



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

# **Självhjälpsgruppen – en droppe i havet..?**

En kvalitativ studie om självhjälpsgruppens  
generella och faktiska möjligheter

SQ 1562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp  
Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits  
Kandidatnivå  
VT 2013  
Författare: Helene Dagsdotter  
Handledare: Bengt Carlsson

## Abstract

**Titel** Självhjälpsgruppen – en droppe i havet..? En kvalitativ studie om självhjälpsgruppens generella och faktiska möjligheter  
**Författare** Helene Dagsdotter  
**Nyckelord** *självhjälpsgrupp, kommunikation, grupprocess, individuell problematik, återhämtning*

Syftet med denna uppsats var att få en inblick i hur deltagare i självhjälpsgrupper uppfattade en liknande verksamhet. Fokus låg på att undersöka huruvida det inom självhjälpsgruppen fanns några verksamma kurativa faktorer som varit till förmån för deltagarnas livssituation. Utifrån mitt syfte har jag formulerat följande frågeställningar: Vilka förväntningar har deltagarna på självhjälpsgruppen? Vad får deltagarna ut av att gå i en självhjälpsgrupp? Hur har upplevelserna påverkat deltagarnas livssituation? Min undersökning har utgått från en kvalitativ metod där jag intervjuade sex deltagare från fyra olika självhjälpsgrupper inom en ideell verksamhet i Västra Götaland. Jag analyserade min empiri utifrån systemteori, kurativa faktorer inom psykodynamisk gruppterapi, symbolisk interaktionism, rollteori samt teorier om bidragande faktorer vid psykisk återhämtning. Urvalsprocessen jag har använt mig av var målinriktat urval och snöbollsurval. Resultatet av min undersökning visade att deltagarna led av personliga tillkortakommanden som de ville lindra eller övervinna genom medverkan i självhjälpsgruppen. Deltagarna hade vissa hjälpförväntningar i initieringsstadiet av gruppen; de önskade träffa likasinnade, de önskade genom kommunikation få hjälp och stöd, de önskade förändra sin livssituation samt att använda självhjälpsgruppen som ett alternativ till den traditionella vården. Genom att de kommunicerade sin livssituation fick de hjälp och stöd från det sociala sammanhang de tillhörde. Flertalet av deltagarna genomgick en personlig utveckling vilken var till förmån för hanteringen av deras individuella problematik. Slutsatsen av undersökningen visade att *den goda relationen* inom självhjälpsgruppen var det instrument som skapade skillnad i människors liv och var i sig en kurativ faktor. Men relationen mellan människor kunde även leda till att det gick sämre för individen. Två av sammanlagt sex deltagare berättade om hur de efter konflikter i gruppen valde att avsluta sin medverkan.

## **FÖRORD**

Jag önskar tacka de personer som varit delaktiga i min undersökning. Utan Er hade jag inte kunnat förkovra mig inom det ämnesområde som självhjälsgruppen representerar. Tack för att jag fått ta del av Era personliga erfarenheter!

Jag önskar även tacka min handledare Bengt Carlsson som bistått mig med värdefulla synpunkter, inspiration och goda råd under arbetets gång!

**TACK!**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. Inledning</b> .....	<b>1</b>
1.1 Syfte och frågeställning .....	1
1.2 Begreppsdefinition .....	2
<b>2. Bakgrund</b> .....	<b>3</b>
2.1 Självhjälpsgruppernas historiska framväxt .....	3
2.2 Vad är en självhjälpsgrupp? .....	4
2.3 Hur kan en självhjälpsgrupp fungera?.....	4
2.4 En ideell förening i Västra Götaland .....	5
<b>3. Tidigare forskning</b> .....	<b>6</b>
3.1 Av vilken orsak bildas självhjälpsgrupper?.....	6
3.2 Självhjälpsgruppens fyra väsentliga värden .....	6
3.3 Fenomenet självhjälpsgrupper i USA – struktur och funktion.....	7
3.4 Kvinnors självhjälpsgrupper i USA – ett alternativ till terapi? .....	7
<b>4. Metod</b> .....	<b>8</b>
4.1 Kvalitativ metod .....	8
4.2 Abduktiv strategi .....	8
4.3 Målinriktat urval samt snöbollsurval.....	8
4.4 Presentation av intervjutillfälle och respondenter .....	9
4.5 Semistrukturerad intervjuguide .....	10
4.6 Hermeneutisk forskningsansats .....	10
4.7 Analysmetod.....	11
4.8 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.....	11
4.9 Förförståelse .....	12
4.10 Etiska överväganden.....	13
4.11 Litteratursökning .....	13
<b>5. Teoretisk referensram</b> .....	<b>14</b>
5.1 Systemteori – psykosocialt sviktillstånd .....	14
5.2 Systemteori – hjälpförväntningar .....	14
5.3 Kurativa faktorer inom gruppterapi.....	15
5.4 Symbolisk interaktionism.....	16
5.5 Rollteori.....	17
5.6 Bidragande faktorer vid återhämtning.....	17
<b>6. Resultat och analys</b> .....	<b>18</b>
6.1 Initiala hjälpförväntningar .....	18
6.1.1 Att förändra sin livssituation .....	18
6.1.2 Att träffa andra i en liknande situation .....	18
6.1.3 Att tala och få hjälp och stöd .....	19
6.1.4 Ett alternativ till den konventionella vården.....	20
6.2 Analys av ”Initiala hjälpförväntningar” .....	20
6.3 Emotionellt gruppklimat.....	22
6.3.1 Att känna samhörighet.....	22
6.3.2 Kommunikation i gruppen – att tala och lyssna .....	22
6.3.3 Att våga visa känslor i gruppen .....	23

6.3.4 Att ge och få stöd och uppmuntran.....	24
6.3.5 Meningsskiljaktigheter .....	25
6.4 Analys av ”Emotionellt gruppklimat” .....	25
6.5 Gruppens påverkan på deltagarna .....	26
6.5.1 Att utveckla roller i gruppen.....	26
6.5.2 En grupp utan ledarfunktion .....	27
6.5.3 Att ikläda sig ledarrollen .....	28
6.5.4 Att hamna i konflikt.....	28
6.6 Analys av ”Gruppens påverkan på deltagarna” .....	29
6.7 Metamorfos – att komma till insikt .....	31
6.7.1 Att inse vikten av att kommunicera.....	31
6.7.2 Att spegla sig i varandra .....	32
6.7.3 Att få en ökad självkänedom – och ett ökat självförtroende ...	32
6.7.4 Att finna egna verktyg .....	33
6.7.5 En alternativ form av insikt .....	34
6.8 Analys av ”Metamorfos – att komma till insikt” .....	34
<b>7. Slutdiskussion.....</b>	<b>37</b>
7.1 Framtida forskning .....	39
<b>8. Referenslista .....</b>	<b>40</b>
<b>9. Bilagor.....</b>	<b>42</b>
9.1 Bilaga 1: Informationsbrev.....	42
9.2 Bilaga 2: Intervjuguide .....	43

# 1. INLEDNING

*”En droppe droppad i livets älv  
har ingen kraft att flyta själv.  
Det ställs ett krav på varenda droppe:  
hjälp till att hålla de andra oppe!”*

*Tage Danielsson*

Jag tycker det är intressant att utforska om självhjälsgrupper, då denna verksamhet gärna ses som ett alternativ eller komplement till den privata och offentliga vården (Karlsson 2002). Under 1990-talet utökades intresset för de ideella föreningarna i Sverige. Denna utökning hade att göra med den ekonomiska kris som då var aktuell i det svenska samhället (Karlsson 2000). I dagsläget är det relativt vanligt med självhjälsgrupper i Sverige (Karlsson 2006). Men är det alltid bra att låta självhjälsgrupper prioriteras, samtidigt som man gör nedskärningar inom den privata och offentliga vården? Är självhjälsgrupper verkligen ett bra komplement till den konventionella vården? Detta är några av de frågor jag är intresserad av vilka i sin tur ledde till att jag ville utforska nyttan av självhjälsgrupper. Således vill jag undersöka hur deltagarna i en självhjälsgrupp upplever denna eventuella nytta, samt söka utrona vilka kurativa faktorer som där är aktuella. Frågeställningen om huruvida självhjälsgrupper är ett alternativ eller komplement till den konventionella vården, ingår med andra ord inte som en frågeställning i min uppsats, utan det var den som väckte min nyfikenhet över fenomenet självhjälsgrupper. Inom ramen för mitt arbete har jag därför inte – och heller inte på grund av utrymmesskäl – gjort en jämförelse mellan en professionell behandlingskontakt och den metodstrategi som används inom självhjälsgruppen.

När jag förkovrar mig i litteratur tillhörande ämnesområdet självhjälsgrupper så eskalerar mitt intresse i allt högre grad. Genom min utökade kunskap får jag en inblick i att självhjälsgrupper sannolikt är till nytta för människor – och därmed samhället i stort – enligt min mening. Men jag har också en tanke om att denna litteratur kanske visar en lite alltför glorifierad och lyrisk bild av verksamheten – och därför skulle jag vilja göra en konkret undersökning om hur det de facto förhåller sig i verkligheten. I Sverige är forskning om självhjälsgrupper relativt begränsad, och av den anledningen tror jag att min uppsats kan utgöra ett intressant inlägg inom det vetenskapliga verksamhetsområdet då det handlar om fenomenet självhjälsgrupper.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med min undersökning är att få en inblick i hur deltagare i självhjälsgrupper uppfattar denna verksamhet – vad de har fått tillgodo av att gå i gruppen. Jag vill även undersöka huruvida det inom självhjälsgruppen finns några verk samma kurativa faktorer som varit till fromma för deltagarnas livssituation. Utifrån mitt syfte har jag formulerat följande frågeställningar:

1. Vilka förväntningar har deltagarna på självhjälsgruppen?
2. Vad får deltagarna ut av att gå i en självhjälsgrupp?
3. Hur har upplevelserna påverkat deltagarnas livssituation?

## 1.2 Begreppsdefinitor

Jag har valt att definiera ett antal specifika begrepp i förhållande till min undersökning. Detta för att förtydliga begreppens mening och innebörd i relation till det sammanhang de befinner sig i. Det finns även övriga relevanta begrepp i min uppsats, men dessa har jag valt att redovisa i den löpande texten i teoriavsnittet. De aktuella begreppen är kategoriserade i kronologisk ordning samt lyder som följer:

**Kurativa faktorer** – ”Kurativ” betyder enligt Nationalencyklopedin ”botande, läkande” ([www.ne.se](http://www.ne.se)) I det här sammanhanget menas de faktorer som för deltagarna i självhjälsgruppen är lindrande och/eller kurerande i återhämtningsprocessen vid ett personligt problematiskt dilemma (egen definition).

**Igångsättare** – Den ideella ledarfunktion som inom självhjälsgruppen existerar i initieringsskedet av grupprocessen för att skapa medvetenhet hos deltagarna om metoder, regler och funktion (information från behörig personal inom den ideella verksamhet jag valt att undersöka).

**Psykiska problem** – Den problematik som författaren Topor (2005) skriver om i förhållande till begreppet återhämtning. Istället för begreppet psykisk sjukdom – vilket jag anser är alltför kraftfullt och inte i överensstämmande med deltagarnas livssituation – skulle jag vilja benämna det personliga dilemman hos de som söker sig till självhjälsgrupper för ”tillfällig svikt” (vilket jag redovisar för i teoriavsnittet).

**Återhämtning** – Ett tillstånd/en process av förbättring vilket författaren Topor (2005) använder i förhållande till klienter med psykisk sjukdom.

**Formell ledarfunktion** – ”Formell” betyder enligt Nationalencyklopedin något ”som uppfyller vissa krav på den yttre formen” ([www.ne.se](http://www.ne.se)). I det här sammanhanget menas den ideella eller professionella ledarfunktion som kan existera inom självhjälsgruppen för att reda ut eventuella konflikter (egen definition).

**Informell ledarfunktion** – ”Informell” betyder enligt Nationalencyklopedin något ”som kännetecknas av ett minimum av yttre former” ([www.ne.se](http://www.ne.se)). I det här sammanhanget menas den ledarfunktion som ”spontan” skapas genom en naturlig process inom självhjälsgruppen (egen definition).

## 2. BAKGRUND

Jag kommer i detta kapitel beskriva lite historik om självhjälsgruppernas nationella och internationella framväxt, undersöka definitionen av en självhjälsgrupp och redogöra för hur den i praktiken kan fungera, samt närmare presentera den ideella verksamhet i Västra Götaland vilken jag för mitt ändamål valt att undersöka.

### 2.1 Självhjälsgruppernas historiska framväxt

Det är två konkreta händelser som är mest väsentliga för självhjälsgruppernas framväxt i USA och därefter i Europa; dels grundandet av Anonyma Alkoholister under 1940-talet, samt den amerikanska medborgarrättsrörelsen. Den amerikanska medborgarrättsrörelsen var kritisk till det befintliga vårdssystemet, och individerna valde att gruppera sig i mindre enheter, och på så vis kunde de hantera sin livssituation samt ta makten över sitt liv. I båda dessa redovisade exempel betonas faktorer som är verksamma i traditionella självhjälsgrupper; individens centrala roll, den erfarenhetsbaserade kunskapen hos individen samt det icke-hierarkiska systemet. Även i Sverige blev människor inspirerade av att anordna grupper i Anonyma Alkoholisters anda under 1940-talet. Men det var inte enbart Anonyma Alkoholister som lade grunden till dagens självhjälsgrupper – även Länkarna hade en plats i den historiska utvecklingen (Karlsson 2006).

I Sverige fanns den svenska frivilligheten vilken härrör sig från första halvan av 1800-talet. Den innebar att det fanns ett etablerat samarbete mellan de kommunala instanserna och den frivilliga verksamheten. Den övre medelklassen i Sverige engagerade sig i ”värdiga” fattiga människor, eller människor från den egna samhällsklassen som på olika sätt hamnat i socialt och/eller ekonomiskt trångmål. Så småningom ansågs denna frivilliga verksamhet – och även den kommunala verksamheten – vara alltför godtycklig, och man började förespråka ett utforskande av den enskildes livssituation; den individuella insatsen skulle fokuseras på att bli förebyggande samt vara ”hjälp till självhjälp”; samhället skulle genom stöd och bistånd hjälpa människor att hantera sina egna liv. Så det fanns med andra ord flera betydande utvecklingslinjer när det handlar om ursprunget till de svenska självhjälsgrupperna; inspirationen från USA samt den tidiga svenska frivilliga verksamheten (Karlsson 2000) och Länkarnas verksamhet (Karlsson 2006). I Sverige under 1960-talet etableras även de svenska patientorganisationerna vars begynnande arbete inspirerades av självhjälp (*ibid.*).

Under slutet av 1980-talet och början av 1990-talet var våra grannländer Norge och Danmark relativt utvecklade vad gäller organisationen och etableringen av självhjälsgrupper. I Sverige började vid den här tidpunkten människor inom frivillighetsorganisationer och professionella inom vård och socialt arbete, samt även enskilda, intressera sig i allt högre grad av självhjälsgrupper (Karlsson 2000). Flertalet seminarier arrangeras för den offentliga sektorn samt frivillighetssektorn. Studieresor anordnas till Danmark för de som ytterligare önskar förkovra sig inom området – och självhjälsgrupper etableras i Sverige i allt större utsträckning (Karlsson 1997). Generellt ökade intresset för



självhjälpsgrupper i allt högre grad och i början på 2000-talet var självhjälpsgrupper en världsomfattande rörelse (Essén 2003).

## 2.2 Vad är en självhjälpsgrupp?

Karlsson (2002:56) definierar begreppet: ”En självhjälpsgrupp är en mindre, deltagarstyrd samling av människor som regelbundet träffas för att bearbeta gemensamma problem genom ömsesidigt stöd och hjälp.” Två ytterligare författare vid namn Gamst och Gamst (1995) beskriver att med självhjälpsgrupp menas frivilliga grupper som skapats på eget initiativ och/eller med mycket liten inblandning från professionella. Ett kriterium för självhjälpsgrupper är att de är kostnadsfria för deltagarna samt att målet är att medverka till en förbättring av deltagarnas personliga livssituation. Enligt Gamst och Gamst (1995) är skillnaden mellan självhjälpsgrupper och ett professionellt utövande att deltagarna i denna grupp använder gemenskapen och samhörigheten för att ge varandra hjälp; de är inte längre passiva mottagare av enbart en professionell behandling.

## 2.3 Hur kan en självhjälpsgrupp fungera?

Magnusson (1997) beskriver självhjälpsgruppen som en samling människor som träffas regelbundet för att diskutera kring ett visst tema. Det grundläggande är att dessa människor har samma utgångspunkt, det vill säga de har upplevt liknande erfarenheter eller är i samma livssituation. Storleken på gruppen är ca 5-8 personer och deltagarna träffas kontinuerligt med jämna mellanrum. Vid de första gångerna av sammankomsten är ofta en igångsättare närvarande. Huvuduppgiften för denna igångsättare är att få samtliga deltagare att känna sig välkomna, informera om vad en självhjälpsgrupp är samt hjälpa gruppen att starta upp på rätt sätt med sina specifika metoder (*ibid.*).

Magnusson (1997) skriver att det inte finns några entydiga regler för hur självhjälpsgrupper ska fungera, men däremot finns det vissa rekommendationer. Självhjälpsgruppen använder sig gärna av en metod som kallas för ”rundan”. Det innebär att samtliga deltagare sitter i en cirkel. Den som initierar samtalsrundan får tala till punkt utan att någon annan deltagare avbryter kommunikationen. När denne talat färdigt lämnar han/hon över ordet till nästföljande gruppmedlem. Ofta markeras detta genom att överlämna en sten eller något annat symboliskt föremål. Men hur frekvent rundan används kan variera mellan olika grupper. Vissa självhjälpsgrupper använder sig av rundan vid varje sammankomst, andra endast startar och avslutar med en runda, medan de talar i ett fritt forum däremellan. Åter andra använder rundan enbart vid det första tillfället, vid presentationen, emedan de talar fritt vid de nästkommande mötena. Att använda regeln att inte avbryta varandra utan låta var och en tala till punkt, samt att markera när man talat färdigt är dock lika viktig vid samtliga av dessa sammankomster (*ibid.*).

## 2. 4 En ideell förening i Västra Götaland

Jag har valt att undersöka en ideell verksamhet i Västra Götaland vilken använder sig av självhjälsgrupper som arbetsmetod. Den ideella verksamheten med temagrupper har existerat sedan 1996 – och har för närvarande cirka tolv aktiva självhjälsgrupper. Den ideella föreningen finansieras främst av kommunala bidrag, och andra finansiärer är Folkhälsoinstitutet, Inrikesdepartementet samt olika fonder och stiftelser. Verksamheten har två anställda på 1 ½ heltidstjänst.

Självhjälsgrupperna inom verksamheten är i stort sett självgående; när tillräckligt många har anmält sitt intresse under en viss temarubrik (ca 5-8 personer) startar gruppen med hjälp av en igångsättare, vilken är med de första gångerna för att visa deltagarna självhjälsgruppens arbetsmetod till form och innehåll.

Den arbetsmetod deltagarna vid grupptillfällena använder sig av är den relativt vanlig förekommande vid dylika grupper då man i turordning, under tystnad från de övriga deltagarna, talar till punkt under en (många gånger) utsatt tidsperiod. Samtidigt går ofta ett föremål – gärna en sten – runt i gruppen för att markera vem som har ordet. Denna arbetsmetod kallas i allmänt språkbruk för rundan.

Vid eventuella uppkomna konflikter inom självhjälsgruppen kan igångsättaren eller de anställda inom verksamheten i nödfall gå in i gruppen och eventuellt styra konflikter inifrån. Igångsättaren har tidigare erfarenhet av att medverka i självhjälsgrupp, samt har gått på en internutbildning på sammanlagt två dagar för att starta upp nya självhjälsgrupper. De anställda inom verksamheten har inga krav på en speciell profession utan har utbildning av varierande slag.

Den ideella föreningen har inget medlemsregister och man kan därför som deltagare förbli anonym. Den är även religiöst och partipolitisk obunden. Några exempel på teman hos verksamhetens självhjälsgrupper är relationer, utbrändhet, självkänsla, att ha växt upp i en dysfunktionell familj, att bryta mönster och finna en ny väg i livet (all information via intervjusamtal med behörig personal inom den ideella verksamheten).

### **3. TIDIGARE FORSKNING**

Då det i dagsläget är relativt svårt att få tag på avhandlingar och vetenskapliga artiklar i anknytning till självhjälsgrupper och deras verksamhet i förhållande till mitt specifika undersökningsområde, så presenterar jag i detta kapitel den litteratur jag funnit vilken jag anser vara mest relevant för mitt syfte och mina frågeställningar. De vetenskapliga artiklarna är av lite äldre beskaffenhet men jag finner dem relevanta till sitt innehåll och därför adekvata för mitt undersökningsområde.

#### **3.1 Av vilken orsak bildas självhjälsgrupper?**

Om man läser Magnus Karlssons avhandling (2002) *Själv men inte ensam – om självhjälsgrupper i Sverige* ser man att det kan finnas olika skäl till att självhjälsgrupper bildas i det svenska samhället. Ett av dessa är en hypotes om att det professionella verksamhetsområdet inte är så väl anpassat till eller inte har förmågan att hantera den problematik/de teman som är aktuella i en självhjälsgrupp, och/eller att deltagarna i självhjälsgrupper inte är tillfreds med den vård som samhället ger. En annan förklaringsmodell är att människor med ett litet socialt kontaktnät medverkar i självhjälsgrupper, därför är eventuellt dessa grupper ett komplement till den traditionella familjens allt mindre betydelsefulla roll i västvärlden. Men det skulle också kunna bero på att deltagarna i självhjälsgrupper har en relativt hög utbildning. Sannolikt kan den folkbildning som under förra seklet ökade ha lett till att människor idag ifrågasätter den professionella yrkesutövningen – och själva vill hantera sina problem på ett för dem lämpligt sätt. En ytterligare faktor som är intressant i sammanhanget skulle kunna vara att självhjälsgrupper är ett ekonomiskt gynnsamt alternativ då det inte är en vinstdrivande verksamhet.

#### **3.2 Självhjälsgruppens fyra väsentliga värden**

Det går även att läsa utifrån Magnus Karlssons avhandling (2002) *Själv men inte ensam – om självhjälsgrupper i Sverige* att fyra väsentliga värden framhålls i de självhjälsgrupper han har studerat: den gemensamma förståelsen, det ömsesidiga stödet, möjligheten att få information och den sociala gemenskapen. Den gemensamma förståelsen innebär att deltagarna skapar en erfarenhetsbaserad gemensam kunskap, vilken i sin tur är viktig för att ge och ta emot ömsesidigt stöd av varandra. Den problematik man bär på behöver inte ifrågasättas eller döljas för de övriga deltagarna – individen behöver inte känna sig annorlunda trots problematiken, tack vare det gemensamma sammanhanget. Många deltagare har upplevt att självhjälsgruppen varit ett ”andningshål” eller ”tillflyktsort” från den vardagliga problematiken. Att deltagarna förmedlar information och råd om den aktuella problematiken är vanligt förekommande i självhjälsgrupper.

### **3.3 Fenomenet självhjälsgrupper i USA – struktur och funktion**

Marion K. Jacobs och Gerald Goodman (1989) beskriver i den (av författaren översatta) vetenskapliga artikeln *Psychology and self-help groups – predictions on a partnership* hur självhjälsgrupperna som fenomen i USA är strukturerade och fungerar. Det som karaktäriserar en självhjälsgrupp är enligt författarna att den fungerar som en ”minidemokrati”. Samtliga deltagare har rätt att uttrycka vad de önskar och ingen får ledarrollen, om det inte finns någon professionell behandlare på plats. Den demokratiska strukturen bidrar till att samtliga är lika mycket värda – alla är på samma nivå när de hjälper varandra.

Självhjälsgruppens existens bygger på att deltagarna ska kunna hämta styrka ur de gemensamma erfarenheterna. Deras populistiska existens bygger på att det i amerikanska samhället finns många långtidssjukskrivna människor som inte får hjälp genom den offentliga sektorn, och att det för dem medför höga kostnader att gå i terapi.

### **3.4 Kvinnors självhjälsgrupper i USA – ett alternativ till terapi?**

Kristin Glaser (1976) har i den (av författaren översatta) vetenskapliga artikeln *Women’s self-help groups as an alternative to therapy* intervjuat ett antal kvinnor i olika självhjälsgrupper i USA. Hon är främst intresserad av kvinnors självhjälsgrupper som ett alternativ till terapi. De frågor hon använt sig av lyder som följer: Varför kom du hit? Vad har du lärt dig? Vad har förändrats? På vilket sätt skiljer sig självhjälp från terapi? Varför består bara självhjälsgruppen av kvinnor? Är den feministisk? Resultatet av frågorna visar att det är mer som förenar än skiljer sig åt i kvinnornas respons. Den terapeutiska verkan av självhjälsgruppen är av större betydelse för deltagarna än att det finns en ideologisk grund (t ex feminism). De flesta av de kvinnliga deltagarna upplevde att det var meningsfullt att möta andra människor i samma situation.

Självhjälsgruppen tar kvinnorna ur deras sociala roller (exempelvis föräldrarollen). Man kommer som deltagare till självinsikt genom att spegla sig i andra människors erfarenheter. Man tar större ansvar över sin egen individuella process när det inte finns någon professionell terapeut som behandlare. När man lyssnar till och talar med andra deltagare förbättras förmågan att ta ansvar över sin egen personliga utveckling. Då självhjälsgruppen är utan kostnad är det individens eget ansvar att göra något av tillfället i självhjälsgruppen. Självhjälsgruppen har ett särskilt värde för deltagarna, och den personliga processen är aktiv och i fokus under dessa tillfällen.

## **4. METOD**

I detta kapitel kommer jag att redovisa för vilka metoder jag tillämpat i samband datainsamling, urval, bearbetning och analys av min studie. Jag kommer även att belysa de etiska överväganden jag funnit nödvändiga – samt redogöra för den litteratursökning jag använt mig av i den vetenskapliga undersökningen.

### **4.1 Kvalitativ metod**

Med den kvalitativa metoden får intervjuaren ett unikt tillfälle att samla information om intervjupersonens livsvärld i förhållande till vardagslivet; metoden är direkt och omedelbar till sin utformning. Livsvärlden är detsamma som intervjupersonens vardagsvärld samt hennes förståelse för och relation till denna utifrån hennes eget perspektiv (Kvale & Brinkmann 2009). När jag betraktar innebörden av dessa ord blir jag nyfiken på vad deltagarna i en självhjälpsgrupp har att berätta om sitt liv och sina erfarenheter. Vad självhjälpsgruppen har betytt för dem och om de har funnit nya vägar och verktyg för att hantera sin livssituation. Detta är något som är min intention med de kvalitativa intervjuerna; att söka nå de subjektiva upplevelser som döljer sig inom varje människa och på så sätt nå verkligheten i förhållande till de frågeställningar jag väljer att utforska. Att använda en kvalitativ metod istället för kvantitativ metod menar jag är till förmån för ett mer levande material med fler nyansskillnader utifrån intervjupersonernas livsvärld, än vad en kvantitativ metodstrategi torde kunna åstadkomma. Att använda den kvalitativa metoden ger forskaren ett tydligare helhetsperspektiv på den sociala kontexten – samt en fördjupad innebörd åt fenomenet vilket är i fokus för undersökningen (Starrin och Svensson 1994).

### **4.2 Abduktiv strategi**

Jag vill framhålla att jag använt mig av den abduktiva strategin när jag har förhållit mig till mitt undersökningsområde. I början av det utforskande momentet hade jag en idé om vilka teorier jag skulle använda. Under arbetets gång fick jag delvis tänka om för att förhålla mig med ett så öppet förhållningssätt till undersökningen som möjligt, och därmed ändrades även de teoretiska utgångspunkterna. Med andra ord utgick jag inte helt och hållet från empirin vid mitt val av teori (induktion) – och hade heller inte teorin helt klar för mig när jag samlade empiri (deduktion) – utan det skedde en växelverkan mellan de två (abduktion) (Larsson, Lilja & Mannheimer 2005). Slutligen valde jag de teoretiska utgångspunkterna som var mest passande för empirin och den vetenskapliga undersökningen.

### **4.3 Målinriktat urval samt snöbollsurval**

Jag valde mina respondenter från en ideell förening i Västra Götaland. Med anledning av mitt tillvägagångssätt – då jag valde respondenter från en viss verksamhet – genomförde jag ett målinriktat urval i min forskning. Bryman (2011) beskriver att med ett målinriktat urval menas ett strategiskt urval där man väljer ut respondenter som är relevanta för forskningsfrågorna. Det är en viss företeelse som ska undersökas, och verksamheten samt personerna väljs ut för att vara av relevans för förståelse av denna sociala företeelse. I början av undersökningen infann sig frågan hur jag skulle få tillräckligt med respondenter till mitt förfogande. Jag inledde mitt sökande efter respondenter genom att ta kontakt med den ideella verksamheten och presentera mig själv samt mitt syfte med den vetenskapliga undersökningen. Därefter valde jag att be personalen inom verksamheten ta kontakt med deltagare i tidigare självhjälsgrupper. Utifrån en överenskommelse med personalen placerade jag dessutom ut informationsbrev (bilaga 1) i de allmänna utrymmena inom verksamheten. På informationsbladet presenterade jag mig själv och informerade deltagarna om syftet med min uppsats samt de etiska förhållningsregler som gäller vid en liknande undersökning. Jag sökte på detta vis deltagare som hade erfarenhet av en självhjälsgrupp, men det var inget hinder om de för närvarande deltog i en sådan. Med anledning av den eventuella svårigheten att få tag på respondenter valde jag att söka respondenter från samtliga temagrupper och inte deltagare från ett specifikt ämnesområde. Vid insamlandet av respondenterna försäkrade jag mig om att det var minst ett halvår sedan de hade avslutat sin medverkan i den aktuella självhjälsgruppen. Detta med anledning av att jag ville att de skulle få en viss distans till upplevelsena i självhjälsgruppen, och att de därmed kommit underfund med vad den aktuella tidsperioden har haft för betydelse i deras liv.

Nackdelen med att låta personalen inom den ideella verksamheten välja respondenter, då detta eventuellt kunde medverka till att respondenterna ”handplockades”, och på så vis vinklade min undersökning, övervägdes av att jag fick gensvar från de informationsbrev jag lade ut inom verksamheten, samt att jag dessutom använde mig av ett snöbollsurval från mitt sociala nätverk. Bryman (2011) skriver att vid snöbollsurval använder forskaren en grupp människor vilka är relevanta för undersökningen, för att sedan genom dem få kontakt med ytterligare respondenter. I mitt fall tog jag kontakt med en bekants bekant, och frågade denna ifall han/hon kände ytterligare personer som eventuellt var intresserade att ställa upp på en intervju. Sammantaget fick jag tag på en respondent via informationsbrevet, två respondenter via personalen, samt tre respondenter via mitt indirekta sociala kontaktnät. Genom dessa två urvalsmetoder, målinriktat urval och snöbollsurval, så samlade jag slutligen ihop sex respondenter för mitt ändamål.

#### **4.4 Presentation av intervjutillfälle och respondenter**

Jag intervjuade sex olika respondenterna vid sex olika tillfällen och intervjuerna tog cirka 40-60 minuter i anspråk. Två av intervjuerna genomförde jag telefonledes – då dessa personer vid intervjutillfället inte befann sig inom behörigt avstånd – och de övriga fyra intervjuerna genomförde jag på två caféer i Västra Götaland. Det faktum att jag intervjuade två av respondenterna via telefon kan vara till viss nackdel för undersökningen, då jag gått miste om den ickeverbala

kommunikationen under intervjutillfället. Risken torde vara att jag inte uppfattat vissa nyansskillnader i kommunikationen, men att resultatet i förhållande till detta faktum skulle ha påverkats är mycket marginell, då jag bokstavligen tolkat innebörden av respondenternas uttalanden samt varit lyhörd för nyansskillnader i språkbruket.

Respondenterna hade vid intervjutillfället en ålder på mellan 32-45 år. Jag hade från början intentionen att få en jämn könsfördelning – vilket jag trodde skulle bli svårt – då jag genom min förförståelse visste att det i allmänhet var fler kvinnor än män som sökte sig till denna typ av verksamhet. Detta visade sig vara en korrekt uppfattning då jag fick resultaten från de respondenter vilka visat sitt intresse att vara med i undersökningen; könsfördelningen blev en man och fem kvinnor. De sex olika respondenterna kom från lika många självhjälsgrupper. Av de sex respondenterna var tre stycken sjukersatta (d v s de uppbär inkomst från Försäkringskassan), en respondent var arbetslös, en respondent hade ett eget företag samt en respondent var anställd. Fyra av respondenterna hade en akademisk utbildning. Två av dessa fyra respondenter vilka hade en akademisk utbildning var sjukersatta och en var arbetslös. De självhjälsgrupper respondenterna var deltagare i var följande: relationer, att leva med någon som inte mår bra, kvinnor som älskar för mycket och utbrändhet (tre av dessa sex respondenter var med i självhjälsgrupper med utbrändhet som tema, dock i olika gruppkonstellationer). Respondenterna hade fått reda på den ideella föreningens verksamhet genom affischering på anslagstavlor, genom föreningens hemsida samt genom vänner och bekanta.

## **4.5 Semistrukturerad intervjuguide**

Jag har använt mig av en semistrukturerad intervjuguide (bilaga 2) när jag samlat in datamaterial för den vetenskapliga undersökningen. Min åsikt är att denna metod är att föredra framför en ostrukturerad intervjumetod – då man med en semistrukturerad intervjumetod får ett visst mått av kontroll och ordning i intervjumaterialet – samtidigt som man till viss del kan vara flexibel under själva intervjumomentet. Bryman (2011) skriver att man med en semistrukturerad intervju har specifika teman som ska behandlas, samtidigt som intervjupersonen har stor möjlighet att utforma svaren så som de själva behagar. Intervjuaren har även friheten att ställa frågor som inte ingår i intervjuguiden, så länge frågorna berör det presenterade innehållet i svaren hos respondenten. I början när jag formulerade intervjuguiden så var jag ännu inte inläst på litteraturen inom ämnesområdet. När jag senare förkovrade mig i litteratur tillhörande ämnet blev jag vidare inspirerad av litteraturen och kom på ytterligare frågeställningar jag kunde ställa till respondenterna.

## **4.6 Hermeneutisk forskningsansats**

Innebörden av hermeneutisk forskningsansats definieras som tolkningslära vilket betyder att forskaren vid analysen av ett textmaterial söker förstå respondenternas betraktelse av ett specifikt fenomen. Det väsentliga med denna forskningsansats är att forskaren utgår från tidigare adekvat forskningsmaterial och tecknar ett

klargörande av det undersökta fenomenet – samt ger en beskrivande bild av respondentens individuella vardagsvärld (Dahlberg & Dahlberg & Nyström 2008). Den aktuella forskaren bör även inneha insikt om den sociala och historiska kontext respondenten befinner sig i när textmaterialet tar form (Bryman 2001). I min undersökning har jag utgått från tidigare forskning och genom intervjuer satt respondenternas vardagsvärld i centrum för att söka ge en rättvisande och korrekt bild av individens unika livssituation. Jag har varit medveten om respondenternas sociala och historiska kontext på så vis att jag genom min intervjuguide tagit reda på vilket tema varje unik respondent har valt för sin självhjälsgrupp, vilken åldersgrupp de tillhör, om de har någon utbildning, vad de för närvarande har för sysselsättning, samt hur länge sedan det var som de medverkade i självhjälsgruppen.

#### **4.7 Analysmetod**

Efter intervjuerna – vilka jag spelade in på diktafon – transkriberade jag informationsmaterialet. När jag transkriberade informationsmaterialet genomförde jag samtidigt meningskoncentrering. Meningskoncentrering innebär att man sammanfattar respondenternas uttalanden till kortare formuleringar (Kvale & Brinkmann 2009). När jag analyserade textmaterialet läste jag igenom det ett flertal gånger. Meningskoncentreringen underlättade arbetet med att uttyda betydelsefulla och angelägna avsnitt samt väsentliga uttalanden från respondenterna (Kvale och Brinkmann 2009). Den aktuella analysmetoden hjälpte mig även att söka efter differenser och gemensamma nämnare från respondenternas berättelser. Under den pågående analysprocessen kunde jag därmed urskilja fyra olika teman vilka blev till temarubriker (vilket underlättades på grund av meningskoncentreringen). Jag valde ut träffande och förtydligande citat och rubricerade empirin med mindre rubriker under respektive större temarubrik. Fördelen med denna analysmetod är att det för forskaren blir mindre textmaterial att transkribera, och att det härvidlag genom meningskoncentrering blir lättare att få ett överskådligt textmaterial – jämte att korrelera svaren från respondenterna.

Det mindre fördelaktiga med meningskoncentrering torde vara att forskaren genom en viss bortgallring av textmaterialet (forskaren tar ju inte med allt i sin redovisning) till viss del påverkar analysen och redovisningen av empirin. Detta fenomen är oundvikligt när forskaren analyserar textmaterialet utifrån analysmetoden meningskoncentrering, men bör uppvägas av att denne innehar ett så objektiva förhållningssätt som möjligt, samt analyserar textmaterialet med ett stort mått av lyhördhet och försiktighet inför dess egentliga innebörd. Detta förfarande har jag haft som målsättning under min analys av empirimaterialet.

#### **4.8 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet**

Bryman (2011:49) skriver att: ”Reliabilitet (tillförlitlighet) rör frågan om huruvida resultaten från en undersökning blir desamma om undersökningen genomförs på nytt, eller om den påverkas av slumpmässiga eller tillfälliga betingelser.” Kvale



och Brinkmann (2009) menar att reliabilitet ofta behandlas i relation till att ett vetenskapligt resultat kan upprepas av andra forskare vid en annan tidpunkt. Det handlar främst om utifall intervjupersonen ger olika svar beroende på intervjuare och intervjutillfälle. Bryman (2011:50) skriver att: "Ett annat (och i flera avseenden det viktigaste) forskningskriterium är validitet. Validitet går ut på en bedömning av om de slutsatser som genererats från en undersökning hänger ihop eller ej." Kvale och Brinkman (2009) menar att validitet inom samhällsvetenskapen innebär att forskaren undersöker det som denne har för intention att undersöka. Det vill säga om den metodologiska ansatsen är i överensstämmelse med resultatet av den vetenskapliga undersökningen. Angående generaliserbarhet skriver Bryman (2011:369) att: "Kritikerna menar ofta att kvalitativa forskningsresultat är svåra att generalisera utöver den situation vilken de producerades". Författaren understryker att beroende på att den kvalitativa metoden används på ett mindre antal individer, så blir det svårt eller rent utav omöjligt att generalisera resultaten till andra verksamheter, än just den specifika verksamhet man har som undersökningsområde.

Genom den kvalitativa metoden undersöker man den unika föreställningsvärlden (livsvärlden) hos varje individ (Kvale & Brinkmann 2009). Jag har i min undersökning intervjuat de antal respondenter inom verksamheten vilka varit tillgängliga för mig som intervjupersoner. Samtliga av dessa respondenter har en subjektiv verklighetsuppfattning och därför är jag införstådd med att om man intervjuar ett antal övriga respondenter så skulle resultatet kunna bli annorlunda. Således kan man dra slutsatsen att reliabiliteten hos den kvalitativa metoden är relativt låg. Av detta skäl är jag tillfredsställd med att jag fått både positivt och mindre positivt inställda respondenter till den metod som självhjälpsgruppen utgör. På så vis har jag fått ett så balanserat resultat som möjligt, befriat från specifika ytterligheter (t ex en generellt överdriven positiv eller negativ inställning till fenomenet självhjälpsgrupper). Därmed finner jag det troligt att reliabiliteten i min undersökning till viss grad är förbättrad, med hänsyn till att undersökningen är gjord med en kvalitativ metod, då jag i urvalsprocessen fått aningen varierande karaktärer av deltagare. Förutom detta konstaterande anser jag att validiteten av undersökningen är god, då jag menar att jag har undersökt vad jag har haft för intention att undersöka i förhållande till uppsatsens syfte och frågeställningar.

Då jag använt mig av en kvalitativ metod med en semistrukturall intervjuguide i förhållande till sex antal respondenter så anser jag att generaliserbarheten i min undersökning är relativt låg jämfört med om jag använt mig av en kvantitativ metod. Den kvantitativa metoden hade gjort det möjligt för mig att undersöka ett större antal deltagare i relation till självhjälpsgrupper. Således hade en liknande undersökning med en kvantitativ metod bidragit till att generaliserbarheten blivit avsevärd högre per definition.

## **4.9 Förförståelse**

Min förförståelse när det gäller självhjälpsgrupper inbegriper att jag har en bekants bekant som har medverkat som deltagare i denna typ av grupper. Således har jag innan min undersökning indirekt hört talas om både positiva och mindre positiva uttalanden om dessa erfarenheter. Detta är även en av anledningarna till

att min nyfikenhet har väckts angående vad dessa grupper egentligen innebär för deltagarna. Nationalencyklopedin (1990) beskriver begreppet förståelse som att varje tolkning är beroende av den förväntan personen som tolkar har, innan denne uttrycker ett visst fenomen; tolkningen är aldrig förutsättningslös utan innefattar ett moment av föregripande. Då jag i analysen av min undersökning använt mig av det fenomenologiska perspektivet har jag försökt att reducera subjektiv infärgning när jag intervjuat respondenterna om deras livsvärld samt analyserat empirin. Detta för att få tillhanda ett så objektiva forskningsresultat som möjligt (Bryman 2011).

#### 4.10 Etiska överväganden

Jag har i citaten använt mig av fingerade namn på respondenterna då jag vill trygga deras identitet. Av den orsaken har jag heller inte namngivit den ideella verksamheten i Västra Götaland vilken jag valt att undersöka. Vid intervjuerna med respondenterna har jag informerat dem om de fyra forskningsetiska principerna vilka ska vara aktuella vid en vetenskaplig undersökning. Det första kravet är *informationskravet* vilket betyder ett förtydligande av undersökningens syfte och mål. Det andra kravet är *samtyckeskravet* vilket betyder att deltagandet är frivilligt och när som helst under undersökningens gång kan avbrytas. Det tredje kravet är *konfidentialitetskravet* vilket betyder att den information som undersökningen uppbringar kommer att behandlas strikt konfidentiellt. Det fjärde kravet är *nyttjandekravet* vilket betyder att informationsmaterialet endast kommer att användas i förhållande till forskningens syfte (Vetenskapsrådet 2009).

#### 4.11 Litteratursökning

Den litteratur jag använt mig av i min undersökning har jag sökt efter i diverse databaser: GUNDA, LIBRIS, SwePub, PsycINFO, Social Services Abstract, ProQuest Social Sciences. Jag har även använt mig av relevanta metodböcker, vilka jag kommit i kontakt med under min utbildning på socionomprogrammet. Genom de böcker jag fann i databaserna om självhjälsgrupper hittade jag än mer material tillhörande det angivna ämnet. Likadan var proceduren när det gällde metodböckerna. I sökningen av relevant litteratur använde jag mig av följande sökord i olika variationer: *självhjälp, självhjälsgrupper, samtalsgrupper, kamratsstöd, föreningar, ideella föreningar, självhjälsorganisationer, self-help, self-help groups och support groups*.

## 5. TEORETISK REFERENSRAM

Jag kommer att i detta kapitel presentera de teorier vilka jag anser är av relevans för min vetenskapliga undersökning. Jag har begagnat mig av sex olika teorier med skiftande utgångspunkter. Anledningen till detta tillvägagångssätt är att jag finner relevant information hos dessa teorier, även om de till en början kan verka aningen motsägelsefulla. Genom att inledningsvis beskriva en form av psykosocialt svikttillstånd– för att avslutningsvis gestalta återhämtningen hos människor med tyngre psykisk problematik (vilket deltagarna i självhjälsgruppen inte lider av) – önskar jag göra tydligt att det finns befintliga kontaktytor mellan de olika teoretiska perspektiven.

### 5.1 Systemteori – psykosocialt svikttillstånd

I systemteorin finns enligt Bernler och Johnsson (2001) hos de klienter som går till en professionell behandlare ett psykosocialt svikttillstånd i förhållande till hur individens problemlösningsförmåga fungerar. Författarna förklarar begreppet som ”tillfällig svikt”. Tillfällig svikt innebär att individen har en god förmåga att anpassa sig till omgivningens skiftande problematiska krav, men befinner sig i ett försvagat tillstånd på grund av dåliga eller felaktiga yttre influenser. Individen ser en lösning på problemet, men först genom influenser (”input”) från andra system/individer. Detta kan vara en bidragande orsak till att individen söker hjälpinsatser av olika slag.

### 5.2 Systemteori – hjälpförväntningar

Även om mina respondenter i detta fall inte går till en professionell behandlare, utan uppsöker en självhjälsgrupp för sina ändamål, ser jag vissa likheter i jämförelse med de individer som går till en professionell behandlare. Bernler och Johnsson (2001) skriver om fyra hjälpformer som går att urskilja då det gäller kontakten mellan en professionell behandlare och klienten i psykosocialt arbete. De fyra hjälpformerna lyder som följer:

- att kunna fylla en brist
- att avbörda sig något negativt
- att jobba/arbete med något
- att förändras

Jag kommer här att redogöra för tre av dessa punkter då jag anser dessa vara relevanta för min uppsats. *Att kunna fylla en brist* handlar om att kompensera olika materiella och/eller immateriella brister i situationen kring klienten. Med en kompensation av immateriella brister menas emotionella hjälpförväntningar, så som exempelvis uppmuntran, uppskattning och tröst, samt förståelse för sig själv och sina aktuella problem. Individen vill här få medmänsklig värme och samförstånd. *Att avbörda sig något negativt* innebär att individen har ett behov av

att dela sin situation av lidande och/eller missnöje genom att formulera detta inför någon annan människa. Längtan av att tala ut om problemen och eventuellt bli befriad från dem, och framförallt att finna någon empatisk och lyhörd person är av stor vikt inom denna sorts hjälpförväntning. *Att förändras* innebär att en individ har föreställningar om att ett förändringsarbete med dem själva bör ske när de söker hjälp hos en professionell behandlare. Det kan handla om att individen ska erbjudas ett bättre självförtroende, att hitta sig själv eller att komma ut ur ett personligt kaos, när det gäller tankeföreställningar och förmågan att lösa problem.

### 5.3 Kurativa faktorer inom gruppterapi

Yalom (2005) skriver om tolv kurativa faktorer vilka existerar inom gruppterapi enligt psykoterapiens referensramar. Fyra av dessa kurativa faktorer finner jag lämpliga som analysverktyg i mitt arbete med självhjälpsgruppen. En väsentlig skillnad mellan självhjälpsgruppen och psykodynamisk gruppterapi är att man inom självhjälpsgruppen saknar en professionell behandlare. Dock har en självhjälpsgrupp vissa likheter med den psykoterapeutiska gruppterapien, eftersom det handlar om en gruppkonstellation i syfte av att deltagarna ska få en bättre livssituation. Av den orsaken har jag tagit med fyra av Yaloms (2005) kurativa faktorer i mitt uppsatsarbete (översatt textmaterial). De aktuella kurativa faktorerna vilka jag finner lämpliga som analysverktyg lyder som följer:

- **Installation of hope – att känna hopp**

Att känna hopp i en behandlingsmetod kan vara en terapeutisk effektiv metod. Det finns flertalet studier som pekar på att ett bra terapeutiskt resultat ofta är förknippat med en hög förväntan innan behandlingsmetoden påbörjas. Detta kan resultera i en slags placeboeffekt hos deltagarna, vilket i sin tur kan ge goda resultat av behandlingsmetoden.

- **Universality – att inte känna sig ensam**

Många människor påbörjar gruppterapi med känslan av att de är ensamma om sina problem, att de har oacceptabla tankar och känslor. I gruppen kan bekräftelsen av individens tankar och känslor från andra människor leda till en stark lättnadskänsla. När individen delar sina känslor med andra människor och upptäcker likasinnade – kan de uppleva en känsla av att ”vi sitter i samma båt” eller ”welcome to the human race”.

- **Imparting information – att ge och få information/rådgivning**

I varje gruppkonstellation framträder direkta råd och utbyte av erfarenheter mellan deltagarna. Det är tydligt att den sortens rådgivning är till stor fördel för gruppdeltagarna. Att utbyta råd och erfarenheter skapar en ömsesidig omsorg och ett intresse om/för varandra. Därmed är den rådgivande processen mycket värdefull i en gruppkonstellation.

- **Altruism – att vara osjälvisk i förhållande till andra**

I en gruppkonstellation har deltagarna möjligheten att kunna vara till fördel för varandra. Deltagarna har möjlighet att byta roller; de kan antingen vara den som ger hjälp eller den som tar emot hjälp. I gruppprocessen är deltagarna behjälpliga emot varandra; de erbjuder inbördes stöd, uppmuntran och konstruktiva förslag

till förändring, vilket i sin tur leder i sin tur till ökad bekräftelse av den egna personens kompetens.

## 5.4 Symbolisk interaktionism

Synen på människan i symbolisk interaktionism är enligt Trost och Levin (2010) att hon föds in i en värld som är socialt organiserad till sin struktur. Hennes strävan är att leva gynnsamt och andra människor och ting är hjälpmedel för att leva ett så gott liv som möjligt. Social interaktion är en av hörnstenarna inom symbolisk interaktionism. Att interagera med andra människor innebär att man samtalar med dem likväl verbalt som med kroppsspråket. Men man kan även ägna sig åt social interaktion när man är ensam; man kan tänka inom sig själv vilket också är en form av social interaktion. Social interaktion med andra människor är en förutsättning för att personen ska kunna utveckla ett eget jag i förhållande till andra individer. Det talade språket med sina ord är den vanligaste symbolen i den mänskliga kommunaktionen (men även kroppsspråket är av stor betydelse). Inom denna teori menar man därför att rätten till att tala öppet och fritt måste finnas, det vill säga att kommunikationen i realiteten måste få vara fri. Om kommunikationen inte är fri utan människan censureras i sitt verbala och/eller skriftliga språk begränsas också utvecklingen av hennes individuella jag (*ibid.*).

Människans föreställningsvärld är inom symbolisk interaktionism en social process som kontinuerligt förändras. Vartefter vi gör nya erfarenheter så formas vår föreställningsvärld efter dessa erfarenheter. Trost och Levin (2010:81) har sammanfattat detta scenario genom att skriva: ”Allteftersom vår definition av situationen förändras så förändras också vår föreställningsvärld och vice versa”. Det är främst kommunikation och social interaktion som bidrar till föreställningsvärldens förändrade struktur. Genom den grupp vi tillhör införlivar och internaliserar vi de perspektiv vilka existerar i vår sociala miljö. Människan har även en identitet som är i ständig förändring. Människan förändras och omdefinieras hela livet i förhållande till sammanhanget/situationen. Därför talas inte heller om någon personlighet, eller om mänskliga stabila egenskaper, utan istället om mänskliga beteenden. Individens beteende är ständigt föränderligt och stannat i utveckling: jaget är inte statiskt utan en fortgående process (*ibid.*).

Genom vår varseblivning av andra människor får vi en föreställning av de andra i vår subjektiva föreställningsvärld. Detta innebär att den inre tolkningen av en annan människa är den som är etablerad i människans sinne. Av den orsaken tolkar vi även andras ponerade föreställningar av oss själva, vilket kanske inte är överensstämmande med den bild som den andre människan har i sin föreställningsvärld. Genom att människan föreställer sig andras bild av henne själv får hon därmed en bild av sig själv. Detta kallas inom symbolisk interaktionism för *spegeljaget*. Denna spegling kan även hämma våra möjligheter i livet, då vi styrs av våra inre föreställningar om andras inre föreställningar – vilka vi tror att de har om oss själva (Trost & Levin 2010).

*Signifikanta andra* är också ett välkänt begrepp inom den symboliska interaktionismen. Signifikanta andra är de människor som individen sympatiserar med och lyssnar till, och därmed får dessa en stor betydelse för individen. Men den signifikanta andra kan även ha motstridiga uppfattningar om saker och ting än vad den aktuella personen har. När detta händer uppstår ofta en konflikt inom

individen, en konflikt vilken kan lösas genom att individen avstår från att umgås med de/den som utlöste konflikten (Trost & Levin 2010).

## 5.5 Rollteori

Trost och Levin (2010) skriver om Ralph Linton som i sin tur beskriver rollteorin. Linton menar att människor i grupper positionerar sig i förhållande till varandra, och dessa positioner bestäms av de förväntningar som riktas emot individen från omgivningen. Dessa förväntningar kan vara medvetna eller omedvetna och innebär att de normer och/eller regler som finns inom gruppen riktas emot individen och bestämmer hur denna bör uppträda. Dessa förväntningar skapar i sin tur en process hos individen och denna process är lika med den roll som individen förväntas. Men det är inte säkert att individen väljer att gestalta den roll som förväntningarna avser, utan individen kan förhålla sig annorlunda och kanske oförutsett i förhållande till gruppens eftersträlvade intentioner.

## 5.6 Bidragande faktorer vid återhämtning

Topor (2005) är en författare som skriver mycket om återhämtning från psykiska problem. Även då jag inte identifierar att någon av mina respondenter lider av psykisk sjukdom – utan istället av tillfällig svikt – så finner jag intressant information hos författaren då det gäller individens återhämtning. Jag tänker att denna teori om återhämtning även kan gälla då en person eventuellt lider av någon form av personlig problematik som de önskar komma till rätta med. Topor (2005) skriver om återhämtning att det finns fyra avgörande faktorer som påverkar återhämtningsprocessen:

- materiella förutsättningar
- en meningsfull förklaring
- individens egen medverkan
- andra människors insatser

Jag kommer här att redovisa för tre av dessa avgörande faktorer, då jag finner dessa relevanta för min uppsats. En *materiell förutsättning* skulle kunna vara att få tillgång till lokaler där man får möjlighet att utveckla sitt sociala liv, det kan handla om träfflokaler, arbetsverksamheter eller kamratstödande verksamheter. Där kan människor få existera med sina resurser, kompetenser och eventuella personliga problematik. När det gäller en *meningsfull förklaring* till varför individen drabbats av psykisk problematik så handlar en förklaringsmodell om det sociala samspelets roll. Problemet anses då var uppkommet utifrån att individen har funnit sig i en ”dålig miljö” eller umgåtts med ”fel människor” under stressande omständigheter. Åtgärden av problemet och återhämtningen ifrån detta, innebär att man använder sig av motsatt strategi; att man umgås i en ”lämplig miljö” med ”bra människor”. Angående *andra människors insatser* berörs främst de professionellas roll i förhållande till klienten. Topor (2005) skriver att det inte finns någon människa som återhämtar sig helt ensam; andra människors medverkan har en avsevärd och avgörande roll. Det kan handla om vänner, andra

brukare, familjemedlemmar och professionellas medverkan till den individuella återhämtningsprocessen.

## 6. RESULTAT OCH ANALYS

I det här kapitlet kommer jag att presentera resultatet och analysen av min vetenskapliga undersökning. Jag kommer inledningsvis att åskådliggöra empirin för att sedan avsluta varje empiridel med ett sammanfattande analysavsnitt. Empiriavsnitten har jag delat in i fyra huvudrubriker: initiala hjälpförväntningar, emotionellt gruppklimat, gruppens påverkan på deltagarna samt metamorfos – att komma till insikt. Jag kommer att citera deltagarnas uttalanden – emellanåt använder jag mig av citat som är relativt lika till sin innebörd – då detta ger en större bärighet åt empirieresultatet.

### 6.1 Initiala hjälpförväntningar

#### 6.1.1 Att förändra sin livssituation

Att befinna sig i ett speciellt tillstånd eller skede i livet som man inte riktigt är nöjd och tillfreds med gäller generellt för flera av deltagarna. De flesta önskar få någon sorts förändring av sitt liv, och detta verkar även vara anledningen till att deltagarna söker sig till en självhjälpsgrupp. En deltagare berättar hur hon känner sig alienerad i förhållande till övriga människor, och att hon önskar komma in i vardagsvanorna återigen. En annan deltagare berättar om att han vill må lite bättre psykiskt, leva mer konstruktivt, och uppleva en större meningsfullhet i livet.

*När man mår som sämst så inser man att man är på en helt annan planet än de som lever ett normalt liv, och gör det de ska, och går upp, och äter, och gör allting. När man mår som sämst så klarar man inte av någonting, och då vill man tillbaka till det där livet, och få tillgång till alla de normala vanorna igen. (Anna)*

*Mina förhoppningar var att jag skulle må lite bättre, att jag skulle komma igång, och känna att det var en större mening med mitt liv, och sova bättre, och leva mer konstruktivt. (Kristen)*

Ytterligare en deltagare beskriver hur gruppen låg som grogrund till hennes personliga utveckling. Den omsorg och medmänsklighet som existerade i gruppen var konstruktiv och positiv för hennes inre välbefinnande.

*Jag var en liten spröd knopp, som behövde lite näring från de andra för att kunna blomma ut och utvecklas som människa. En känslig blomknopp som behövde omvårdnad och kärlek liksom. Och medmänsklighet. (Ingela)*

#### 6.1.2 Att träffa andra i en liknande situation

Framförallt är förväntningarna att träffa andra i en liknande situation, att i gemenskap med andra lätta på sina bekymmer. Det var viktigt att träffa människor

som hade liknande erfarenhet som de själva, något som kanske var svårt att finna i det vardagliga livet. En deltagare såg fram emot att ta del av de andras berättelser och hoppades på att dessa erfarenheter skulle hjälpa henne med sin relationsproblematik. Ytterligare en deltagare ville träffa människor i samma situation som hon själv. Det fanns även en deltagare som menade att skapandet av stärkande relationer ledde till egenmakt över hennes livssituation.

*Jag förväntade mig att träffa människor som hade problem med relationer och kanske få tips från dem, hur de hanterar sina relationer för att appellera det på mig själv. (Ingela)*

*Jag ville träffa andra som var i samma situation. Jag trodde att det skulle kännas som ett stöd, och jag ville prova det. (Elvira)*

*Att liksom tillsammans med andra skapa igenkännande möten och styrka och egenmakt. (Lena)*

### 6.1.3 Att tala och få hjälp och stöd

Flera av gruppdeltagarna har förväntningen att kunna tala om sina problem och att ventilera dem så att det jobbiga och problematiska underlättas för dem. Deras intention är att träffa likasinnade som vill dela med sig av erfarenheter inom det gemensamma temat. En deltagare berättar om hur hon liknar samtalet vid en lykta som hon tänder tillsammans med de övriga deltagarna, och hon slipper på så vis att känna sin ensamhet. En annan deltagare berättar om hur han vill tala om sina problem och bearbeta dem på detta vis, han kallar samtalet för psykoterapins grund. Ytterligare en deltagare önskar få stöd och inspiration från de övriga deltagarna, och även hon betonar samtalets betydelse i gruppen.

*Jag står inte där i mörkret och famlar i min ensamhet för det finns någon där när jag söker med lyktan. Jag kan se siluetterna av andra människor, och jag känner mig inte lika ensam i mörkret. Att tända lyktan betyder för mig att jag talade om mina problem. (Ingela)*

*Jag kände förhoppning om jag skulle få hjälp att bearbeta mina problem genom att tala om dem. Att tala är bra, det är ju psykoterapins grund. (Krister)*

*Jag ville få inspiration och stöd från andra som hade samma problem, och såg fram emot att få prata lite själv om det som var mina problem. (Anna)*

Två av deltagarna menar att det är viktigt för dem att tala med andra om det som är temat i deras grupp. Den ena deltagaren vill få ett utbyte av erfarenheter, och även tala om sina egna erfarenheter kring temat. Den andra önskar använda gruppen till att få svar på sina frågor kring det som är hennes tema.

*Mina förväntningar var att jag skulle få prata med andra som var intresserade av att prata om samma tema som jag, att leva med någon som inte mår bra, så mina förväntningar var att dela erfarenheter. (Eva)*

*Jag hade en massa frågor kring mig själv, hur jag skulle göra för att hantera det här med utbrändheten. Det var utbrändheten som var min utmaning just då, så jag hade en massa frågor kring det. (Elvira)*



#### **6.1.4 Ett alternativ till den konventionella vården**

En annan sporre var att självhjälsgruppen var kostnadsfri till skillnad mot den privata eller offentliga vården. Och att ta kontakt med den privata och offentliga vården kunde även innebära nackdelar vilket deltagarna ville undvika genom att gå med i en självhjälsgrupp. Den offentliga vården har ofta väldigt långa kötider vilket man på detta viset kunde undslippa. En deltagare ville undvika att få en sjukdomsdiagnos, då hon inte befann sig i det tillståndet. Ytterligare en positiv följd med självhjälsgruppen är att man får fördelen att träffa likasinnade i samma livssituation, till motsats till vad man har möjligheten att göra i den privata och offentliga vården. Att undslippa professionella kontakter kunde vara ytterligare en fördel, och istället finner man förmågan till stöd och kraft från den gemensamma gruppen. Kort sagt, självhjälsgruppen var ett bättre alternativ för många av deltagarna.

*Jag hade inga pengar och så, och sedan var det en intressant form att få träffa andra i liknande situationer. Jag hade aldrig prövat det och jag skulle vilja pröva på det också. (Ingela)*

*Det är dyrt och tar väldigt lång tid att komma till psykolog eller psykoterapeut. Det var ett alternativ till den vanliga vården. (Krister)*

*Jag ville inte gå till någon psykolog och få stämpeln att man är sjuk. Det var ju inte jag som var sjuk, utan man behövde stöttning på ett annat sätt. (Eva)*

*Jag ville inte ha professionella och så utan jag ville att vi skulle hämta krafter hos varandra. (Lena)*

#### **6.2 Analys av ”Initiala hjälpförväntningar”**

Som vi ser av resultatet ovan så är de initiala hjälpförväntningarna på självhjälsgruppen flera. Det handlar om att träffa människor i liknande livssituation som deltagarna själva, att fritt få tala om sina bekymmer och problem utan censur, att få hjälp och stöd av andra människor, samt att på så vis förändra sin egen livssituation, och framförallt kan deltagandet i en självhjälsgrupp för en del människor handla om att finna ett lämpligt alternativ till den ordinarie vården.

Magnus Karlsson (2002) skriver att det kan finnas flera skäl till att självhjälsgrupper är populära; en av dessa skulle kunna vara att deltagarna inte är tillfredsställda med den vård som samhället kan erbjuda. Han skriver också att självhjälsgrupper är ett prisvärt alternativ till vinstdrivande verksamheter. Respondenterna talar om hur självhjälsgruppen är ett alternativ till den ordinarie vården, dels på grund av att den är ett kostnadsfritt alternativ, men även på grund av att vårdtiderna anses vara långa, och att de vill undvika få en sjukdomsdiagnos samt att de kan träffa likasinnade inom självhjälsgruppen, vilket man oftast inte har fördelen att göra inom den etablerade vården. Magnus Karlsson (2002) skriver att deltagarna i självhjälsgrupper har en relativt hög utbildning samt att detta

skulle kunna vara orsaken till ifrågasättandet från deltagarna av den professionella yrkesutövningen. Anmärkningsvärt var att fyra av mina respondenter hade en akademisk utbildning, varav två av dessa var sjukersatta och en var arbetslös.

Bernler och Johnsson (2001) beskriver ett svikttillstånd vilket kan vara aktuellt i förhållande till hur individens problemlösningsförmåga fungerar. Det är uppenbart att deltagarna i en självhjälpsgrupp har någon form av problematik som de brottas med, och givetvis önskar de få en lösning på denna problematik. ”Tillfällig svikt” innebär att individen kan finna en lösning på sina problem med hjälp av rätt sorts yttre influenser (”input”) från andra människor. Detta torde vara en bidragande orsak till att individen söker hjälpinsatser i form av en självhjälpsgrupp.

Deltagarna önskar genom den gruppkonstellation som självhjälpsgruppen utgör få tillgodogöra sig medmänsklig empati och samförstånd. Detta stämmer bra överens med vad Bernler och Johnsson (2001) skriver avseende de hjälpformer som finns hos individen i förhållande till den professionelle i psykosocialt arbete. Även om det gäller självhjälpsgrupper och inte en relation mellan en klient och en professionell behandlare, så tycker jag mig se att den första hjälpformen ”att kunna fylla en brist” stämmer väl överens med hjälpförväntningarna hos deltagarna i självhjälpsgruppen. Kanske saknar deltagarna någon i deras närhet som ger dem uppmuntran, tröst och uppskattning och en eventuell förståelse för deras problematik. Men förhoppningsvis är det så att dessa brister inte alls finns i deltagarnas situation, utan är fullt tillgodosedda, men ändå är det enligt deltagarna konstruktivt att få detta samförstånd från sina medmänniskor i självhjälpsgruppen.

En hjälpförväntan som kanske ännu bättre passar in på deltagarna är att ”avbördas sig något negativt” vilket ytterligare är ett begrepp hos Bernler och Johnsson (2001). Deltagarna vill dela med sig av sin problematiska situation genom att tala om denna situation med andra deltagare i självhjälpsgruppen. Förhoppningen är att få ventilera sin problematik och att få andra människor att lyhört och empatiskt lyssna på vad deltagaren har att delge. Bernler och Johnsson (2001) skriver att klienten från den professionelle önskar få en lyhörd deltagare till sin problematik, klienten önskar få medmänsklighet och på så vis förhoppningsvis förbättra sin bekymmersamma belägenhet. Även om situationen här inte inbegriper en klient i relation till en professionell behandlare, så anser jag att ”avbördas sig något negativt” är en stor del av interaktionen mellan deltagarna i självhjälpsgruppen.

Deltagarna i en självhjälpsgrupp vill interagera med människor i en liknande situation; de vill träffa likasinnade och utbyta tankar och erfarenheter med dem, de önskar på så vis att lindra sina bekymmer – vilket är självaste kärnan till varför de söker sig till en självhjälpsgrupp. Detta får mig osökt att tänka på Yalom (2005) som under rubriken ”Universalitet” beskriver hur viktigt det är för människor att känna att de inte är ensamma om sina tillkortakommanden, att det är betydelsefullt för deltagarna i en gruppterapi att de får uppleva att de delar sin problematik med andra i en liknande situation. Människor har lätt att uppleva att deras känslor och tankar är oacceptabla om de inte delar dem med andra, men om de får dela dessa känslor och tankar med andra personer så inser de att de inte är annorlunda (*ibid.*). Jag menar att denna universalitet även är aktuellt i en självhjälpsgrupp där många av deltagarna hävdar att det är samhörigheten med andra som får dem att delta i en liknande gruppkonstellation.

De initiala hjälpförväntningarna inom självhjälsgruppen är stora hos deltagarna. De känner sig förhoppningsfulla inför det faktum att de påbörjat en process som förhoppningsvis på något vis ska lindra och/eller bota deras problematik. Men de vet ännu inte vad denna medverkan kan ge för resultat. Yalom (2005) skriver under rubriken ”Att känna hopp” hur viktigt det är inom gruppterapin för ett terapeutiskt resultat att deltagarna känner hopp inför den kommande gruppprocessen. Det bör hos deltagarna finnas en hög förväntan innan självaste behandlingen börjar, och samma förväntan och samma hopp inför den kommande gruppprocessen bör även gälla för en självhjälsgrupp. Jag anser att respondenternas uttalanden under rubriken ”Initiala hjälpförväntningar” implicit andas denna hoppfulla förväntan.

## **6.3 Emotionellt gruppklimat**

### **6.3.1 Att känna samhörighet**

När gruppdeltagarna samlas vet de att samtliga har erfarenhet av temat som de valt att träffas under. Det uppstår en känsla av samhörighet – deltagarna behöver inte känna sig annorlunda för att det har en viss form av problematik. Flera av deltagarna uttrycker att det är skönt att inte längre känna sig ensamma, att det finns andra som upplever samma dilemma. En av dem upplever att det fanns en stark gemenskap; att de var olycksbröder och olyckssystrar som tillsammans utgjorde en självläkande kraft. En annan deltagare upplever det vara skönt och befriande att hon inte var ensam. Ytterligare en deltagare talar om lättnaden hon upplever när hon träffar likasinnade.

*Man lärde sig mycket av de andras erfarenheter. Man kände att man inte var ensam om sina problem, det fanns ju gemenskap av olycksbröder och systrar som läkte tillsammans. (Krister)*

*Jag kände att jag inte var ensam i världen, jag är inte konstig, det finns andra som har samma problem. Det är inte bara jag. (Ingela)*

*För stunden hade det stor betydelse att känna att man inte var ensam, utan att det var flera som hade samma problem, eller liknande problematik. Det är en slags lättnad, tror jag, det är väl det primära. (Anna)*

En av deltagarna har tidigare känt att hon inte alltid passar in, men har nu hittat ett sammanhang av gemenskap. En ytterligare deltagare menar att tillsammans med andra i en liknande situation kan de hjälpas åt att verbalisera sin problematik, att hjälpas åt att hitta de rätta orden.

*Det kändes som att det var människor som var ganska lika. Jag kände det, för tidigare har jag känt att jag inte riktigt passar in och så. (Elvira)*

*Det är det som är så skönt för det känns som att alla var i en liknande situation, då kan man hjälpas åt att hitta orden på något sätt. (Eva)*

### **6.3.2 Kommunikation i gruppen – att tala och lyssna**

Det mest väsentliga i gruppklimatet var öppenheten inför att få tala om sina bekymmer i en tillåtande och generös atmosfär. Ordets betydelse är av stor vikt, och när deltagarna lyssnar på de andras berättelser väcks emotioner och igenkännande till liv inom dem. En deltagare menar att det ofta räcker det med att sätta ord på sin situation för att känna sig tillfreds och uppleva att svaren finns inombords; det blir en sorts självläkande kraft. Två av deltagarna menar också att det var en förmån att få komma i kontakt med andra människors mest privata sidor – att tala om sådant som man inte gör till vardags i ett vanligt socialt sammanhang. En av dessa deltagare uttrycker att hon tycker att lyssnandet och mottagandet av andras berättelser är själva meningen med livet.

*Det blir något magiskt och det känns som om svaren kommer till en. Jag behövde inte fråga en person om råd utan jag kom dit med en fråga som jag hade med mig, och ibland så kändes det som om jag hade svaret när jag gick därifrån, utan att behöva ställa frågan direkt. Jag hade bara pratat utifrån mig själv och lyssnat när de andra hade talat. (Elvira)*

*Det var också häftigt att prata med människor om det här allra mest privata, med människor man inte känner, det gör man ju aldrig, det är verkligen något nytt. (Eva)*

*Jag tycker det är fint och intressant när andra människor berättar utifrån sig själva, om det som kommer från en djupare del. Det är något som jag tycker är betydelsefullt och det är liksom en mening med livet, för mig är det väldigt värdefullt att få lyssna till det. (Elvira)*

En annan deltagare betonar hur viktigt det var med ett eget ansvar då det gäller samtalets betydelse, han liknar detta vid ett flipperspel som hela tiden måste aktiveras för att hålla sig funktionellt.

*Det var som att sätta igång ett flipperspel, om man inte är aktiv med flipprarna så rullar bollen ner. Så samtalet var väldigt aktivt och angeläget. (Krister)*

Det är även en lättnad att få visa vem man är, något som man kanske inte har möjlighet att göra i det vanliga livet utanför samtalsrummet. En deltagare menar att genom att tala om och visa sina innersta känslor gav det henne en känsla av befrielse och lättnad. Hon beskriver hur hennes personlighet kunde blomma ut – och hur hon äntligen kunde visa sitt rätta jag.

*Jag vågade berätta om mina mindervärdeskomplex och underlägsenhetskänslor i förhållande till de andra. Det var en befriande känsla att få prata om det, det var som att man fick blomma, blomma ut som människa, och visa vem jag var. (Ingela)*

### **6.3.3 Att våga visa känslor**

Tillåtelsen från deltagarna att uppleva känslor inför de berättelser som uttalades var något som var tilltagande under grupprocessens gång. Flera av deltagarna berättar att allteftersom de lärde känna varandra upplevde de att man ibland kunde skratta förlösande inför sina problem. Eller så kunde man gråta. I gruppen

utvecklades ett ömsesidigt samförstånd och det blev allt lättare att känna in varandras känsloliv.

*Det är klart att man levde sig in i det andra berättade, både skrattade och grät och lyssnade. Om någon ville ha stöd så kan jag ha sagt det men jag kunde också låta bli. (Eva)*

*Ibland fanns också humorn med, att man skrattade åt samma saker, för man hade samma problem, så man kände igen sig i varandra. Det var spretigt och splittrat men hjärtligt på något sätt. (Anna)*

*Jag upplevde att det inte fanns någon intolerans mot att visa alla sorters känslor. Det kan jag inte komma ihåg i alla fall, att det var någon som reagerade på någon som var arg eller ledsen eller så. Jag tyckte det var okej att visa alla sorters känslor där. (Anna)*

*Några få hade känslorna på ytan. Andra hade dem väldigt långt inne. Allteftersom tiden gick så luckrades allt det upp, och vi fick någon slags symmetri, vi pratade samma språk, och förstod varandras känslor. Vi fick en samverkan inom gruppen som tonade in sig så att vi förstod varandra bättre. Ett samförstånd. (Krister)*

#### **6.3.4 Att ge och få stöd och uppmuntran**

Ibland lyssnar deltagarna till de andra och ibland ger deltagarna de andra råd, stöd och uppmuntran inför vad de får höra berättas. Flera av deltagarna berättar hur det i gruppen finns en ömsesidig lyhördhet och respekt inför de andra deltagarnas behov; men om någon inte önskade sig råd, stöd eller uppmuntran så gavs det heller inte något sådant. En deltagare menar att det inom gruppen ofta gavs reflektioner och respons från de övriga deltagarna.

*Det händer att man peppar någon man tycker har det svårt, att man säger någon komplimang för att göra att den människan känner sig bättre. Det kan hända att jag gav ett visst stöd om någon behövde det och så. (Anna)*

*Det är klart att man levde sig in i det andra berättade, både skrattade och lyssnade. Om någon ville ha stöd så kan jag ha sagt det men jag kunde också låta bli. (Eva)*

*Vi var ganska försiktiga, vi hoppade inte på varandra, gav man råd någon gång så var det mer sakligt, eller hur man själv skulle göra i den situationen. (Elvira)*

*Man kände empati från andra, att de speglade sig i mig, att vi speglade varandra i varandra, och att vi fick reflektioner, kommentarer och respons på det vi sagt. (Krister)*

Samma deltagare menar att givandet och tagandet inom gruppen sker utan själviska motiv; man ger och tar emot råd och respons utan några egoistiska uppsåt. Detta givande och tagande medverkar till att denna person upplever sig bli ”uppläst” i sitt känsloliv – från att tidigare befunnit sig i en känslomässig låsning.

*Det kändes som man ger och tar, utan själviska motiv. Man känner sig tacksam, respektad. Det kändes fantastiskt att ge respons, för jag trodde inte jag hade*

*förmågan att förstå hur psykologiska sammanhang fungerade, eftersom jag inte förstod mig själv tidigare, när jag var låst. Men nu hade jag blivit upplåst på något sätt. (Krister)*

### **6.3.5 Meningsskiljaktigheter**

Respekt för varandra och varandras olikheter och problem verkar vara ledorden inom självhjälpsgruppen. Empati och förståelse några andra. Samtidigt uttrycker två av deltagarna kritik emot det som de från början anser vara en accepterande och tillåtande atmosfär. En av deltagarna menar att det inom gruppen utkristalliserar sig en inbördes ordning och olika roller utvecklas. Detta blir inte till förmån för gruppen utan snarare ett aber i den fortsatta gruppprocessen. En annan deltagare tycker att gruppklimatet till en början är positivt, men att det senare pågick saker under ytan i gruppprocessen som är lite svåra att få grepp om.

*Till en början föreföll det som att det fanns en accepterande hållning i gruppen, men i efterhand tyckte jag att stämningen blev allt mindre accepterande. Det var väl när gruppdynamiken tog över och det började hända saker i gruppen. Det utkristalliserade sig att folk ville ha vissa roller i gruppen, då blev det lite olika status eller informell hierarki. Det var synd att den förstörde sig själv om man säger. (Anna)*

*I början var folk mycket nyfikna, tycker jag, nyfikna och kände att det skulle bli lite spännande och roligt det här med att börja i en självhjälpsgrupp. Sedan började man känna att det pågick saker som man inte riktigt hade kläm på, man upplevde det som om att det började uppstå lite osynliga grupperingar. (Lena)*

## **6.4 Analys av ”Emotionellt gruppklimat”**

I min undersökning kommer jag fram till att det är viktigt för deltagarna att känna samhörighet, att verbalisera sin problematik och att lyssna på varandra, att våga visa emotioner i förhållande till andra – och i samband med detta sociala sammanhang ge och få stöd och uppmuntran. Detta resultat stämmer bra överens med Magnus Karlssons (2002) avhandling där författaren skriver att han har kommit fram till fyra väsentliga värden i förhållande till de självhjälpsgrupper han har studerat: den gemensamma förståelsen, det ömsesidiga stödet, möjligheten att få information och den sociala gemenskapen. Om man jämför min undersökning med Magnus Karlssons (2002) avhandling så kan man se att beröringspunkterna står i paritet med varandra, och har samma värden och samma innebörd.

Enligt den symboliska interaktionismen är människans strävan att leva ett så fullgott liv som möjligt. Till detta använder hon exempelvis materiella ting som hjälpmedel, men framför allt andra människor. Människans värld är socialt organiserad och människan själv är till sitt väsen en social varelse. Att interagera med andra är människans viktigaste fundament, och detta gör man mestadels genom kommunikation (Trost och Levin 2010). Med avseende på den symboliska interaktionismen anser jag att flertalet av deltagarna i självhjälpsgruppen väljer en gångbar lösning – med hänsyn till deras individuella tillkortakommanden – när de genom denna grupp gemenskap söker varandra för att fritt uttrycka vad de tänker och känner. Målet för deltagarna är att genom samtalsläkande förstå

underlätta sin livssituation samt hantera sin individuella problematik. Detta tillvägagångssätt stämmer väl överens med den symboliska interaktionismens teser om det talade ordets väsentliga betydelse i interaktionen mellan människor. Att för deltagarna fritt uttrycka vad de tänker och känner torde underlättas av att flertalet av dem befinner sig i en grupp med en god och tillåtande atmosfär – vilket jag ovan redovisat i empirin. Men det går även att konstatera att det emotionella gruppklimatet har en viss distinktion beroende av gruppkonstellation. I vissa grupper uppstår strax efter initialsskedet diverse meningsskiljaktigheter – vilka påverkar den emotionella atmosfären i gruppen (två av sammanlagt sex deltagare är mindre nöjda med det emotionella gruppklimatet).

## 6.5 Gruppens påverkan på deltagarna

### 6.5.1 Att utveckla roller i gruppen

I självhjälsgruppen utvecklas ibland olika roller mellan gruppdeltagarna. En deltagare berättar hur hon tar den omhändertagande rollen, vilket passar hennes personlighet, och som utgör ett mönster vilket hon bär med sig från en tidigare relation. Hon talar om hur hon ofta tar hand om de praktiska uppgifterna, vilket är en roll som hon ofta har tillsammans med andra människor. En annan deltagare däremot berättar om hur hon undviker att i självhjälsgruppen hålla i de praktiska göromålen. Hon menar att hon ofta tar en ledarroll och att hon i detta sammanhang medvetet går in för att bryta sitt personliga rollmönster.

*Man var ju mycket sig själv där, men om vi hade olika roller så blev jag den där snälla och omhändertagande människan. Det ligger nära min natur, för det har jag varit med min pojkvän också, det går liksom inte att bryta med helt. Jag tycker att det är väldigt positiva egenskaper hos mig, att vara den omhändertagande. Fast sedan kan man förstås diskutera varför man är det egentligen. (Ingela)*

*Det var ofta jag som fick hålla i nycklarna och göra kaffe och så. Jag tog den rollen ofta, och det var mindre bra. Men det var nog inte illa ment av dem att jag fick ta huvudansvaret för detta, för jag tog nog den rollen självmant. Det blev enklast för dem på det viset. (Ingela)*

*Jag är en person som gärna tar en ledarroll, och därför tänkte jag att det ska jag inte ha denna gång, det är inte därför jag är där. Jag tänkte att nu jobbar jag inte, utan jag var en i gruppen. Vi gick varvet runt och frågade vems tur är det att ta nyckeln idag. Då kunde jag hålla tyst och låta någon annan ta den. (Eva)*

En annan deltagare utvecklade för henne en negativ roll i självhjälsgruppen, och detta var även orsaken till att hon senare valde att lämna den självhjälsgrupp hon tillhörde. Ytterligare en deltagare avslutade så småningom sitt deltagande i gruppen på grund av att hon upplever att hon blev tilldelad en socialt obekväm roll.

*Jag är inte nöjd med den roll jag fick i gruppen, jag kom försent några gånger och blev väldigt impopulär, och sedan lämnade jag gruppen. Den rollen var väl inte så rolig att ha, icke önskvärd eller något sådant. (Anna)*

*Jag blev häxan som skulle brännas på bål, men jag är glad att jag slapp bli bränd. Jag blev inte ens emotionellt bränd på det här, för jag gick därifrån. Jag var glad att jag kunde välja att gå. (Lena)*

### **6.5.2 En grupp utan ledarfunktion**

Det visar sig att det kan bli problematiskt när det inte finns någon formell ledare för gruppen. Två av deltagarna menar att de har insett att detta kan leda till att det lägger en god grogrund för att etablera informella ledare. En av dessa deltagare berättar specifikt hur hon insett hur viktigt det är att det finns en formell ledare för en grupp. En annan säger att när hon själv har utbildat sig till igångsättare och fått insyn i andra grupper, och att det där väldigt lätt har bildats informella ledare.

*Jag lärde mig hur viktigt det är att en grupp har en ledare, att det finns någon som tar ansvar för grupprocessen. Det måste finnas någon ledare eftersom det finns grupprocesser. Man kan inte lämna grupper utan ledare och ansvar. Man kan inte säga att det är gruppens ansvar, för gruppen är bara gruppen, det måste finnas ramar runt en grupp. (Lena)*

*Jag utbildade mig till igångsättare själv, och då har jag sett skillnader i förhållande till min egen grupp. Vissa deltagare i andra grupper har verkligen tagit över och velat vara den informella ledaren. Så jag har sett att det finns också, men det hade vi ingen i vår grupp. Jag hade lätt kunnat ta den rollen, men jag gjorde det inte medvetet för min egen skull. (Eva)*

En tredje deltagare menar att självhjälpsgrupper inte är anpassade för mer komplicerad problematik, eftersom det saknas någon med professionell kompetens som kan leda gruppen och stötta deltagarna. Samma deltagare menar att hennes välbefinnande inte har påverkats i någon större grad efter hennes samvaro med gruppen. Hon menar att antingen beror detta på att behandlingsformen utan ledare ur ett längre tidsperspektiv inte är särskilt effektiv, eller också beror det på den konflikt som drabbade hennes grupp.

*Jag tror inte att en självhjälpsgrupp är ett forum för svåra problem, på grund av att det inte finns någon ledare med kompetens som kan stötta en. Det är mer som att träffa vänner och prata av sig. (Anna)*

*Mitt välmående har inte förändrats avsevärt på grund av gruppen, det kan jag inte säga. Kanske berodde det på konflikten, eller att behandlingsformen utan ledare inte är så effektiv över tid. (Anna)*

Men de flesta av deltagarna är överens om att självhjälpsgruppen har en god funktion utan formell ledare. En av dessa deltagare uttalar sig om att de grundläggande värden som samhället eftersträvar är väl fungerande i dessa grupper, vilket hon menar i sin tur skapar ett gott självförtroende och god självkänsla hos deltagarna. Detta på grund av att det saknas formella ledare, då ansvarsbördan ligger på gruppdeltagarna själva.

*Många grundläggande värden som vi strävar efter att ha i ett samhälle, men som vi inte lyckas med, tycker jag att man lyckas med i en självhjälpsgrupp. Och det betyder också att man går därifrån och är stolt, det finns ju ingen ledare, det är vi*



*själva som är där, och då tror jag liksom att självkänslan och självförtroendet påverkas positivt och så, det gjorde det på mig i alla fall. (Elvira)*

### **6.5.3 Att ikläda sig ledarrollen**

Det finns olika åsikter om huruvida det är bra med informella ledare i självhjälpsgruppen eller inte. Även åsikten ifall det utvecklades informella ledare varierade mellan deltagarna. En deltagare berättar att det inte direkt fanns någon informell ledare i hennes grupp, eller rättare sagt att denna roll kunde variera mellan deltagarna från gång till gång. En annan deltagare menar att det ibland var till fördel att var några som tog ledarrollen, då gruppen ibland behövde lite stadga och stabilitet. Men det kunde även av samma deltagare i andra sammanhang upplevas som en nackdel.

*Det var väl någon som pratade lite mer, men inte så att det var någon informell ledare, utan det kunde bytas ut från gång till gång. (Ingela)*

*Vi hade en igångsättare som styrde upp det i början, och så fanns det deltagare som var mer kompetenta som stagade upp gruppen sedan, så att det blev stadigare och stadigare, vi blev som bröder och systrar. (Krister)*

*Det fanns alltid människor som var lite mer dominant, och verbala, det var ibland till en nackdel och ibland till en fördel, det varierade. Ibland tog de lite mycket plats, och styrde upp vad som var relevant eller inte. (Krister)*

Två deltagare hade lite sämre erfarenheter av informella ledare, och en deltagare uttrycker det som om att det i självhjälpsgruppen utvecklades en inbördes social hierarki vilken gjorde det lättvindigt för några av deltagarna att framföra klagomål på densamma. Ytterligare en deltagare menar att det i hennes självhjälpsgrupp utvecklades informella ledare. Denna deltagare menar att för att undvika att det bildas informella ledare så behövs formella ledare för självhjälpsgruppen.

*Jag tycker att det fanns några stycken som tog ledarrollen litegrann, att det utvecklades något annat i gruppen, som inte hade med temat att göra, en slags social hierarki som gjorde att de kunde ta sig friheten att klaga på mig. (Anna)*

*Det fanns informella ledare inom gruppen, framför allt en person. Det utvecklades alltid informella ledare i grupper, därför behöver man en formell ledare för en sådan här grupp. (Lena)*

### **6.5.4 Att hamna i konflikt**

I självhjälpsgruppen framkom det ibland konflikter mellan deltagarna. Men hur allvarliga dessa var varierade från grupp till grupp. En deltagare menar att självhjälpsgruppen hade små konflikter eller rättare sagt små meningsskiljaktigheter. En annan deltagare menar att det inom gruppen var högt i tak för olika meningsskiljaktigheter – att gruppdeltagarna inte alltid var helt överens, men att detta heller inte var något problem för dem.

*Ja, små konflikter hade vi i gruppen. Jag är rätt så känslig, det kanske inte var några konflikter, men jag uppfattade det så. Men jag tyckte nog att vi hade lite meningsskiljaktigheter. Men i och med att jag är lite känslig inför sådana saker så kanske de andra inte upplevde det så, jag vet inte. (Ingela)*

*Nej, någon våldsamt konflikt hade vi inte, men vi var ju inte överens hela tiden. Vi drabbade inte direkt samman, utan det var mer som en mer offensiv debatt, men ändå med högt i tak, så det var inte regelrätta fighter eller vredesutbrott. (Krister)*

Två deltagare säger att det blev konflikt om att komma försent till gruppen. En deltagare menar att det hände något med grupprocessen i förhållande till detta, och hon blev besviken och arg när det kom till hennes kännedom att de övriga deltagarna tillsammans hade pratat om hennes försenade ankomst. Denna konflikt ledde senare till hennes utträde ur gruppen. Den andra deltagaren berättar att hon kom en kvart försent av giltig orsak, men att de övriga gruppdeltagarna stod oförstående inför detta faktum. Hon menar även att de övriga deltagarna hade en bild av henne som inte stämde med verkligheten. Även denna deltagare valde att avsluta sin medverkan i självhjälpsgruppen på grund av dessa oenigheter i gruppkonstellationen.

*Det var som om det kom in något annat som också kom in och började förändras, tyvärr. Då slutade jag när jag fick reda på att de hade pratat med varandra om mig att jag kom försent och så, då blev jag ledsen och arg. (Anna)*

*Jag kom en kvart försent på grund av en giltig orsak, men det var de helt oförstående inför. Det var precis som att tala till en vägg, det hände ingenting med dem. Det hände alltså ingenting, de hade bestämt sig för att ha en bild av mig som inte stämde. (Lena)*

*De blev vansinnigt upprörda när jag valde att sluta, för jag hade inte rätt att sluta tyckte de, jag hade inte rätt att gå därifrån. Det blev en grupprocess som gick åt helvete. (Lena)*

## **6.6 Analys av ”Gruppens påverkan på deltagarna”**

I min undersökning kan man utrona att deltagarna delvis utvecklar inbördes roller i gruppen, att de medvetet går in med ett tidigare rollmönster, eller att de väljer att bryta ett sådant rollmönster. Självhjälpsgruppen är i huvudsak en grupp utan formell ledarfunktion, och det anses av deltagarna vara både mer och mindre bra. Det enda likvärdiga en formell ledare i den ideella verksamhet jag undersökt är en den initiala hjälppersonen (”igångsättaren”) vilken är med i gruppen de första gångerna för att ge den stadga och struktur. Vanligt är att det bildas informella ledare inom gruppen, och huruvida detta faktum är till fördel eller inte för grupprocessen råder det delade meningar om. Om det skulle bli någon konflikt eller något missnöje i gruppen, är det enligt erfarenheterna från två deltagare gruppens ansvar att lösa dessa konflikter. Men enligt uppgift från den undersökta ideella verksamheten är det möjligt att ta kontakt med de anställda eller den initiala formella ledaren för att reda ut diverse konflikter inom gruppen.

Trost och Levin (2010) skriver om hur Ralph Linton förklarar rollteorin. Linton menar att skilda förväntningar riktar sig emot individen från omgivningen i olika

gruppkonstellationer. Dessa förväntningar är de normer och/eller regler som finns inom gruppen. Detta tillsammans skapar i sin tur den roll som individen förvärvat, om individen väljer att gestalta den roll som förväntningarna avser. Individen kan även förhålla sig så att den väljer att inte förvärva den roll som förväntningarna från omgivningen avser. Individen kan även inneha olika personliga rollmönster i diverse gruppkonstellationer.

I min undersökning kan man finna att några av deltagarna medvetet hade för avsikt att förändra sin roll vilken de hade med sig från övriga gruppkonstellationer. En av deltagarna var till exempel van vid att ta på sig en ledarroll, men gick medvetet in för att omdana den i den nya gruppkonstellation som självhjälpgruppen utgjorde. En annan deltagare tog istället medvetet på sig en omhändertagande roll in i självhjälpgruppen. Två av deltagarna blir iklädda negativa roller från de övriga deltagarna. Att det förekommer inom gruppen att deltagarna tillskriver vissa deltagare negativa roller stämmer väl överens med den rollteori jag ovan nämnt, då de yttre förväntningarna från omgivningen skapar rollen hos individen. Skillnaden är dock att de tilldelade rollerna hos de två deltagarna var ofrivilliga – vilken bidrog till att båda deltagarna slutade i gruppen i förtid.

Det faktum att en formell ledare saknas i självhjälpgruppen är dess signum och uppfattas av många av deltagarna som en fördel. Att det skulle vara till en fördel för deltagarna stöds även av forskning. Marion K. Jacobs och Gerald Goodman (1989) skriver i en vetenskaplig artikel om att självhjälpgruppen ofta fungerar som en ”minidemokrati”. Det positiva med avsaknaden av en professionell behandlare är att ingen ges ledarrollen; den demokratiska strukturen gör att samtliga blir jämlika och är på samma nivå när de hjälper varandra. Magnus Karlsson (2002) skriver i sin avhandling att en hypotes till varför det bildas självhjälpgrupper i det svenska samhället kan vara att de deltagare som väljer att medverka i en självhjälpgrupp inte är tillfreds med den traditionella vården och dess professionella utövare. Av den orsaken väljer man en alternativ verksamhet då man söker finna lösningar på sin problematik. Kristin Glaser (1976) skriver i en vetenskaplig artikel om kvinnors självhjälpgrupper som ett alternativ till individuell psykoterapi. Hon har intervjuat ett antal kvinnor från olika självhjälpgrupper i USA. Ett svar hon har kommit fram till är att individen tar ett större ansvar över sin individuella utvecklingsprocess när det saknas en professionell terapeut som behandlare.

Dessa fakta till trots har min undersökning visat att det finns somliga deltagare (två av sammanlagt sex deltagare) som saknade formella ledare inom självhjälpgruppen, även om de flesta var tillfreds med en ledarfri gruppkonstellation. En av dem som saknade formella ledare menade att avsaknaden medverkade till att det etablerades informella ledare. En ytterligare deltagare, som senare utbildade sig till igångsättare inom verksamheten, såg samma tendens till ett informellt ledarskap i många av de självhjälpgrupper hon startade upp. Det var två av deltagarna som drabbades av konflikter inom gruppen – detta var samma deltagare som saknade ett formellt ledarskap i gruppkonstellationen. Konflikterna inom gruppen ledde i sin tur till att de avslutade sitt deltagande i förtid. Men jag vill återigen påpeka att de flesta av deltagarna var tillfreds och nöjda med en ledarfri gruppkonstellation (fyra av sammanlagt sex deltagare).

Trost och Levin (2010) skriver att det inom den symboliska interaktionismen finns ett begrepp som heter signifikanta andra. Signifikanta andra är de personer som individen lyssnar till och sympatiserar med – och därmed får de betydelse för denne. Men ibland har de signifikanta andra en motstridig uppfattning i relation till individen, då uppstår en konflikt inom denne. Denna konflikt kan lösas genom att individen avstår från vidare umgänge med den person/de personer som är den utlösande faktorn till konflikten. I min undersökning visar det sig att det uppstår en konflikt i relation till två av deltagarna inom två olika grupper. Enligt den symboliska interaktionismen torde därmed en konflikt uppstå inom dessa två deltagare. En lösning på den konflikten skulle enligt denna teori kunna vara att avsluta deltagandet i gruppen i förtid, vilket också skedde för respektive deltagare.

## 6.7 Metamorfos – att komma till insikt

### 6.7.1 Att inse vikten av att kommunicera

Att lyssna på andras berättelser och att sätta ord på sina egna fördjupar den individuella processen till självläkedom. Atmosfären då det gäller det fria ordet präglas av en tillåtande stämning för de flesta deltagarna. Här nedan följer insikter om att talandet och lyssnandet verkligen har gjort skillnad för deltagarna. En deltagare blir medveten om sin situation genom att verbalisera sina emotioner, en annan var till att börja med känslomässigt förlamad, men vartefter som tiden gick i självhjälsgruppen så lyckades han tillsammans med orden uppleva sina undertryckta känslor. Samme deltagare talar om hur deltagandet i andras berättelser gav honom en större insikt i hans egen problematik.

*Jag tyckte det var intressant att prata, det har gjort skillnad i livet. När jag satte ord på mina känslor så blev jag väldigt medveten om min situation. Jag vet inte om det hade lika stor betydelse för alla andra som för mig, men jag hoppas det. (Ingela)*

*Först var det bara ord för jag var så förlamad av depressionen. Sedan så började jag känna äkta känslor, som jag kunde förknippa med orden, och det som gjorde mig olycklig. Jag började gråta när jag var ensam, och prata med andra människor även utanför gruppen som jag hade förtroende för. (Krister)*

*När jag lyssnade på de andra kände jag mig viktig, jag kände mig betydelsefull, och det gjorde att jag förstod mig själv bättre. Deras tolkning av sig själva hjälpte mig att tolka mig själv, hjälp till självhjälp på något sätt. Det sår frön det där, så sätts processen igång. (Krister)*

Ytterligare en deltagare menar att de samtalsämnen som de olika temana för självhjälsgruppen tillåter är annorlunda än de samtalsämnen vilka människor socialiserar sig med i vardagslivet. Att få höra andra deltagare tala om sina sjukdomar anser hon vara något som man inte får ynnesten att uppleva i det ordinära vardagslivet. Hon upplever även hur de timmar som hon har till förfogande i självhjälsgruppen utgörs av en kontrast till hennes vanliga liv; hon kallar timmarna för en bubbla i tiden.

*Det tänker jag fortfarande ibland. Just att få lyssna på någon annan också, att få ta del av privata saker. Man pratar ju sällan om sjukdomar på riktigt. Det var*

*verkligen en känsla av att få bli lyssnad på riktigt. Det var en liksom en bubbla de timmarna, en bubbla i tiden på något sätt. (Eva)*

### **6.7.2 Att spegla sig i varandra**

I självhjälpsgruppen hände det också att situationer uppstod där deltagarna upplevde att de speglade sig i varandra. En deltagare berättar om hur hon fick tillbaka en mer positiv bild av sig själv då hon talade om sina underlägsenhetskänslor i förhållande till andra människor.

*Alla talade ungefär lika mycket, på grund av stenen och den ömsesidiga respekt vi hade för varandra. Alla speglade sig i varandra. (Ingela)*

*Jag känner mig ofta i underläge när jag möter människor, och det bearbetade jag där och sa till de andra, då fick jag tillbaka en annan bild på mig själv än vad jag hade själv. (Ingela)*

En annan deltagare talar om hur hon speglade sig i de övriga gruppdeltagarna, och när hon möttes av de övriga deltagarnas förståelse, så upplever hon det rimliga i det som hon nyss har delgivit, vilket i sin tur ger henne en större acceptans för hennes egna känslor. Ytterligare en deltagare uttryckte sig som om att deltagarna ”bollade sig själva” fram och tillbaka till varandra, genom en ömsesidig interaktion, och på så vis nåddes en större insikt om vem man var som individ.

*Ibland kunde man känna att de andra tycker det låter helt gale. Då känner jag att man fick spegla sig i någon, och då känner man att det låter rimligt. De kunde säga att jag förstår att du blir arg, eller jag förstår dig. (Eva)*

*Jag har fått något mer självkänedom, i och med att man bollar sig själv. Alla bollar sig själva fram och tillbaka, så det blir tydligare att veta vem man är. (Anna)*

### **6.7.3 Att få en ökad självkänedom – och ett ökat självförtroende**

Flertalet av deltagarna berättar om hur de har mognat och kommit till större självkänedom, samtidigt som de fått ökad självkänsla och ökat självförtroende. De upplever en positiv förändring med sig själva och denna förändring yttrar sig på flera sätt. En deltagare menar att det egna beslutfattandet har utvecklats samtidigt som livskvaliteten har förbättrats. En annan deltagare säger att hon är lite av en annan människa i dagsläget – att hon har ett bättre utgångsläge än vad hon haft tidigare. En tredje vågar ha större tillit till livet efter att hon gått med i gruppen, och hennes ökade självkänsla har även bidragit till att hon har utökat möjligheterna att påverka sin egen livssituation.

*Min självinsikt har blivit större, och min kreativitet, och min förmåga att fatta egna beslut, och mitt självförtroende har ökat, så jag har ett bättre liv. (Krister)*

*Jag har ett annat utgångsläge idag, så jag skulle inte kunna hamna i samma situation som jag gjorde då. Då var jag en annan person som hade sämre självförtroende. Jag skulle aldrig gå in i en liknande relation igen, utan jag är litegrann av en annan människa idag. (Ingela)*

*Jag har blivit mer närvarande och fått ökad medvetenhet. Mer att släppa taget och ha tillit. Ha en tillit till att det kommer att bli bra. Och så har jag fått en ökad självkänsla och det tycker jag ökar möjligheterna att påverka min egen situation, det är något jag tycker att jag har lärt mig. (Elvira)*

En annan deltagare menar att hon har fått ett ökat självförtroende på så vis att hon har lärt sig att ta sig själv mer på allvar, samtidigt som hon ska lita mer på sin intelligens och intuition. En ytterligare deltagare har börjat ifrågasätta sin självbild och reagerar på att hon inte längre vill uppleva smärta i en relation till det motsatta könet.

*Det jag har lärt mig om mig själv är att jag ska ta mig själv på allvar, känner jag att det är fel så är det ofta fel. Jag är intuitiv och intelligent och jag har känslspröten ute. Det lärde jag mig både i gruppen och i det vanliga livet.(Eva)*

*Jag har börjat ifrågasätta min bild av mig själv som värdelös, och värdelös som kvinna. Det är svårt att lära sig älska sig själv, men om man tycker att man är värdelös så behöver man inte ha rätt i det. Jag har börjat ifrågasätta min självbild och varför jag ska lida och ha smärta i kärleksrelationer. (Anna)*

En deltagare menar att hans möjlighet till att tala om förträngda saker inom gruppen fick honom att få utökad självkänedom. Samme deltagare menar även att han har blivit mer empatisk i relation till sina egna och andras känslor, samt fått större självrespekt. Samme deltagare menar också att tiden i gruppen blev inledningen till en personlig process vilken fortskrider efter det att gruppen är avslutad. En annan deltagare berättar om hur hon fått en utökad självförståelse, samt hur hon lättare ska relatera till sina medmänniskor.

*Det öppnades upp blinda fläckar i min själ. Gruppen var som en katalysator som öppnade upp blinda fläckar i själen, som låg där och skavde. Det var förträngda saker som hade blockerats och var ohälsosamma. På det sättet fick jag större självkänedom, när jag pratade om de här sakerna som blommade upp. Jag fick större självrespekt också. (Krister)*

*Det injicerades ett frö, och den processen fortskrider fortfarande. Jag har blivit mer empatisk och jag har större talang på känslor och på mitt egna och andras psyke. (Krister)*

*Jag har lite bättre förståelse för min situation, men jag har mycket kvar att lära. Jag förstår bättre hur man relaterar till andra människor, bland annat kärleksrelationer och de tidiga relationer man har haft i livet. (Anna)*

#### **6.7.4 Att finna egna verktyg**

Två gruppdeltagare menar att de fann verktyg och redskap för att lättare hantera sina liv i framtiden. En av dessa deltagare menar att de verktyg och redskap han funnit kunde han ha nytta av när han vill vara behjälplig för andra människor. Den andra deltagaren menar att hon markerar bättre i dagsläget, och hon berättar i metaforiska termer om hur hon funnit ”vapen i sin verktygslåda” som hon vid eventuella behov kan använda sig av i relation till andra människor.

*Det fanns en förmåga att lösgöra resurser som man inte trodde fanns, och det gav mig verktyg, hjälp till självhjälp, dessutom att jag kunde hjälpa andra. (Krister)*

*Min verktygslåda har vuxit. Idag har jag till och med långa svärd där om jag behöver, så att jag kan hugga händerna av dem som kommer och drar i mig. Om det skulle komma en sådan där kille igen, som vill dra mig ut i ett stormande hav, så att vi båda drunknar, då är det bara att ta svärdet och hugga av handen. Jag markerar mera idag. (Ingela)*

En annan deltagare menar att de verktyg vilka hon hade förhoppningen att finna för att hantera framtiden inte fanns att hitta inom gruppen. Hon menar att hon skulle behöva komma i kontakt med en professionell behandlare för att finna dessa verktyg i livet.

*Jag hade förväntat mig någonting som var riktat framåt emot framtiden, något slags verktyg att komma vidare. Samtidigt kan man förstå att det är svårt utan ledare, och utan professionell hjälp. (Anna)*

### **6.7.5 En alternativ form av insikt**

Två av deltagarna har delade meningar om självhjälsgruppens fungerande eller ickefungerande funktion. En av dessa deltagare menar att det mesta av hennes problematik kvarstår efter att hon deltagit i gruppen. Men gruppen var en katalysator till att hon kom till insikt om att hon måste ta större ansvar över sin egen livssituation. Den andra deltagaren menar att hon lärt sig att skydda sig från destruktiva moment i grupper, hon håller distansen när hon befinner sig i gruppssammanhang med orsak till vad hon lärt sig under gruppssamvaron i självhjälsgruppen.

*Jag kan se att jag fortfarande har samma problem som innan jag gick dit, men man kan ju å andra sidan inte förvänta sig att en självhjälsgrupp ska kunna ändra ens liv, man måste ändra det själv. (Anna)*

*Det jag gör nu är att se till att jag inte nästlar mig fast för hårt i grupper. Jag ser liksom till att jag håller distans. Det är positivt för att jag kan skydda mig bättre. Man kan inte trilla dit, alltså det är svårt att trilla dit två gånger, har man varit med en gång, så är man på sin vakt. (Lena)*

Samma deltagare säger att hennes positiva självbild inte har förändrats, då hon upplever att deltagarna inom gruppen försökte ge henne en mer negativ självbild än vad hon hade från början. Men hennes starka självkänsla förhindrade att hon skulle appellera denna negativa bild på sig själv.

*Alltså min självbild den har ju inte förändrats, och jag är glad att den inte gjorde det, eftersom de ville ge mig en sådan negativ bild av mig. Jag har en stark självkänsla, så det gick inte. (Lena)*

### **6.8 Analys av ”Metamorfos – att komma till insikt”**

Deltagarna berättar i min undersökning om hur de efter deltagandet i självhjälsgruppen insett vikten av att kommunicera, hur de när de medverkade i gruppen speglade sig i varandra, hur de fann ökad självkänedom och ett ökat självförtroende, att de fann egna verktyg för att hantera sin livssituation samt att de kom fram till en alternativ form av insikter. Detta visar sammantaget på hur upplevelserna i gruppen har påverkat deltagarnas livssituation samt medverkat till en personlig utveckling.

Trost och Levin (2010) skriver om den symboliska interaktionismen att rätten till att prata öppet och fritt bör finnas hos individen för att denna ska kunna utvecklas. Om individen begränsas i sin kommunikation så begränsas också hennes personliga utveckling. Därmed kan man dra slutsatsen ur ett symboliskt interaktionistiskt perspektiv att deltagandet i en självhjälsgrupp bidrar till individens personliga utveckling och ett främjande av dennes livssituation, då kommunikationen inom självhjälsgruppen står i centrum. Det främsta redskapet som deltagarna har är att vara lyhörda för varandras berättelser. Detta skapar de facto de personliga och individuella insikter – så som exempelvis utökad självkänedom och utökad självförtroende – vilket jag ovan redogjort för.

Trost och Levin (2010) beskriver innebörden av begreppet spegeljaget inom den subjektiva interaktionismen. Enligt spegeljaget tolkar vi föreställningar om oss själva som vi ponerar att andra har i sin föreställningsvärld. Sålunda får individen en bild av vem hon själv är. Genom den respons hon får av råd och uppskattning från de övriga deltagarna inom självhjälsgruppen, så förändras hennes föreställningar om henne själv, och vidare bidrar detta till en mer positiv och intakt jagupplevelse. Ett signifikant exempel på detta är att flertalet deltagare får en ökad självkänedom och ett ökat självförtroende. Men givetvis kan detta fenomen med spegeljaget inom symbolisk interaktionism även få diametral motsatt effekt på deltagarna inom självhjälsgruppen.

Den symboliska interaktionismen (Trost & Levin 2010) menar att individen införlivar och internaliserar de perspektiv vilka existerar i den sociala miljön. När en deltagare inträder i en ny gruppkonstellation har de en viss föreställning om sig själva, de övriga deltagarna och tillvaron. I och med att individen får nya erfarenheter inom gruppen så förändras också hennes subjektiva föreställningsvärld. Utifrån min undersökning kan man se att flertalet av deltagarna har goda erfarenheter av gruppen (fyra av sex deltagare var nöjda). När man betraktar vad de har fått ut av att gå i en självhjälsgrupp, och hur upplevelserna har påverkat deras livssituation, så ser man fördelaktiga förändringar hos individen, där ökad insikt om sin egen förmåga är en betydelsefull komponent. Utifrån detta faktum skulle man kunna dra slutsatsen att gruppen medverkade till att deltagarna fick annorlunda erfarenheter angående sig själva, de övriga deltagarna och tillvaron. Med andra ord förändras individens subjektiva föreställningsvärld. Detta stämmer väl överens med att man införlivar och internaliserar de perspektiv som existerar i den sociala miljö man tillhör, enligt den symboliska interaktionismen (*ibid.*).

Topor (2005) skriver att det finns ett antal faktorer som medverkar i återhämtningsprocessen vid diverse psykiska problem. Även om de respondenter vilka medverkade i självhjälsgruppen inte hade några psykiska problem, utan snarare vid tidpunkten för medverkan i gruppen har lidit av ”tillfällig svikt”, så tar



jag här upp de återhämtningsfaktorer vilka jag anser vara av betydelse för deltagarnas individuella utveckling. Den första förutsättningen är givetvis materiella förutsättningar, då det krävs en bra lokal för gruppens gemensamma möten. Den andra förutsättningen är begreppet en meningsfull förklaring. Topors (2005) innebörd av en meningsfull förklaring är att problemet uppkommit av att individen befunnit sig i en dålig miljö eller umgåtts med mindre lämpliga människor under stressande omständigheter. Åtgärden är då motsatt strategi; att individen umgås i en sund miljö med konstruktiva människor. Även om det inte alls är säkert att deltagarna i självhjälsgruppen har befunnit sig i en föga uppbygglig miljö med mindre lämpliga människor, är det mycket troligt att självhjälsgruppens befrämjande miljö har varit av betydande värde för återhämtningsprocessen för flertalet av deltagarna. Denna hypotes stämmer väl överens med Topors (2005) förklaring att det sociala kontaktnätets insatser är av betydelse för individens återhämtningsprocess i förhållande till det personliga tillkortakommandet.

## 7. SLUTDISKUSSION

Syftet med min undersökning var att få en inblick i hur deltagare i självhjälsgrupper uppfattade denna verksamhet – vad de fått tillgodo av att gå i gruppen. Jag ville även undersöka huruvida det inom självhjälsgruppen fanns några verkamma kurativa faktorer som varit till fromma för deltagarnas livssituation. Utifrån mina intervjufrågor och min empiri har jag fått resultatet att det hos deltagarna finns vissa hjälpförväntningar i initieringsstadiet inom självhjälsgruppen. Deltagarna lider av vissa tillkortakommanden eller ”sviktillstånd” som de vill konfrontera genom medverkan i gruppen. De önskar förändra sin livssituation och träffa likasinnade, samt genom kommunikationens betydelse få hjälp och stöd, ofta som ett alternativ till den traditionella vården. Hjälpförväntningarna infrias vartefter som grupprocessen framskrider; de behöver inte längre vara ensamma med sin problematik, och de får uppleva ett existentiellt sammanhang där de träffar likasinnade i förhållande till det tema de har valt för sin självhjälsgrupp. Genom kommunikationen och interaktionen med de övriga deltagarna talar och lyssnar de till varandra, samtidigt som de får stöd, bekräftelse och uppmuntran för sin egen person. De vågar successivt visa ett bredare känsleregister i förhållande till det som kommuniceras, men det händer också att det uppstår meningsskiljaktigheter. Det finns helt uppenbart en styrka i självhjälsgruppen då det inom gruppen finns medmänsklighet, empati, respekt och tolerans, vilket är en förutsättning för gruppens funktion.

Vart eftersom hjälpförväntningarna infrias sker även övriga dynamiska och beaktningsvärda processer inom gruppen. Deltagarna utvecklar till viss del inbördes roller, och det händer att man väljer att bryta med ett tidigare rollmönster, eller att man behåller de rollmönster vilka man har haft utifrån en tidigare social kontext. Flertalet av deltagarna är mycket nöjda och tillfreds med att självhjälsgruppen är en grupp utan formell ledarfunktion, fastän det finns undantag. Två av sex deltagare önskar att det fanns en formell ledarfunktion, då det inom dessa aktuella gruppkonstellationer skapas konflikter vilka drabbar dessa två parter. En av de roller som utvecklas inom gruppen är rollen av informell ledare, vilket det råder delade meningar om utifall detta är till gagn för grupprocessen eller mindre bra för dito. Förutom de hjälpförväntningar som redan infriats, har även flertalet av deltagarna till viss grad genom självhjälsgruppens inflytande förändrat den individuella livssituationen. Resultatet visar att deltagarna inser vikten av kommunikationens betydelse samt att verbalisera sin problematik inför andra, vilket i sin tur ger dem stöd och bekräftelse. Genom att praktisera denna interagerande metod förvärvar de en utökad självkänedom och ett utökat självförtroende, och vissa av dem finner även nya verktyg för att hantera sin personliga problematik. Genom dessa landvinningar når deltagarna en personlig utveckling vilket kan vara dem behjälpliga i livet.

Som man kan se från resultatet av min undersökning framgår det att *den goda relationen* mellan människor är av överordnad betydelse. Den goda relationen innehar ett egenvärde och utan den relationella kontakten mellan människor finner man varken en stödjande eller bekräftande funktion. Den goda relationen är en förutsättning och läkandet sker i det mänskliga mötet mellan människor. Den är ett instrument till att skapa skillnad i människors liv och i sig en kurativ faktor.

Relationen är det fundament som självhjälsgruppen vilar på och också en förutsättning för dess funktion. Men relationen mellan människor kan även leda till att det går sämre för individen; att utfallet blir mindre bra eller rent ut sagt dåligt. Två av sammanlagt sex deltagare berättar om hur de efter konflikter i gruppen väljer att avsluta sin medverkan. En av dessa deltagare beskriver hur hon ofta kommer försent till gruppens möten, och den andra menar att hon blir utsedd till gruppens ”syndabock”. Av dessa utsagor går att dra slutsatsen att det kan vara svårt för vissa deltagare att smälta in i gruppens dynamik. Om det beror på en mindre konstruktiv grupprocess eller på dessa deltagares inkompatibilitet i förhållande till gruppdynamiken är svårt att definiera, då detta vilar på en subjektiv verklighetsuppfattning. Men faktum är att i realiteten kan man se att det finns deltagare som har svårt att komma tillrätta i självhjälsgruppen. En formell ledare skulle underlätta för dessa deltagare att involveras i gruppen samt ge gruppen den stadga och styrning som skulle behövas. Enligt uppgift från verksamhetens personal är det möjligt för personer inom den ideella föreningen att tillfälligtvis gå in som formell ledare och bistå gruppen vid dylika problem. Arbetsuppgiften blir då att gå in och staga upp och lotsa den dåligt fungerande grupprocessen. Däremot kanske det innebär svårigheter att söka lösa uppkomna konflikter enligt ovan angivna slag. Förslagsvis skulle därför den formella ledaren kunna vara en person med utbildning i konfliktlösning – utbildad internt och/eller internt som personal, eller som den initiala hjälppersonen inom gruppen – eller någon utomstående utbildad professionell person, vilken anlitas vid uppkomna konflikter. Men att låta självhjälsgruppen verka med en formell ledare skulle i det ena fallet (ifall den formella insatsen inte är enbart inom verksamheten) bidra till högre samhällskostnader (givetvis beroende på hur många grupper det finns med konfliktproblematik...) och i båda fallen, medverka till att självhjälsgruppen tappar lite av sin innebörd; då pudelns kärna med självhjälsgruppen är att den fungerar på egna ben oberoende av en formell ledare...

Jag skulle med tanke på de beskrivna konflikter vilka kan uppkomma i självhjälsgruppen, även vilja ”hissa en varningsflagg” för att självhjälsgruppens metodstrategi kanske inte passar alla människor; till exempel individer med tyngre psykisk problematik. Även om gruppen enligt undersökningen har en utvecklande effekt på individer – men framförallt har en mildrande, lindrande och stödjande funktion – så tror jag inte att det passar individer med ett tyngre psykiskt lidande, vilka jag är övertygad om behöver mer professionella hjälpinsatser. Detta med stöd av min undersökning som visar att det kan ”gå snett” i självhjälsgrupper med de inbördes konflikter i grupprocessen vilka jag ovan berört.

Ett förslag är att genomföra en utrönande ”rekrytering” där de anställda inom verksamheten genomför en form av intervjusamtal, alternativt enkätundersökning, med de personer vilka önskar medverka i en självhjälsgrupp. Nackdelen med detta åtagande skulle kunna vara att de individer vilka möjligen kan erhålla mycket nytta av att medverka i en självhjälsgrupp i rekryteringsprocessen riskerar att gallras bort; det kan vara svårt för en enskild individ att avgöra vem som bör medverka i dylika grupper eller inte...

## **7.1 Framtida forskning**

Inom ramen för min undersökning har jag inte kunnat göra en jämförelse mellan den professionella behandlingskontakten inom den privata och offentliga vården och det resultat som deltagarna i självhjälpsgruppen får till fördel/nackdel. Jag har till exempel inte jämfört behandlingsformerna individuell terapi alternativt gruppterapi eller kuratorskontakt med deltagandet i självhjälpsgruppen. Intressant skulle kunna vara vilken metod som är mest effektiv för individen och/eller mest kostnadseffektiv för samhället. Jag har heller inte inom ramen för min undersökning utforskat för vilka individer som självhjälpsgruppen är mest funktionell. Som jag ovan tagit upp för diskussion så kanske det eventuellt kan finnas ett riskmoment i att låta människor med tyngre psykisk problematik ansluta sig till denna form av gruppkonstellation. Då det i dagsläget finns relativt lite forskningsmaterial att finna om självhjälpsgrupper, så anser jag att ovanstående forskningsområden skulle kunna vara aktuella för framtida forskning.

## 8. REFERENSLISTA

- Bernler, Gunnar & Johnsson, Lisbeth (2001): *Teori för psykosocialt arbete*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Bryman, Alan (2011): *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Dahlberg, Karin & Dahlberg, Helena & Nyström, Maria (2008): *Reflective lifeworld research*. Lund: Studentlitteratur
- Essén, Charlotte (2003): *Samtal i självhjälsgrupp: få kraft och stöd av andra i samma situation*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- formell. <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/enkel/formell>, Nationalencyklopedin, hämtad 2013-05-12.
- Gamst, Ann & Gamst, Birthe (1995): *Självhjälsgrupper: att hjälpa varandra i svåra livssituationer*. Henån: Slussens Bokförlag.
- Glaser, Kristin (1976) Women´s self-help groups as an alternative to therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, Volym 13, Nummer 1, pp. 77-81.
- Holme, Idar Magne & Solvang, Bernt Krohn & Nilsson, Björn (1997): *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa forskningsmetoder*. Lund: Studentlitteratur
- informell. <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/kort/informell>, Nationalencyklopedin, hämtad 2013-05-12.
- Jacobs, Marion K & Goodman, Gerald (1989) Psychology and self-help groups. Predictions on a partnership. *The American psychologist*, Volym 44, Nummer 3, pp.536-545.
- Karlsson, Magnus (1997): *Självhjälsgrupper i Sverige – En introduktion*. Stockholm: Sköndalsinstitutet.
- Karlsson, Magnus (2000): *Delade erfarenheter. Om självhjälsgrupper i Sverige*. Stockholm: Sköndalsinstitutet.
- Karlsson, Magnus (2002): *Själv men inte ensam – om självhjälsgrupper i Sverige*. Stockholm: Universitet.
- Karlsson, Magnus (2006) ”Självhjälsgrupper i det svenska civilsamhället. Funderingar kring utveckling och position”. Lars Svedberg & Lars Trädgårdh

(red.): *Det civila samhället som forskningsfält: nya avhandlingar i ett nytt perspektiv*. Stockholm: Riksbankens jubileumsfond.

kurativ. <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/kurativ>, Nationalencyklopedin, hämtad 2013-05-12.

Kvale, Steinar & Brinkmann Svend (2009): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

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

Magnusson, Elisabeth (1997): *Att starta självhjälsgrupper*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

*Nationalencyklopedin* (1990): Höganäs: Bra Böcker.

Starrin, Bengt & Svensson, Per-Gunnar (1994): *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Topor, Alain (2005) ”Återhämtning från svårare psykiska problem – bidragande faktorer”. Sundgren, Magnus & Alain Topor, (red.): *Social Psykiatri*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB.

Trost, Jan & Levin, Irene (2010): *Att förstå vardagen – med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.

Vetenskapsrådet (2009) *Forskningsetiska principer*. <http://www.vr.se> (hämtad 2012-02-30).

Yalom, Irvin D (2005): *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

## ÖVRIGT

Information från intervjusamtal med behörig personal inom den ideella verksamheten i Västra Götaland (genomförd 2012-02-24).

## **9. BILAGOR**

### **9.1 Bilaga 1: Informationsbrev**

#### **Har Du egna erfarenheter – som Du vill dela med Dig av..?**

Hej!

Jag är en socionomstuderande tjej vid Göteborgs universitet som ska skriva en C-uppsats. Därför söker jag deltagare här på XXX som är intresserade att ställa upp som intervjupersoner. Syftet med undersökningen är att undersöka hur människor upplever det att vara med i en självhjälsgrupp. Jag skulle vilja komma i kontakt med Dig som har tidigare erfarenhet av att gå i en självhjälsgrupp.

Intervjun kommer att ta ca 40-60 min i anspråk. Givetvis är deltagandet frivilligt och kan avslutas när som helst (även under samtalets gång). Undersökningen kommer eventuellt att publiceras på [www.uppsatser.se](http://www.uppsatser.se) – vilket är ett allmänt forum för uppsatser av universitetsstuderande.

Som deltagare tilldelas Du anonymitet, och jag kommer därför att fingera Ditt namn så att Du förblir anonym. Jag kommer att spela in intervjun, och dessa uppgifter förvaras och hanteras på ett sådant sätt att ingen obehörig kan ta del av dem. Informationen Du ger mig kommer endast att användas till denna undersökning – och inte till något annat ändamål! Inspelningen kommer att raderas när undersökningen är färdig.

Jag hoppas att detta tillfälle för Dig att bli intervjuad – och för mig att ta emot Din information – blir ett intressant och unikt/utvecklande tillfälle för oss båda! Detta är ett tillfälle att komma till nya insikter om vad självhjälsgruppen har/hade för roll i Ditt liv. Slå mig gärna en signal på min mobil – eller skriv en rad till min mail – så bokar vi in en tid!

Med vänliga hälsningar Helene Dagsdotter, tele: XXX, e-mail: XXX

(Under handledning av universitetslektor Bengt Carlsson – GU)

## **9.2 Bilaga 2: Intervjuguide**

### BIOGRAFISKA DATA

Vad heter du?

Hur gammal är du?

Vad är din sysselsättning/ditt arbete?

Hur länge sedan var det du gick i en självhjälsgrupp?

Vad var temat i din grupp?

Hur kom du i kontakt med din grupp?

Under hur lång tidsperiod sträckte sig självhjälsgruppen?

Var du deltagare under hela tidsperioden?

Går du i en självhjälsgrupp just nu?

### TIDEN INNAN GRUPPSAMVARON

Vad hade du för förväntningar när du började i gruppen?

Vad fick dig att börja i gruppen? Något konkret som bidrog till det?

Varför valde du att gå med just i en självhjälsgrupp?

### TIDEN UNDER GRUPPSAMVARON

Hur var inledningsfasen i gruppen?

Vad upplevde du att det var för klimat/stämning i gruppen?

Vad ville du ta upp för teman i gruppen?

Hur var det att tala inför andra – och att bli lyssnad på?

Fanns det en accepterande hållning i gruppen?

Var det okej att tala öppet om vad som helst?



Var det okej att visa alla sorters känslor?  
Upplevde du att du blev förstådd av de andra?  
Fick du reaktioner från gruppen på det du berättade?  
Hur reagerade du själv i gruppen på de andras berättelse?  
Hände det att du gav något råd/stöd efter att du lyssnat?  
Vilken roll utvecklade du i gruppen? Är du nöjd med denna roll?  
Fanns det någon informell ledare inom gruppen?  
Hände det att ni hade någon konflikt i gruppen?  
Talade alla lika mycket i gruppen – eller fanns det variationer?  
På vilket sätt tog du ansvar för dig själv under tiden i gruppen?  
På vilket sätt tog ni ett gemensamt ansvar?  
Vilken betydelse/mening fick de andra i gruppen för dig?  
Vilken betydelse/mening tror du att du fick för andra?  
Hur var det att träffa andra som hade liknande erfarenheter?  
Upplever du att det var meningsfullt att gå i gruppen?

### SKILLNAD FÖR GRUPPDELTAGAREN

Gjorde samvaron i självhjälpgruppen någon skillnad i ditt liv?  
Upplever du att du på något sätt fått ett större välmående?  
Förstår du bättre din situation idag än vad du gjorde innan gruppen startade?  
Har sättet att påverka din egen situation förändrats?  
Upplever du någon skillnad i att hantera situationen i förhållande till grupptemat?  
Tycker du att du växte som människa under din tid i gruppen?  
Tycker du att du fick större självkänedom?  
Har du fått syn på dina egna personliga resurser?  
Har synen på dig själv förändrats?  
Har du upplevt någon skillnad i livskalitet?

### TIDEN EFTER GRUPPSAMVARON

Hur ser du tillbaka på din tid i gruppen?

Har dina förväntningar på självhjälsgruppen infriats?

Har gruppen bidragit till att du gjort några väsentliga förändringar i ditt liv?

Vad var det bästa med gruppen?

Vad var det som var mindre bra med gruppen?

Har du något speciellt att tillägga innan vi avslutar intervjun?