://www.socialstyrelsen)).

Karlsson (2000) har även gjort en rapport om självhjälsgrupper i Sverige där syftet har varit att ge en inblick i hur utbredd självhjälsgruppsverksamheten är och inom vilka områden den finns. Den slutsats som visas i rapporten är att självhjälsgrupper är ett utbrett fenomen i Sverige och att de finns inom en rad olika områden (Karlsson, 2000).

Ett forskningsprojekt i Oslo fick genom enkätundersökning 500 svar från deltagare i självhjälsgrupper där syftet var att ta reda på vad deltagandet gett dem. Nio av tio var nöjda och ville rekommendera formen till andra. Mest nöjda var de som varit medlemmar i självständiga grupper och det mest positiva med deltagandet var att de fått dela erfarenhet med andra ([www.sivilsamfunn.no](http://www.sivilsamfunn.no)).

Doktorsavhandlingen av författarinnan Rahm (2008), visar på att kvinnor som varit utsatta för sexuella övergrepp och som deltagit i självhjälsgrupper sökte till gruppen med anledning av att de ville samtala med andra kvinnor med liknande erfarenhet. Vidare var anledningen att få hjälpa andra och att själva få hjälp. Delad erfarenhet och ömsesidigt stöd var skälen till varför dessa kvinnor hade valt att delta i självhjälsgrupper. Deltagandet fungerade som väg ut ur ensamheten och deras självbild förändrades positivt. Vidare visade resultatet på att symptom såsom depression och ångest minskade. Rahm indikerar att kvinnorna stärkts i empowerment genom att delta i självhjälsgrupp (Rahm, 2008). Empowerment har, enligt Payne (2002), som syfte att hjälpa klienterna att få makt över beslut och handlingar som rör deras egna liv. Det kan uppnås genom att minska personliga hinder och stärka självförtroendet (Payne, 2002).

## 6. METOD

### 6.1 Metodval

Jag har valt att arbeta utifrån en kvalitativ metodstrategi. Genom den kvalitativa forskningsintervjun ges jag möjlighet att förstå det jag undersöker ur de intervjuades synvinkel. Deras erfarenheter kommer före vetenskapliga förklaringar. Den kvalitativa intervjun utgår från individens egna ord, uttryck och beskrivningar av det jag undersöker och därigenom får jag kunskap om informantens personliga upplevelser. Berättelserna kopplas samman, de förbinds med varandra och beskriver processen i en form av helhet. Mina informanter har alla varit deltagare i en självhjälpgrupp men deras upplevelse och erfarenhet av deltagandet är personlig. Den kvalitativa intervjun har gett mig en mångsidig bild i min strävan efter att åstadkomma en deskriptiv uppsats.

Det finns enligt Larsson (2005) olika teoretiska strategier att använda när man vill få fram kunskap. Induktion är en av dem. Man utgår från observationer för att dra en allmän slutsats inom en teoretisk referensram (Larsson, Lilja och Mannheimer, 2005). Det första initiativ jag tog när jag började med framställningen var att skriva syfte och frågeställningar till undersökningen. Jag lät mitt material tala till mig och inspirera mig innan jag valde teorier och/eller teoretiska begrepp. Detta är ett induktivt angreppssätt; jag samlade in empirisk fakta och valde sedan teori.

Vid analysen av mitt material använde jag mig av det fenomenologiska analysverktyget och försökte hitta en röd tråd i det undersökta fenomenet. Jag försökte frigöra mig från min förförståelse och sökte efter delar som relaterar till varandra. Jag transkriberade inte mitt material utan valde att lyssna igenom det med många pauser. Utvalda citat placerade jag under olika temarubriker och efter en första sällning sällade jag igen och igen och till slut upptäckte jag ett mönster. Detta arbetssätt följde jag sedan genom hela analysprocessen. Jag hade också intervjuer via mail, dessa var enklare att sortera och jag fick tillåtelse att återkomma om jag behövde förtydliganden.

Jag använde mig av en halvstrukturerad intervju där samma frågor ställdes till samtliga informanter. Mina frågor har öppna svarsmöjligheter där alla fick chans att säga sin åsikt om samma fråga, dessutom fanns möjligheten för informanten att själva utveckla samtalet. Min intervjuguide har fokus på vissa teman med möjlighet att ställa följdfrågor. Min intention var att undvika ledande frågor och ha ett aktivt lyssnande så att jag kunde ställa följdfrågor. Jag började min forskningsprocess med att bekanta mig med litteraturen inom området. Grunden lades för att kunna formulera intervjufrågor. Genom denna första process försökte jag att hålla mig öppen för andra teorier och antagande än de som fanns i litteraturen (Larsson, Lilja och Mannheimer, 2005).

### 6.2 Urval

Det finns nivåskillnader när det gäller självhjälpgrupper. De har olika metoder och kallas olika: stödgrupper, samtalsgrupper och öppna självhjälpgrupper. Jag sökte mina informanter från Självhjälpshuset Solkatten, en ideell förening på Majorsgatan i Göteborg. Här heter de självhjälpgrupper och gruppen har en igångsättare som är med tre gånger för att sedan lämna gruppen. Strukturen har varit ungefär densamma i de grupper mina informanter har deltagit.

Jag bad Självhjälpshuset Solkatten om informanter som varit med i grupper minst fyra år och som har avslutat sitt deltagande. Min önskan uppstod i att jag inte ville att deltagarna skulle befinna sig mitt i processen. Önskan om deltagandet i fyra år uppkom utifrån att jag ville att deltagarna skulle ha en gedigen erfarenhet. De informanter jag intervjuade var från två olika grupper och de hade alla avslutat sitt medlemskap i självhjälpgruppen. En grupp hade varit aktiv i fem år och den andra gruppen i sju år. Utifrån dessa aspekter tror jag att de har kunskap om självhjälpgruppens process och kan förmedla den med eftertanke. Jag gör ingen närmre presentation av informanterna inför möjligheten till att bli identifierad med anledning av att de alla varit medlemmar i självhjälpgrupper genom Självhjälpshuset Solkatten. Jag väljer att nämna att informanterna är kvinnor och att de deltagit i grupper med utbrändhet som tema. Från början tänkte jag bortse från att här informera om vilket tema informanterna samlats kring men jag insåg att upplevelsen av självhjälpgruppen kan påverkas av vilket tema som behandlas. Jag vill på detta sätt uppmärksamma att jag i resultatdelen kommer att ha detta i åtanke.

Självhjälpshuset Solkatten mailade en deltagare som i sin tur mailade gruppmedlemmar ur hennes grupp. De i sin tur hörde av sig till mig. Den andra gruppens medlemmar fick jag tag igenom en personlig kontakt. Jag ringde denna kontakt som i sin tur hade telefonnummer till några av de medlemmar som deltagit i hennes grupp. På detta vis kunde jag boka tid för intervjuer. Genom Solkatten försäkrades jag att de varit medlemmar enligt de kriterier jag önskat. Jag är medveten om att det förekommit selektion gällande mina informanter men syftet med min uppsats är att undersöka grupprocessen och skapa en deskriptiv uppsats. Generaliserbarhet kommer inte att uppnås.

### 6.3 Intervjuguide

Jag började läsa boken, *Att starta självhjälpgrupper*, för att skaffa kunskap inför min formulering av intervjuguide, se bilaga sista sidan. Genom att läsa denna bok väcktes mitt intresse inom olika områden och jag beslutade att låta den första intervjun få större utrymme för att besvara även strukturella frågor inför min egen förståelse. För att underlätta delade jag in frågorna under olika teman. Detta skulle också underlätta för mig under analysarbetet. Under varje tema passade jag in delfrågor jag ansåg vara relevanta. Jag formulerade korta frågor med vilka jag ville väcka reflektion och få spontana svar. En annan tanke var att genom korta frågor kunde informanterna komma att berätta om hela processen i annan ordning än den som var bestämd. Det merförde arbete för mig i analysprocessen men intervjusvaren blev på detta sätt levande och skapade flyt i samtalet.

### 6.4 Genomförande av intervju

När jag fick det första mailet från den ena gruppen bokades ett möte upp då samtliga tre deltagare skulle vara med. Jag skulle på detta vis kunna få delta i självhjälpgruppen när de processade kring frågor ställda av mig. Av olika anledningar infann sig inte denna möjlighet och då tiden började bli knapp bestämde vi att deltagarna istället skulle få intervjuguiden via mail och besvara dem på samma vis. Jag presenterade mig naturligtvis för samtliga informanter och berättade om syftet med min uppsats. De var alla intresserade och positiva

inför deltagandet. Jag informerade dem om frivilligheten och att jag hade som önskan att få spela in intervjun då detta underlättade för mig och jag kunde vara mer närvarande och aktivt lyssna. Bandspelaren var även viktig då väsentlig information kunde gått förlorad eftersom jag var ensam intervjuare.

De andra tre informanterna kontaktade jag via telefon och vi bestämde tid. Jag föreslog informanterna att vi kunde träffas hemma hos mig. Först var jag oroad då jag ville välja en plats där informanten kände sig trygg men svaret kom spontant och de accepterade detta val. Jag bjöd på fika och intervjutillfällena blev mycket trevliga. Intervjuerna skedde enskilt med var och en och samtliga informanter gav sitt samtycke till bandinspelning. Jag informerade om anonymiteten i uppsatsen och att bandinspelningen skulle raderas så fort materialet var utskrivet. Intervjutillfället var satt till en timma men minnen väcktes och tillfälle gavs till att ägna mer utrymme till reflektion kring processen i en självhjälpsgrupp. Genom att använda mig av en kvalitativ intervju kunde jag fånga dynamiken i samtalet och den spontanitet som där uppstår. Genom denna metod fick jag även chans att ställa följdfrågor och ge förtydligande som jag insåg behövdes vid ett par frågor. Efter varje intervju lyssnade jag igenom bandet och strukturerade svaren, på detta vis skapade jag ett system som gjorde det lättöverskådligt. Genom detta system kunde jag snabbt återkomma till mina informanter för att be om förtydligande av uttalanden medan min informant också hade intervjun i färskt minne.

## 6.5 Förförståelse

Jag har själv deltagit i en självhjälpsgrupp. Analysen av mitt arbete sker genom den fenomenologiska forskningsprocessen där det är viktigt att uppmärksamma förförståelsen så att antaganden om personen som studeras frigörs för att kunna nå den kunskap som söks. Genom mina informanternas erfarenheter har även mina perspektiv klargjorts, det har varit en spännande resa och då jag bjöd in till reflektion och eftertanke kunde jag dela informanternas erfarenhet.

Jag har inte känt att min erfarenhet har varit något hinder utan snarare tvärtom. Med stort intresse har jag lyssnat på hur mina informanter har upplevt sitt deltagande i en självhjälpsgrupp och känner mig trygg i att det är deras upplevelse jag redogör för i min uppsats.

## 6.6 Realibilitet och validitet

Enligt författaren Kvale (2009) handlar reliabilitet om forskningsresultatens struktur och tillförlitlighet. Gällande tillförlitlighet skall undersökningen kunna påvisa samma resultat vid andra tidpunkter och av andra forskare. Vid kvalitativa intervjuundersökningar kan detta bli problematiskt eftersom frågor kan vara ledande eller formuleras olika och vilket i sin tur kan leda till olika svar. Detta kan i och för sig vara positivt då de kan avslöja motsägelser. Dessutom kan transkriberingen värderas olika beroende på vem som tolkar och gör utskriften. Utskrift av intervjuer har språkliga komplikationer.

Det finns ett muntligt språk och ett skriftligt språk. Man använder olika ord för att uttrycka sig och det går inte att säga ett det ena är mer sant än det andra. Gällande strukturen är systematisk behandling av informanternas svar och en medveten intervjuteknik viktigt för att höja reliabiliteten (Kvale, 2009).

Min intention var att skriva en beskrivande uppsats för att försöka skildra en process. Jag gör ingen direkt mätning och då är reliabiliteten inte enkel att fastställa. Mina intervjufrågor har använts i både personliga intervjuer och i mailintervjuer vilket har resulterat i olika kvaliteter gällande svaren. Gällande tillförlitlighet kan det förfaringsättet ha varit både positiv och negativt. I de personliga intervjuerna kunde jag fånga det spontana och i mailintervjuerna blev svaren automatiskt gjorda med mer eftertänksamhet. Samtidigt som detta förfaringsätt kan ha skapat olikheter i både uppfattning av frågorna och utelämnande av möjligheten till förklaring.

Kritik mot den kvalitativa forskningsintervjun beskriver Kvale (2009) som att det insamlade intervjumaterialet kan vara motsägelsefullt och kan bli ogiltigt på grund av att det är subjektivt. Han uppger dock att subjektiviteten blir en styrka då det ger en bild av många olika människors uppfattning kring det man undersöker och speglar därigenom en mångsidig värld (Kvale, 2009).

Presentationen av hur processen framskridit, hur jag reflekterat, ifrågasatt, kontrollerat och teoretiskt tolkat, stärker validiteten i en kvalitativ forskning. Vidare hur väl jag presenterat resultatet och de val jag har gjort under processens gång. Dessutom ställs frågan om det jag undersöker var det jag hade som avsikt att undersöka (Kvale, 2009). Jag har lagt mycket tid till min intervjuguide. Den har varit ett redskap för det jag vill undersöka. För att komma verkligheten så nära som möjligt har jag aktivt lyssnat och varit närvarande under intervjutillfällena. Jag har reflekterat och ifrågasatt mina val under processen, jag har gått tillbaka för att kontrollera riktigheten, jag har tolkat och gjort liknelser med andra gruppprocesser och jag har genom teoretiska perspektiv kunnat analysera mitt material.

## 6.7 Etiska frågor

Enligt Kvale (2009) handlar forskaren roll om moralisk integritet och engagemanget i moraliska frågor. Forskaren är verktyget och genom henne erhålls kunskap. Därför är det av stor vikt att man som forskare har kännedom om värdefrågor, etiska riktlinjer och etiska teorier. Det vetenskapliga ansvaret innebär att resultatet undersökningen ger ska vara kontrollerad och validerad i största möjliga mån. Det finns fyra grundläggande etiska riktlinjer som är till för att skydda informanten och ska ligga till grund för hela forskningsprocessen. Dessa riktlinjer följer de grundläggande etiska principer som humanistiska - samhällsvetenskapliga forskningsrådet har tagit fram. De är; *informerat samtycke*, *konfidentialitet*, *konsekvenser och forskarens roll* (Kvale, 2009).

Kvale (2009) uppger att informerat samtycke handlar om att forskaren informerar om undersökningen, dess syfte och hur den är upplagd i sin helhet samt att deltagandet är frivilligt och när som helst kan avbrytas. Deltagarna kan avböja att svara på vissa frågor. Vidare informerar man om det insamlade materialet och att det inte kommer att användas på annat vis än det sagda och att resultatet kommer att offentliggöras.

Det informerade samtycket innebär också att man ska inhämta samtycke från vårdnadshavare om informanten är yngre än 15 år men detta är inte aktuellt i min studie. En rekommendation är att man i samband med det informerade samtycket även informerar om konfidentialitetskraven som innebär att personlig data som kan identifiera informanterna inte



kommer att redovisas. Vid redovisningen av intervjuerna ändras identifierande uppgifter som skydd åt informanternas privatliv och detta görs utan att betydelsen av det som sägs i intervjun. Dessutom informerar jag om hur och var jag kommer att förvara intervjubanden och att dessa kommer att förstöras när min uppsats är klar (Kvale 2009).

Konsekvenskravet innebär enligt Kvale (2009) att eventuella fördelar som deltagandet i undersökningen ger ska väga upp den eventuella risken för skada och att detta bör vara skäl för att genomföra undersökningen. Den etiska principen är att göra gott och så lite skada som möjligt (Kvale 2009). Det kan vara svårt att uppmärksamma både möjliga negativa konsekvenser och de fördelar informanterna kan komma att få. Jag finner inga negativa konsekvenser så länge konfidentialitetskravet styr.

Fördelar för mina informanter kan vara att de är intresserade utav själva processen i att bli intervjuad. Det kan vara spännande och bara genom att berätta om upplevelsen av att delta i självhjälpsgrupp kan en återblick bli ännu en del av processen.

Kvale (2009) menar att det är viktigt att forskaren har förkunskap om de moraliska och etiska frågor som kan dyka upp under processen. Etiska frågor som kan komma att dyka upp i undersökningen bör uppmärksammas redan från början så att man har möjlighet att upptäcka dessa i tid vilket leder till mer genomtänkta beslut. Kvale beskriver också att när man som forskare förbereder upplägget av sin intervjuundersökning kan det vara bra att upprätta ett etiskt protokoll för de frågor som kan tänkas dyka upp. Etiska dilemman är lättare om du har kunskap om etiska riktlinjer även om det är jag själv som måste avgöra vad som är lämpligt agerande. Min roll som forskare är viktig och handlar om hur observant, engagerad samt hur jag är som person när det gäller moraliska och etiska aspekter (Kvale 2009).

Jag tänkte på de etiska frågorna gällande val av plats för intervjuerna, jag ville inte att de skulle känna sig obekväma och ställas inför en situation då de måste prestera. Därför började jag varje samtal med att prata om just detta. Denna inledning blev en fin öppning som skapade lugn och harmoni.

Inledningsvis informerade jag också att materialet kommer att användas till en C-uppsats och att Självhjälpshuset Solkatten kanske kommer att vilja ta del av den. Jag var inte ute efter information som kan uppfattas på negativt sätt men ville informera om detta då samtliga informanter har varit deltagare i självhjälpsgrupper på Solkatten. Jag har dessutom erhållit samtycke från Självhjälpshuset Solkatten.

Jag informerade informanterna om min användning av citat och berättade att de kommer att känna igen sig i dessa då jag varit noggrann med att citaten är korrekt återgivna men att de inte kommer att kunna identifieras av andra. Av dessa skäl väljer jag att inte göra en närmre presentation av informanterna.

## 7. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

I detta avsnitt presenterar jag en övergripande bild av symbolisk interaktionism samt en del begrepp inom detta perspektiv.

### 7.1 Symbolisk interaktionism

Författarna Trost och Levin (2004) uppger att symbolisk interaktionism är ett synsätt, ett perspektiv, ett redskap för att analysera den sociala verkligheten. Inom perspektivet rymms olika synsätt men med gemensamma grunddrag. Dels kan symbolisk interaktionism ses som ett allmänt teoretiskt synsätt eller perspektiv på hur man kan analysera samhället och dess grupper. Dels används den som socialpsykologisk teori om hur människan successivt blir mer social och lär sig hur hon skall bete sig och hur hon beter sig i olika situationer, dvs. socialiseringsprocessen. Gemensamt synsätt är att det är ett bra redskap för att studera mänskligt gruppliv och mänskligt beteende, människan och gruppen som delar av samhället (Trost & Levin, 2004).

#### 7.1.1 Interaktion

Social interaktion eller enbart interaktion är enligt Trost och Levin (2004) av central betydelse för symbolisk interaktionism. Människan är en gruppvarsel som interagerar med andra samt med sig själv genom att tänka, medvetet eller omedvetet. Genom social interaktion kan man förstå gemenskap och processer.

Människan interagerar genom att samtala men även via icke-språklig kommunikation såsom synen, minspel och kroppsrörelse. Uppförande, klädedräkt och utseende utgör också en väsentlig del i den sociala interaktionen. Människan skapas och omskapas i en ständig förändringsprocess och är född i en värld som är social i sin organisation, där vi lär oss utföra en mängd olika uppgifter och tillfredsställa våra behov. Om människor inte får säga eller skriva vad de vill begränsas deras utveckling. Kommunikationen måste vara fri och rätten till att tala öppet och fritt måste finnas. Språket är en viktig del och utan språk kan vi inte tänka. Blir vi inte förstådda kan detta leda till att vi upplever oss mindre intelligenta och begränsade i vår interaktion med andra.

En förutsättning för social interaktion är förmågan till att känna empati, kunna sätta oss in hur andra människor känner och tänker. Svarar vi inte upp på andras beteende kan detta leda till utstötning ur gemenskapen, det kan också vara ett bestraffningsmedel genom att medvetet välja bort att svara upp på andras beteende kan dessa personer känna sig utstötta.

Interaktion är ett samspel med andra människor och en nödvändighet för oss människor som är sociala varelser (Trost & Levin, 2004).

#### 7.1.2 Sociala varelser

Trost och Levin (2004) menar att om människan inte följer de interaktionsregler som gäller skapas oordning. En del regler är beskrivande, en del är förväntningar och mycket vanliga är de regler som begränsar vårt beteende. Vi socialiseras in i samhället redan från dess vi är små genom att lära oss de normer och värderingar som råder. Dessa regler kan kallas för generaliserade andra, dvs. de internaliserade samhälls- och gruppnormerna.

Vi lär av varandra och en del människor i vår omgivning blir viktigare än andra. Signifikanta andra, syftar på de människor som vi gillar och lyssnar till. Konflikter kan uppstå mellan

dessa båda vid motstridiga uppfattningar. Du kan omdefiniera situationen genom att välja bort en av de signifikanta andra eller lösa konflikten genom att omtolka situationen.

Vår värld förändras genom processer, interaktion, kommunikation och via de grupper vi tillhör. Perspektiv som finns i vår miljö införlivas i oss, även vårt språk och kroppsspråk förändras via olika grupptillhöranden (Trost & Levin, 2004).

### 7.1.3 Grupper

Primärgrupp menar Trost och Levin (2004) är en grupp med känslomässig koppling som ger en grundläggande uppfattningar av känslor. Detta innebär inte att alla familjer eller kamratgrupper är primärgrupper, dessutom kan olika medlemmar definiera den olika. De karakteriseras av närhet och samarbete och kan vara en grupp vid en situation men inte alls vid en annan situation. Gruppen är föränderlig, den socialiserar och resocialiserar oss. Sekundärgrupper är gruppbildningar eller konstellationer av människor där ingen direkt kontakt dem emellan är grundläggande. Det kan vara en arbetsgrupp eller den kyrkliga församlingen, det kan finnas primärgrupper inom dessa konstellationer men oftast är sekundärgrupper utan känslomässig bindning.

Referensgrupp är en kategori eller grupp av människor vilkas åsikter och värderingar du finner viktiga. Denna grupp eller kategori kan vara verklig eller tänkt, du kanske inte är medlem men identifierar dig med gruppen ändå. Denna grupp kan ha ett gemensamt tema som bas, exempelvis idrottsklubb eller politisk förening. (Trost & Levin, 2004)

### 7.1.4 Symboler

Enligt Trost och Levin (2004) är våra ord de vanligaste symbolerna, successivt blir de meningar och symboler har skapats, meningen måste ha samma mening för oss som för de andra i vår närmsta omgivning annars tappar symbolen sin betydelse. Gester och ansiktsuttryck kan också vara symboler, likaså kläder och andra ting. (Trost & Levin, 2004)

## 8. ANALYSMETOD

Inom den fenomenologiska forskningsprocessen uppger Thomassen (2007) att det är viktigt att förförståelsen läggs åt sidan och alla antaganden om de personer som studeras frigörs för att kunna nå kunskap om det undersökta fenomenet så som det framträder framför oss. Denna bild är själva essensen och genom bearbetningsprocessen följs den röda tråd som ska binda samman det studerade fenomenet och upptäcka delar som relaterar till varandra. Den röda tråden är strukturen, genom erfarenhet av andras perspektiv kan våra perspektiv klargöras och kompletteras. Det centrala i processen är att vi försöker förstå den upplevda erfarenhetsvärlden, all erfarenhet är en upplevelse av något. Medvetenheten kan inte riktas mot något vi inte upplevt (Thomassen, 2007).

### 8.1 Bearbetningsprocess

Samtliga intervjuer läste jag igenom utan att ha teorier med i betänkandet. Jag lyssnade igenom bandinspelningarna för att upptäcka den röda tråd som kunde ge meningsinnehåll. Jag plockade delar av informanternas personliga beskrivningar av självhjälpsgruppens process och framställde dessa citat korrekt återgivna. De citat jag valde ut hade relevans för min analys och följde den röda tråd jag upptäckt. Jag delade upp de olika fristående delarna under övergripande rubriker för att kunna utläsa samband.

När denna uppdelning var gjord fogades en del rubriker samman för att bilda teman med underrubriker. Jag fann fyra huvudrubriker som var relevanta för min frågeställning och belyste dessa delar. Jag gjorde mitt bästa för att medvetengöra min förförståelse så att inte mina erfarenheter nyanserade materialet. Jag använde mig av många citat för att kartlägga upplevelsen kring fenomenet. När materialet väl var indelat under rubriker studerade jag citaten samt dess budskap och inledde varje rubrik med en sammanfattning av citaten.

I följande kapitel väljer jag att redovisa informanternas upplevelse av deltagandet i en självhjälpsgrupp. Jag börjar varje temaindelning med en kort sammanfattning av citaten som är indelade under följande rubriker: *personliga mål med gruppdeltagandet eller gemensamt uttalat gruppsmål, vad som fick gruppen att fungera, beskrivning av gruppmötet samt betydelsen av deltagandet i en självhjälpsgrupp*. Under vissa av dessa rubriker har jag följande underrubriker: *normskapare, ledare/makt/status, konflikter samt konformitet/grupptryck*.

Slutligen i diskussionskapitlet väljer jag att analysera intervjusammanfattningen med hjälp av symbolisk interaktionism samt begreppen mål, normer, ledare, konflikter och konformitet. Dessa begrepp använder jag också till att undersöka hur självhjälpsgrupper urskiljer sig från andra grupper.

## 9. REDOVISNING AV INTERVJURESULTAT

### 9.1 Personliga mål med gruppdeltagandet eller gemensamt uttalat gruppmål

Något gemensamt gruppmål fanns inte uttryckt, gruppdeltagarna lade tyngd på att en självhjälsgrupp är en grupp individer som är där för sin egen skull och inte för någon annans. De hade utbrändhet som gemensamt tema i gruppen men vägen ut ur utbrändheten benämns också som individuell. Någon berättade att det fanns gruppmål vid bestämda tillfällen då gruppen enats om ett tema inför nästkommande träff men att det inte fanns något uttalat gruppmål.

*”Jag var där för min egen skull, inte för någon annans skull och det var ju det som kändes så skönt, bara för min skull gjorde jag det. Jag hade nog mål nu när jag tänker efter men då hade jag inga mål som jag tänkte på men det var nog därför jag var där. För att bara finnas, jag själv. Gruppmål, vad menar du? Menar du att vi tillsammans skulle ha tänkt ut vad vi skulle göra där? Nej, så funkar det inte.”*

*”Jag vet att jag inte fick tillräckligt – jag behövde utvecklas. Jag kände att jag ältade hos psykologen och behövde utvecklas och dela erfarenhet med någon. Gruppens mål var att komma ut ur utbrändheten men det var väl egentligen inget uttalat mål men det var ju därför vi var där.”*

*”Jag hade inga förväntningar, visste inte ens vad det handlade om. Tänkte självhjälsgrupp och då började hjärtat banka. Det ska jag pröva. Gruppen, mål, nej inte vad jag kan tänka på. Ibland hade vi gemensamt tema, och då hade vi ett mål just för den gången men inte annars. Vi var inte riktigt en grupp utan individer i en grupp, eller jo vi var en grupp men inte på det viset. Alla var ju där för sin egen skull, för att jobba med sig själv.”*

*”Jag upptäckte senare att mitt mål var att kunna prata om det som var mitt utan att behöva någon som helst bekräftelse, utav någon annan, gruppmål, jag det var väl att komma vidare”*

*”Ja att bli frisk så fort som möjligt, gruppmål fanns inte men alla ville bli friska.”*

*”Jag kände att jag måste pröva olika vägar för att bli frisk. Sjukvården kunde enbart erbjuda psykofarmaka. Det gemensamma målet var att bli frisk från utbrändheten.”*

## 9.2 Vad som fick gruppen att fungera

Informanterna var eniga om att reglerna var viktiga för att gruppen skulle fungera, stenen är symbol för egen tid och ett stöd i strukturen. Den som håller i stenen håller också i ordet och tiden. Rummet där gruppens möten ägde rum blev symbol för trygghet. Rundan symboliserade ordning och neutraliserade maktaspekter genom att fördela tiden mellan medlemmarna. Grundregler som igångsättaren informerat om var verkade skrivna i sten, de rubbade inte på dessa regler, de symboliserade stabilitet i gruppen.

*”Rummet var viktigt, måste vara samma rum varje gång. Miljön härlig, relaxande, visste att det var bra för mig, en rundsmörjelse, jag fick något för mig själv.”*

*”Vi var så sköra i början så att jag tror att reglerna var det som gav oss styrka och något att hålla fast i. Därför blev också reglerna stöttepelare och otroligt viktiga, de höll ihop oss i början.”*

*”Stenen var symbolen för min tid, när jag höll i den var tiden min.”*

*”Rundan var symbolisk, alla tittade på varandra, det fanns ingen boss, stenen och rundan bestämde vem som skulle prata och hur länge.”*

*”Att vi alla visste att vi var där för vår egen skull och att vi höll oss till detta, vi ställde inga frågor, vi gav inga råd, vi lät varandra vara dem vi är. Reglerna är viktiga, utan reglerna skulle det ha blivit kaffesnack och det kan man ha med vem som helts.”*

*”Ingenting var fel eller rätt – fick äntligen säga vad jag tyckte, jag ställde krav på deltagarna, kom i tid, stanna inte hemma. Reglerna var viktiga, en grundsten, trygghet. Jag var sårbar och ingen kunde attackera mig, gå tillbaka till reglerna, det gav trygghet.”*

### 9.2.1 Normskapare

Informanterna svarade först enhälligt nej på frågan om det skapats normer under deltagarnas tid i gruppen. Jag utvecklade frågan, se bilaga sista sidan, så att informanterna förstod vad jag menade och fick då en annorlunda respons.

Grundreglerna de blivit informerade om från igångsättaren var stommen i gruppen, de fick man inte bryta mot. Det skapades normer under tiden i gruppen, de var outtalade men lika viktiga som grundreglerna. Det fanns en tillit till varandra, de behövde inte trösta och bekräfta varandra för de visste att själva arbetet bestod i att genomgå det ”onda”. Tystnaden efter att någon talat i gruppen bekräftade denna tillit och visade respekt, ”de lät orden landa”. De gav varandra inga råd, satt heller inte och tänkte ut lösningar till de andras dilemman, de lyssnade och lät sedan historien få bli den medlemmens historia. Dessa normer berättade informanterna skapades under gruppens gång, de var sådant som kändes bra och som de sedan fortsatte med.

*”Vi hade grundregler, jag pratade inte ”man” utan jag, det gjorde alla i gruppen till slut. Vi avbröt inte varandra, vi kommenterade inte varandra. Det var regler som igångsättaren berättade för oss och de är grunden till hela gruppen. Jag tror att alla grupper fungerar olika, eller jag vet inte, vi pratade bara om oss själva eller utifrån oss själva och vi var väldigt noggranna med att inte bekräfta varandra. Alltså vi bekräftade varandra med nickningar och så men vi lät varandra få vara i det som vi behövde vara i, vi bar inte bördan tillsammans, vi hade inget behov av att ta bort det onda, vi litade på varandra.”*

*”Jag kunde tala till punkt, ingen avbröt, när jag hade pratat klart blev det tyst, en skön tystnad, ingen gav mig råd, ingen kommenterade, det var bara tyst så att mina ord fick landa inom mig själv.”*

*”Behövde aldrig anstränga mig för att hitta lösningar till andra, kunde bara tänka på mig själv. Det var min tid, det var mina tio minuter, ingen fick ta denna tid. När man hade pratat så var det tyst en stund, tystnaden gav inlevelse.”*

*”Det som någon annan berättade kunde väcka så otroligt mycket i mig, inte bara att jag fick dela något med någon annan utan det som jag hörde kunde hjälpa mig på vägen. Jag fick nya infallsvinklar. Och det som väcktes i mig, jag vet inte hur jag ska förklara, lärde jag mig att det kunde vänta. Alltså det kunde få gro inom mig en tid, jag kunde låta den andra få ha sin historia i fred, annars hade det bara blivit som det brukar vara i samhället. Vi brygger över varandras historier. Vad jag menar är, om du berättar att du brutit benet så tar jag över med att berätta hur jobbigt det var för mig när jag bröt benet, och då är ju din berättelse inte något värd.”*

*”Gruppen gav kraft, den var mänsklig, ingen skam, allt normaliserades, jag var ingen dålig människa, mina känslor blev naturliga. Jag ändrade mig hos psykologen, var inte patient längre, krävde hjälp – på hennes bekostnad plötsligt. Jag ställde krav på psykologen, blev tuff och arg. För mig var det bra att gå hos psykologen och i gruppen samtidigt.”*

### 9.3 Beskrivning av gruppmötet

De möttes som främlingar och delade med sig av sitt innersta, detta skapade en ömsesidig tillit i gruppen. Alla var där av samma anledning vilket skapade sammanhållning. De öppnade upp sig för varandra, de skrattade och grät. De lyssnade till varandra och frågor de inte kunde formulera fick de svar på genom att lyssna på andra. De delade erfarenhet, de respekterade varandra och blev tagna på allvar.

*”Det är en trygghet att träffa människor som förstår vad man pratar om eftersom de sitter i samma båt, att se någon bara nicka igenkännande när man pratar.”*

*”Vi var helt okända, de andra var främlingar och ändå satt jag där och berättade de mest personliga saker om mig själv. Inget jag sa var konstigt eller löjligt, jag fick vara den jag är. Det var konstigt, det är fortfarande märkligt när jag tänker på det, där satt jag med sju främlingar och sa saker om mig själv, saker som jag aldrig hade sagt till någon annan, inte ens till mig själv. Och det kändes som om jag visste att det är så det ska vara, det finns en emotionell styrka, och känsla, i en självhjälsgrupp.”*

*”Vi var alla där av samma anledning, det gav oss en otrolig sammanhållning, vi strävade åt samma håll och det kändes i gruppen. Vi var där för att komma vidare med våra liv. Det skapades en, tror att jag vill kalla det kärlek men, kanske inte kärlek men en otrolig tillit.”*

*”Jag var stolt över att tillhöra en självhjälsgrupp, mina vänner undrade vad jag gjorde där och det är fortfarande svårt att förklara. Vi öppnade upp, lyssnade, pratade, grät, skrattade, respekterade varandra och litade på varandra. Det var många pågående processer i samma grupp.”*

*”Vi kunde skratta och gråta tillsammans åt vår sjukdom samt att vi respekterade och stöttade varandra.”*

*”Jag längtade till varje möte därför att jag kunde vara mig själv: trött, ledsen, glad, uppgiven. Det var så otroligt skönt att berätta om jobbiga situationer och att de andra i gruppen bekräftade att de hade upplevt detsamma. Det är lättare att tala med personer som av egen erfarenhet vet vad denna sjukdom handlar om.”*



### 9.3.1 Ledare/makt/status

Medlemmarna är helt överens om att det inte fanns någon som ledde gruppen mer än de andra. De var alla där på lika villkor, de var sköra och inne i sin egen process, dessutom fanns det bara en expert i deras liv och de var dem själva. De blev påverkade utav varandra men inte att någon speciell påverkade mer än någon annan. Dessutom fanns det en grundregel som innebar att medlemmarna inte skulle berätta för varandra vilket yrke eller utbildning de hade, rekommendationen var att låta bli tills de lärt känna varandra bättre.

*”Man har ingen ledare, nu förstår jag vad du menar, informell ledare, kanske, vet inte, jag var alltid full av beundran för någon, men det var inte samma person jämt, utan det var när någon gjorde att starkt intryck så blev jag fascinerad, klart att vi påverkade varandra men, nej, det var ingen som bestämde mer än någon annan, det är ju just det som är gruppen. Vi är alla ledare över våra egna liv.”*

*”Det fanns ingen ledare, vi var där på lika villkor, alla var sköra och behövde varandra, visst famlade vi lite i början men det var ju det som var det viktiga, här finns ingen som är mer än de andra, alla har livsproblem och utan den insikten så hade de inte behövt gruppen och vi hade inte behövt dem.”*

*”Vi berättade inte ens vad vi jobbade med i början för att inte skapa ”status”, tror att vi fick den rekommendationen från igångsättaren men det var bra, vi startade på lika villkor på det viset.”*

*”Nej, en självhjälpsgrupp är en grupp man deltar i där man hjälper sig själv. Alla är lika sköra och inne i sig själva, energin räcker inte till mer. Det är ju det som är själva grejen, alla deltar i gruppen på lika villkor, hade någon försökt att bestämma, men det säger ju sig självt, det handlar om en inre process och den kan ingen annan ta över. Jag vet inte ens hur man skulle kunna bestämma eller leda en självhjälpsgrupp.”*

*”Ingen är expert här, alla är experter på sitt liv.”*

### 9.3.2 Konflikter

Informanterna beskrev hur de upplevde konflikter, separation och tillkomst av ny medlem i gruppen, alla hade varit med om någon av dessa händelser och blev påverkade av detta. Det fanns en rädsla över att alla medlemmarna inte skulle ta medlemskapet på allvar, detta bottnade i rädslan över att gruppen skulle lösas upp. Informanterna liknade separationen i gruppen med ett svek, de kände sig övergivna och denna känsla bottnade också i rädslan över att gruppen skulle lösas upp, de behövde gruppen för att nå det personliga målet. Tillkomsten av ny eller nya medlemmar störde gruppen och skapade oro.

*”Det var en som slutade efter lång tid, tror att det var ett år, då kändes det som om hela gruppen försvann, jag blev väldigt rädd och arg och osäker, det kändes som ett svek”*

*”I början var det en som bara kom en gång och då kändes det som om gruppen aldrig skulle hålla, det kändes osäkert, det är viktigt att alla förstår allvaret med att vara med. Det går inte att komma och gå i en självhjälpsgrupp.”*

*”Vi hade en konflikt när två ur en annan grupp skulle gå med i vår grupp. Personkemin stämde inte alls med dem vilket gjorde att vår grupp blev ännu starkare i ”en för alla, alla för en”.*

*”Vi hade ingen konflikt i vår grupp. Däremot ville Solkatten införliva rester från en annan grupp med vår, men det gick inte alls bra. I den andra gruppen fanns en alldeles för dominant person som helt tog överhanden. Då sa jag och mina kamrater att vi slutar om den personen skulle vara med. Det slutade med att resterna från den andra gruppen fick leta upp någon annan grupp och vi fortsatte som tidigare.”*

### 9.3.3 Konformitet/grupptryck

Frågan om medlemmarna upplevt grupptryck svarade de enhälligt nej på. De har inte upplevt något grupptryck. Jag kunde heller inte genom samtalens gång hitta något som tyder på detta. Det talade om frihet att uttrycka sig, ha egna värderingar och att äntligen få vara den man ville vara.

*”Nej aldrig”*

## 9.4 Betydelsen av deltagandet i självhjälsgrupp

Jag vill lämna denna sista punkt i min uppsats till betraktarens reflektion.

*”Självhjälsgruppen har betytt jättemycket för mig. Det var som ett andningshål, stöd, uppmuntran, inspiration och eftertanke. Det var fantastiskt att ha dessa nya vänner som lyssnade vid alla bakslag i sjukdomen. Vi hade ju också våra duster med Försäkringskassan och då kunde vi stödja varandra. Det var en trygghet att inte vara ensam och utbränd”*

*”En stor betydelse, jag uttrycker mig rakare, det som jag säger behöver inte ha samma betydelse för andra men för mig är det viktigt. Jag lyssnar, jag menar att jag lyssnar på andra på ett annat sätt nu, jag lyssnar istället för att sitta i andra tankar eller tänka ut vad jag ska säga sen.”*

*”Jag ville våga, våga vara mig själv, mest att våga säga det jag tänker och bara göra det. Herregud vad rädd jag var för att säga som det kändes, oftast så väntade jag så länge så att jag var arg när jag väl sa det. Gruppen gav mig trygghet till att uttrycka mig själv och lite på mig själv och säger jag saker med en gång så blir det inte så farligt”*

*”Jag har öppnat upp, jag har arbetat med mina inre demoner, mina förutfattade meningar, mina fördomar, mina rädslor och med min barndom. Jag har lärt mig så mycket om mig själv. Jag fick lyssna på andra som väckte massor inom mig, jag fick arbeta med det som väcktes och jag fick tala gång efter gång om samma sak om det behövdes, jag fick prata klart om saker.”*

*”Otroligt mycket. Gruppen har varit en viktig faktor i mitt arbete att bli frisk. Vi har följts åt under den svåraste tiden i våra liv och det har svetsat oss samman.”*

*”Jag har inte nått mitt mål, jag är fortfarande sjukskriven men gruppen, det arbete jag gjorde i gruppen gav mig ett liv, jag är en annan idag, jag respekterar mig själv, jag litar på mig, jag vet att jag duger och jag vet att jag är klok, resten, ja, resten är bara småsaker.”*

## 10. ANALYS OCH SLUTDISKUSSION

I uppsatsen undersöks hur informanterna upplevde sitt medlemskap i en självhjälpgrupp. Utifrån sex halvstrukturerade intervjuer med medlemmar från Självhjälpshuset Solkatten fann jag fyra huvudsakliga teman som beskrev upplevelsen.

Underlaget till resultatet baserades på dessa sex intervjuer och ger en inblick i hur tillvaron i en självhjälpgrupp kan upplevas men materialet kan inte representera alla medlemmars upplevelse och är därmed inte generaliserbart.

Min uppfattning är ändå att materialet fyllde sitt syfte och resulterade i nya aspekter som kan leda till vidare forskning. Gällande de etiska aspekterna hade jag inga problem. Frågorna skapade reflektion och väckte goda minnen. Deltagarna var informerade om möjligheten att dra sig ur intervjusituationen och att de blev avidentifierade i uppsatsen.

Det fanns ytterligare aspekter att fånga då informanterna hade mycket att berätta och jag blev tvungen att avgränsa. Tyvärr räckte inte tiden till att träffa en hel grupp och intervju dem tillsammans. Där hade jag kunnat få delta i processen, och undersöka hur deltagarna upplevde sitt medlemskap i en självhjälpgrupp. Informanterna gav mig inblick hur det känns att delta i en grupp där ingen är bättre eller sämre, ingen har rätt eller fel, ingen presterar mer eller mindre, ingen stress samt att ingen är chef över den andre och att alla är experter på sina egna liv i en självhjälpgrupp. Detta är ytterligare aspekter jag skulle ha velat fördjupa mig i.

Jag har under min undersökning funnit det problematiskt att specificera självhjälpgruppens process då varje grupp verkar vara unik. Jag har för avsikt att ge en bild av hur en självhjälpgrupp kan fungera men finner olikheter av upplevelser i informanternas båda grupper. Informanterna kom från två olika grupper med utbrändhet som tema och deras upplevelser verkar skilja sig åt. Den ena gruppen förmedlade en form av vänskap i gruppen, de använde uttrycket ”mina kamrater” när de talade om de övriga medlemmarna och ”svek” då en medlem lämnade gruppen. Jag funderar över dessa ordval. Kan de möjligen vara ett uttryck för att de var en mer homogen grupp än den andra gruppen? Den andra gruppen gav budskap om att de var en grupp med individer som alla strävade mot sina personliga mål och gruppen endast var verktyget för att nå målet. Det kan vara så att den ena gruppen såg sig själva som en primärgrupp, en mer vänskapsinriktad grupp med känslomässig koppling och den andra gruppen såg sig själva som en referensgrupp med det gemensamma temat som bas utan den känslomässiga kopplingen.

Användandet av symbolisk interaktionism samt en del begrepp inom detta perspektiv hjälpte mig att analysera självhjälpgruppens process. Inom gruppsykologin använde jag mig av följande begrepp för att beskriva skillnaden mellan självhjälpgrupper och andra grupper: mål, norm, ledare, konflikt och konformitet.

Informanternas spontana svar på frågan om personliga mål med gruppdeltagandet eller ett gemensamt uttalat gruppsmål var att säga att det inte existerade över huvud taget. När de tänkt på frågan en stund svarade de att gruppens mål var att bli friska men att det inte var något de hade diskuterat med varandra, det var en självklarhet. De var eniga om att det personliga målet var att bli frisk men inom detta mål rymdes mängder med delmål.

På liknande sätt beskriver symbolisk interaktionism att samhället består av människor som var och en har ett jag. Det individuella beteendet är ihopkopplat med händelser och är inte bara en respons eller reaktion på gruppen. Individerna tolkar varandra och tar hänsyn till varandras beteende genom en process och skapar därmed ett grupp-beteende. Därför kan inte gruppen vara bärare av målet för den existerar egentligen inte annat än i medlemmarnas sätt att tänka och handla.

Det som skiljer självhjälsgruppen mot andra grupper är att självhjälsgruppen har ett uttalat gruppsmål, de förmedlar att gruppen är verktyget för att nå de individuella målen. Nilsson (2005) menar att utan gruppsmål kan inte gruppen fungera, målet i sig skapar anledning till varför man träffas. I min analys kunde jag se att självhjälsgrupper inte har målet som bärare av strukturen, det är själva resan till målet som är av vikt, gruppen möjliggör målet men målet är inte beroende av gruppen, gruppen är enbart en tillgång.

Vad som fick gruppen att fungera vad informanterna eniga om. Regler, rundan, stenen och rummet symboliserade trygghet, stabilitet och gav struktur. Meningen bakom reglerna, rundan, stenen och rummet måste enligt symbolisk interaktionism förstås ha samma mening för alla inblandade annars tappar symbolerna mening. Symbolerna gavs stor mening av informanterna och betydelsen var densamma för dem alla. Rundan gav struktur och fördelade tiden mellan medlemmarna. Stenen var symbol för egen tid och ingen fick avbryta eller kommentera det som sades. Rummet ingav trygghet genom minnen från föregående möten, det var välbekant och relaxande. Min analys visade att reglerna och strukturen var det som fick gruppen att fungera, reglerna var grunden i gruppen och mycket viktiga, reglerna skapade en stabil struktur som höll i ordningen och följde inte deltagarna reglerna skulle gruppen inte ha fungerat.

Regler och normer i gruppen skapade tillit, respekt och inlevelse. Gruppen utvecklade normer såsom att vänta en stund när någon talat klart, prata utifrån sig själv och låta varandra ha sina historier ifred, dessa nya regler var inte uttalade men accepterades av gruppen. Ingen av medlemmarna kunde säga hur eller när de nya reglerna blev gruppens norm, det bara skedde. Symbolisk interaktionism innebär att vi lär oss något om oss själva genom att kommunicera språkligt eller icke-språkligt med andra och vårt beteende ändras allt eftersom vi uppmuntras eller avskräcks.

Med regler låser man en konstruktion enligt Nilsson (2005), man konstruerar något stabilt och fast med hjälp av regler. Normer som utvecklades i gruppen handlade mer om hur man betedde sig i gruppen. Tystnaden efter att varje medlem pratat var en uttalad regel, en norm som accepterades i gruppen. Rundan var en uttalad regel men att den även fördelade tiden mellan medlemmarna var uttalat. Uttalade normer såsom grundreglerna upplevdes som starka och det var ingen som bröt mot dessa. Om en medlem försökte tillföra något i gruppen som inte accepterades förkastades detta och gruppen fortsatte som om ingenting hade hänt.

Deltagarnas beskrivning av gruppmötet berättades med ödmjukhet och tacksamhet. Delade erfarenheter, tillit, respekt och trygghet var de ledord som uttrycktes vid beskrivningen. Den delade erfarenheten skapade sammanhållningen som i sin tur skapade en emotionell känsla och styrka i gruppen. Möjligheten att uttrycka sina inre känslor utan att bli uppfattad som konstig eller löjlig skapade trygghet. Informanterna skrattade och grät tillsammans, de började som främlingar men slutade som ”de som visste allt om varandra” och relationen dem emellan var byggd på tillit och respekt.

Det fanns i informanternas berättelse en känsla av att de äntligen hade hittat hem och att de äntligen fick uttrycka det de ville och vara den de ville vara och bli accepterade för det. Enligt symbolisk interaktionism socialiseras vi in i samhället redan från dess vi är små genom normer och värderingar. Vi skapas och omskapas i en ständig förändringsprocess. Vi strävar efter att få våra behov tillgodosedda och får vi inte vara den vi vill vara eller uttrycka det vi vill uttrycka begränsas vår utveckling. Genom delade erfarenheter kunde informanterna lättare sätta sig in i hur de andra kände. Människor kan inte interagera med varandra utan att äga förmågan till empati. Genom att sätta sig in i hur andra människor känner och tänker kan vi svara upp på andras beteende. Relationen i gruppen byggdes på tillit och respekt, gruppen blev signifikanta andra, människor vi gillar och lyssnar till.

Gällande ledare, makt och status var informanterna helt överens. Det förekom ingen ledarfunktion i gruppen. Varken formell eller informell ledare existerade. Medlemmarna visste inte ens hur ett ledarskap skulle kunna se ut i en självhjälpsgrupp. Informanterna uppger att de påverkar varandra men att det inte är någon som påverkar starkare än någon annan. Självhjälpsgruppens medlemmar är medlemmar på lika villkor.

Gällande statusindelning har gruppen i introduktionen blivit rekommenderad att utesluta vissa personliga uppgifter såsom yrke och utbildning på grund av att alla ska starta som likvärdiga. Nilsson (2005) menar att gruppen slutar existera om ingen intar ledarrollen.

Självhjälpsgruppen säger sig helt sakna denna funktion vare sig det är formell eller informell ledare. Förklaringen kan ligga i att de är en grupp med individuella processer, det går inte att leda dessa processer. Påverkan sker ständigt och jämt i interaktion med andra människor men de har inte använt påverkan för att få inflytande över andra. Påverkan i gruppen verkar mer ha handlat om att bli påverkad av de andra medlemmarnas situation.

Konflikter i gruppen beskrivs bottna i rädsla över att gruppen ska lösas upp. När en medlem lämnar gruppen eller inte dyker upp kändes detta som om medlemmen svek de övriga. För att gruppen skulle fungera krävdes det att alla tog sitt deltagande på allvar och detta menades att dyka upp i tid, att anstränga sig för att komma eller höra av sig när man inte kunde. När en medlem avslutade sitt medlemskap i gruppen skapade det oro, här infann sig också rädslan över att gruppen skulle lösas upp.

Enligt symbolisk interaktionism är medlemmarna ömsesidigt beroende av varandra, varje medlem kommer till gruppen med sina personliga problem, samtliga medlemmar har förväntningar på de andra medlemmarna och utefter denna förväntning agerar vi. Svarar vi inte upp på andras beteende kan detta leda till att gruppen upplöses. Gruppen är föränderlig och existerar för att tillfredsställa våra behov. Följer vi inte de interaktionsregler som gäller skapas ordning.

När ny eller nya medlemmar skulle infogas i gruppen stördes grupprocessen och skapade sådan oro att en del medlemmar funderade på att sluta, en annan medlem berättade att konflikten stärkte sammanhållningen.

Enligt Nilsson (2005) uppfattas konflikter oftast som något positivt nu för tiden, de stärker gruppen och kan ses som en naturlig del av arbetet i gruppen. Den tydliga och stabila strukturen medlemmarna har uppgett kan ha gett styrka och trygghet i konflikthanteringen.

Informanterna har inte upplevt någon konformitet eller gruppsyck. Gällande beteende talar Nilsson (2005) om att majoritetens likhet råder och att de övriga i gruppen instämmer och att detta i sin tur leder till att gruppen enklare kan samarbeta då de har samma syn på saker och ting. Enligt symbolisk interaktionism införlivas nya perspektiv som finns i miljön runt omkring oss hela tiden, även vårt språk och kroppsspråk förändras via olika grupptillhörande. Medlemmarna talade istället om normer som skapas, att de tillsammans prövat nytt förhållningsätt, accepterades de inte av hela gruppen så inlemmades de aldrig, gruppsyck där åsikter, värderingar och beteende anpassas och stöps i samma form upplevde de aldrig. Detta kan också ha sin förklaring till att varje medlems process var unik. De kommenterade inte varandra, de gav varandra heller inga råd och de verkade inte ha något behov av att enas om gemensamma ting förutom regelverket. En fördjupning gällande språk och kroppsspråk hade kanske visat på ett annorlunda resultat.

Informanterna anförtror mig betydelsen av sitt deltagande i självhjälpsgruppen med känslor av tacksamhet inför sitt deltagande. De har fått stöd i en svår situation, de har uppmuntrat varandra då motgångar har infunnit sig, både från yttre hot, från generaliserade andra och inre hot då demonerna varit för stora. De har inspirerat varandra genom att öppna upp sig själva och låta de andra i gruppen få tillgång till det innersta i deras liv. De har lyssnat till varandra med eftertanke, låtit bli att kritisera och ge varandra råd. Detta skapade trygghet till att uttrycka sig. De har lärt sig mycket om sig själva, arbetat med inre demoner som i sin tur gett självkänsla. De har funnits för varandra vid bakslag, skapat en tillit till varandra och sig själva. De har blivit goda lyssnare som gett en större närvaro i interaktion med andra människor.

I intervjuerna framträdde ett utanförskap genom diagnosen utbrändhet, en upplevelse av att inte höra till och sakna sammanhang. Att vara utan plats begränsar möjligheten till att vara sig själv och uttrycka det man har inom sig. Gruppen erbjöd ett sammanhang och en känsla av att bli sedd och accepterad. Saknaden av att dela erfarenhet var ett tydligt tema.

Gruppålet är outtalat, de strävar alla åt samma håll men de framställer sig som individer i en grupp och inte en grupp med individer. Denna benämning är stark, motivationen i gruppen ses som individuell, var och en har sina mål och vägen dit är individuell. Gruppen används som verktyg för att nå målet. Status i gruppen diskuteras inte, från början visste de ingenting om varandra förutom att de var alla där av samma anledning. Makt eller gruppsyck verkar gruppen fri från, ingen upplevde sig tvingad till att följa någon annans direktiv. Någon ledarfunktion existerade inte. De lyssnar på varandra och förstärker varandras känslor genom kunskapen av att de alla har liknande erfarenheter. Denna erfarenhet, i detta fall utbrändhet, kan kallas yttre hot och stärkte sammanhållningen.

De lyssnar och lär av varandra, gruppen har blivit signifikanta andra. Gruppen förstärks av konflikter och medlemmarna lär sig att omdefiniera situationen. Strukturen äger makten och följde man inte den kan gruppen inte fungera.

Självhjälpsgrupp är ingen behandlingsmetod enligt dagens praxis. Med enbart frivillighet, likställdhet och ömsesidighet som grundkrav måste det förmodligen till en ökad forskning och utvärdering för att Socialtjänsten skall kunna rekommendera denna form till klienter.



## 11. FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING

Forskningsprojektet i Oslo fick svar angående nöjdhet i sin enkät men de medlemmar som slutade i gruppen vet de ingenting om.

- Vad upplever de medlemmar som slutar i grupper, passar självhjälsgrupper för alla?
- Kan upplevelsen av medlemskapet bli annorlunda i en homogen grupp där deltagarna har varit medlemmar under en längre tid gentemot en nybörjargrupp.

Informanterna var eniga att gruppen inte hade någon ledare och ordförandeskapet skiftade med stenens vandring.

- Kan en självhjälsgrupp fungera utan ledare?
- Kan en självhjälsgrupp vara fri från gruppsyck?
- Kan det vara svårt för medlemmar att lyssna till andra medlemmar som kommit längre i sin resa till mål?
- Skiljer sig upplevelser av gruppdeltagandet åt i olika temagrupper?
- Mäns upplevelser av deltagandet i en självhjälsgrupp och anledningen till varför män inte söker sig till självhjälsgrupper lika frekvent som kvinnor.

## REFERENSLISTA

### Böcker

Borkman, Thomasina (1999): *Understanding Self-Help/Mutual Aid – Experiential learning in the commons*. London: Rutgers University Press.

Karlsson, Magnus (2000): *Delade erfarenheter: om självhjäpsgrupper i Sverige*. Sköndals institutets skriftserie nr 14. Stockholm: Sköndalsinstitutets forskningsavdelning.

Karlsson, Magnus (2006): *Självhjäpsgrupper – teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, Steinar (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, Sam/Lilja, John/Mannheimer, Katarina (red)(2005): *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Magnusson, Elisabet (1997): *Att starta självhjäpsgrupper*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Nilsson, Björn (2005): *Samspel i grupp*. Lund: Studentlitteratur.

Payne, Malcolm (2002): *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur och Kultur.

Thomassen, Magdalene (2007): *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups Utbildning.

Trost, Jan/Levin, Irene (2004): *Att förstå vardagen – med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

### Internetkällor

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2005/2005-131-41>

[http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/11094/2002-123-21\\_200212321.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/11094/2002-123-21_200212321.pdf)

<http://www.sotenas.se/kommunen/folkhalsa/frivilligtsocialtarbete/sjalvhjalpsgrupper.106.4ad3be2712318a9ea2f8000789.html>

[http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Bibliografi/Selvhjelps-og-egenorganisering/Selvhjelp/\(language\)/nor-NO](http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Bibliografi/Selvhjelps-og-egenorganisering/Selvhjelp/(language)/nor-NO)

## Bilaga

### Frågeunderlag

1. Hade du några personliga mål med gruppdeltagandet?
2. Hade ni gemensamt gruppmål?
3. Vad var det som fick er grupp att fungera?
4. Vad är det för speciellt med ett självhjälpsmöte?
5. Var det någon som var mer ledare än de andra?
6. Gruppnorm.  
Denna rubrik krävde en förklaring och förklaringen jag gav mina informanter var följande; norm kan skapas genom beteende regler såsom hur man beter sig, vad man kan prata om, hur man får tilltala varandra etc. Det kan vara uttalade regler eller underförstådda.
7. Hur upplevde ni en konflikt om ni hade någon?
8. Kände du att det fanns något gruppsyck?
9. Vad har självhjälpsgruppen betytt för dig?