



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Delad berättelse – dubbel glädje!

Gruppterapi utifrån ett narrativt förhållningssätt.

Mattias Gullberg



Psykoteraeutprogram med inriktning familjeterapi
Examensarbete, 15 högskolepoäng, 2011
Handledare: Ulla-Carin Hedin, professor i socialt arbete

FÖRORD

“Ingen stor konstnär ser någonsin tingen som de verkliga är. Gjorde han det skulle han upphöra att vara konstnär.” (Oscar Wilde)

Detta projekt har varit ett långt lärande. Det startade som en kreativ idé, fortsatte som en konkret praktik och avslutades som intellektuell utmaning. Denna magisteruppsats är ett sätt att försöka förstå vad jag och min kollega gjorde tillsammans med sex föräldrar på vår mottagning under hösten 2010.

Jag vill särskilt tacka de sex föräldrarna som på ett generöst sätt skapade berättelser tillsammans med oss. Hela projektet bygger på deras tillit till oss och deras vilja att tillsammans med oss undersöka deras föräldraskap. Jag minns särskilt skratten, tårarna och de rynkade pannorna efter att vi ställt de där kluriga frågorna. Ett annat minne som kommer att stanna kvar är den täta, fuktiga och koldioxidmättade luften i rummet efter träffarna. Föräldrarnas berättelser lever tillsammans mig och delas vidare tillsammans med andra föräldrar jag möter.

Jag vill tacka Ingegerd som tillsammans med mig genomfört gruppverksamheten och som stått för den konkreta narrativa praktiken. Anna, min verksamhetshandledare, deltog som intervjuare i det samforskande samtalet och för det samt hennes mångåriga påhejande kring det narrativa arbetet, vill jag uttrycka min tacksamhet. Min kurskamrat Emma vill jag rikta ett särskilt tack till då hon lyckats översätta delar av Michael White´s texter till svenska och dessa texter ingår delvis i denna uppsats. Dessutom vill jag tacka mina övriga kollegor på Mini Maria Hisingen, Cathrin, Elisabet, Maribel, Maria, Sara och Johan som stått ut med mitt engagemang och min frånvaro. Mina två chefer Kerstin och Lillemor vill jag tacka för att de uppmuntrar oss att arbeta med kreativiteten som ledstjärna. Jag vill också tacka min handledare Ulla-Carin för hennes nyfikenhet kring det narrativa förhållningssättet och hennes vänliga kritik som gav mig kraft att tänka vidare.

Göteborg 2011-12-15

Mattias Gullberg

ABSTRACT

During the autumn of 2010 a group of parents met together with two therapist at Mini Maria Hisingen. These parents did have children who had experience of using drugs. This study purpose´s to describe, analyze and understand what has been effective in the work together with this group of parents. The interrogative sentence is; Did we use a narrative approach and what impact did this approach had on the groupprocess? What did the group sessions contribute to the parents and would they recommend other parents to participate in similar sessions? All the sessions were recorded in video. The work was highly inspired by Michael White and his book Maps (2007). The results have in particular been sorted out with a co-research approach together with the parents and compared with the current literature. The main results are that we did use a narrative approach. Together we created alternative stories and the parents feeling of personal agency did increase. The parents feeling of loneliness did reduce. The parents will with emphasis recommend other parents to participate in similar activity.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	2
ABSTRACT	3
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	4
EN IDÉ BLIR TILL PRAKTIK	5
DEN NYA SAMHÄLLET KRÄVER ANDRA INTERVENTIONER	6
NARRATIVT FÖRHÅLLNINGSSÄTT I TEORIN	11
GENOMFÖRANDE OCH METOD	20
NARRATIVT FÖRHÅLLNINGSSÄTT I PRAKTIKEN	23
FÖRÄLDRARNAS ÅSIKTER	30
SLUTDISKUSSION	39
SVAREN GENERERAR FLER FRÅGOR	40
REFERENSLISTA	42
BILAGOR	43-45

EN IDÉ BLIR TILL PRAKTIK

Min arbetsplats är en öppen mottagning som heter Mini Maria Hisingen. Vårt uppdrag är att hjälpa ungdomar och deras familjer när ungdomen (13-21 år) på något sätt fått problem med alkohol eller narkotika. Grunden i vår verksamhet är samtal i olika former, ibland enskilt och ibland tillsammans med andra. Hur en kontakt skall läggas upp förhandlar vi fram tillsammans med ungdomen, dess familj och övrigt socialt nätverk. Kontakterna kan variera i tid från en träff till fleråriga kontakter. Det är inte ovanligt att formerna för hur vi träffas förändras över tid. Vi har genom åren träffat många ungdomar och deras föräldrar. Under åren 2009 – 2010 såg vi ökning av antalet föräldrar som önskade egen hjälp i processen för att skapa ett drogfritt liv för deras barn. Om det beror på vårt eget ökade intresse för familjeterapeutiska interventioner eller om det beror på en förändring av målgruppen är oklart. Resultatet för mottagningen var i alla fall att fler föräldrar deltog i arbetet på mottagningen.

Vi kommenterade ofta att samtalen med föräldrarna innehöll liknande teman när vi diskuterade med varandra på mottagningen. Vissa dagar avlöste föräldraparen varandra i rummet men temat för samtalet blev kvar i rummet. Teman som återkom var tillit, hopp och ansvar. Min kollega Ingegerd Nilsson och jag började diskutera möjligheterna att låta föräldrarna träffas och utbyta erfarenheter med varandra. Både Ingegerd och jag hade både två under en längre tid intresserat oss för det narrativa förhållningssättet inom det psykoterapeutiska fältet. Vi hade bland annat deltagit i en gemensam introduktionskurs några år tidigare. Båda två var mycket intresserade av att prova att arbeta i linje med förhållningssättet och lära oss praktiken. Vår arbetsplats har begränsad erfarenhet av gruppverksamhet. För det mesta utgår arbetet från ett individuellt perspektiv. Vi bestämde oss sedermera detta till trots för att starta en föräldragrupp sommaren 2010.

Vi frågade föräldrar som vi redan hade kontakt med om de var intresserade av att delta i en gruppverksamhet med andra föräldrar. Föräldrarna som kom att ingå i projektet hade en pågående eller avslutad föräldrastödskontakt med antingen mig eller min kollega.

När vi startade gruppen hade jag deltagit i den legitimationsgrundande familjeterapiutbildningen på Göteborgs Universitet under ett år. Redan när vi startade den hade jag en tanke om att skriva om gruppprocessen. Föräldrarna blev inblandade i vår lärandeprocess med en gång. Vi talade om för dem att vi inte hade gjort något liknande innan och att jag tänkte skriva om arbetet efteråt. Alla föräldrar tyckte att det var ett intressant projekt.

Gruppen träffades under hösten 2010 fram till april 2011. Hösträffarna inföll en gång i månaden och den sista träffen på våren var en uppföljningsträff tre månader efter avslutningsträffen. Träffarna med gruppen var intensiva på många sätt. Det skrattades, gräts och funderades mycket under träffarna. Det verkar också som om det förekom en hel del arbete i de respektive familjerna mellan gångerna och de föräldrar vars partners inte deltog verkar ändå ha blivit indragna i diskussioner kring vad som diskuterats på träffarna.

Min nyfikenhet, som jag ägnat mig åt under uppsatsprocessen, handlar om vad vi gjorde tillsammans i gruppen och vad föräldrarna fick ut av att träffas under dessa omständigheter. Vi hade ambitionen att arbeta utifrån ett narrativt förhållningssätt. Frågan är om vi lyckades

med det och om det föll väl ut? Det är ju inte alls säkert att bara för man som terapeut vill arbeta på ett visst sätt, att man lyckas med det. Det är många omständigheter som skall stämma. Kontexten är avgörande, stöttar arbetsplatsen arbetet, har terapeuten tillräckligt med kunskap och erfarenhet och framför allt, gillar människorna man möter förhållningssättet.

Syftet med uppsatsen är att beskriva, analysera och förstå vad som varit verksamt i arbetet med denna föräldragrupp.

De frågeställningar som jag valt att ägna mig åt är:

- Har vi använt oss av ett narrativt förhållningssätt och hur har detta förhållningssätt påverkat grupprocessen?
- Vad har gruppträffarna bidragit till för föräldrarna? Skulle de rekommendera andra föräldrar att delta i en liknande gruppverksamhet?

Frågeställningarna begränsar sig till mitt eget lärande och föräldrarnas erfarenheter av grupprocessen. Kunskapen som produceras är i första hand lokal. Det är företrädevis vi som var inblandade som kommer att kunna lära oss av analysen. I andra hand kommer våra närmaste kollegor på Mini Maria Göteborg ha möjlighet att påverkas. Generaliserbarheten är låg i denna typ av studie. Hur verksamheten Mini Maria Hisingen har påverkats av gruppverksamheten kommer inte att belysas. I resultaten går det att se mönster utifrån hur föräldrar i mer generell bemärkelse påverkas av ett barns missbruk men det har inte heller varit studiens syfte att analysera.

DEN NYA SAMHÄLLET KRÄVER ANDRA INTERVENTIONER

Jag känner mig lite vilsen i de metoder och förhållningssätt som bygger på traditionellt tänkande med en deterministisk grundsyn. Inom vårt fält är det främst paradigmen inom medicinen, psykiatrin och psykologin som inte i tillräcklig grad tar hänsyn till det mänskliga mötet. Att arbeta med ungdomar och familjer innebär för oss att vi ständigt måste ifrågasätta våra invanda föreställningar om missbruk, om begreppet familj och om samhället vi lever i. Livet är mångskiftande och svåröverblickat.

Micael Dahlén (2008) skriver i sin bok *Nextopia "Att jämföra ungdomars liv mellan generationerna är svårt. Det ger båda generationerna en kuslig känsla av hur det skulle vara att tala med någon från Mars. Och i många avseenden kommer generationerna från olika världar. Vi anpassar oss i allt snabbare takt till nya livsvillkor, nya livsstilar och nya möjligheter, vi förändrar vårt språk så att det speglar en ny syn på tid och rum och på varandra"* (s28).

När det gäller forskningen om barn och ungdomar så är den svårapplicerad i en praktisk kontext. Den klassiska utvecklingspsykologin med stadietänkande tar inte tillräcklig hänsyn till barns kontext. Genom att inte ta sin utgångspunkt i att människor lever i relationella

nätverk tappar den traditionella forskningen relevans. Istället behöver forskningen ta sin utgångspunkt i att allt det vi människor är med om och att vi är med om saker tillsammans med andra människor, formar vem vi är. Eftersom allt detta är satt i förändring ändras också barndomen och de interaktionsmönster som formar oss (Dencik, Höjer och Höjer red 2011).

Alkoholen, knarket och ungdomarna

Ungdomars missbruk skiljer sig från vuxnas missbruk men kunskapen om missbruk utgår i mångt och mycket från vuxnas situation. Ungdomar använder ofta flera olika substanser men missbruksperioderna är kortare. Ungdomar som missbrukar narkotika använder sig i hög utsträckning också av alkohol och de som testat narkotika testat i högre grad andra substanser än andra ungdomar som inte testat narkotika. Inslag av samsjuklighet är också större i ungdomsgruppen. Gruppens beroendemönster är mer komplext men de uppvisar färre symtom än gruppen vuxna. Dessa omständigheter har stor betydelse för hur ungdomar tillgodogör sig behandling och att de återfaller i missbruk högre grad än vuxna (Tengström 2011).

Missbruksproblemen existerar samtidigt som andra problem för ungdomar vilket skiljer dem ytterligare från vuxna med missbruksproblem. Ungdomar har problem med kamrater som missbrukar, familjeproblem, skolproblem och egna beteendeproblem. Ungdomar är ju dessutom ungdomar vilket innebär att de inte är biologiskt, mentalt och känslomässigt färdigutvecklade. Tonåringar tar självklart också större risker än vuxna. Trots att ungdomarna befinner sig på väg ut i livet ut från familjens hägn så är ungdomarna starkt påverkade av föräldrarnas inställning till alkohol och droger. Det finns starka samband mellan ungdomars missbruk och föräldrarnas uppfostringsstil och relationen mellan föräldern och ungdomen (ibid).

All behandling måste anpassas efter dessa krav. Man kan inte uppfatta ungdomar som ”små vuxna”. Tyvärr är många behandlingsprogram utarbetade för vuxna. Behandlingsprogram som tar sin utgångspunkt i familjen är överlägsna de individuellt inriktade programmen i effektivitet. Framförallt är de bättre på att engagera och få ungdomarna att stanna kvar i behandlingen. Det finns en del särskilda aspekter som är viktigt att ta hänsyn till när det gäller behandling av ungdomar. Det är viktigt att inte låsa sig vid vissa substanser då även små doser kan ge allvarliga konsekvenser. Det räcker med låga doser för att ungdomar skall drabbas av toleransökning och/eller utvecklingsneurologiska skador. Ungdomar utvecklar beroende snabbare än vuxna. Å andra sidan kan de sluta missbruka efter en kortare tid i jämförelse med vuxna. Tyvärr kan ungdomarna dock ta med sig erfarenheten att lösa krislägen med hjälp av kemikalier upp i livet (ibid).

Det är få ungdomar som behöver hjälp med sitt missbruk som idag får hjälp. Även de som kommer i kontakt med samhällets vårdssystem får inte adekvat hjälp då frånvaron av en sammanhållen vårdkedja är tydlig eftersom insatserna sker hos olika huvudmän. Samordningen kring den unge brister (ibid). För oss praktiker saknas det alltså vedertagen kunskap kring hur man bör arbeta med ungdomsmissbruk förutom att det verkar finnas framgångsfaktorer kring interventioner som riktar sig mot familjen.

Det finns oftast människor runt en ung person med bekymmer och det sociala nätverket har stor betydelse när en ungdom skall sluta missbruka. Det sociala nätverket är de relationer som den unge har med sin familj, släkt, kamrater, skola, arbete och fritid. När ungdomar slutar har

det egna beslutet stor betydelse men lika stor del har det sociala nätverket. När föräldrar får hjälp får ungdomarna det bättre och vice versa. Ungdomarnas behov av att ha med sin familj i behandlingen avtar inte för att ungdomen blir äldre och myndig utan behovet kvarstår. Det professionella stödsystemet behöver se till flera perspektiv i förståelsen av en ungdom och betydelsen av att praktisera en särskild metod är liten. Det är istället avgörande att familjerna får hjälp att prata och att föräldrar och barn behöver hjälp med att prata med varandra (Koser 2009). Det finns en osäkerhet kring vad som fungerar men det verkar som om de inblandade pratar tillsammans om problemen och lösningarna så börjar vi närma oss ett förhållningssätt som kan ge någon effekt.

Familjen

När det gäller familjen, som bör blandas in i behandlingen, så ser också den annorlunda ut idag. Nya sätt att umgås inom olika sociala relationer ser dagens ljus. Nya möjligheter, förhållningssätt och svårigheter etablerar sig i samhället. För människor idag handlar det om att ständigt följa med i utvecklingen och dagligen kämpa med upplevelsen av att inte bli utsorterad. Man måste kunna förstå och leva med de förändringar som sker i allt snabbare takt. För barn och föräldrar innebär detta att synen på barndom och uppfostran inte stämmer överens med gamla uppfattningar. I mycket högre grad än tidigare förväntas barn att kunna känna av situationens krav och fatta egna beslut utan vägledning av vuxna. Det gäller att kunna förutsäga olika resultat och vad som förväntas av individen i olika sammanhang. För alla individer i samhället krävs en mycket större förmåga till reflexivitet. Anledningen till dessa krav är att vårt nu krymper. Framtiden är oss hack i häl hela tiden. Vi har inte längre gott om tid till eftertanke (Dencik, Höjer och Höjer red 2011).

För föräldrar och olika samhälleliga institutioner gäller det att hänga med i dessa svängar eftersom barnen som växer upp inte kommer leva i detta samhället. De erfarenheter som vi föräldrar har med oss är inadekvata när det gäller att uppfostra barn i detta ”turbossamhälle”. Det enda beständiga i samhället är den ständiga förändringen och att det går fort (ibid).

Förutom hög självkänsla och starkt självförtroende kommer barn som växer upp behöva stark självdisciplin. Det gäller att kunna styra sina impulser och kontrollera sina känslor med den goda tillgången på frestelser som vårt samhälle erbjuder. I utvecklandet av dessa egenskaper spelar vardagens känslomässiga samspel en avgörande roll och därmed får föräldrarna, förskolan och skolan en tung roll att fylla. Den som inte på egen hand kan kontrollera sina impulser och hålla ordning på sig själv kommer att betraktas som svag och få bekymmer. Barn måste i mycket högre grad ta ansvar för sin egen frihet, sina möjligheter och sin tid (ibid).

Barn behöver utveckla ett socialt gehör. De behöver kunna ställa om sig till olika sociala sammanhang och de behöver kunna artikulera sig språkligt. Förmågan till reflexiv självförståelse, att förstå sig själv och sin sociala situation behöver också utvecklas. De vuxna i barnens omgivning har till uppgift att arbeta för att utveckla detta hos barnen. Det är också viktigt att beakta att föräldrarnas uppgift som rollmodeller minskar i värde istället är det som makthavare och strukturgivare som de spelar en avgörande roll. Barns samspel med andra barn är av större betydelse än förr, så föräldrarnas val av uppväxtsammanhang formar barnens tillvaro (ibid).

”Turbosamhället” bidrar till att göra familjen mer sårbar. Familjemedlemmar agerar på egen hand i andra sociala nätverk, vilket får till resultat att det blir svårt att hålla ihop familjegemenskapen. Föräldrarnas uppgift blir att balansera de individuella intressena med familjens krav på gemenskap (ibid). Det verkar alltså som om den öppningen som fanns när det gällde behandlingen av ungdomar med missbruksproblem inte är helt enkel att använda. Hur vi gör familj förändras snabbt.

Det är fler aspekter kring familjen som är viktiga för oss behandlare. I Sverige finns det många immigranter. Vi har en mångskiftande blandning av olika kulturer och traditioner vilket påverkar våra värderingar om familj, föräldraskap och barnuppfostran. Det vi uppfattat som självklart tidigare är inte längre självklart. Familjemönstren har ändrats dramatiskt i Sverige de senaste decennierna med tanke på hur man organiserar sin familj. Kärnfamiljen är fortfarande den vanligaste samlevnadsformen men när familjer splittras upp organiseras familjerna om och barnen blir länkar. Vi dessa länkar skapas nätverk av relationer. Familjerna blir ”nätverksfamiljer” (Bäck-Wiklund, Bäck-Wiklund red 2003). När det gäller papporna så är ägnar de sig fortfarande mer åt betalt lönearbete än mammor men det verkar som om en del pappor börjar förändra sina mönster mot ett mer delaktighet och omsorgsgivande föräldraskap. Papporna är kanske inte så intresserade av att delta i hushållsarbetet men de verkar vilja delta mer i sina barns liv (Plantin, Bäck-Wiklund red 2003). Det ställs andra krav på den moderna mannen när han lever i en nätverksfamilj. Han behöver kunna kommunicera, planera, aktivt engagera sig och förhålla sig till de känslomässiga reaktioner som en större närvaro bidrar med. Män behöver utveckla en mer flexibel könsidentitet och det verkar som om många män vill utveckla ett annat faderskap än den erfarenheten de har av sina pappor. De tycker att deras pappor var distanserade, frånvarande och upptagna. Många pappor i nätverksfamiljer lever som deltidspappor vilket betyder att de måste kunna växla mellan närvaro och frånvaro (Johansson, Bäck-Wiklund red 2003). Det lutar alltså åt att de traditionella värdena som existerade inom familjen tidigare förändras. Vi behandlare står till viss del utan modeller för åt vilket håll vi skall putta familjerna för att undkomma drogernas inflytande. Dock verka det fungerar att prata om saken.

Samhället

Eftersom osäkerheten har planterat sig hos oss alla så påverkar det samhällskroppens gestalt. Vi lever numer i ett ”förväntningssamhälle”. Det innebär en ständig jakt på lycka och det är framtiden som räknas inte det förflutna. Det finns en känsla i samhället av att allt vi vill ha och allt vi vill uppnå är inom räckhåll. Lyckan är dock kortvarig då det verkar som om tre månader är den längsta tid en människa kan vara lycklig. Resultatet av detta är bland annat att vår livsnöjdhet är större innan vi gifter oss och att vi är lika nöjda med livet efter en skilsmässa som innan. Då är det inte konstigt att människor väntar med gifta eftersom det finns så många potentiella partners och så många chanser att bli lyckliga. Det blir också helt naturligt att folk ofta byter arbete då verkar generera mer lycka att byta jobb än att bli befordrad på samma arbetsplats då det finns ett begränsat antal möjliga befordringar. Lyckan är som sagt övergående (Dahlén 2008).

Resultatet av detta är att att man aldrig får gräva ner sig i sina misstag utan bara fortsätta blicka framåt. Att tänka på gamla misslyckanden har en tendens att göra en folk passiva och olyckliga. Om man istället minns sina framgångar så kan man hämta energi ur dessa. Det enda framkomliga förhållningssättet i detta ”förväntningssamhälle” är att inse att vi lever i ”förväntningssamhället”. Framtiden kommer att bli fantastisk om vi förväntar oss att den skall

bli fantastisk (ibid). Det verkar som om det är andra värden som vi strävar mot idag än tidigare. En stabil könsidentitet, drogfrihet, bra utbildning och trygghet kanske är underordnade lyckosökandet. Utifrån detta perspektivet så kanske det inte ens hjälper att prata om sina bekymmer.

Vad som betecknas som viktigt är satt i rörelse. De vägar som de etiska teorierna tidigare följt uppfattas idag som återvändsgränder. Verkligheten är tilltrasslad och mångtydig. Moderniteten har under lång tid på ett seriöst sätt försökt bevisa att det finns en moralkodex men dessa försök har varit missriktade. Vi måste lära oss att leva utan sådana garantier. Det går inte att skapa ett fullkomligt samhälle eller en fullkomlig människa. Strävan dit leder till mindre moral. Alla moraliska beslut är ambivalenta, till skillnad från abstrakta etiska principer. Människor är moraliskt ambivalenta. Ambivalensen är kärnan i det mänskliga mötet. Det moraliska jaget genomsyras av osäkerhet. Det gäller att respektera tvetydigheten, uppskatta mänskliga känslor och att tycka om handlingar utan syfte och uträknade ersättningar. Handlingar behöver inte rättfärdigas eller förklaras för att vara värda respekt (Bauman 1995).

"Postmodernitet är, kan man säga, modernitet utan illusioner (eller tvärtom: modernitet är en postmodernitet som vägrar att acceptera sin egen sanning)." (Bauman 1995, s44)

När vi tänker på framtiden så är den en absolut början, en ny födelse. När vi skall bygga världen behöver vi ifrågasätta våra naiva förväntningar. Moralen tar hem segern så länge vetandet är frustrerat. Vad är då postmodern visdom:

"Det postmoderna medvetandet har försonat sig med idén att oredan i människornas tillvaro är här för att stanna." (Bauman 1995, s301).

Så det enda vi har att lita till är vår ambivalens. Vi får alltså trevande söka oss fram tillsammans med dem som söker vår hjälp utan att faktiskt veta vart vi är på väg.

Social konstruktionism

Om nu det enda vi har är vår osäkerhet så behöver vi en utgångspunkt som bygger på denna uppfattning. Kenneth Gergen (2009) är en socialkonstruktionistisk teoretiker som erbjuder en ram och en utgångspunkt.

Den vetenskapliga modellen är internaliserad i oss utan att vi tänker på det. Vi tror att det rätta sättet att skapa oss kunskap om världen bygger på att vi som subjekt granskar världen, skapar oss en uppfattning om världen för att sedan agera utifrån denna uppfattning. I den vetenskapliga modellen är språket utelämnat vilket innebär att förståelsen av kunskapen är kontextberoende. Vi bör istället fundera på vem/vad som tjänar kunskapen och fråga oss om det slunkit in värderingar i kunskapen. Man behöver också fundera på hur kunskapen berättas. Alla berättelser behöver en mening och denna mening måste vi förhålla oss till. Det som ser ut som framgång i ett kunskapssammanhang är kanske bara ett annat sätt att se på saken. Paradigmen begränsar oss. Sanningen är inte relevant (Gergen 2009).

Vi existerar tillsammans och allt vi gör, tänker eller producerar sker inom relationernas ram. Förståelse, vilket är ett centralt begrepp inom psykoterapi, är inget man har utan något man gör. Någon säger något och någon annan lägger till något. Det är i denna språkliga dans som

förståelsen skapas. När det gäller psykoterapi bör man se upp med probleprat då det kan vara direkt farligt. Det är bättre att utgå från vilka möjligheter en människa tar med sig till mötet (ibid).

Konklusion

Missbruk i ungdomsåren är komplext och är något annat än vuxna som missbrukar. Det krävs andra insatser och lösningar än vad vi traditionellt producerat för att hantera missbruksproblem. Klart är att ungdomarna, familjerna och det övriga sociala nätverket är alla inblandade och är en del av lösningen tillsammans. Ungdomars missbruk kräver ett stort mått av flexibilitet av vårdsystemet. Familjen och relationerna inom familjen är i rörelse mot något annat. Turbosamhället och nätverksfamiljen kräver andra egenskaper av oss människor. Lösningarna på problemen i förväntningssamhället ser annorlunda ut än hur vi tidigare löst våra problem. De värden vi en gång värderade i det moderna samhället känns gamla och direkt skadliga.

Vi behöver ett annat sätt arbeta än vad traditionella förhållningssätten erbjuder. Därför har vi vänt oss till det narrativa förhållningssättet. Narrativ terapi erbjuder ett utmärkt och känsligt sätt att skapa mening i relationer (Gergen 2009). Det är att betrakta som en postmodern inriktning inom psykoterapin och bygger till viss del på ett kritiskt förhållningssätt till modernismen. Förhållningssättet bygger på berättelser och delandet av berättelser. Berättelser är i förändring och går att ändra.

NARRATIVT FÖRHÅLLNINGSSÄTT I TEORIN

Det narrativa är en metafor precis på samma sätt som jaget, detet och överjaget är en metafor för att beskriva vårt inre eller som ett system kan definiera en familj. I denna kontext är terapi ett sätt att hjälpa människor att uppnå en narrativ sanning. De skall skapa historier som de kan leva med och leva efter. Meningen skapas i en historia genom att det uppstår en avvikelse från det allmänna. Funktionen blir att förklara avvikelsen eller i alla fall göra den begriplig (Lundby 2002). Det finns ingen process i terapin i sig själv. Terapi är alltid kopplad till relationer. Det finns heller inga problem, ingen psykisk sjukdom eller dysfunktionella familjeproblem i sig själva utan allt existerar i kontexten av relationer (Gergen 2009). Även känslor är att betrakta som socialt konstruerade. Känslor är fysiska sensationer som namnges i en speciell kontext (Fredman 2004).

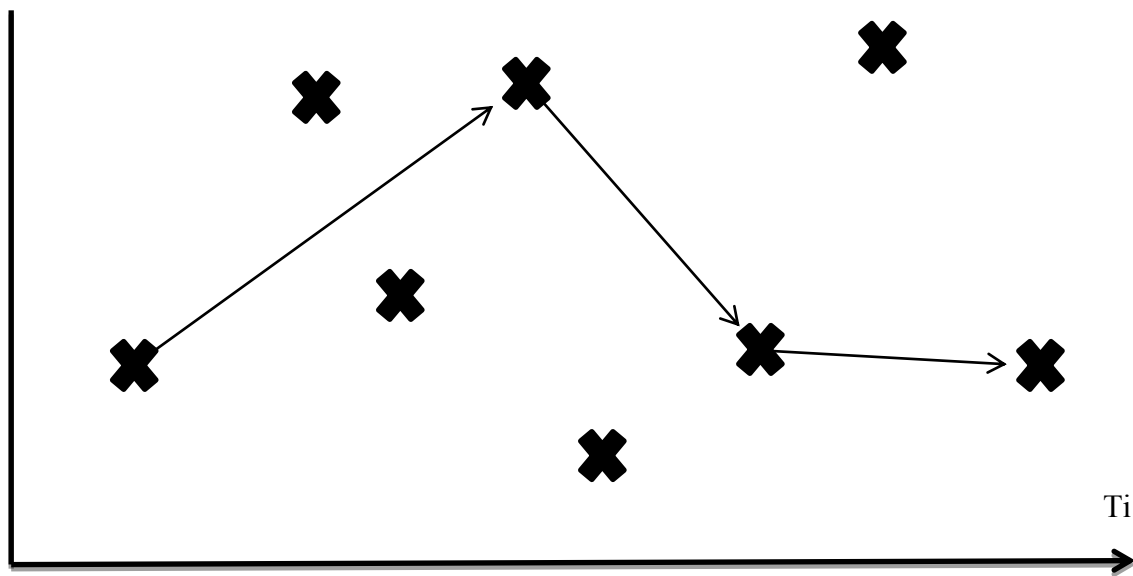
Narrativt förhållningssätt inom psykoterapifältet är mångskiftande och bygger inte på en enhetlig teorikonstruktion. Det finns vissa likheter på nivån förhållningssätt medan praktiken skiljer sig tydligt åt. När vi bestämde oss för att arbeta utifrån ett narrativt förhållningssätt valde vi ut att använda oss av Michael White`s kartor (White 2007). Kartorna erbjuder en sammanfattad bild av det narrativa förhållningssättet och möjliggör en praktik. Jag kommer här ge en sammanfattande beskrivning om våra teoretiska utgångspunkter i arbetet med föräldragruppen och kommer således inte försöka mig på en heltäckande beskrivning av det narrativa förhållningssättet.

Grunden

Större delen av denna teoretiska genomgång är hämtad från en promemoria som vi sammanställde inom utbildningens ram under hösten 2010, Narrativ terapi kurs E. I kapitlet Använda kartor i narrativ praktik har Emma Thorén översatt Michael White's text till svenska och jag har översatt de visuella kartorna till svenska.

Grundidén är att den mänskliga identiteten skapas genom de berättelser vi själva har om oss och de berättelser som andra har om oss. Detta sker i det pågående flöde som består av vårt tal och våra relationer. Kartorna hjälper terapeuten och klienten att bygga ett samtal som fokuserar på de alternativa berättelserna och bidrar till att klienten själv kan ta ställning till den aktuella berättelsen. Terapeuten är medförfattare till de nya berättelserna. Begreppet karta är en metafor för en möjlig avbild av identitetens landskap. Klienten och terapeuten använder kartan för att tillsammans upptäcka vägar som man inte tidigare trampat på eller att uppmärksamma nya detaljer i upptrampade stigar. Det finns en varsamhet om klienten inbyggd i kartorna. I och med detta måste man som terapeut förlika sig med faktumet att man aldrig vet var man kommer att hamna i ett terapeutiskt samtal. Det enda som man med säkerhet kan säga är att man kommer att utmana varje på förhand bestämd uppfattning. Det är klienternas egna berättelser och de svar som kommer på terapeutens frågor som bestämmer riktningen på samtalet och den gemensamma utforskningen (White 2007).

En berättelse bygger på händelser sammanlänkade i en följd över tid i enlighet med ett visst tema. Vi är varje dag med om en massa händelser som vi inte i första anblicken registrerar. Om händelserna ligger i linje med en aktuell berättelse om oss själva infogar vi den händelsen som en del av den aktuella berättelsen. Utmaningen för en narrativ terapeut ligger i att försöka få klienten att själv ta ställning till eventuella problemberättelser och bygga alternativa berättelser tillsammans med klienten och länka dessa berättelser till andra människors berättelser (Morgan 2004). Det finns en bekännelsediskurs i vårt västerländska samhälle som är internaliserad i oss. Det finns en idé om att sanningen skall frigöras ur vårt inre (Foucault 2002). Det handlar alltså om att skapa nya berättelser. Narrativ terapi handlar alltså inte om insikt eller bekännelse i första hand.



(Morgan 2004, s16)

Narrativ terapi och kartorna grundas i idén om att terapeuten och klienten varsamt bygger en berättelse. Rörelsen i samtalet rör sig mellan vad som är känt av klienten och vad som är möjligt att känna till för klienten. Det är avgörande viktigt att terapeuten är där klienten är och att terapeutens huvuduppgift är att skapa en slags plattform eller byggnadsställning för klienten. Det finns ett utrymme mellan det som är känt och bekant för oss och det som är möjligt för oss att lära känna. Det är detta utrymme som terapeut och klient tillsammans skall närma sig och vistas i för att på så sätt upptäcka nya aspekter av klientens liv. Att genomkorsa detta utrymme behöver göras i lagom takt och i tillräckligt stora eller små kliv (White 2007). Samarbete är avgörande. Det är berättelserna som skall utmanas inte klienten.

Det som klienterna kan uppnå sig under denna vistelse i utrymmet mellan det som är bekant och det som är möjligt att vara är en känsla av att kunna påverka riktningen i livet, personlig agens. Uppmärksamheten fästs också på begränsningar som rådande diskurser och maktförhållanden bidrar till. Klienten får möjlighet att göra ställningstagande i relation till detta. Målet är vidare att klienten upptäcker det sociala samspelets betydelse för den man kommit att bli och för den man önskar vara. Så småningom kan klienten utforma nya steg i riktning mot den man vill vara och gentemot det man värdesätter i livet (White 2007).

Sammantaget betyder detta att arbetet mellan terapeut och klient skall leda till att klienten får möjlighet att:

- Separera från aspekter i livet som är kända och bekanta om henne och hennes liv och hennes identitet.
- Inleda en rörelse mot det som är möjligt att veta om henne, hennes liv och hennes identitet och mot vad som skulle kunna vara möjligt för henne att göra.
- Successivt korsa utrymmet mellan vad som är känt och bekant och vad som är möjligt för henne att veta och att göra.
- Att finna support på vägen.
- Få assistans på vägen att färdas genom detta utrymme på ett lagom sätt så att det blir genomförbart.
- Åter-berätta denna resa, för att kunna justera sin livsberättelse.
- Identifiera vad hon har lärt sig om vad som är viktigt för henne och vad hon värdesätter i livet.
- Börja fundera över vilka steg som hon skulle kunna ta för att ytterligare influera det sätt som hon skulle vilja leva sitt liv på och på det sätt att de skulle stämma överens med vad hon lärt sig om sig själv gällande det hon tycker är viktigt och värdesätter i livet (White 2007).

De kartor Michael White (2007) utarbetat och som vi använt är följande: Externaliserande samtal, samtal som synliggör unika händelser, åter-kallande samtal, åter-författande samtal och definierade ceremonier. Kartorna finns bilagda i slutet av uppsatsen.

Externaliserande samtal

När man drabbas av problem i livet får många människor i vårt västerländska samhälle en känsla av att det är fel på individen, att det är inom individen problemet finns. Denna diskurs bygger på att problem uppkommer som ett resultat av någon form av identitetsfel. Människor blir tyngda av problemberättelsen. Det man istället behöver göra är att objektifiera problemet

och inte personen. Problemet blir på detta sätt problemet och inte personen. Genom detta förhållningssätt skapas ett utrymme mellan personen och problemet. Ett utrymme där personen kan uppleva en annan identitet skild från problemet(White 2007).

Detta är en motkraft mot en objektifiering av personen. Det finns kulturella krafter, samhälleliga maktsystem som strävar mot en objektifiering. Genom att skilja på sig och problemet öppnas nya vägar och möjligheter som utmanar problemlösligheten. Personen kan på detta sätt också ta aktivt ansvar och ta ställning mot problemets dominans. Externaliserande samtal skapar sålunda en möjlighet för människor att ompröva en del negativa slutsatser om sig själv. Genom samtalet möjliggörs en relation till problemet och relationer går att påverka och förhålla sig till (ibid).

Kartan över externaliserande samtal bygger på fyra nivåer:

- Det första man tar sig an är att definiera problemet. Det gäller att detaljerat beskriva problemet med klientens ord. En rik beskrivning bidrar till att synliggöra klientens kunskaper och resurser.
- Effekterna av problemets karaktär står sedan på tur att kartläggas. Klienten får möjlighet att utforska inflytandet som problemet haft i ens liv. Tanken är att på detta sätt öppna upp ett utrymme mellan klientens identitet och de negativa slutsatserna om identiteten.
- Effekterna av problemet behöver sedan utvärderas och värderas. Terapeuten stödjer klienten att utvärdera och värdera problemets aktiviteter i klientens liv. Detta bjuder in personen att ta ut distansen till problemet och reflektera över vissa riktningar som livet tagit i relation till problemet. Att få reflektera över något som kanske hör till vardagen i personens problemtyngda liv är ofta något man inte uppmanats att göra och blir ofta något nytt i personens liv. Att få möjligheten att ta ställning kring problemets inflytande skapar en ny känsla av personlig agens.
- Den fjärde nivån innebär att klienten får möjlighet att utvärdera och värdera den förra utvärderingen och värderingen. Det gäller att undersöka den logiska kopplingen i personens liv och lärandet om den egna berättelsen, försöka förstå vad detta säger om klienten. Här är varför-frågor adekvata (ibid).

Terapeutens förhållningssätt under externaliserande samtal kan liknas vid en undersökande journalist. Eller rättare sagt terapeuten hjälper klienten själv att bli en undersökande journalist gällande sitt eget liv. Ett av terapeutens mål är att hjälpa klienten att bryta ner totaliserande problem, vilka tar klientens hela liv i besittning, till specifika, avgränsade delar som är möjliga att påverka. Lika dant är det med globala drömmar att även dessa behöver brytas ner till lokala och genomförbara strävanden (ibid).

Unika händelser

Det gäller för terapeuten att ständigt vara uppmärksam på unika händelser eller undantag i personens berättelse. Händelser när problemlösligheten inte utövar samma dominerande förhållande över personen. Ofta är klienternas berättelser om sina liv kraftigt beskurna och begränsade. Händelser som valts ut i detta livsnarrativ är just händelser som bekräftar den problemtyngda berättelsen och i beskrivningen av själva händelsens karaktär nämns ofta inget om klientens förmågor och strävanden. Terapeutens uppgift blir att plocka upp en del av dessa bortvalda händelser och negligerade aspekter av händelser. Samtalen om de unika tillfällena

uppmuntrar klienten att själv erövra sin historia utifrån de idéer som klienten har om sitt liv och utifrån det som klienten själv värdesätter (White 2007).

Dessa unika tillfällen existerar inte bara som undantag utan finns parallellt med den problemtyngda berättelsen. Då man länkar dessa unika tillfällen samman med andra unika tillfällen framträder ett annat sätt att tänka och prata om ens egen livshistoria. Det är viktigt att framhålla att det är enbart klienten själv som kan avgöra om ett tillfälle varit unikt och vilken betydelse det haft. Utforskandet av unika tillfällen vill återspegla klientens intentioner med sitt handlande och visa på det som klienten sätter värde på (ibid).

Samtalen om unika tillfällen bygger på samma nivåer som externaliserande samtal. Men istället för att diskutera problemet så utforskar man det unika tillfällets inflytande på personens liv (ibid).

Åter-kallande samtal

Åter-kallande samtal tar sin utgångspunkt i att vår identitet är något som existerar i våra relationer och inte är något vi har i oss. Identiteten och personens liv är som en klubb med medlemmar som vi kan kallas livsklubb. Om man utgår från dessa antaganden så möjliggör detta en diskussion om vilka man vill ha som medlemmar i sin livsklubb och vilka som bör uteslutas (Morgan 2007). Identiteten ses som mångrostad. Alltså det ingår olika röster om vem man är (White 2007).

Ett annat syfte med åter-kallande samtal är att undersöka klientens önskade identitet och personens färdigheter och resurser i relation till betydelsefulla andra. Hur andras röster och uppfattningar om hur klienten agerat i händelser och situationer i livet blir till en rikare beskrivning av klientens kunskaper och färdigheter. En del i detta åter-kallande samtal fokuserar på ömsesidigheten i relationen. Man utforskar inte bara viktiga andras betydelse i klientens liv utan också hur klienten själv påverkat och influerat dessa viktiga andra. Denna två-vägs förståelse av en relation är central då vi skall förstå hur den identitetsskapande processen äger rum och för att kunna dekonstruera den inrotade uppfattningen kring polariteter som; passiv-aktiv, hjälplös-hjälpare, offer-förövare. Åter-kallande samtal vill även försöka engagera klienten i att aktivt koppla ihop viktiga händelser och personer från det förflutna med centrala och viktiga teman i klientens nuvarande liv (ibid).

Ett åter-kallande samtal byggs ofta upp genom två olika undersökningar men som går att dela upp i fyra nivåer:

- Först handlar det om att undersöka vad den betydelsefulla personen bidragit med i klientens liv på ett detaljerat sätt.
- Den intervjuade får sedan berätta om vad den betydelsefulla personen skulle uppfatta den intervjuade.

Man fortsätter sedan genom att

- Den intervjuade får beskriva på vilket sätt den intervjuade själv bidragit till den betydelsefulla andra personens liv.
- Slutligen får den intervjuade berätta om hur denne tror att den intervjuades relation till den betydelsefulla personen kommit att påverka denna persons uppfattning om sig själv (ibid).

Det är också viktigt att nämna att betydelsefulla andra kan vara döda personer, idoler eller kända personer som förebilder, påhittade figurer, sällskapsdjur, leksaker eller andra saker. Alla dessa betydelsefulla 'figurer' kan utforskas vitt och brett för att förstärka klientens färdigheter och resurser i syfte att nå en önskad identitet (ibid).

Åter-författande samtal

Åter-författande samtal bjuder in klienten att fortsätta att utveckla och berätta historier om sitt liv. Åter-författande samtal hjälper också klienten att ta till sig och återerövra bortglömda eller bortvalda händelser och erfarenheter som kommit bort i den dominanta berättelsen om ens liv men som samtidigt utgjort betydelsefulla erfarenheter för klienten. Dessa speciella händelser eller erfarenheter kan ses som unika händelser eller undantag. Man bygger de nya berättelserna på dessa unika händelser och undantag. Att spåra de unika tillfällenas historia, att förankra dem, synliggöra dem och på något sätt sammanlänka dem med en framväxande ny berättelse blir en viktig gemensam uppgift för klienten och terapeuten. Långsamt växer det fram nya teman i personens liv och berättelsen om personen innehåller flera olika berättelser (Morgan, 2007).

Den alternativa berättelsen lyfter fram klientens förmågor och kunskaper och visar på klientens viktiga värderingar och livsmål. Den alternativa berättelsen växer fram utifrån att utforskandet av den unika händelsen. Det är viktigt att betona det komplexa myllret av tolkningar som finns inbäddat i varje försök att skapa mening med det som sker. Åter-författande samtal fokuserar på att bryta ner dominanta tolkningsföreträden. På så sätt skapas berättelser som blir rikare, mer mångfasetterade och mer tar fasta på klientens egen förståelse och meningsskapande process i utformandet av den alternativa berättelsen om ens liv. Identiteten får formen av ett livsnarrativ där händelser och förståelserna av dessa händelser vävs in i ett förlopp som följer ett visst tema och sålunda tar formen av identitet. Ju rikare och fylligare och mer mångstämmig dessa berättelser får lov att vara desto större chans har vi att påverka vår livssituation. Man utvecklar på detta sätt personlig agens. Den resa som klienten och terapeuten ger sig ut på i syfte att åter-författa klientens historia där klienten själv får vara författaren handlar om att varje åter-förhandlande om hur man kan förstå en händelse i klientens liv samtidigt också alltid är ett slags åter-förhandlande om klientens identitet (White 2007).

Kartan bygger på en uppdelning mellan handlingens landskap och identitetens landskap. Det gäller att skapa mening med händelser över tid. Handlingens och identitetens landskap finns över tid, alltifrån avlägsen tid till nära framtid. Om vi vill titta närmre på vårt livsnarrativ kan vi dyka ner i vilken händelse över tid som helst för att utforska den vidare, göra förståelsen rikare eller omformulera dess innebörd. Vi kan också välja händelser som näst intill varit osynliga men som kanske kan bli viktiga i att skapa en alternativ berättelse (ibid).

På så sätt kan klienten och terapeuten genom att röra sig fram och tillbaka mellan dessa båda landskap genom tiden, genom att lägga till nya förståelser, nya händelser, nya erfarenheter erövra en alternativ livshistoria som är djupt förankrad i klientens egen historia och som är berikad och mer utfylld. Detta är själva hjärtat i åter-författande samtal. Att röra sig mellan dessa två nivåer skapar en plattform för klienten att först stanna vid händelsen, att titta på den i ljuset av de intentioner man själv hade, i ljuset av andra viktiga personers förståelse av vad det var som man gjorde och skapa en ny mening utifrån dessa olika berättelser. Att skapa en

ny mening som bättre stämmer överens med de intentioner, strävanden som man kan känna igen sig i och som kan hjälpa en vidare i livet (ibid).

Frågor kring handlingens landskap fokuserar på själva händelsen, omständigheterna kring den, hur själva sekvensen såg ut, tidsdimensionen och intrigen i händelsen (Morgan, 2007). Frågor kring identitetens landskap fokuserar på förståelsen av intentionen, på själva värderingen, på vad det säger om vilka slutsatser man dragit om sig själv, på vilka förverkliganden, lärdomar och kunskaper man tagit till sig (White 2007) .

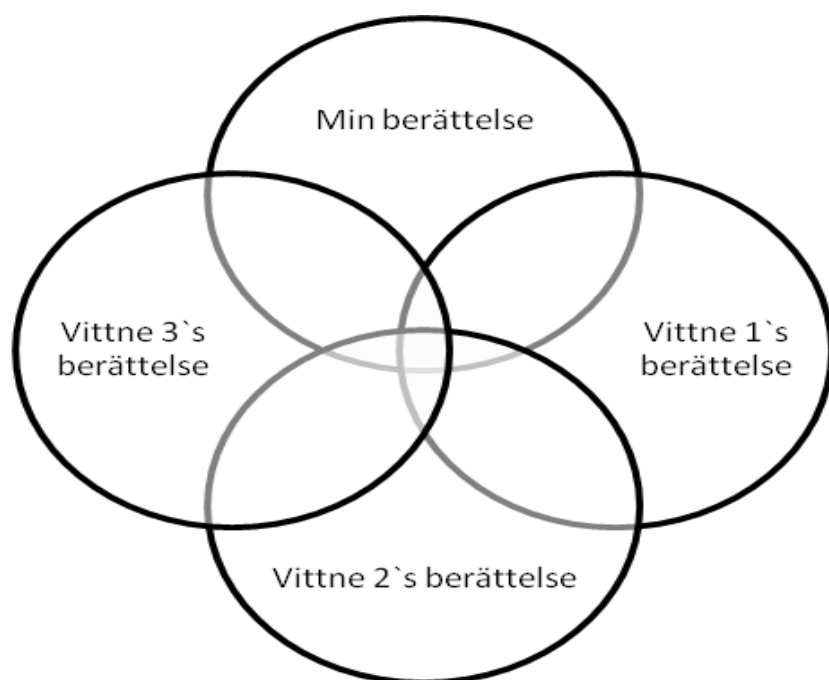
Dessa slutsatser som man drar kring sin egen identitet i relation till specifika händelser formar i sin tur ens handlingar och ens vidare liv. Det är inte i första hand människors motiv eller behov som skapar utformningen av livet utan just socialt konstruerade förståelser och slutsatser av dessa (ibid).

I åter-berättande samtal är det viktigt att terapeuten står för ett dubbelt lyssnande. Dels ett lyssnande på vad som hänt, ofta i klienters berättelser är det just berättelser om smärta och sorg, men det är samtidigt lika viktigt att lyssna på de uttryck av överlevnad, hopp eller spår av läkande processer som alltid också finns inbäddat i dessa berättelser om lidande. Klienterna kan få uttrycka sin smärta men inte återupprepa traumat (Abrahamsson/Berglund, 1997).

Definierade ceremonier

I definierade ceremonier har klienter möjlighet att få berätta sina historier inför en särskilt utvald grupp utomstående vittnen vilka utgör publik till klienterna och deras berättelse. De utomstående vittnena svarar an till dessa berättelser genom att själva återberätta kring det som de lyssnat till utifrån en speciellt utformat frågefokus. Det är avgörande viktigt att det inte handlar om att vittnena skall ge positiv eller negativ bekräftelse. Det handlar inte om att komma med åsikter eller att ge råd eller förklaringar. Det handlar inte om att förmedla moraliska synpunkter. Vad definierade ceremonier vill göra är istället att förmå såväl de berättande personerna själva som vittnena att engagera sig i varandras berättelser och kring vad man fastnade för i dessa berättelser. Det handlar vidare om vilka bilder som dessa uttryck förmedlade och på vilket sätt som dessa uttryck gav resonans till egna personliga erfarenheter. Slutligen handlar det om att dela på vilket sätt som dessa berättelser kommit att förflytta en vidare, vad man tagit med sig som gjort en skillnad (White 2007).

Det är genom detta berättande, lyssnande och återberättande som människor kan uppleva hur pass sammanlänkad ens liv är med andras. Att denna sammanlänkning rör sig kring gemensamma och uppskattade teman i livet och som tydliggör den samskapande processens betydelse för att skapa en rik beskrivning av hur vi uppfattar vårt liv. På så sätt kan man även säga att definierade ceremonier också har som uppgift att motverka ensamhet. Definierade ceremonier kan liknas vid ett kollektivt åter-erövrande av ens historia (ibid).



Definierade ceremonier försöker att hantera problemet med marginalisering och osynliggörande, att låta människor få ta plats, att bli hörda och sedda utifrån en ömsesidighet med andra. Det handlar om att skapa en historisk kontext till sin egen historia som är författad av en själv tillsammans med andra. Ett slags kollektivt erövrande av en undanskuffad historia (ibid).

Strukturen i definierade ceremonier kan delas in i tre steg:

1. Berättandet av den betydelsefulla historien av klienten själv.
2. Åter-berättandet av historien av de personer som bjudits in som vittnen.
3. Åter-berättandet av vittnenas åter-berättande av klienten själv (ibid).

Det konkreta tillvägagångssättet är att först intervjua terapeuten klienten. Sedan reflekterar vittnena med hjälp av terapeutens frågor. Det sista steget handlar om att den intervjuade får reflektera utifrån samma struktur kring det som sagts om dennes berättelse (ibid).

Intervjun bygger på fyra steg:

1. Först undrar terapeuten kring de konkreta uttrycken, vad som sagts. Det är särskilt viktigt att fråga om vad var det man hörde, vad man knöt an till, vad det man uppmärksammade i konkreta termer?
2. Nästa steg handlar om att fokusera på vilka bilder som detta uttryck framkallade. Det kan vara en metafor om den intervjuades liv eller en inre bild om vem klienten är eller dennas relationer. Utifrån dessa bilder går man vidare för att berätta om vad dessa bilder kan tänkas säga om klientens syften, strävanden, värden, uppfattningar, förhoppningar, drömmar och kring vad klienten knyter an till i livet.
3. Fokus i det tredje steget ligger på den resonans som uppstått hos vittnena då de lyssnat till klientens berättelse. Varför tror vittnena att just detta väckte deras intresse och hur hängde det ihop med deras livsnarrativ?
4. Sista nivån handlar om förflyttning. Det handlar om att identifiera och prata om på vilket sätt som man upplever sig blivit förflyttad genom att vara närvarande som vittne

till det som klienten berättat. Det handlar om en diskussion hur man påverkats av att vara närvarande och vad man tar med sig för erfarenheter (ibid).

Då man arrangerar en definierad ceremoni så är det viktigt att man noga förbereder de utomstående vittnena på att det är inom ramen för dessa fyra undersökningskategorier som man kommer att hålla sig. Upplägget kring dessa fyra kategorier understryker betydelsen av att låta den intervjuade vara i centrum. Att hela tiden gå tillbaka till de specifika uttrycken som man hört berättats garanterar att vittnena i sitt åter-berättande har sin grund just i dessa uttryck (ibid) .

Då klienten/klienterna i tredje fasen skall åter-berätta vittnenas åter-berättelse så använder man samma fyra undersökningskategorier som vittnena utgår ifrån. Terapeuten är här återigen aktiv i att hjälpa till med frågor kring dessa fyra kategorier (ibid).

Definierade ceremonier kan ibland ha en stark katharsis-effekt på de inblandade. Att man blir berörd av varandras berättelser är viktigt och pekar på angelägenheten i våra gemensamma livsteman. En av de viktigaste delarna i definierade ceremonier är just ömsesidigheten. Att klientens berättelser får landa hos vittnena och omvänt, att det handlar om ett ömsesidigt givande och mottagande. Det är inte bara så att det är klienten som skall få och vittnena enbart ge utan också tvärtom. Kraften i att som klient, kanske för första gången eller på mycket länge, få se sig som någon som också har gett till andra, som har påverkat andra, är enormt betydelsefull för att successivt integrera en alternativ berättelse om sig själv (ibid).

Brev

Praktiserar man narrativ terapi brukar brev spela en viktig roll. Breven kan parallellt med samtalen bidra med att förtäta en alternativ berättelse och bidra med reflektioner som man kan ta till sig när som helst. Brev kan också vara ett alternativ när det finns en osäkerhet i den terapeutiska kontakten, till exempel vid ofrivilliga kontakter (Morgan 2004). Brev kan också vara en del av olika former av ritualer inom en terapeutisk kontext (Smith & Nylund ed).

När brev skrivs som en sammanfattning kan de innehålla:

- Viktiga idéer som dök upp under samtalet.
- Terapeutens frågor kring det senaste samtalet.
- Om några unika tillfällen dök upp under samtalet kan dessa dokumenteras.
- En önskan från terapeuten om förtydliganden då terapeuten önskar förstå mer.
- Förtydliganden av infallsvinklar som inte utforskades tillräckligt under samtalet (Morgan 2004).

Breven skall formuleras med klientens ord men gärna med en personlig stil hos terapeuten. Det är också viktigt att terapeuten förbereder klienten på brevskrivandet och om och hur brevet skall skickas. Klienten kan vara med och påverka vad som tas upp i brevet, vad brevet skall fokusera på (ibid).

GENOMFÖRANDE OCH METOD

För min kollega och mig har hela processen från idé, via genomförandet och nu det undersökande reflekterandet varit ett lärande. Förståelsen och praktiken har gått hand i hand. Min frågeställning har tillkommit efter att gruppen avslutat sitt kliniska arbete. Jag har haft ett omfattande material som jag ställt frågor till.

Gruppverksamhetens uppläggnig

Gruppverksamheten bestod av sex träffar med föräldrarna. Den första träffen var mer av ett introduktionstillfälle. Vi inledde sittningarna med en fika. Efter fikan arbetade vi mellan 1½ - 2 timmar kring ett tema som vi tillsammans med föräldrarna vaskat fram. Grundupplägget var att vi genomförde en intervju med en förälder som de andra föräldrarna sedan reflekterade kring. Efter de sex träffarna avslutade vi serien med ett utvärderande samtal. Till detta möte hade vi bjudit in vår verksamhetshandledare som intervjuade föräldrarna och oss tillsammans kring vad gruppverksamheten bidragit med. Till denna avslutande träff hade vi förberett varsitt brev till föräldrarna som de fick med sig. Brevet innehöll en text om vad vi terapeuter blivit berörda av i föräldrarnas berättelser. Under det sista tillfället framkom önskemål från föräldrarna att de ville träffas ytterligare en gång. Vi träffades vid ett tillfälle till, tre månader senare. Jag passade då på att ställa några uppföljande frågor. Mer strukturerat såg upplägget ut så här:

Träff Tema/Innehåll

- 1 Information, introduktion, diskussion om tema och upplägg.
- 2 Upptäckten, när de upptäckte att deras barn missbrukade narkotika.
- 3 Släppa taget, den varsamma balansgången i att låta sitt barn ta ansvar över sitt eget liv trots att de inte alltid visar upp en mogenhet.
- 4 Hopp, hur man håller hoppets låga brinnande trots att det ser mörkt ut och att de insatser man som förälder gör till synes inte hjälper.
- 5 Hjälpprocessen, hur de sökte hjälp och vad de fick hjälp med.
- 6 Föräldrarollen och hur blev det så här.
- 7 Samforskande samtal. Brevutdelning.
- 8 Vad har du gjort som förälder sista tiden som säger något om vilken relation du vill ha tillsammans med ditt barn? Uppföljande intervju.

Idén att träffas kring gemensamma teman är vanlig inom den narrativa traditionen (www.dulwichcenter.au). Genom sina berättelser länkas man via delade uppfattningar, åtaganden och drömmar. Arbetet med att hitta sin egen röst är ett gemensamt projekt och att då använda gruppformen där andra kan reflektera på ens berättelse skapar nya möjligheter. Berättelserna blir flerröstade och förtjockade tillsammans med andra (Behan 1999).

Föräldrarna var sex stycken till antal och alla var mellan 40 och 50 år. Alla arbetade och levde under trygga omständigheter. Det fanns två par närvarande i gruppen. Två av föräldrarna hade inga biologiska band till de aktuella barnen. Barnen som var orsaken till att de hade kontakt med mottagningen var mellan 16 och 22 år, en flicka och fem pojkar. Det fanns syskon i alla familjerna. Några familjer var så kallade kärnfamiljer medan andra levde i ombildade familjekonstellationer. Familjerna var i olika delar av processen när det gällde ungdomens

drogfrihet. Föräldrarna hade alla erfarenhet av föräldrasamtal med antingen mig eller min kollega.

Eftersom den första träffen var en informationsträff och vi diskuterat upplägget med föräldrarna, spelades den inte in på video. Alla andra sessioner är inspelade på video och lagrade på USB-minne. Anledningen till detta är att det underlättar i det praktiska terapeutiska arbetet men för min del handlar det om att jag i efterhand skulle kunna tittat på materialet med mina frågeställningar. Totalt finns det ungefär tolv timmars inspelat material.

Studiens uppläggning

Frågeställningarna besvaras på lite olika sätt.

Har vi använt oss av ett narrativt förhållningssätt och hur har detta förhållningssätt påverkat grupprocessen?

När det gäller resultaten på första frågeställningen så har jag fått fram dem genom att lyssna på videoinspelningen och samtidigt anteckna vad vi pratat om. Vi har vid varje samtal haft ett tema som vi diskuterat kring och jag har lyssnat efter uttryck som rör sig kring temat. De olika kartorna vi har använt har jag haft framför mig så att riktningen för samtalet tydliggjorts. I resultatredovisningen har jag först gjort en sammanfattning av huvudintervjun och sedan sammanfattat reflektionerna så att läsaren skall kunna följa hur berättelserna länkas till varandra. På grund av utrymmesskäl har jag valt att redovisa tre intervjuer. Dessa intervjuer är utvalda med anledning av att jag vill visa upp olika kartors användningsområden och att jag är huvudintervjuare vid två av de redovisade intervjuerna. I avsnittet som rör breven så har jag valt att redovisa ett av breven för att tydliggöra innehållet och upplägget i dessa. Det skulle krävas allt för mycket utrymme för att redovisa alla breven.

Berättelserna är återgivna som de berättades utifrån de teman som finns i aktuella kartor. Jag är inte neutral utan kan snarare ses som en medförfattare till det som berättas (Johansson 2005).

I slutet av kapitlet analyserar jag tillvägagångssättet med hjälp av narrativ teori, maktteori och socialkonstruktionistisk teori.

Vad har gruppträffarna bidragit till för föräldrarna? Skulle de rekommendera andra föräldrar att delta i en liknande gruppverksamhet?

Hela samtal 6 är ett samförsökande samtal. Vi hade bjudit in vår verksamhetshandledare som intervjuade fem föräldrar och oss terapeuter tillsammans. I förväg hade vi gjort upp en grov intervjustruktur kring tre områden:

- Vad ville vi med gruppen och vad tänkte föräldrarna innan?
- Vad gjorde vi tillsammans?
- Hur blev det?

Samforskning

När man har avslutat terapier är ett sätt att utvärdera dem samforskning. Man träffas tillsammans med sina klienter och en konsult för att genom öppna frågor undersöka allas tankar om processen man tillsammans genomgått. Konsulten intervjuar terapeuten och

klienten växelvis och under tiden kan den som inte blir intervjuad lyssna aktivt. Man kan säga att samforskning är forskning tillsammans (Wallmark 2008).

Syftet med samforskning är att vi terapeuter skall uppmärksamma vad vi böra fortsätta göra i framtiden och vad vi bör undvika att göra. Klienterna betraktas som experterna i detta sammanhang och samforskningen är ytterst till för de klienter som i framtiden skall möta terapeuten (ibid).

Samforskningen utgår från uppfattningen möjligheterna att avgränsa relationella problem är begränsade. Som terapeut kan man inte förhålla sig neutral eller objektiv. Det finns för många variabler att ta hänsyn till för att det skall vara möjligt att uppnå objektivitet. Styrkan i samforskningen ligger på det lokala planet. Den samskapade kunskapen kommer terapeuten och klienten till nytta. Kunskapen kan vara nyttig för den omgivande arbetsplatsen. Däremot är kunskapens generaliserbarhet begränsad (ibid)

Jag har transkriberat hela samtal 6 och en del av samtal 7. Den sista delen av samtal 7 ställde jag öppna frågor till föräldrarna i syfte att följa upp hur det var tre månader senare. När texten var utskrivna har jag efter genomläsning och meningskoncentrering letat efter teman (Kvale 1997).

Slutdiskussionen

I slutdiskussionen används socialkonstruktionistisk teori för att förstå processen.

Bortfall

Från början var det sex föräldrar som deltog. En av föräldrarna hoppade av efter två gånger och har sedan inte deltagit i sessionerna eller i de utvärderande delarna. På grund av besvärliga familjeomständigheter runt den aktuella familjen har jag inte kunnat ta kontakt med föräldern i efterhand. Det hade varit värdefullt att få förälderns syn på grupprocessen. Vid något tillfälle har en av föräldrarna varit frånvarande på grund av personliga omständigheter. Jag redovisar i resultaten hur många som deltagit i de olika sessionerna. Under samforskningssamtalet och det uppföljande samtalet deltog fem föräldrar.

När jag lyssnat på inspelningarna har det ibland varit svårt att höra vad de inblandade säger men min uppfattning är ändå att inget väsentligt gått förlorat. Vid ett tillfälle stannade videokameran och en del av samtalet kunde inte återges. Detta tillfälle är redovisat i resultatet.

Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.

Både arbetet tillsammans med gruppen och arbetet med denna uppsats utgår från antagandet att vi konstruerar vår värld tillsammans med andra. Sökandet efter konstant sanning som gäller i flera sammanhang blir därför av mindre vikt. Däremot blir samskapandet av mening viktigare (Gergen 2009). Jag betraktar resultaten som trovärdiga och tillförlitliga för oss som deltog i arbetet. En yttre betraktare med en annan begreppsuppfattning hade förstått det vi gjorde på ett annat sätt men det minskar inte vår uppfattning av validitet och reliabilitet (Kvale 1997). Om vår lokalt producerade kunskap går att använda i andra sammanhang är svårt att svara på. Andra terapeuter kan känna sig inspirerade av vårt förhållningssätt som medan andra terapeuter kan uppfatta arbetet som ointressant. De redovisade diskussionerna kring temana innehåller viktigt information om hur föräldrar förhåller sig till missbruk hos

sina barn. Föräldrar drabbas på många sätt av missbruk hos sina barn. Genom att ta del av hur andra föräldrar förhåller sig påverkas det egna förhållningssättet.

Etiska överväganden

Alla inblandade föräldrar och min kollega har lämnat sitt muntliga godkännande till att spela in arbetet på video. Vi kom överens om att under pågående grupprocess så skulle filmerna lagras på vår mottagning. Om föräldrarna var frånvarande vid något tillfälle fanns möjligheten att komma till mottagningen för att titta på filmen. Ingen av föräldrarna utnyttjade den möjligheten. Att vi terapeuter hade möjlighet att titta på filmerna var en självklarhet för föräldrarna. De har också gett sitt självklara godkännande till att jag nu i efterhand kan granska banden. Det har varit viktigt för föräldrarna att materialet inte skall visas för några andra än de som varit inblandade i gruppen eller att materialet inte sprids vidare. Förutom en önskan om att skydda sin egen integritet har de velat skydda sina barns integritet på detta sätt. Vi har också kommit överens om att när uppsatsarbetet är avslutat så kommer filmerna att raderas.

Jag har lovat föräldrarna att de skall få läsa uppsatsen efter att jag blivit färdig och ha möjlighet att kommentera till mig i efterhand. Detta har de alla visat ett intresse för.

Anonymisering och sekretess

När jag redovisar resultaten har jag försökt att anonymisera föräldrarna genom att kalla dem ”förälder”. I och med detta avkönar jag dem språkligt också. Vilket är viktigt då det mot slutet bara deltog en pappa och för att då inte röja hans identitet krävs en avköning. Jag har också valt avköna barnen och använda orden barn, tonåring eller ungdom istället. Syftet med detta är det samma som med föräldrarna då bara ett av barnen var en tjej. Mina frågeställningar handlar ej heller om kön varför det inte för mig har varit viktigt att särskilja könen ifrån varandra. Berättelserna har kommit att handla om föräldrars upplevelser av sina barn och i min undersökning är det oväsentligt om det är en mamma eller pappa som berättar om sin son eller dotter. På grund av avköningen i språket kan texten på sina ställen uppfattas om svårläst.

NARRATIVT FÖRHÅLLNINGSSÄTT I PRAKTIKEN

Grunduppläggning

Vi träffades på tisdagar mellan kvart över fyra till halv sju. Vi inledde varje träff med en fika som vi förberett. Vi bjöd på kaffe, the, juice, mackor och kaka. Flera av föräldrarna kom direkt från jobbet och vi tyckte att det var viktigt att de fick något i magen innan vi startade. Vi fikade tillsammans under en halvtimme för att sedan byta rum till ett annat rum där vi förberett sessionen och laddat digitalkameran.

De flesta samtalen följde en tre stegs modell. Vi började med en huvudintervju, där en eller flera personer blev intervjuade kring ett tema. De andra deltagarna satt under tiden tysta och lyssnade aktivt. Den eller de som intervjuades var sedan tysta och lyssnade aktivt under tiden som de andra reflekterade kring det samtalet de precis hört. Därefter flyttades fokus tillbaka till den eller de som först blev intervjuad för att den eller de skulle få reflektera på reflektionen.

Jag kommer här att återge innehållet i tre av sessionerna för att visa hur denna typ av samtal kan gestalta sig. Återgivningen sker i referatform kring de centrala diskussionspunkterna i samtalet. Jag kommer också att återge ett av breven i skriftlig form.

Samtal 1

Grundstrukturen på detta första samtal var att Ingegerd höll i huvudintervjun. Jag ansvarade för reflektionsdelen. När Ingegerd intervjuade föräldern så satt jag tyst i bakgrunden. De andra föräldrarna var också tysta och lyssnade. Under denna session var alla inbjudna föräldrar närvarande.

Temat för samtalet var Upptäckten, när de upptäckte att deras barn missbrukade narkotika. Kartorna *samtal som synliggör unika händelser, åter-berättande samtal* och *definierande ceremoni* låg som en grund till detta samtal.

Intervju

Det var en sen eftermiddag när telefonen ringde hemma hos familjen. Det var en pappa till en kompis till tonåringen som hörde av sig. De två kompisarna hade rökt på och pappan hade kommit på dem. Föräldern kastade sig i familjens bil och hämtade hem sin påverkade tonåring. Väl hemkomna pratade de igenom situationen och tonåringen erkände direkt. Båda föräldrarna var chockade. De kontaktade sjukvårdsupplysningen som hänvisade till Mini Maria. Tonåringen hade varit knepig innan och pappan hade misstänkt att det handlade om narkotika medan mamman hade skyddat honom från dessa misstankar. Nu blev det tydligt att det fanns ett problem.

Anledningen till att föräldern kastade sig i bilen för att hämta hem sitt barn bygger på idén att detta var en tillfällig incident och det troligtvis skulle räcka med att prata igenom saken för att det sedan skulle ordna till sig. En annan uppfattning som drev föräldern i stunden var att man kan påverka sina barn genom gränssättning och samtal. De har sedan tidigare erfarenheter av att jagat rätt på tonåringen i andra sammanhang. Föräldern benämner tillståndet som hände dennes kropp som ”desperation”. Föräldern menar att man kan inte låta dem fortsätta knarka. I en så desperat situation så tänker man inte så mycket utan man bara agerar. Ingegerd och föräldern diskuterar om det föräldern visade på var handlingskraft eller bara ett instinktivt jagade utan att komma fram till något.

Föräldern pratar om den egna skulden i det inträffade och varför tonåringen började knarka. Det finns ingen enkel förklaring men föräldern skulle ändå vilja förstå mer om orsaken. För föräldern är det viktigt att förstå hur saker och ting hänger ihop. Denna önskan har föräldern märkt av vid andra livs- och familjekriser.

Som ett resultat av hela den här historien har föräldern blivit allvarsammare och mer eftertänksam. Familjemedlemmarna och folk i omgivningen märker detta.

Reflektion

Flera av föräldrarna lägger märke till ”desperationen” i berättelsen och känner igen den hos sig själva. Någon benämner det som ”djup förtvivlan” hos sig själv. Den intervjuades partner menar att den intervjuade tar på sig ett för stort ansvar för det inträffade. Själv reagerade partnern med ilska då denne hade inställningen att ”bara jag blir tillräckligt förbannad så ordnar det sig”. Det visade sig vara en reaktion med dåligt resultat. En annan förälder menar

att känslan av maktlöshet verkar ha fört med sig en ”jävlarannamma kraft” hos den intervjuade.

Flera har pratat igenom sina egna upplevelser med andra och tycker att föräldern reagerat normalt, som andra gjort i liknande situationer. Man enas i att de som föräldrar ställer alltför stora krav på sig själva. Någon menar att de måste lugna ner sig och låta problem få tid på sig att ordna till sig. En föräldrarna tycker att den intervjuade reagerat klokt eftersom man behöver hjälp med missbruksproblem. Man klarar inte så svåra problem på egen hand. Denna föräldern nämner att de i familjen har erfarenheter sedan tidigare av missbruk i familjen. Föräldrarna känner att ensamheten minskat efter att ha hört på intervjun.

Den intervjuade föräldern uttrycker förvåning över att de uppfattat något över huvud taget och de verkligen lyssnat på vad föräldern försökt säga under intervjun. Föräldern uppmärksammar att det känns som om de ”sitter i samma båt” och refererar till igenkännandet kring desperationen. Tidigare har föräldern känt sig oerhört ensam med sina tankar men nu känns det som de är i gott sällskap av varandra. Föräldern har lärt sig mycket av hela historien, bland annat trodde föräldern tidigare att det bara var människor från segregerade grupper som drabbades av denna typ av problem men nu har det framgått att det kan drabba vem som helst.

Samtal 3

Det tredje samtalet bygger på att jag intervjuar en av föräldrarna. Ingegerd sköter reflektionsdelen. Det är fyra föräldrar som deltar. Upplägget är det samma som de två tidigare träffarna med en längre intervju, sedan reflektion från de andra föräldrarna och sedan får föräldern som varit i fokus möjlighet att fundera kring det som sagts. Videoinspelningen avbröts under slutminuterna på grund av ett tekniskt fel så de sista minuterna är inte med i referatet.

Temat för samtalet var Hopp, hur man håller hoppets låga brinnande trots att det ser mörkt ut och att de insatser man som förälder gör till synes inte hjälper. Kartorna som användes i denna sessionen var *Samtal som synliggör unika händelser*, *Åter-berättande samtal* samt *Definierande ceremoni*.

Intervju

Föräldern berättar att det alltid finns hopp hur illa det än är. Detta faktum blev tydligt för föräldern i de andra berättelserna vi hört de två tidigare tillfällena. Föräldern har ett jobb på en myndighet där denne möter människor som inte kommer ut på arbetsmarknaden förrän senare i livet. Jobbet har gett föräldern erfarenheten att man har längre tid på sig nuförtiden att ta sig ut på arbetsmarknaden. Man pluggar länge och reser en del innan man börjar arbeta. De ungdomar som strulat till det har tid på sig att rätta till sig. Tonårstiden är längre nuförtiden. Föräldern menar att desperationen vi föräldrar känner för att våra barn kommit ur kurs är sprungen ur våra egna erfarenheter och vår uppväxt. Då var det viktigt med att ta körkort snabbt och gå färdigt sin utbildning målmedvetet. Det mesta i livet skedde tidigare förr.

När hoppet är närvarande i förälderns liv bli denne lugn och känner en värme inombords. Det är i de små grejerna det märks en glädje, en känsla av att det går. För tillfället känner föräldern hopp varje dag, även i de mörka stunderna. Hoppet vidmakthålls genom att ta emot hjälp. Missbruk är enligt föräldern en sjukdom som man behöver hjälp med. Hoppet är också kopplat till kärlek. Har man någon som tror på en, någon som inte bara ser det dåliga så kan

man förmedla hopp till en annan. Föräldern är hjälpt av att ruta in sitt tänkande i steg. Då samverkar rationaliteten, lugnet och hoppet. Föräldern beskriver vidare en röst som finns i dennes huvud, en lugn, förnuftig och bestämd röst som säger åt henne i tuffa perioder att skärpa till sig. När hoppet är närvarande i föräldrarnas liv märks det i omgivningen genom att föräldern blir gladare och då smittar föräldern gärna glädjen vidare. Familjen ber föräldern ibland att tagga ner hoppet för att fallet inte skall bli för högt när det kör ihop sig. Men när hoppet sedan är lågt så peppar familjen mig. När det gäller föräldrarnas drömmar och planer för tonåringen så tar föräldern en dag i taget och låter tonåringen själv sköta sina förehavanden. Tidigare la föräldern sig i mer. Drömmarna om framtiden blir större om hoppet är närvarande. Nu mera kommer tonåringen och ber om hjälp. Föräldern ser att detta beror på att föräldern agerar annorlunda nu än tidigare. Föräldern låter tonåringen komma och tror på att hon fixar saker själv. Tonåringen har idag ett jobb, klarar sin ekonomi och ser hel och ren ut. Detta bidrar till att hoppet är närvarande.

I de svåra stunderna har det hjälpt föräldern att tänka på när ungdomen var barn och hur ungdomen var då. Ungdomen stod ofta upp för utsatta människor och tog strid i skolan och hemma när orättvisor kom på tal. Sedan ett tag tillbaka så har ungdomen börjat med detta igen. Föräldern känner igen barnet. Just nu upplever föräldern sig vara ett bollplank för ungdomen kring viktiga livsfrågor och vardagsfrågor. Detta är ett sätt för föräldern att förkroppsliga hoppet. När föräldern och partnern bestämde sig för att inte tjata mer på ungdomen var det en akt av hopp då de trodde att detta var vägen framåt.

Föräldern tycker att det är otroligt skönt att ungdomen numer ber om råd. Föräldern tycker själv att denne är en hoppfull person som tror på människor. Föräldern beskriver sig som en halvhysterisk person som pendlar mellan hopp och förtvivlan. Vi diskuterar om det är en finns styrka hos föräldern i att ha vågat känna på maktlösheten.

Reflektion

En av föräldrarna fastnade för beskrivningen ”halvhysterisk person” då denne känner igen sig i detta dramat. Den intervjuades partner tycker att det hysteriska är ett uttryck för närhet och engagemang och ser det som något bra. Flera föräldrar blev starkt berörda av den intervjuades styrka och värme. En av de andra föräldrarna benämner tillståndet som ”hoppfull hysteri” och att den intervjuade skall fortsätta lyssna på den inre rösten. Själv har den föräldern också en inre röst men den har bara dykt upp i de mest kritiska lägena för att lugna henne. Föräldern menar vidare att motsatsen till hysteri i detta sammanhang är apati.

En av föräldrarna skulle ”köpa” den intervjuades inre röst och kommer på under samtalet att hon kanske också har en inre röst men att hon får lyssna lite mer noggrant. Föräldrarna reflekterar kring att det är konstigt med barnen som har haft det så bra men ändå hamnar i skiten. Föräldrarna tar med sig erfarenheten att det går att bära med sig hoppet trots svårigheter.

(tyvärr uppstod här ett fel på bandet)

Samtal 4

Grundstrukturen på detta samtal var att jag höll i huvudintervjun men att Ingegerd sköt in frågor allt eftersom. Ingegerd svarade för reflektionsdelen men jag la mig i när jag blev

intresserad av någon fråga. De andra föräldrarna var också tysta och lyssnade. Under denna session sakades en förälder.

Temat för samtalet var Hjälpprocessen, hur de sökte hjälp och vad de fick hjälp med. Kartorna *åter-kallande samtal*, *åter-berättande samtal* och *definierande ceremoni* inspirerade oss i detta samtal.

Intervjun

Det hade funnits misstankar ett tag innan de tog kontakt med Mini Maria. Föräldrarna emellan hade de pratat ett tag om att söka hjälp. När de väl ringde fick de komma snabbt på det första besöket vilket de tyckte var bra. Det kändes som en lättnad att ta kontakt för då hade de något konkret att arbeta med och inte bara en ospecifik oro. Föräldern som har egna erfarenheter av ett eget missbruk menar att trots all den egna kunskapen är det något helt annat när man skall förmedla det till sitt eget barn. Det var nervöst inför första besöket. Första besöket var bra då det var nyttigt att fundera tillsammans med andra. Det var bara föräldrarna som deltog på första träffen. Det var osäkert om tonåringen skulle delta alls.

De kom överens om att dela upp kontakten med behandlarna. Ingegerd hade kontakt med föräldrarna och en annan behandlare hade kontakten med tonåringen. Föräldern upplever det som klokt att de gjorde så, eftersom de hade svårt att prata direkt med varandra, föräldrarna med tonåringen. Genom att göra så möjliggjorde man en dialog längre fram. Mini Maria var den enda professionella kontakt som familjen hade. De har funderat i omgångar på att kontakta socialtjänsten men gjorde inte det.

Föräldern beskriver att de fått mycket och bra hjälp och tycker att de utvecklats. Spörsmålen de avhandlat har rört sig kring gränser, vad man skall göra och inte göra. Vidare har man pratat om hur man släpper taget om en tonåring som utsätter sig för risker. Föräldern tycker att Ingegerd och den andra behandlaren bidrog med lättnad och förståelse. Vi diskuterar om huruvida föräldrarna uppfattades som desperata eller engagerade av behandlarna när de kom i kontakt med mottagningen.

Föräldern återvänder till berättelser om desperation och maktlöshet. Samtidigt beskriver föräldern hur de reagerade med aktivitet. Hela tiden agerade de med syftet att barnet inte skall gå under som ett resultat av missbruket. Omtanke är ett begrepp som återkommer i berättelsen.

De har berättat för ett fåtal personer vad de gått igenom. Det är en skillnad mot hur föräldern själv agerade med sitt eget missbruk. Då berättade föräldern öppet om sina problem. Anledningen tror föräldern har och göra med flera aspekter. När det gäller ens barn känner man mer skam och skuld. Det var också otydligare kring omfattningen av missbruket i tonåringens fall. Det fanns också en varsamhet om tonåringen med syftet att inte skylta med problemen. Denna varsamhet tror föräldern kommer från den egna uppväxten. Familjen har dessutom haft det besvärligt i flera andra avseende genom åren.

De har haft det svårt med kommunikationen med sitt barn under processen. Ibland när de har bra stunder kan tonåringen dela med sig av sina tankar då märks det att hon vet att de bryr sig. Föräldern märker också att tonåringen skyddar sina föräldrar från att de inte skall behöva ta del av allt som hon varit med om.

Ingegerd och föräldern diskuterar vad föräldern bidragit med till behandlarna. Ingegerd menar att föräldern är generös. Han delar med sin av sin kunskap på ett prestigelöst sätt samtidigt som han låter tonåringens behovs styra. Det är varsamheten som syns.

Reflektion

Flera föräldrar uppmärksammade att den intervjuade inte berättat för så många personer utanför den närmsta familjen. De uppfattar en omtänksamhet om tonåringen men ser att de agerat annorlunda själva. Några menar att de har varit tvungna att berätta för släktingar och på jobbet för att på det sättet få kraft. Någon blir fundersam om de blottat problemen och på det sättet utsatt tonåringen för onödiga påfrestningar. En av föräldrarna lägger märke till hur uppmärksam den intervjuade är på de små tecknen på bekräftelse från tonåringen. Föräldern njuter själv av en kram och ett kort innerligt samtal någon gång då och då.

Föräldrarna enas om att de inte sökte hjälp för tidigt. Flera av föräldrarna har haft dubier kring detta. Någon av föräldrarna tycker att det är bra att få ta del av att andra gör annorlunda val än en själv. Den intervjuades partner blev uppmärksam på hur olika de ibland uppfattar vissa situationer, till exempel i den första kontakten med Mini Maria. Partnern kände sig mycket mer bekräftad i sin oro. De fick mycket hjälp av samtalen på mottagningen med att enas.

Den intervjuade tyckte att det var bra att det i berättelsen framgår att denne kämpar med sitt föräldraskap och att de egna erfarenheterna av missbruk inte fått ta överhand. Det är tydligt för föräldern att de inte sökte hjälp för tidigt.

Breven

Vi sammanställde fem personliga brev till var och en av föräldrarna. Breven delade vi ut i slutet av utvärderingssamtalet och föräldrarna fick med sig dem hem för att läsa dem själva. Ingegerd och jag tittade igenom videoinspelningarna och skrev ner våra reflektioner utifrån kartan *definierande ceremoni*. Jag återger här ett av breven:

Till X

Släppa taget

Terapeut 1 intervjuade dig vilket innebar att jag fick möjlighet att lyssna på din berättelse på ett annat sätt än jag brukar. Det som slår mig när jag lyssnar på videoupptagningen är att du är så välformulerad om dina upplevelser och att du använder humorn för att förstå. Men det jag särskilt lägger märke till är kärleken till Y. I ett avsnitt säger du "nu har jag bestämt mig för att ägna mig åt det de andra inte kan – den kärleksfulla biten". Du säger också "jag förlitar mig på er, på Z-mellanvård och på socialen att ni hjälper Y till rätta, så fokuserar jag på kärleken".

Jag får en känsla av att du är en kärleksfull, tillitsfull och hängiven person. Hela ditt envetna engagemang i Y:s situation skriker ut detta. Jag blir berörd av detta på grund av att jag gillar hängivna människor. När jag växte upp var det svårt för mig att få uppmuntran från omgivningen i mina glädjeämnen. Därför tror jag att jag särskilt berörs av människor som

vågar följa kärlekens röst utan tanke på konsekvenserna. Jag blir peppad av dig och din berättelse, att följa mina drömmar och inte fastna i för stora konsekvensanalyser.

Terapeut 2

Sammanfattning och analys av förhållningssättet

I detta avsnitt sammanfattar jag vad vi gjort under sessionerna och analyserar förhållningssättet utifrån narrativ teori, maktteori och socialkonstruktionistisk teori. Maktteorin bygger på Michel Foucaults arbete (Nilsson 2008) och är central inom det narrativa förhållningssättet (Lundby 2002). De socialkonstruktionistiska referenserna är hämtade från teoretikern Kenneth Gergen (2009).

Strukturen i sessionerna har i stora drag följt strukturen som beskrivs kring kartorna. Kartorna är att betrakta som guider och inte som manualer. Det framgår tydligt på videoinspelningarna att vi terapeuter är mer avslappnade allteftersom som sessionerna avlöser varandra. I början är vi mer styrda av formen medan vi mot slutet leker mer med formen. Det är av särskild vikt inom det narrativa förhållningssättet att man lyssnar på klientens önskemål och inte låter yttre strukturer och terapeutens önskemål styra. På detta sätt kan man trygga en atmosfär av nyfikenhet och respekt (Morgan 2004). I det avseendet förhöll vi oss närmare det narrativa paradigmet mot slutet av halvåret än i början.

Tillsammans med föräldrarna har vi skapat berättelser om dem och deras barn. Andra berättelser än dem som tidigare dominerat deras vardag. Genom att söka efter logiken i deras aktiviteter och känslor bygger vi tillsammans med föräldrarna upp deras personliga agens. De agerar på ett visst sätt därför att de har vissa värderingar. Genom att skapa mångdimensionerade berättelser friläggs nya möjligheter som inte syns när problembeskrivelser dominerar. Ofta har människor som söker hjälp dragit slutsatser om sig själva som är tunna och undermåliga vilket gör det svårt att uppfatta ens kompetenser och förmågor (Morgan 2004). Att ha ett barn som missbrukat narkotika väcker många känslor hos föräldrar. Bedömningen kring personer som missbrukat är stark och skär in vardagspraktiken. Diskursen delar in oss människor i vansinniga och förnuftiga (Foucault 1983). Idag benämner vi denna uppdelning istället som normala/onormala eller anpassade/ej anpassade. Missbruket får oss att passera gränsen. *”Vanvettets vilda hot är relaterade till passionernas farlighet och deras ödesdigra sammanhang”* (Foucault 1983, s 98). Denna omständighet bidrar till att undertrycka människors egen kunskap om sig själva. Det gäller att bidra till att plocka fram denna kunskap hos människor (Lundby 2002).

Vi har utmanat föreställningarna som finns internaliserade i oss kring föräldraskap och missbruk. Genom att förhålla oss kritiskt till rådande diskurser och undersöka förhållandet mellan föräldrarna och diskursen skapas en möjlighet för föräldern att ta ställning själv om vilka värderingar som är viktiga i föräldrarnas liv. Problem är strukturerade inom en kulturell kontext (Morgan 2004). Familjen har ända sedan den klassicistiska tiden disciplinerats genom att den internaliserat yttre scheman från skolan, armén, medicinen, psykiatrien och psykologin (Foucault 1975). Diskursen i samhället bestämmer vad som passar in, vad som anses som sant och riktigt. Vi är alla fångade i detta makt-kunskaps nät och det är omöjligt att handla utan det. Vi är både fångar i makten och utövare av makt i förhållande till andra människor

(Lundby 2002). Om terapin inte tar hänsyn till kontexten är den inte mer effektiv än shamanism, astrologi eller voodoo (Gergen 2009).

Vi har genom det aktiva lyssnandet och de styrda reflektionerna länkat berättelser och erfarenheter till varandra. På detta sättet har vi skapat identitet. Identitet bygger på de berättelser vi och andra har om oss. Genom att få möjlighet att se likheter och skillnader mellan sig själv och andra får man syn på sig själv och andra. Reflektioner genomförda på detta sättet skapar gemenskap och i gemenskapen hittar man kraft att gå vidare. Människor kan vara huvudförfattare till sina egna liv och har expertkunskaper om sina liv (Morgan 2004). Om en terapi skall vara effektiv är det av stor vikt erfarenheterna man gör under terapin enkelt kan transformeras in i relationerna utanför terapin. Förhållningssättet som används i definierande ceremoni gör det möjligt för klienterna att ta med sig sin återberättade historia direkt in i relationerna utanför terapin (Gergen 2009).

Vi terapeuter har under sessionernas gång återberättat vad vi uppfattat att föräldrarna sagt och förmedlat. Detta sätt har flera funktioner. Genom att på ett transparent sätt återge vad man förstått skapas en känsla av ärlighet. Föräldrarna har möjlighet att korrigera om vi terapeuter uppfattat dem fel. Att höra någon återge ens berättelse skapar en möjlighet att ytterligare en gång fundera på sig själv och hur man hänger ihop. Meningen och utfallet är i ständig rörelse så det gäller uppmärksamma skillnader som kan förändra klientens relationella liv (Gergen 2009). Genom återberättandet knyts terapeut och förälder ihop. Det är relationsbyggande och relationen är avgörande i allt terapeutiskt arbetet. Brevet är också en form av återberättande där vi som terapeuter öppet redovisar vi berörts av berättelserna. Identitetsbyggandet fortsätter i och med detta och föräldrarnas berättelser länkas även till våra berättelser. Transparens och respekt från terapeutens sida är avgörande (Morgan 2004).

Reflektionerna bidrar till att göra berättelserna flerröstade. Det finns fler röster om problemet och andra har berörts, löst det på annat sätt eller drabbats på andra sätt. Det är problemet som är problemet. Personen är inte problemet (Morgan 2004). Vi lever i ett samhälle där bedömningen om man är normal eller inte är överordnad den straffrättsliga bedömningen som socialt kontrollinstrument (Foucault 1975). Om fler röster hörs om problemet som öppnar det också möjligheter för klienten till alternativa förhållningssätt till problemet (Gergen 2009)

FÖRÄLDRARNAS ÅSIKTER

Föräldrarnas svar är strukturerade utifrån teman och redovisas utifrån en ordning med inledningen först, transporterat via vad vi gjorde till vad gruppträffarna gjort för skillnad för dem. Jag har valt att citera en hel del uttalanden från föräldrarna då det är viktigt att deras formuleringar redovisas. Citaten står med kursiv stil.

Inbjudan till gruppen

När vi bjöd in till gruppträffarna bjöd vi in föräldrar som vi redan hade ett pågående arbete tillsammans med. Gemensamt var att vi träffade eller hade träffat föräldrarna för föräldrasamtal. Föräldrarna är överens om att en förutsättning för att de tackade ja till att delta i gruppträffarna var att de redan hade ett förtroende för oss, att de i alla fall kände en av oss

sedan tidigare och litade på oss. Om de hade blivit tillfrågade av någon okänd hade de troligtvis tackat nej.

Vi har ju varit hos Mattias och det har ju byggts upp ett förtroende. Det tog inte så lång tid men det har ju byggts upp och det tror jag är viktigt för att man skall vilja öppna sig för fler. Om man känner sig trygg med en person i gruppen.

Föräldrarna betonar vikten av att det sedan tidigare fanns en relation mellan dem och terapeuten. Vad de betecknar som en relation är ju ett individuellt ställningstagande men föräldrarna pratar om att man tillsammans arbetat med svåra saker och att terapeuten deltagit under en pressad period tillsammans med dem.

Han har talat om när jag skall backa, att jag är för mycket på (ungdomen), att jag måste hålla tillbaka, därför att man tror ju att man skall hålla på för mycket med sina barn då när de, man tror att de behöver det. Men vi gör ju för mycket också. Han talar om när jag skall backa och det förstår man ju inte heller. Man är ju så förtvivlad då. Och det har varit jättebra för själv hade jag aldrig kommit på det. Aldrig.

När vi planerade gruppen, innan vi körde igång, fick vi frågor från socialsekreterare som arbetar i stadsdelarna, om vi kunde ta emot föräldrar som de hade kontakt med men som vi inte kände till. Det finns en stor efterfrågan inom socialtjänsten av denna typ av insats. Ingegerd och jag valde att hålla oss till föräldrar vi kände till. Anledningen var försiktighet, både kring vår egen osäkerhet och att vi vill vara rädda om föräldrarna. Föräldrarna stödjer detta resonemang.

Det var också viktigt med den förklaringen vi gav till varför vi trodde att det skulle gagna dem att delta. Under en längre tid på mottagningen hade vi upplevt att många föräldrar gick igenom liknande händelser och idén att de skulle känna sig stärkta av att dela dessa erfarenheter med varandra växte sig starkare hos oss. Det var detta vi gav som förklaring till varför vi ville ha med dem i gruppen.

Föräldrarna nämner flera aspekter kring formen inledningsvis som var viktiga. Att den delade informationen skulle hållas inom gruppen var viktig och att gruppen skulle hållas konstant med tiden var en annan viktig faktor. Vi ägnade tid åt att diskutera formen tillsammans inledningsvis. Bland annat diskuterade vi hur filmerna skulle användas. Vi enades om att de inte skulle lämna mottagningen och att ingen annan skulle titta på dem.

Att vi fokuserade på föräldrarnas upplevelser som föräldrar och inte ägnade oss åt tonåringarnas personliga situation beskriver föräldrarna som viktigt. De var angelägna om att omständigheterna kring barnen inte belystes för mycket. Ibland berättade de om vissa delar kring barnen men det verkar ha varit viktigt att föräldrarna själva fick styra vad de berättade och att vi istället fokuserade på hur en viss upplevelse påverkat dem som personer.

För respekt för (ungdomen) så kände jag mig osäker då man skulle lämna ut henne för mycket men jag tycker att vi har pratat om oss hur vi mår. Det har varit jädrigt skönt för mig. För ibland måste man släppa (ungdomen) då och få råd i hur man själv skall förhålla sig.

Föräldrarna är överens om att gruppen hittade en lagom nivå när det gäller hur mycket information man delade kring barnen. De menar att man måste lämna ut lite information, annars fungerar inte grupprocessen.

Eftersom man inte har lyft upp dem som personer så känns det inte som om man behöver ha skuld känslor för vad man säger. Man kan få prata för sig själv utan att lämna ut dem för mycket.

När det gäller frågan om huruvida det var viktigt om vi kände ungdomarna innan går meningarna hos föräldrarna lite isär. Några föräldrar tyckte att det kändes bra att vi i alla fall visste vem just deras tonåring var men andra inte tyckte att det spelade så stor roll. Däremot ställer det större krav på oss terapeuter att förhålla oss nyfikna på föräldrarnas berättelser när vi redan är bekanta med ungdomens berättelse.

Det är bra att Ingegerd vet vem (ungdomen) är. Det hade varit bra om ni pratat också. Det jag menar är att jag tycker att det är bra att barnet är känt av er. Det måste jag säga. Det blir lättare att få frågor då som kan bygga på, det är lättare att få ur sig sin historia på något vis. Jag tror att det ibland kan tolkas lättare. Eftersom ni vet vem (ungdomen) är.

Gemenskap

Föräldrarna i gruppen är rörande överens om att den gemenskapen de känt i gruppen har varit stärkande på ett påtagligt sätt. Redan under informations träffen innan vi ens börjat arbeta med våra frågor skapades en känsla av samhörighet. En av föräldrarna brast i gråt bara av att se en annan förälder. Föräldrarna beskriver att de känt sig annorlunda.

Jag har ju smugit mycket med det här i min omgivning med vårt bekymmer. Så jag blev ju nästan chockad när jag fick se andra föräldrar som såg normala ut. Det var ju vanliga människor. Det var jätteviktigt för mig. Jag tycker om att vara här i det här sällskapet (alla skrattar). De e la konstigt va, man får något, man tycker om allihopa.

Att höra hur andra tänker och gör verkar varit bra för föräldrarna. Även om man tänkt och gjort olika, så har delandet av andras erfarenheter skapat referenspunkter i de egna berättelserna.

Lite var ju i alla fall för min del... man blir ju lite. Man vet ju med huvud och förnuft vad man bör göra sådär men så får man redan på hur andra gör och hur andra tänker. Det har varit bra här.

Några av föräldrarna går så långt i sin värdering av gemenskapen i gruppen att de säger att de hade blivit sjuka om de inte fått delta i gruppen. Någon menar att man på detta sätt undviker att bli sjukskriven.

För mig var det nog en nödvändighet tror jag. Jag behövde det. Annars hade jag nog fått gått till en sådan där riktig hjärnskrynkla. Jag behövde nog det. Jag behövde se andra och uppleva någon mer gemenskap.

Gruppgemenskapen har varit ett botemedel mot ensamhet. Det verkar som ensamheten i sådana här situationer är förlamande. Som förälder tappar man kraft, blir desperat och gör och

tänker på konstiga sätt som inte leder framåt. Föräldrarna menar att få träffa andra föräldrar med likande erfarenheter har gjort dem starkare och de kunnat ta sig vidare med större kliv.

Det är viktigt att känna det för jag har ju känt mig jätteensam, det har jag gjort. Så det är viktigt.

Föräldrarna menar att gruppträffarna har varit en annan sorts insats än de andra insatserna mottagningen stått för. Det går inte att ersätta gruppträffarna med individuella samtal eller med familjesamtal.

Ja det här är så viktigt för att jag inte vill att det skall ta slut. Eller det får inte ta slut. Vi måste göra någonting fortsättningsvis. Vi är ju inte färdiga, vi är ju inte färdiga med våra historier ännu så att jag menar att jag vill inte bara bli släppt så.

Från början deltog två pappor i gruppen. En av papporna hoppade av efter två träffar. Under det utforskande samtalet ställdes frågan till den kvarvarande pappan om det hade varit besvärande på något sätt att ha varit ensam man. Pappan menade att han inte var ensam eftersom en av terapeuterna också var man. Ingen av de andra deltagarna uppfattat detta som ett bekymmer eller som att han skulle utmärkt sig på något sätt.

Det har jag inte tänkt eller känt att det varit, att du är en man, eller pappa (skratt). Det är ingen skillnad på känslorna där, nej. Vi är ju samma.

En av föräldrarna har ett eget missbruk långt bakom sig. Denna förälder menar att det i vissa frågor har känts lite annorlunda. Vi terapeuter tycker att dessa berättelser har tillfört andra aspekter som vidgat diskussionerna. Missbruk är mångbottnat det krävs olika förklaringar för att hitta sin förståelse. De andra föräldrarna uttrycker bara respekt inför hans erfarenheter.

Däremot, det har jag sagt förut. Det har känts lite annorlunda för mig några gånger. Jag har själv ett missbruk bakom mig, ibland har det känts lite knepigt. Förra gången tror jag det var, då kände jag mig lite, bara de inte tar det på fel sätt. Jag ser ju det från bägge sidor, på något sätt. Sedan har jag ju sagt att man blir blockerad när det är ens egen och då ställs det förnuftet åt sidan ännu. Jätte konstigt.

Prata med andra utanför gruppen

Denna kategori handlar både om hur det är att prata om sina upplevelserna med andra utanför familjen och sedan handlar det om vilka effekter gruppverksamheten får på de som inte deltar i gruppen, till exempel partnern.

När det gäller att dela med sig av sina erfarenheter till andra utanför familjen har deltagarna olika upplevelser. För någon har det blivit lättare, för någon har det blivit tydligare varför de skall göra det och för någon kanske de inte behöver göra det för att de gemensamma diskussionerna med partnern räcker. Frågan i sig är knepig, därför implicit döljer det sig ett antagande om att det är bra att prata om sina problem med andra. Det är inte säkert att det är så. Om det är bra att prata med andra är kontextberoende.

Kanske lite mera nu. Men det är ju för att jag mår så mycket bättre nu än jag gjorde tidigare. Det har nog med det att gör också kanske. Jag vågar lite mer nu.

Jag har inte haft några problem att prata om det för jag känner att det är ingen som vill vara narkoman eller vad det nu är för någonting. Men samtidigt har jag inte haft det behovet heller. Dels har jag och partnern pratat och dels har jag en jobbarkompis som jag kan prata med som har samma problem. Så jag har inte känt att jag måste gå ut i hela.... Och berätta om detta.

Jag har varit öppen mot mina släktingar och den närmsta chefen men inte de andra. Jag vill ha en fristad på jobbet och så. Men de måste veta att man måste springa iväg och så ibland.

Två av föräldrarna i gruppen bor i närheten av varandra och var bekanta innan vi startade gruppen. Deras barn känner till varandra men de har inte umgåtts i samma gäng. De här två familjerna visar på hur aktivt människor arbetar för att komma tillrätta med sina dilemman och att mycket av förändringsarbetet sker utanför terapirummen.

Har gått rundor och pratat rätt mycket själva och det har ju gjort att när du berättat att du pratat med din chef så har också öppnat mig för min chef. Vi är grannar så vi har pratat kring det sedan vi båda två visste att vi var här. Vi har haft våra egna små föräldragrupper där vi gått i skogen. Innan den här började. Så kontakten med andra föräldrar och att veta hur gör andra har varit viktig för mig. Så det började innan vi kom i den här större gruppen.

Några av föräldrarna, vars partner inte deltagit i gruppen, har fortsatt diskussionen med partnern när de kommit hem. Föräldern har tagit med sig erfarenheter hem om hur andra gjort som har påverkat den andra partnern. Så det vi gjort i gruppterapirummet har fått spridningseffekter i det övriga systemet.

Men det har ju hjälpt att jag går hem och har bearbetat en massa och fått en massa intryck. När jag kommer hem kan vi prata om det så får han också grunna på det. Så vi har vår egen lilla föräldragrupp.

Under processens gång producerade vi några konkreta saker genom att använda blädderblock och lösa papper. Vi delade också ut brev. Dessa saker verkar ha varit viktiga för någon förälder när de skall förklara för sina partner vad vi gjort och i deras egen diskussion.

Reflektion

Reflektion, bearbetning, utvärdering och/eller en inre dialog om det man är med om, är olika uttryck som återspeglar det som kan hända i oss människor när vi lyssnar på andras berättelser. Föräldrarna beskriver att de alla utvecklats av diskussionerna och att fått tänka om sig själva i relation till andra.

Att vara förälder till en tonåring som knarkar och som inte kan sluta enkelt verkar för föräldrarna blockerat dem i tankarna. Genom att höra om andras dilemman och lösningar verkar denna blockering ha lösts upp till viss del.

Man kan ju göra något annorlunda som man inte hade tänkt själv. Ibland blir man ju lite blockerad i sådana här läge.

Och att man sätter ord på vad man själv gör. Så att man får ett annat perspektiv på hur man själv agerar genom att berätta för andra hur man tänker. Så dels att få intryck hur gör andra i den här situationen och dels ett förtydligande om hur gör jag själv i den här situationen. Så det har varit bra.

Att få bearbeta allt det vi varit med om. Prata om det här och försöka komma vidare.

Resultatet av den här eftertänksamheten verkar först vara utmattning för att sedan övergå i att kroppen fylls med ny energi och att hoppet växer till hos föräldrarna.

Jag ser det här som om det har varit som terapi för mig, så jag har ju verkligen mått bättre av detta. Man känner sig helt tom och alldeles borta efter man har varit här. Man har suttit och pratat och känt igenom allt det där igen, så är man alldeles så där (viftar med handen framför ansiktet) men så kommer det energi och lite positivt och så blir det lite sådära att som om man har lite ny ork och energi och fortsätta att se framåt. Att orka mera. Det är ju bra.

Flera av de föräldrarna beskriver att de märker en skillnad på sig själva innan gruppträffarna och efter gruppträffarna. En av deltagarna beskriver hur hon genom sitt deltagande arbetat med sin ilska. Innan beskriver hon sig som mycket arg på tonåringen medan föräldern nu beskriver sig som lugnare och nöjdare. Detta är en utveckling som föräldern värderar högt.

När det gäller att bli intervjuad och att lyssna på en intervju beskriver föräldrarna detta som både jobbigt och givande. Föräldrarna menar att när de lyssnat på när någon annan blir intervjuad, så känns det som om det är de själva som sitter där. De känner igen sig i berättelserna och delandet knyter dem tillsammans. Allt eftersom har det känts bättre då det tycker att tryggheten med varandra har blivit starkare. De menar att det jobbiga inte är att prata med varandra utan alla känslor som dyker upp inombords. De blir berörda av varandra berättelser.

Det är ju, det här har ju betytt allt. För hur jag har agerat i alla fall. Dels för era frågor (pekar på oss) och hela det här upplägget och dels för att höra andra i samma situation. Och hur lika det är och hur man har hanterat det. Annars ... den här utvecklingen hade aldrig skett utan den här gruppen för mig och det har också i förlängningen betytt hur familjen har fungerat, till viss del.

Det är viktigt att processen fått ta lite tid. Att fundera på sig själv och andra kräver engagemang och de nya tankarna kommer inte på beställning utan de förändrade förhållningssätten växer fram.

Men lite granna att man har fått tydligt för sig själv hur man har agerat och hur det inte fungerar (alla nickar) och hur man hör hur andra som också försöker fösa och puffa och hjälpa och dra och man, det ger ju en insikt om att det är verkningslöst på det viset (alla nickar). Och när man då får frågan om hur det skulle vara om du släppte och låter det smälta in lite. Det betyder inte att man struntar i sitt barn för att man släpper. Det kan vara okej i alla fall och prova. Och så börjar man och prova och så hör man andra som provar också kan man stärkas i det och se att det faktiskt fungerar. Och så kan det byggas upp en tilltro till att det här verkar vara rätt väg, det andra var definitivt fel. Så det hade ju inte gått med bara en gång att man säger ”hörrödu om du håller tyst och går hem backar så blir det bra” Det

hade inte hjälpt. Men det har ju behövts att man har ju, det har fått mogna. Och att vi har varit några stycken som har berättat ungefär samma sak och att jag backar och det verkar fungera. Så det har varit väldigt stärkande att ha alla under en hel höst.

Föräldrarna fundera också kring sättet att ställa frågor. De tycker att frågorna varit knepiga, ”skumma” och väldigt långa. Men de menar frågorna genom sin komplexitet fått dem att tänka efter extra mycket.

Ungdomarnas åsikt enligt föräldrarna

Föräldrarna har involverat barnen olika mycket i deras deltagande i gruppverksamheten. Alltifrån att ungdomen inte vet att föräldern deltar till att ungdomen verkligen tycker att föräldern behöver gå i gruppen. Alla föräldrarna, oavsett ungdomarnas vetskap, tror att ungdomarna stöttar deras deltagande. Ingen av föräldrarna för fram någon åsikt om att det hindrat ungdomen i dennes individuella kontakt med mottagningen att föräldrarna haft kontakt, varken kring föräldrasamtal eller gruppdeltagande. I behandlingsvärlden förekommer det ibland tankar om att föräldrar och barn som deltar måste separeras och gå på olika ställen. Denna tesen motsäger föräldrarna som menar att de olika insatserna berikar varandra.

Föräldrarna menar att det hjälpt tonåringen att de som föräldrar haft kontakt med mottagningen och deltagit i gruppen. Dels menar föräldrarna att genom att de får möjlighet att tillsammans med andra får möjlighet att hitta nya förhållningssätt så påverkas relationen till barnet och dels att de vecka efter vecka besöker mottagningen visar ungdomen att de menar allvar med att vilja komma till rätta med bekymren.

Alltså nu är ju (tonåringen) på väg att tänka klart och det verkar ju som de flesta är det här. Jag tror att det måste vara jättestort för dem att de haft föräldrar som verkligen bryr sig, ja. Men det finns ju många som inte orkar för det är ju jobbigt det här. Man är ju helt slut när man går härifrån (alla nickar). Och jag tror att har man den stöttningen hemifrån så tror jag att det är väldigt skönt.

Hopp

Föräldrarna känner att de fått hjälp. Det är precis som om de lyckats höja blicken från oredan framför dem för att se det fina vädret utanför. Oredan försvinner inte men de kan börja planera promenaden efter att de städat färdigt. Hoppet ger föräldrarna kraft att fortsätta kämpa för barnens drogfrihet.

Jag vet inte varför men jag känner att jag har fått hjälp. Det är ju egentligen därför jag gick hit. Så att jag skulle få något annat att tänka på, något positivt, att ändra mitt sätt att tänka och det har varit bra. Sedan har vi ju olika situationer ... men jag förstår ju av era historier att ni haft det jobbigare om man kan säga så men för mig har det inte spelat någon roll att ni inte känt (tonåringen) så mycket. Jag har fått hjälp ändå.

En förälder pratar om att tryggheten i gruppen är grunden för att hoppet skall växa till. Bara att veta att man snart skall träffas igen gör att tillförsikten är närvarande. Flera föräldrar känner sig redo att dela med sig av sitt hopp till andra föräldrar. De menar att de kommit en bit på väg med sig själva och kan därför tjäna som hopp-ingivare till andra föräldrar. Att få höra från en annan förälder att det fanns lösningar på problemen tror föräldrarna kan hjälpa.

Breven vi delade ut till föräldrarna vid avslutningsträffen har haft en hoppigivande effekt. Föräldrarna säger att de blev glada. En av dem blev överraskad av de varma tankarna vi hade om henne, då hon inte kände så om sig själv. Att vi hade lyckats pricka exakt vad som försökte förmedlas var en av föräldrarna imponerad av. Breven är också något som är konkret, ett minne, en referens som man kan återvända till i framtiden.

Jag har faktiskt mitt i sänglådan och jag känner ibland att, nu har jag inte behövt ta fram det, men vissa grejer betyder liksom värme men det är nog okej, men det känns bra.

Lärande

Att lyssna på andra har bidragit till att föräldrarna lärt sig nya saker om sig själv och hur andra gör. Men det viktigaste verkar vara att de fått möjlighet att göra ord av allt det som händer på insidan av dem. De har skapat en mening till varför de drabbas av alla de här känslorna. Föräldrarna menar att de är ovana vid att sätta ord på vad de gör och vad de tänker.

De har nog varit ute mycket efter våran egna upplevelse känsla i det här som vi gått igenom. Hur vi har känt, hur vi har ja känt. Rakt upp och ner! Enkelt egentligen. Men det är ju lite svårt att sätta ord på det ibland för man vet inte riktigt vad man känner. För man känner så mycket och sånt kaos så att det, man vet inte vad man känner egentligen.

Upplevelsen av lärandet kommer inte förrän efteråt. Precis efter sessionen är alla helt utpumpade. Ibland har flera av föräldrarna och även vi suttit kvar oförmögna att resa oss. På vägen hem dyker det kanske upp saker i dem själva eller när de pratar med någon. En av föräldrarna tycker att de drabbas av kaos på ett bra sätt. Precis som att de vispas runt för att senare återgå till en ny plats.

Ibland har vi ju faktiskt suttit kvar, i alla fall jag har varit helt utmattad. Alla har ibland bara suttit kvar i fem minuter innan man har orkat kunnat ta sig ut härifrån. Och i bilen hem då kommer det, ja just det där. Det är någonting som fortsätter.

Vid tre månaders uppföljningen menar några av föräldrarna att de aldrig hade kunnat backa undan på det viset de gjort om de inte deltagit i gruppen. Med backa undan menar de att inte ligga på att tjata om allt och de låtit ungdomen få ta eget ansvar och stå för konsekvenserna. De har också fått stå ut med osäkerhet och lita på ungdomen igen. Det är som en dans, när ungdomen tar ett steg i drogfriheten så följer föräldern efter med att tona ner oron. Alla föräldrarna är enhälligt överens om att de kan rekommendera en sådan här insats till andra.

Eget mående

Föräldrarna är överens om att de mår bättre nu än innan gruppen började. De kopplar en del av den positiva utvecklingen till att de deltagit i gruppen. En av föräldrarna hävdar att en sjukskrivning kunnat undvikas på grund av deltagandet i gruppen. Flera beskriver att de fått ny ork och att de hittat nya vägar för sig själva. Några berättar också att de med hjälp av grupprocessen hittat nya vägar för deras barn.

De diskuterar hur stor skillnad det måste vara på första inspelningen och den sista inspelningen. De tror att det syns på bandet. Föräldrarna är säkra på att de skrattat mer under sista inspelningen.

Formen

Att vi fikade innan i ett rum och sedan bytte rum när vi skulle arbeta gillade föräldrarna. Fika innan blev ett sätt att ställa om, ett transitutrymme, innan det var dags för att koncentrera sig. I fikarummet skrattar man och i det andra rummet gråter man menar föräldrarna.

Föräldrarna tyckte att det i början kändes lite ovant kring sättet att fråga, att vi flyttar omkring i rummet och de skall titta på oss. Efter hand vande de sig med detta upplägg. Ibland var frågorna lite svåra att förstå och hur man skulle svara men de tyckte att det fanns möjlighet att fråga om de inte förstod. Våra följdfrågor hjälpte dem på rätt kurs. Någon tyckte att det var bra att vi var två terapeuter för vi hjälpte varandra att förklara frågorna. En förälder tyckte att sista gången var bäst då vi inte frågade ut en speciell person utan att vi släppte diskussionen lite friare. För denna förälder kändes det viktigt att kunna vara mer spontan i sina svar. Några andra tyckte också att sista gången var särskilt bra. Vi arbetade med värderingar kring föräldrarollen och detta ämne berörde starkt.

Det föräldrarna skulle önska att vi gjort annorlunda var att erbjuda fler tillfällen. De menar att det finns mycket mer att prata om. Någon menar dock att det är på grund av att det blivit så bra som de vill ha mer, att processen utvecklats åt det hållet. Vi diskuterar vad de hade sagt om vi presenterat gruppverksamheten som att den var planerad att hålla på ett år istället för ett halvår. Föräldrarna menar att det hade känts långt. En förälder kommer med idén att man kanske skulle dela upp träffarna i en grundkurs och en fortsättningskurs. Grundkursen skulle då syfta till att få ihop gruppen och skapa engagemang. Fortsättningskursen skulle man ta ställning till längre fram.

Ni kan ju vara väldigt glada, ni har ju lyckats väldigt bra med oss. Vi har ju blivit beroende av det här (alla skrattar).

Huruvida vi skulle kunnat släppa in nya föräldrar i denna gruppen diskuterar vi länge. Det finns olika tankar. Någon menar att gruppen skulle kunna erbjuda ett stort stöd för nya föräldrar. Medan någon annan säger att eftersom resurserna är begränsade så skall de inte uppta plats för andra föräldrar. Vidare diskuterar vi möjligheten att gruppen träffas utan oss terapeuter. Det visar sig att några redan gör det. Några går på yoga ihop, några har börjat sjunga i kör. Att de skulle fortsätta träffas och diskutera på liknande sätt som gruppen träffats på tycker föräldrarna olika om

Det är ju, det är ju detta vi har fastnat för om säger. Det är ju detta vi tycker har varit bra. Skall vi ta bort två personer då som, då blir det ju inte samma grej igen. Kan jag tycka.

På frågan om hur det varit och vara ensam man svarar denne att det inte spelat någon roll. Han menar för övrigt att han inte varit ensam man då en av terapeuterna också var man.

När det gäller breven så känner vi som terapeuter lite osäkra eftersom vi i breven blir personliga. För föräldrarna kändes det bra och de menar att det fungerar utmärkt. De tycker att det känns skönt att vi också är människor.

SLUTDISKUSSION

Svaret på den första frågeställningen är att vi har använt oss av ett narrativt förhållningssätt. Genom att använda oss av kartorna, brevskrivande och ett varsamt reflekterande så har vi skapat och delat berättelser tillsammans. Andra berättelser har blivit berättade än de dominerande problemberättelserna. Det är tydligt att vi terapeuter utvecklats under processens gång. Säkerheten och tilliten till gruppen har ökat successivt. Vi har skapat kunskap tillsammans om till exempel vad som händer när man upptäcker att ens barn missbrukar, hur man håller hoppet levande och hur det är att söka hjälp. Dessa berättelser hjälper oss terapeuter att hålla oss nyfikna på hur andra familjer drabbas och agerar när missbruket klampar in i deras liv. Att arbeta med ett narrativt förhållningssätt är en strävan. Som terapeut är man alltid ofullkomlig och behöver vara osäker på sin förståelse. För att hålla det narrativa förhållningssättet levande under hela processen har vi haft nytta av att vi varit två terapeuter. Vi har hjälpt varandra med frågor och ett transparent diskuterande. Gergen (2009) skriver att förståelse är inget man har utan något man gör. Någon säger något och någon annan lägger till något. Det är i denna språkliga dans som förståelsen skapas. Under sessionerna är det denna meningsskapande samexistens vi ägnat oss åt. Vi terapeuter har frågat en fråga, en förälder har svarat, en annan förälder har reflekterat och vi har frågat vidare utifrån svaren och reflektionerna. De ord vi använt är de som skapat mening.

Att arbeta narrativt är som att upptäcka molninformationer i en annars jämngrå himmel. Att få möjlighet att upptäcka molnuggarna och se strimmor av solsken. Att få ta ställning till om man gillar sol eller regn och upptäcka att det är fler människor som grubblar på samma saker. Föräldrarna har fått möjlighet att förhålla sig kritiskt till rådande diskurser och har fått en känsla av att de inte är ensamma längre. Gergen (2009) menar att vi bör förhålla oss kritiskt till hur vi konstruerar vår värld. Den vetenskapliga modellen är internaliserad i oss. Vi tror att det rätta sättet att skapa kunskap om världen bygger på att vi som subjekt granskar världen, skapar oss en uppfattning om världen, för att sedan agera utifrån denna uppfattning. Vi bör istället fundera på vem/vad som tjänar på kunskapen och fråga oss om det slunkit in värderingar i kunskapen. Man behöver också fundera på hur kunskapen berättas. Alla berättelser behöver en mening och denna mening måste vi förhålla oss till. Narrativ terapi tar fasta på dessa antaganden och modellen bygger på ett meningsskapande i förhållande till diskurserna. Under sessionerna har vi praktiskt arbetat med fundera på varför föräldrarna tycker som de tycker och vad som är viktigt för dem i livet. Gruppsessionerna har erbjudit ett alternativt sätt att förstå världen och föräldrarna har skapat sin egen logik kring hur de handlat och reagerat.

För att börja svara på den andra frågeställningen så tyckte föräldrarna att det var viktigt att de kände oss innan vi startade gruppen. Det var avgörande att tilliten fanns innan de tackade ja till att delta. De tyckte att det var bra att vi förhandlade oss fram till formen för gruppträffarna och de olika temana. Föräldrarna tyckte om den narrativa formen även om det kändes ovant i början. De knepiga och långa frågorna bidrog till eftertanke. Föräldrarna önskar att vi skulle utökat antalet träffar. De gillade vår personliga stil. Stilen verkar ha varit relationsskapande. Gruppen samskapade förståelsen (Gergen 2009). Syftet var att dela berättelser inte att hitta var och ens sanning.

Från att tidigare känt sig ensamma så känner föräldrarna nu gemenskap. De tillhör en grupp av människor med liknande erfarenheter. Detta hindrar inte att de agerat olika men det har

blivit tydligt att de agerat olika då deras personliga historier synliggjorts. Föräldrarna har fått kraft av gruppen och tryggheten i gruppen har varit en förutsättning för hoppet. Brevens bidrog särskilt till närvaron av hopp. Vi har möjlighet till ett oräkneligt antal relationer men är ovana att tänka i dessa banor (Gergen 2009). Genom delandet av berättelser har föräldrarna fått tillgång till fler möjliga relationer i sina liv.

Föräldrarna har gjort olika och velat göra olika när det gäller att prata med andra utanför familjen. Att bekänna sina svårigheter inför en större publik, inför släktingar eller inför professionella är inte nödvändigt men det verkar vara viktigt att ha någon annan att prata med och inte gå runt med bara sina egna tankar. Gruppens verksamhet har haft spridningseffekter i andra länkade system. Föräldrarna har bland annat pratat med sina partners och sina barn. Gergen (2009) menar att allting existerar i relationer, inget finns utanför dessa. Vi förstår vår värld tillsammans med andra. Föräldrarna har tillsammans med varandra och tillsammans med andra viktiga personer skapat kunskap om sin värld.

Föräldrarna har funderat igenom flera olika aspekter av föräldrskapet och har utvecklats på ett personligt plan. Processen har varit krävande men det har varit värt mödan. Föräldrarna har lärt sig nya saker om sig själv och mår bättre nu än när vi startade. De har gjort ord till sina känslor. De har lärt sig saker om andra. Föräldrarna kan utan förbehåll rekommendera en liknande insats till andra föräldrar. För tonåringarna har bara gruppen haft fördelar. Gruppen har bidragit till att tonåringarnas bättre mående genom att föräldrarna utvecklats. Problemprat är farligt. Det är bättre att utgå från vilka möjligheter en människa tar med sig till mötet (Gergen 2009). Sessionerna har inte haft ett problemfokus utan istället har diskussionerna rört sig kring vad föräldrarna gjort för att få ordning på problemen och hur vi kan förstå detta tillsammans.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att denna föräldragrupp där vi arbetat med ett narrativt förhållningssätt på många sätt varit en framgång för föräldrarna, för ungdomarna och för oss.

SVAREN GENERERAR FLER FRÅGOR

En fråga som blir aktuell så här i slutskedet är om utgången av gruppen hade blivit positiv om vi bjudit in på ett annat sätt. Om vi till exempel inte hade känt alla deltagarna innan så hade ju de förutsättningarna spelat roll men vi hade ju skapat något annat tillsammans som också hade kunnat vara bra. När det gäller antalet träffar så är ju frågan vad som är ett lagom antal träffar. Flera av föräldrarna hade tyckt att det känts för länge om vi presenterat att vi tänkt hålla på ett år när vi bjöd in. När vi sedan skulle avsluta så ville de ha mer. Kanske skall man hålla frågan levande under tiden och tänka som vi brukar göra på mottagningen, att vi förhandlar fram hur länge vi skall träffas.

Med tanke på vilken nytta föräldrarna beskriver att gruppen bidragit till i deras liv och sekundärt i ungdomarnas liv så kanske vi alltid skall erbjuda föräldragrupper som ett komplement till den ordinarie verksamheten. För vissa föräldrar kanske en föräldragrupp kan ersätta föräldrasamtalen.

Det skulle vara oerhört intressant att gå vidare med gruppideén och kanske ha en grupp med både föräldrar, syskon och ungdomar. En form av multisystemisk terapi. Då behöver man inte nödvändigtvis ha familjemedlemmar ur samma familjer med. Om syftet är att dela berättelser med varandra är det inte nödvändigt med deltagare ur samma familj.

Att forska på sin egen verksamhet ger kanske ingen generaliserbar kunskap men den ger stor lokal kunskap. Det har bidragit till mitt eget lärande om mig själv som terapeut på ett betydande sätt. Jag har fått en ökad förståelse och insikt i hur familjer påverkas och hur de bemästrar svåra problem. Kanske är denna forskning ett sätt att bedriva evidensbaserad praktik?

REFERENSLISTA

Abrahamsson, E, Berglund, G (1997): *Skapande konversationer*. Mareld och Socionomen, Stockholm.

Bauman; Z (1995): *Postmodern etik*. Bokförlaget Daidalos, Göteborg

Behan, C (1999): Linking lives around shared themes: Narrative group therapy with gay men. "Reflecting teams" issue of *Gecko: A journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*, 1999,2.

Bäck-Wiklund, M, Johansson, T (red) (2003): *Nätverksfamiljen*. Natur och Kultur, Stockholm

Dahlén, M (2008): *Nextopia – Livet, lyckan och pengarna*. Volante QNP Publishing

Foucault, M (1975): *Övervakning och straff*. Arkiv förlag, Lund

Foucault, M (1983): *Vansinnets historia under den klassiska epoken*. Arkiv förlag, Lund.

Foucault, M (2002): *Sexualitetens historia. Band 1. Viljan att veta*. Bokförlaget Daidalos, Göteborg.

Fredman, G (2004): *Transforming Emotion, Conversations in Counselling and Psychotherapy*. Whurr Publishers Ltd, London.

Gergen, K (2009): *Relational Being. Beyond self and Community*. Oxford University Press, New York.

Höjer, I, Höjer, S (red) (2011): *Familj, vardagsliv och modernitet*. Göteborgs universitet, Göteborg.

Johansson, A ((2005): *Narrativ teori och metod*. Studentlitteratur, Lund.

Koser, Lisa (2009): *Att göra nya val – om nätverkets delaktighet i ungdomars väg ut ur missbruk*. FoU Södertörns Skriftserie nr 77/09

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

Morgan, A (2004): *Vad är narrativ terapi*. Mareld

Lundby, G (2002): *Livsberättelser och terapi*. NaturochKultur, Stockholm.

Smith, C, Nylund, D (ed) (1997): *Narrative Therapies with Children and Adolescents*. The Guilford Press, New York

Tengström, A mfl (2011): *Ungdomar och missbruk- kunskap och praktik*. Rapport för Missbruksutredningen (S 2008:04). Beroendecentrum, Stockholm.

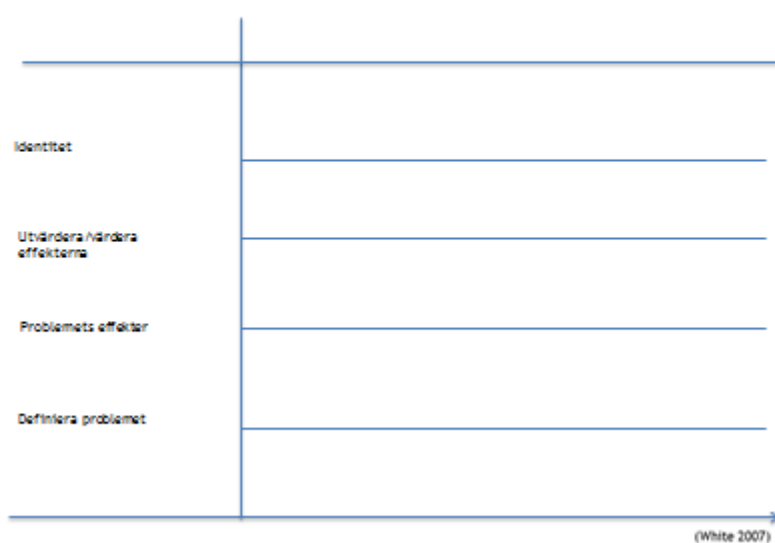
Wallmark, J (2008): *Samforskning i behandlingsteam*. FoU-Södertörns skriftserie 63/08

White, M (2007): *Maps*. Norton & Company, New York

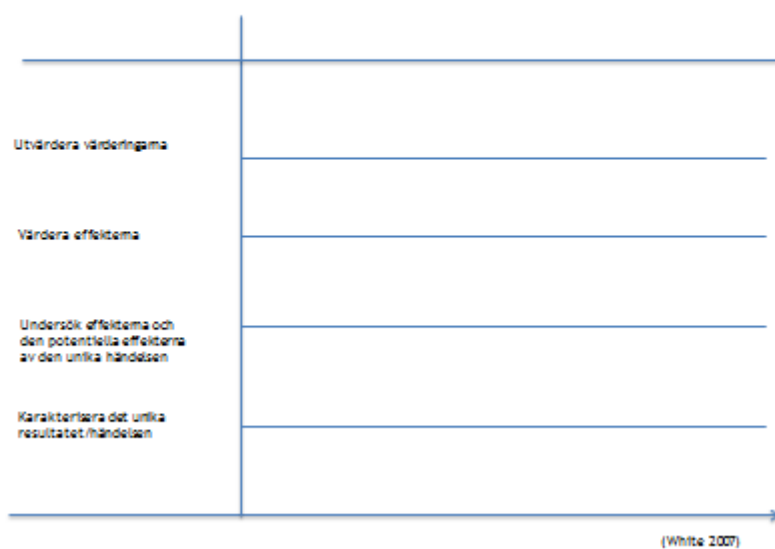
Hemsida:

www.dulwichcenter.au

Kartan – Externaliserande samtal



Kartan - samtal som synliggör unika händelser

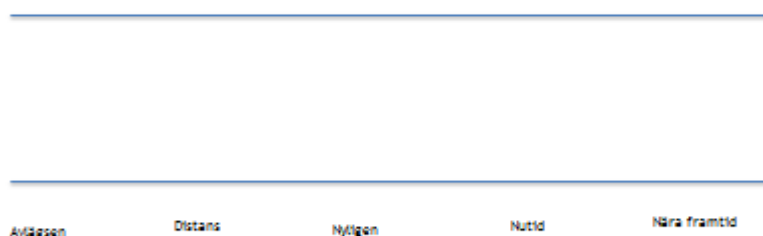


Kartan - åter-kallande samtal



Kartan - åter-berättande samtal

Identitetens landskap



Handlingens landskap

(White 2007)

Kartan - definierandeceremonier



(White 2007)