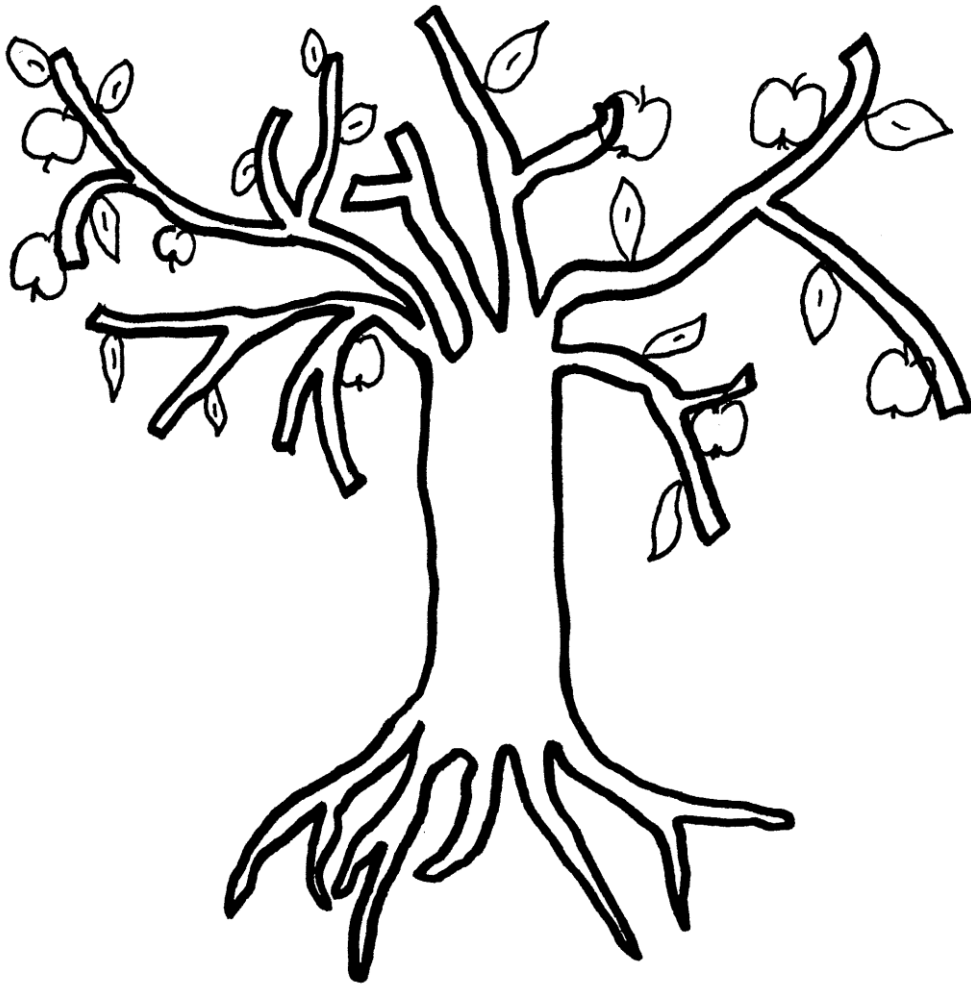


Familjeterapeuterna Korsvägen
Grundläggande psykoterapiutbildning
på systemisk/narrativ grund (motsvarande steg1)
med inriktning på familj- och nätverksarbete



Livets träd i arbete med föräldrar

Uppsats Vt. 2013

Författare: Karin Mattsson
Anna Ganebäck

Handledare: Ulla Hansson
Examinator: Pelle Hallstedt

Abstract

Titel: Livets träd i arbete med föräldrar

Författare: Anna Ganebäck och Karin Mattsson

Syftet med denna uppsats var att belysa hur familjebehandlare utifrån ett narrativt förhållningssätt kan arbeta med föräldrar som söker hjälp i sin livs- och familjesituation. Vi ville undersöka hur vi som familjebehandlare kan använda metoden Livets träd i arbetet med föräldrar och utforska hur familjebehandlare respektive föräldrar upplever detta arbete. Vi ville även ta reda på om arbetet med metoden Livets träd kan ge föräldrar nya insikter och tankar kring att kunna styra sitt eget liv och hantera svårigheter.

Vi valde en kvalitativ metod och genomförde intervjuer i form av samforskningssamtal. Vi gjorde Livets träd med tre föräldrar, sedan höll vi två samforskningssamtal där vi intervjuade förälder och den av oss som gjort Livets träd med föräldern. I samforskningssamtalen fick föräldrar och familjebehandlare berätta om upplevelsen av att göra livets träd och vad det gav.

Analys av resultaten gjorde vi utifrån ett systemiskt och narrativt perspektiv. Resultaten visade att det både för föräldrar och oss familjebehandlare var en positiv upplevelse att arbeta med Livets träd. Det var intressant, roligt och spännande att använda trädet som metafor och det gav en tydlig bild av alla delar i livet och hur de hänger ihop. Föräldrarna insåg värdet av att få det nedskrivet. De poängterade vikten av relationens kvalitet; att känna trygghet, att bli lyssnad på, mött med intresse, att det får ta tid och att känna att man blir förstådd. Vi som familjebehandlare tyckte att Livets träd blev en hjälp att i samtalen fokusera och stanna kvar vid berättelserna om värden och det som är viktigt i föräldrarnas liv. Föräldrarna uttryckte att arbetet med Livets träd gav dem nya insikter, det synliggjorde och tydliggjorde vem de är och vill vara, vad som är viktigt för dem och hur de vill och kan agera.

Vi känner att arbetet med Livets träd verkligen är något man kan fördjupa sig mer i och utveckla frågandet kring de olika delarna och berättelserna. Vi upplever att det narrativa förhållningssättet och metoden Livets träd väl stämmer in på våra värderingar om vad vi tycker är viktigt när vi möter människor. Vi tycker att Livets träd inspirerar till kreativitet, intresse och engagemang.

Innehåll

Inledning.....	4
Problemformulering	4
Syfte	5
Frågeställningar.....	6
Teori	6
Systemteori	6
Narrativ teori.....	7
Livets träd	9
Metod	10
Avgränsning.....	10
Urval	10
Tillvägagångssätt	11
Samforskning.....	11
Genomförandet av samforskningssamtalen.....	12
Analysmetod.....	13
Etiska aspekter.....	14
Resultat och Analys.....	14
Upplevelse	14
Analys.....	16
Hjälp i samtal för Familjehandlare	17
Analys.....	18
Nya insikter för föräldrar.....	19
Analys.....	20
Slutdiskussion.....	21
Referenslista	23

Inledning

Under denna Steg 1 utbildning har narrativt förhållningssätt varit det som mest slagit an hos oss. Vi har inspirerats, engagerats och utmanats av dessa tankar. Narrativt förhållningssätt skapar en stor nyfikenhet hos oss, kanske för att det väcker nya, men ändå väldigt självklara, tankar om vad som är viktigt i möten med andra människor. När det så blev dags för uppsatsarbete ville vi därför fördjupa oss i det narrativa sättet att arbeta och koppla detta till vårt konkreta arbete med familjer.

Vi har haft förmånen att under denna utbildning vara två från samma arbetsplats. Det har gjort att vi kunnat fortsätta diskussioner som vi påbörjat under våra utbildningsdagar och därigenom fått en djupare kunskap och rikare kännedom om samt insikt i det utbildningen har gett oss. Tillsammans har vi under utbildningstiden träffat föräldrar och familjer och då kunnat praktisera våra förvärvade kunskaper. Därefter har vi haft möjlighet att reflektera över hur samtalen blev, vilket varit en stor tillgång för oss båda. Så när vi skulle planera och lägga upp uppsatsarbetet kändes det självklart för oss att även där dela upplevelsen och skriva en uppsats tillsammans. Detta ger oss möjlighet att fortsätta reflektera och ytterligare kunna fördjupa vår förståelse för vad vi lärt oss under resans gång samt för att hitta och forma ett arbets- och förhållningssätt som stämmer överens med våra värderingar om vad som är viktigt.

Genom utbildningen fick vi höra och läsa om Livets träd, en metod inom narrativ teori, och tanken föddes att skriva en uppsats om att använda Livets träd i arbetet med föräldrar.

Problemformulering

Vi arbetar på Resursteamet, Norra Hisingen, där vi möter barn 0-20 år och deras föräldrar som önskar en förändring i sin livssituation. Detta arbete sker på uppdrag från barnen och deras föräldrar och/eller socialtjänsten.

Vi träffar familjer som på olika sätt upplever att de har svårigheter i sin livs- och familjesituation. Det kan handla om en känsla av att inte kunna påverka vad som sker i ens liv. Man kan mötas av svårigheter och inte veta hur man ska hantera det som händer. Tron på den egna förmågan och möjligheten att göra något åt sin situation kan vara begränsad och svår att hitta. Man kan känna sig styrd och påverkad av andra i omgivningen, och/eller av omständigheter som gör att den egna kraften och det som är viktigt för en inte får utrymme eller plats att växa. Saker som händer eller drabbar en kan kännas övermäktiga att hantera. När man söker hjälp och vill prata om sin situation kan det lätt bli så att berättelserna om problemen och kanske traumatiska upplevelser berättas om och om igen utan att berättelserna som handlar om färdigheter, tillhörighet, önskningar och hopp kommer fram. Hur kan man i dessa situationer eller perioder i livet få hjälp att hitta känslan av att kunna påverka eller styra sitt eget liv, hitta kraft och möjlighet att hantera svårigheterna man upplever eller ställs inför? På vilket sätt och hur ska man prata om det jobbiga och svåra? Och hur kan vi familjebehandlare prata på ett sätt där föräldrar får hopp, mod och kan hitta kraft att gå vidare?

I vårt arbete med familjer är det viktigt för oss att möta föräldrarna och barnen där de är, utgå från deras behov och önskningar, hjälpa dem att hitta ”sin egen kraft” och känslan av att

kunna styra sina egna liv. Vi vill bygga på deras styrkor och det som är viktigt och värdefullt för dem. Att ha en känsla av att kunna styra sitt eget liv tänker vi handlar om att veta vem man är, veta vad som är viktigt i ens liv, veta vilka värderingar man har och veta hur man kan agera i olika situationer. I detta arbete känner vi att det narrativa förhållningssättet stämmer väl in.

Vår önskan och intention är att stötta föräldrar att hitta sina egna förmågor och en känsla av att kunna styra sitt liv och vi vill i denna uppsats utforska om Livets träd kan vara en hjälp i detta arbete.

Livets träd (Tree of life) är en metod som har utvecklats i Afrika i arbetet med barngrupper, där barnen har haft omfattande traumatiska erfarenheter. Metoden handlar om att man synliggör och lyfter fram det som trots allt varit och är värdefullt i barnens liv. Vi tror att Livets träd kan vara en hjälp för alla slags människor att stärkas och utvecklas för att bättre hantera svårigheter. Vi tänker att som förälder är det viktigt att hitta sin egen styrka, lära känna sig själv, sina förmågor och vad som är viktigt och värdefullt för att kunna ta hand om sig själv och familjen och därmed vara en tillräckligt bra förälder. Därför tror vi att Livets träd även kan vara ett meningsfullt arbete när det handlar om att utveckla och stärka sitt föräldraskap.

Inför uppsatsarbetet har vi också funderat mycket på värdet av att ha föräldrar i grupp, gruppens stärkande inverkan på individen, föräldrarnas möjlighet att dela erfarenheter med och därigenom stötta varandra, se och känna att de inte är ensamma med problemen. Tillsammans kan de berika varandras berättelser. Vi planerade för att ha en grupp med föräldrar där vi skulle arbeta med metoden Livets träd för att undersöka om detta narrativa sätt att arbeta kan bidra till att föräldrarna får tillgång till sin "egen kraft" och om detta kan hjälpa dem att hantera svårigheter i livet och familjen. Denna ursprungliga idé, med föräldragrupp, gick inte att genomföra då vi inte fick tillräckligt många föräldrar som kunde delta i en gruppverksamhet. Vi fick tänka om och valde då att ändå utgå från vår idé att i vårt arbete med föräldrar använda Livets träd. Men göra detta i enskilda kontakter med föräldrar istället för i grupp.

Vår förhoppning är att denna uppsats kan ge inspiration till hur man kan möta och arbeta med föräldrar på ett sätt som kan hjälpa dem att hitta sina förmågor och möjligheter att styra och påverka sina liv i den riktning de önskar.

Syfte

Syftet med denna uppsats är att belysa hur familjebehandlare utifrån ett narrativt förhållningssätt kan arbeta med föräldrar som söker hjälp i sin livs- och familjesituation. Vi vill undersöka hur vi som familjebehandlare kan använda metoden Livets träd i arbetet med föräldrar och utforska hur familjebehandlare respektive föräldrar upplever detta arbete. Vi vill även ta reda på om arbetet med metoden Livets träd kan ge föräldrar nya insikter och tankar kring att kunna styra sitt eget liv och hantera svårigheter.

Frågeställningar

- Hur upplever familjebehandlare respektive föräldrar arbetet med Livets träd?
- Blir metoden Livets träd en hjälp för familjebehandlare att i arbetet med föräldrar lyfta fram och samtala om deras tankar och berättelser kring vad som är viktigt i deras liv?
- Kan arbetet med Livets träd ge föräldrar nya insikter kring hur de vill och kan styra sitt eget liv och hantera svårigheter?

Teori

Vi har i vår uppsats valt att utgå från ett systemiskt och narrativt perspektiv. Här kommer vi beskriva metoden Livets träd och vissa delar från teorier som vi valt att använda i denna uppsats och som vi ser som relevanta för detta sammanhang.

Systemteori

Vi ger här en kort övergripande beskrivning av systemteori och lite kring familjesystemiskt tänkande då vi tänker att det är ett förhållningssätt som följer oss genom hela arbetet utifrån att vi inte ser familjebehandlaren som expert utan att det är klienten som är expert på sina problem och sitt liv och att vi som familjebehandlare ska skapa möten och samtal som hjälper familjen eller klienten att få tillgång till sina egna förmågor och styrkor.

Systemteori är en övergripande teori, som belyser hur system sitter ihop och påverkar varandra i ömsesidigt samspel. Inom den systemiska familjeterapin innebär det att tillvaron ses som multiversiell, flerfaldig. Delarna i system hänger ihop och samspelar med varandra. Sker en förändring i en del av systemet, påverkas också de övriga delarna.

Enligt systemteori blir ett förändringsarbete mer kraftfullt om de delarna i systemet som omger personen engageras i processen. Eftersom personerna i systemet samverkar, kan de också fortsätta processen utanför samtalsrummet. Grundantagandet är att det inte finns någon objektiv sanning. Fokus ligger mer på nuet och framtiden och hur man kan hitta vägar att stärka det som öar positivt och fungerar och att få det att växa.

I det systemiska tänkandet tonas expertrollen ner och i stället ser man på kunskap som konstruerad och samskapad utifrån det sammanhang man befinner sig i. Terapi ses som en process där terapeuten deltar i ett samtal som likvärdig och inte bättre vetande samtalspartner. Terapeutrollen handlar inte om att leverera lösningar på problemet, utan snarare att vara expert på att skapa mötes- och samtalsformer som hjälper människor att hitta lösningar på sina problem.

Systemisk terapi kan ses som en beskrivning av en mängd olika terapeutiska metoder med basen i en viss teoretisk orientering. Det familjesystemiska arbetssättet eller förhållningssättet har utvecklats och vidareutvecklats på lite olika sätt av olika psykoterapeuter och profiler (Hårtveit & Jensen 2007).

Abrahamsson och Berglund (2007) presenterar och samtalar med några olika systemiska psykoterapeuter kring deras tankar och sätt att arbeta. En av dem är Tom Andersen, som pratar mycket om reflekterande processer där utgångspunkten är att människor är experter på

sig och sina liv. Vi behandlare kan bara utveckla oss i vår förmåga att leda och delta i samtal så att människorna vi möter får tillgång till sin egen kreativitet, att de får hjälp att se andra bilder av sin verklighet och får tillgång till sina outnyttjade resurser. Andersen presenterar mer ett förhållningssätt till människor, kunskap och språk än en terapeutisk behandlingsmodell och hans sätt att relatera till människor präglas av ödmjukhet, respekt och nyfikenhet. Han menar att utan samtalet, ett möte i språket, kan vi aldrig veta vad som är verkligt för en annan människa och förändring kan aldrig kontrolleras utifrån. Ny kunskap är en förutsättning för en förändring och då blir uppgiften för terapeuten att hjälpa klienten att frigöra sin egen kreativitet, så att hon kan skapa ny kunskap som ger möjlighet till en förändring som är till glädje för henne (Abrahamsson och Berglund 2007).

Hårtveit och Jensen (2007) refererar också till Tom Andersen och beskriver hur han satte den demokratiska aspekten i fokus, genom att visa på det väsentliga i att lyssna på klientens ord och på att det är viktigt att terapeuten blir klar över sin egen förförståelse i mötet med klienterna. Andersen hade ett nära samarbete med H. Goolishian och H. Anderson och de menade att terapi inte är en aktivitet där terapeuten bara behandlar klienten, utan det handlar om ett möte där klient och terapeut i samarbete utvecklar en ny verklighet. Och att denna verklighet finns i språket, i det sociala mötet. Meningen och de beskrivningar som är knutna till problemet utforskas och genom detta utforskande kan meningarna och beskrivningarna förändras.

Den systemiska teorin betonar att verkligheten skapas i språket, i interaktionen mellan människor (Abrahamsson och Berglund 2007).

Andersen (2011) skriver att en viktig förutsättning för att skapa ett möte är att kunna höra och se vad personen faktiskt gör och säger utan att tänka vad den "egentligen" vill säga. Han poängterar också vikten av att samtal och konversationer behöver pauser, att det ges tillräckligt med tid till reflektion, tänkande och lyssnande.

Narrativ teori

I den narrativa teorin riktas fokus på människors livsberättelser, det vill säga den berättelse som en person berättar om sitt liv eller valda delar av sitt liv. Utifrån berättelsen kan olika aspekter av hur personen ger sitt liv mening och hur den påverkar den egna identiteten undersökas. I narrativ teori ses människors berättande som menings- och identitetsskapande, och fokus på samtalen är att lyfta fram stärkande berättelser där terapeuten kan koppla den berättande händelsen till värden som är viktiga för berättaren och därmed säger något om vem hen är. Berättelser består av händelser – sammanlänkade i en följd – över tid – i enlighet med ett visst tema. Hur vi förstår och gör händelser begripliga hjälper oss att göra dem meningsfulla (Morgan 2007).

White (2007) beskriver i boken *Kartor över narrativ praktik* att ett samtal kan vara som en resa och att resor inte är en bekräftelse på sådant vi redan vet utan expeditioner till vad som är möjligt för folk att känna till om sina liv. Han skriver vidare hur kartor blir en hjälp att kommunicera med folk på ett sätt som öppnar möjligheter för dem att utforska områden av sina liv som de har försummat. Det skänker människor möjliga, men oanade, vägar att handskas med svårigheterna och problemen i sina liv (White 2007, sid. 13).

Personer kan be om hjälp när de har svårigheter att komma vidare i sina liv. De har då oftast redan försökt med allt som är känt och bekant för dem i sina ansträngningar att lösa bekymret.

Glappet mellan det som är känt och bekant och det som skulle kunna vara möjligt för människor att veta om sina liv, beskriver White (2007) som ett ”område av närliggande kunskap”. I samtalet medverkar terapeuten på ett tydligt sätt till att bygga i detta område av närliggande kunskap och rekryterar även andra till att delta. Byggandet gör det möjligt för människor att i steg för steg distansera sig från det kända och bekanta och röra sig mot sådant som skulle vara möjligt för dem att veta och göra. Det är genom att ta sig genom glappet mellan det kända och vad som är möjligt att veta som människor kan uppleva en nyfunnen känsla av personlig agens, en känsla av att kunna styra sitt eget liv, att kunna ingripa i sitt liv för att påverka dess riktning i förhållandet till ens avsikter samt att kunna göra det på ett sätt som är präglad av ens livskunskap och förmåga att leva. När man inser att man nått gränser för ens förmåga kan man ta en paus för att utforska hur vi kan utvidga den gränsen. Många människor kan uppleva att de vägar som finns för att uttrycka personlig agens är starkt begränsade därför att de är föremål för ”traditionella maktförhållanden”. Sådana maktförhållanden kan vara en avgörande faktor för den frustration människor upplever i sina strävanden att ha inflytande över utformningen av sina liv utifrån vad som är viktigt för dem själva samt vilka slutsatser de drar om sin inkompetens och otillräcklighet. Därför är det viktigt att människor får kunskap om dessa maktförhållanden som utgör sammanhanget för de negativa erfarenheterna och de negativa slutsatserna om deras identitet och att de får stöd i att utmana dessa maktförhållanden.

I narrativ teori låter man klienten i samtalet reflektera kring sina drömmar, hopp och värderingar om hur dennes intentioner hänger samman med värderingarna i livet. White (2007) skriver att det är viktigt att terapeuten står för ett dubbelt lyssnade på vad som hänt. Ofta får vi terapeuter berättelser om smärta och sorg men att det samtidigt är lika viktigt att lyssna på de uttryck lyssna på de uttryck för överlevnad och hopp som berättas. Det handlar om att ställa frågor utifrån både smärta och hopp så att så mycket som möjligt av personens berättelse beskrivs rikare – att den packas upp.

I narrativ teori betraktas berättelser utifrån handlingens landskap, vad vi gör och vad som händer i berättelsen, och identitetens landskap, hur vi förstår det vi är med om och vilken mening vi ger det. Man strävar efter att frigöra sig från den dominerande problembeskrivningen och i stället rikta fokus mot alternativa och ”förtjockande” berättelser som stärker identiteten och ger kraft till förändring. White (2007) talar om att hjälpa människor som är problemtyngda, att omdefiniera sin identitet, upptäcka nya sidor och att följa det som är viktigt och värdefullt i deras liv. Ibland kan terapeutens uppgift vara att fråga mer om de förbisedda sidorna av de levda erfarenheterna som berättas. Sammankopplingen av människors levnadsberättelser runt gemensamma och högt värderade teman bidrar till en utveckling av rika berättelser. Här utvecklas och återutvecklas den medvetna förståelsen och förståelsen om vad människor sätter värde på och de blir allmänna teman om liv och identitet. Det här ger människor en grund till att gå vidare med sina liv då en rad valmöjligheter för att handla i enlighet med dessa teman blir synliga och tillgängliga. Terapeuten ska upprätthålla en tillbakadragen men inflytelse position i samtalen. Det handlar om ett återhållsamt deltagande där terapeuten strävar efter att förbehålla författarskapet åt dem som söker terapi.

White (2007) skriver om återkallande samtal som har till syfte att synliggöra, införliva och framhäva viktiga personer i klientens liv, dvs. aktivt välja vilka som ska vara en del av klientens livsklubb. Klienten uppmärksammas på hur viktiga andra personer varit i deras liv och att de själva i sin tur har varit viktiga och bidragit till dessa personers liv. Dessa samtal möjliggör för klienten att kunna återengagera sig i sin egen historia. Man kan beskriva det som ett återengagemang i det förflutna vilket är kraftfullare än enbart ett återberättande.

En annan del i narrativ teori är externaliserande samtal som kort innebär att ställa objektifieringen av problemet mot den kulturella objektifieringen av personen. Detta gör det möjligt för människor att uppleva en identitet som är skild från problemet; problemet är problemet inte personen. I de externaliserande samtalens kontext upphör problemet att representera en sanning om personens identitet och möjligheten att på ett sätt hantera problemlösningar blir uppenbar och tillgänglig (White 2007).

Livets träd

Livets träd (Tree of Life) är huvudsakligen utarbetad i ett afrikanskt sammanhang, genom ett samarbete mellan Ncazelo Ncube från organisationen REPSSI som huvudsakligen arbetar med barn som drabbats av AIDS-epidemin i centrala och södra Afrika, samt David Denborough från Dulwich Centre Institute of Community Practice i Australien (2006). I arbetet med svårt traumatiserade, ofta föräldralösa och fattiga barn, behövde man skapa en plattform som gjorde det möjligt för barnen att tala om de traumatiska erfarenheterna utan att bli överväldigade och re-traumatiserade. Livets träd blev den plattformen (REPSSI 2007).

Livets träd är från början utformat för barngrupper men det har påvisats att metoden är användbar i arbetet med barn, unga och föräldrar i olika sammanhang – även i vår mer skyddade svenska tillvaro. Inslag i arbetsmetoden Livets träd vilar på narrativa idéer som definierande ceremonier, utforskande av alternativa och rikare berättelser om identitet, kulturellt arv, liksom sammanlänkningar av viktiga värden, minnen, betydelsefulla personer, och egna förhoppningar om framtiden.

Med hjälp av Livets träd börjar man synliggöra och lyfta fram det som trots allt varit och är värdefullt i människors liv, deras förmågor, kompetenser, livsmöjligheter och hopp. Det sker genom att länka samman människorna själva med det de kan, de värden de håller högt, sin historia, viktiga personer i sin omgivning samt vad dessa personer har förmedlat i form av kunskaper, värderingar och känslomässig anknytning. Arbetet med Livets träd handlar om hur människor sedan kan använda sig av dessa tillgångar för att möta de stora utmaningar som människor står inför i sina liv (REPSSI 2007).

Grundformen i Livets träd är enkel och pedagogisk. Metoden använder olika delar av träd som metafor och dessa får representera olika delar eller aspekter av en människas liv. Att använda metaforer och försiktigt formulerade frågor inbjuder människor att berätta berättelser om sitt liv på ett sätt som gör dem starkare och mer hoppfulla gällande framtiden (REPSSI 2007).

Livets träd görs i fyra delar, nedan beskrivs delarna kort.

- Den första delen handlar om att skapa, rita sitt eget träd. Samtalet fokuserar på vilka delar som ett träd har och vad de olika delarna i ett träd representerar. Ibland kan personen ha ett papper med sig med frågor som gör det lättare för personen att skriva ner sin historia. Trädets rötter representerar personens historia/rötter. Jordmånen, marken omkring trädet representerar personens sociala sammanhang, personen får beskriva och dela med sig hur det ser ut omkring personen. Stammen på trädet representerar personers styrkor och förmågor. Grenarna handlar om personens drömmar och förhoppningar inför framtiden. Löven handlar om de viktiga personer som personen i fråga har och har haft omkring sig. Frukterna i trädet handlar om de gåvor som de viktiga personerna förmedlar och förmedlat.

- Den andra delen handlar om, Livets skog, att personerna, om de är i grupp eller enskilt, visar upp och berättar om sitt träd. Gör man detta i grupp sätter man upp allas träd på väggen och då bildar de en skog. Samtalets fokus blir om den vackra skogen, och personerna uppmuntras till att skriva ner uppmuntrande saker till varandra. Ledaren för gruppen återberättar allas träd för att sedan gå vidare till nästa del. I återberättandet är det viktigt att använda personens egna ord samt vara konkret i vad man hört.
- Den tredje delen handlar om, Livets stormar, som är en metafor för att utforska några av de problem, svårigheter och risker som även vackra träd kan utsättas för. Personerna inbjuds till ett samtal om vilka stormar eller faror som träd kan utsättas för. Vidare samtalas det om att träden inte bestämmer över stormarna utan att de kommer att inträffa och att träden måste skydda sig. Vad gör varje enskilt träd, vilka förmågor använder sig just det här trädet av när stormen kommer. Samtalet startar på en generell nivå för att sedan komma in på de enskilda, individuella upplevelserna. Viktigt är att se värdet av andra berättelser och att man i de två första delarna byggt upp en ö av säkerhet. Delen avslutas med att samtala om ifall det alltid finns stormar runt trädet eller finns det stunder av lugn, vad gör trädet när det är fritt från stormar etc.
- Den fjärde delen handlar om att fira genom någon avslutande ceremoni och att få diplom. Viktigt är att det görs en synlig manifestation av att personen genomfört ett arbete och kommit fram till viktiga beslut. Ceremonin kan med fördel göras inför andra viktiga personer i dennes liv eller att ett brev skickas till för denne betydelsefulla personer med information om arbete med Livets träd och viktiga beslut som framkommit (Ncube 2006).

Metod

Vi har valt att använda en kvalitativ metod i form av intervjuer då vi tycker att denna metod är lämpligast för att besvara våra frågeställningar. Vi vill med vår uppsats undersöka hur vi som familjebehandlare kan använda metoden Livets träd i arbetet med föräldrar och vad det kan ge. Vi vill veta hur föräldrar och familjebehandlare upplever arbetet. Det är individernas egna upplevelser som vi vill förstå och få kunskap om. I den kvalitativa intervjun ger den enskilde beskrivningar för intervjuaren som i sin tur tolkar det som sägs (Kvale 1997).

Avgränsning

Vi har fokuserat på familjebehandlars arbete med föräldrar utifrån ett narrativt förhållningssätt och då specifikt metoden Livets träd som bygger på narrativ teori. Hur denna metod kan användas i arbetet med föräldrar och hur familjebehandlare respektive föräldrar upplever det, om det är ett verksamt sätt att arbeta på och om det kan ge nya insikter runt förmåga att kunna styra sitt eget liv och hantera svårigheter. Vi har valt att belysa detta genom att själva använda metoden i vårt arbete med föräldrar och sedan intervjua/samtala med dem om hur det var.

Urval

Vi har gjort ett selektivt urval av studieobjekt. Då detta är en kvalitativ undersökning i exemplifierande syfte kan urvalet till undersökning ske på många olika sätt och några

speciella regler för urvalet finns inte (Svenning 2003). Till vår undersökning har vi valt personer som vi tyckt varit ”lämpliga” för vårt syfte, det handlar om oss som familjebehandlare och några av de föräldrar som vi, i vårt arbete, har kontakt med. Först planerade vi att ha en grupp med föräldrar som skulle få arbeta med Livets träd. Vi bjöd in sex föräldrar. Fyra tackade till slut ja, men när vi skulle starta var det bara en som kom. Vi fick tänka om och bestämde oss för att använda Livets träd i enskilda kontakter med föräldrar och därefter intervjua dem om upplevelserna av detta. Den som kom till den planerade första gruppträffen blev en av föräldrarna. Sedan frågade vi några av de föräldrar som vi redan hade kontakt med och ytterligare två hade möjlighet och tackade ja till att delta. Då vi både skulle genomföra själva arbetet med Livets träd och sedan ha intervjuer krävde hela processen mycket tid. Vi tillämpade således Livets träd i arbetet med tre föräldrar. Dock kunde sedermera endast två intervjuas då den tredje föräldern blev sjuk och kunde ej delta i någon intervju

Tillvägagångssätt

För att ta reda på hur vi kunde använda Livets träd i arbetet med föräldrar tog vi på olika sätt del av material kring metoden Livets träd samt andras erfarenheter av att ha arbetat med metoden. Därigenom fick vi en känsla för hur man skulle kunna använda och anpassa metoden till arbetet med föräldrar. Vi läste handboken Livets träd (Tree of Life) som beskriver tillvägagångssättet så som det utarbetats i Afrika i arbetet med barn som har omfattande traumatiska erfarenheter. Vi såg även filmen där man presenterar detta arbete. Vi tog del av andra uppsatser och skrifter som beskriver arbetet med och erfarenheter av Livets träd och vi träffade och samtalade med några som på olika sätt använder denna metod i sitt arbete. Genom detta ville vi få en bild av hur man kan använda Livets träd i arbetet med människor, få en ökad förståelse för och kunskap om vad Livets träd handlar om, de olika delarna och momenten och vad det kan ge. Vi gjorde också vår eget Livets träd för att bilda oss en uppfattning om vad arbetet innebär och därmed få en annan, fördjupad förståelse för arbetsmetoden. Därefter utformade vi frågor, som man kan utgå från när man ritar trädet, så att de passar till föräldrar, se bilaga 1.

Syftet med uppsatsen är att utforska både familjebehandlars och föräldrars upplevelse av att göra Livets träd, huruvida det är verksamt och om det kan ge nya insikter och tankar kring att kunna styra sitt eget liv och hantera svårigheter. För att ta reda på detta valde vi att intervjua förälder och familjebehandlare tillsammans och till dessa intervjuer använde vi oss av samforskningssamtal. Vi höll två samforskningssamtal, där vi alltså intervjuade både förälder och den av oss som gjort Livets träd med föräldern. Som vi tidigare nämnt gjorde vi Livets träd med tre föräldrar, men vi kunde bara ha samforskningssamtal med två av dem då den tredje blev sjuk. Vi ville ändå i uppsatsen ta med erfarenheten av att ha gjort Livets träd med denna förälder, och för att få en rikare förståelse kring denna erfarenhet valde vi att ha ett samtal med varandra. Den av oss som inte hade gjort Livets träd med den aktuella föräldern intervjuade alltså den andre om dennes upplevelser och erfarenheter av att göra Livets träd med föräldern.

Samforskning

Vi kommer här beskriva samforskning och hur vi tänker att det passar med vårt syfte. Samforskning var något vi fick läsa om under utbildningen och det tilltalade oss mycket. När vi så funderade över hur vi bäst skulle kunna få svar på våra frågeställningar, kände och tänkte vi att samforskningssamtal skulle vara ett lämpligt tillvägagångssätt och ville därför

prova detta. Genom detta hoppades vi även få fram samarbetet mellan förälder och behandlare samt att vi ville att det skulle bli ett lärande.

Begreppet samforskning myntades av Tom Andersen och innebär att de professionella bjuder in klienten som medforskare för att försöka förstå och synliggöra vad som är verksamt och inte verksamt i samtalen man haft tillsammans. Samforskningsamtal är en utveckling av ett familjeterapeutiskt arbete som utgick från klienten som expert på sina egna problem och där klienten själv bäst vet vilken hjälp denne behöver (Wächter 2006).

Vi ser inte Livets träd som en manual som vi strikt ska följa utan som hjälp och inspiration till att ha samtal om andra och rikare berättelser om personen eller föräldern i fråga. Vi tycker att samforskningsamtal är ett för vårt ändamål passande sätt att ta reda på hur det är att arbeta med Livets träd. Det passar med vår utgångspunkt att det är klienten som är expert på sitt liv och bäst vet vilken hjälp hen behöver. Som Buvik och Wächter (2006) skriver så är syftet med samforskning att ta hjälp av sina klienter för att lära sig något om det man gjort tillsammans och utforska vad som har varit till hjälp och vad som eventuellt inte har varit det. Det betyder att man som behandlare sätter sig i lärande position i förhållande till sina klienter. Det är ett samtal där man fokuserar på vad man gjort som varit till nytta för klienten och vad som inte har varit det. Det är en kunskapsprocess där klienterna är våra lärare, eftersom det är de som bäst vet vad som varit till nytta för dem och vad som inte varit det.

Lind och Carlsson (2006) menar att syftet med samforskningsamtalen är att ställa frågor för att kunna lyfta fram och synliggöra det familj och behandlare arbetat med tillsammans, hur de ser på det som gjorts samt hur de samarbetat kring detta. Vi vill ta reda på hur behandlare och förälder upplever arbetet med Livets träd och vår förförståelse är att relationen/alliansen är en mycket viktig del i allt arbete med människor och då blir det viktigt att även lyfta fram samarbetet. Detta gör att vi ser samforskningsamtal som passande för vårt ändamål. Samforskning hjälper till att tydliggöra och lyfta fram hur behandlingsprocessen ser ut. Samforskningsamtalen ger en ökad tillit till familjernas egen kompetens.

Samforskning är ett möte subjekt till subjekt där man tar med sig själv i beskrivning av den andre. Samforskning bygger på socialkonstruktionism och det innebär att verkligheten är något som vi konstruerar tillsammans med klienterna i samtalen. Det behandlarna och klienterna samtalat om är något som de tillsammans skapat utifrån de frågor som behandlaren ställt och det som kommit fram under samtalen. I samforskning har den som intervjuar inga synpunkter eller värderingar på det arbetet som gjorts, intervjuaren kommer inte heller med några idéer om hur behandlaren kan eller bör göra. Detta innebär att intervjuaren intar en jämlik, icke hierarkisk position och frågar efter de konkreta exemplen i det arbete som genomförts.

Genomförandet av samforskningsamtalen

Samforskning kan göras med eller utan förutbestämda frågor. Frågorna ses som en hjälp i samtalen att hålla fokus på samarbetet och förändringsprocessen. Strukturen blir som ett härbärgerande och ett hållande för klienten. De färdiga frågorna i ett samforskningsamtal är enbart en ram att hålla sig till, nya frågor uppstår ständigt i dialogen och dessa är det viktigt att ge utrymme för (Lind och Carlsson 2006). Till samforskningsamtalen utformade vi en samtalsguide, som en ram att hålla oss till, där vi först presenterade sammanhanget, syftet med samtalet. Sedan hade vi med tre olika frågeområden, kopplade till våra frågeställningar, se bilaga 2.

Som vi tidigare nämnt så hade vi två samforskningssamtal. Dessa spelade vi in och skrev ut i sin helhet. Ett av samtalen hade vi hemma hos föräldern då det passade denne bäst. Det andra hade vi på vårt kontor. Samtalen tog mellan 35 och 45 minuter. Vi höll oss till de olika frågeområdena i samtalsguiden men var samtidigt öppna för att nya frågor hela tiden uppstod utifrån svaren och det som berättades. Samtalen utvecklades lite olika, och följdfrågorna och dialogen skilde sig lite åt i de båda samtalen.

I samtalet där en av oss intervjuade den andre utgick vi också från samtalsguiden men höll oss då bara till upplevelsen av att skapa Livets träd och huruvida det var en hjälp i samtalet för oss familjebehandlare.

I en kvalitativ studie har man en större närhet till det man vill studera. En uppenbar fara med personliga intervjuer är att intervjuaren själv, genom sin närvaro, påverkar svaren. Detta kallas för intervjuareffekt (Svenning 2003). Det kan t.ex. innebära att intervjuaren kan påverka intervjupersonen med sina egna värderingar, varvid det finns en risk att respondenterna försöker ge de svar som de tror att intervjuaren önskar. Att det inte blev så kan vi inte garantera, men vi upplevde att föräldrarna var uppriktiga och öppna i sina svar. Vi försökte vara noga med att vi som intervjuare inte lät våra synpunkter och värderingar komma fram. Men med tanke på att frågor följdes upp olika eftersom föräldrarna gav olika svar kan skillnader i deras svar ha uppkommit på grund av vår inverkan. Vi tyckte dock att det var viktigt att personerna vi frågade fick berätta fritt och att vi kunde ställa följdfrågor för att verkligen få fram deras egna bilder.

Analysmetod

Typen av analys väljer man utifrån vilket insamlat material man har. Valet utgår från vilket intresse man har, vilken teori man utgår från och hur resultatet ska redovisas.

I sorteringen av materialet är det viktigt med en helhetsförståelse. Utskriften av intervjuerna ger en sammanhängande bild. Materialet visar summan av vad en person sagt med citat, tonfall och kroppsspråk som tillsammans bildar en helhet. I den samhällsvetenskapliga forskningen är den tematiska sorteringen och analysmetoden vanligast (Widerberg 2002). Larsson (2005) menar att vid kvalitativ forskning kan en viktig vägledande princip för analysen vara att undersökaren fokuserar på några specifika frågeområden eller teman, vilka kan kopplas till undersökningens syfte och frågeställning.

När vi bearbetat samforskningssamtalen har vi använt oss av de tre frågeområdena; *upplevelse, hjälp i samtal för familjebehandlare* och *nya insikter för föräldrarna*, som vi även har i samtalsguiden och som är kopplade till syfte och frågeställningar. Vi bestämde en färg för varje frågeområde och strök med dessa färger under ord/meningar i de utskrivna intervjuerna som hörde till respektive område. Sedan har vi sammanfattat och plockat ut det centrala i varje intervju och lagt det under respektive frågeområde. De olika meningar som intervjupersonerna uttryckt formuleras mer koncist. Den väsentliga innebörden av det som sagts omformuleras med färre ord så att det blir kortare uttalanden (Kvale 1997). Vi har tagit med ett antal citat från varje förälder och dessa har vi redigerat något, tagit bort vissa ”onödiga” ord och hm...anden. De olika frågeområdena hänger ju ihop och går också i varandra. Saker som sagts i samforskningssamtalen kan passa in på flera av områdena. Men vi har valt att ändå göra en uppdelning i dessa tre frågeområden för att få en bättre överblick och göra det lättare att bearbeta. Den nackdel som Widerberg (2002) ser med den kvalitativa

forskningen är mängden av material som kan vara svår att överskåda. Då menar hon att det är nödvändigt att begränsa sig med val av teman eller frågeområden i analysen.

Etiska aspekter

Etisk reflektion och hänsyn måste man vara uppmärksam på under hela arbetets gång. Det är inte en isolerad del i forskningsprocessen (Andersson och Swärd 2008). Innan vi började arbetet med Livets träd informerade vi föräldrarna om syftet och att intervjuerna endast skulle användas till denna uppsats. Intervjuerna spelades in, vilket föräldrarna sagt ja till och de skrevs därefter ut i sin helhet. Kvale (1997) understryker också vikten av att etiska överväganden görs under hela undersökningen. Han menar att etiska avgöranden aktualiseras under hela forskningsprocessen. Vi tänker att det är viktigt att hela tiden ha med det etiska perspektivet, fråga sig hur saker och ting blir för den andre och för oss, vad det får för konsekvenser, hur känslig information skall tas om hand och följas upp, att information som skall förmedlas kommer fram och förstås, att det är vi som undersökare som har ansvaret för undersökningens process, vad den får för konsekvenser och hur slutresultatet blir.

I vår redovisning av resultaten är det ingen av de intervjuade som nämns vid namn. Vissa andra identifierande drag har vi också tagit bort eller ändrat. På grund av att det är så få deltagare i studien har vi just av anonymitetsskäl valt att inte lägga några aspekter avseende kön och i resultatredovisningen kallar vi föräldrarna för hen.

Resultat och Analys

Vi har delat in detta kapitel i de tre olika frågeområdena som vi nämnt tidigare. Under *upplevelse* kommer alla inblandade till tals, under *hjälp i samtal för familjebehandlare* handlar det om oss som familjebehandlare och under det tredje området *nya insikter för föräldrar* är det föräldrarna som får komma till tals. Som vi tidigare nämnt kallar vi föräldrarna för hen av anonymitetsskäl då det är så få deltagare i undersökningen. Vi benämner dem också Förälder 1 (F1) och Förälder 2 (F2). Analys av resultatet gör vi efter intervjuredovisningarna inom respektive frågeområde och vi utgår då från teorier och begrepp som vi tidigare beskrivit.

Upplevelse

Vi som familjebehandlare tycker att det var intressant och roligt att arbeta med Livets träd och att använda trädet som en metafor för livet. Det var som en gåva att få ta del av och lyssna till berättelserna som kom fram, som föräldrarna var så öppna med att dela med sig av. Det var spännande att se hur de olika delarna i trädet växte fram - att se hur allt hänger ihop, att olika aspekter av ens liv har med varandra att göra; var man kommer ifrån, har med sig, ens erfarenheter, vem man är, vad man drömmer om, viktiga personer och vad man värderar, det är inte bara lösa delar. Att göra Livets träd gav en fin och tydlig bild av att allting hänger samman. Vi upplever att det var ganska självklart, att det inte kändes konstigt för föräldrarna att använda trädet som metafor.

Föräldrarna tycker att det var roligt och spännande att göra Livets träd, de hade inte tidigare använt trädet som metafor för livet men tycker att det kändes bra.

F1 uttrycker att det känns jätte roligt att se det skrivet, det som man annars kanske bara tänker. Hen säger: *”det känns roligt att se de goda bilderna, de bästa som jag har i mitt liv och så, när jag ser det skrivet, då känns det att jag har dem, då syns dem.*

F2 tycker också att det var bra att få det nerskrivet, då det gör att man faktiskt får det synligt för sig själv. Och hon tycker att trädet passar bra som metafor: *”trädet står väldigt bra för människan, vad som håller en fast och grenarna och lite grann det här att det stormar i skogen som livet då gör i jämna mellanrum och jag känner mig verkligen som ett träd, tycker att det är en väldigt bra liknelse.”* Att se livet som ett träd tycker hen är spännande och det får hen att se att det är en helhet.

Ibland var det svårt att veta hur mycket man som familjebehandlare skulle vara med och fråga och förklara, men föräldrarna uttrycker att de fick bra hjälp med frågor och när de inte förstod eller tyckte att det var lite svårt kunde de fråga och det blev samtal som förde arbetet vidare. När vi gjorde Livets träd fick föräldrarna ett papper med frågor kring de olika delarna, som vi utgick från och som de själva kunde läsa, det tycker föräldrarna var en hjälp, samtidigt som det var viktigt att få frågor och samtala om de olika delarna. F2 tänker på om hen skulle sitta själv och tänka och svara på frågorna och kommer fram till att samtalet är viktigt. Att man kan bolla fram och tillbaka gör att det blir lättare och att få dela det med någon gör att man kan gå från tanke till att säga det och då blir det tydligare.

Arbetet med Livets träd och samtalen som uppstod utvecklades och upplevdes på lite olika sätt med de olika föräldrarna.

En av oss gjorde livets träd med en förälder som hade många problembeskrivelser med sig från sin uppväxt och då blev det en utmaning att fokusera på förmågor, drömmar, värderingar i livet utifrån de berättelserna. Det blev en utmaning och lite svårt att i rötterna fokusera på och hålla kvar i frågor runt respons på olika sätt. Att ur problembeskrivelserna vända det till hur responsen var, hur hen agerade och vad hen faktiskt gjorde utifrån vad som var viktigt för hen och i det hitta styrkor och meningsfulla saker att fylla rötterna med.

I arbetet med en annan förälder var det rötterna som var enklast och vi fick lägga mer tid vid drömmar och förhoppningar om framtiden. Och svårast var kanske stammen med förmågor och styrkor, detta utifrån att föräldern tycker det var svårt att själv skriva vad hen var bra på, men med hjälp genom frågor kring vad hen trodde att andra skulle säga att de uppskattade hos föräldern i fråga gick det ändå bra och hen tycker att det känns gott att se alla förmågorna i stammen.

F2 uttrycker att hen tycker det var spännande att göra Livets träd:

”för man reflekterar inte över sådant här i vanliga fall, i vardagen, man sätter sig inte ner och funderar på vilka människor man har omkring sig och vilka som betyder någonting och tillbaka i tiden och framåt i tiden heller, alltså allting bara rullar på, man är så uppe i det där man befinner sig just nu, så det här är ett jättebra sätt att stanna upp och reflektera”

Vi som familjebehandlare upplever båda att det är viktigt att ha tid på sig, man kan inte göra det för fort, det gäller att ha tid på sig och faktiskt kunna stanna upp och fråga mer. Med den föräldern som hade många problembeskrivelser tänker vi att det var särskilt viktigt att stanna upp och ta sig tid och det hade man kunnat göra mer, pratat mer om berättelserna utifrån respons på det jobbiga, gjort dem tydligare och rikare och då hade det kanske varit lättare att länka ihop med de andra delarna.

Föräldrarna uttrycker också vikten av att det får ta tid, att man känner att man inte blir avbruten, att man blir lyssnad på och förstådd. Båda säger också att det inte gör något om det blir tyst en stund, som F2 säger: *”då hinner man tänka och fundera och få ner det man vill ska vara med”*. Hen tar också upp vikten av att familjebehandlaren lyssnar med intresse hela tiden och ställer frågor som visar att man är intresserad, det gör att det känns som ett samtal och inte en uppgift.

Båda föräldrarna säger också att de tror att det betyder mycket att vi känner varandra, att vi har träffats innan, det gör att det blir lättare att berätta, det ger en trygghet. De uttrycker att det är viktigt att man känner förtroende för och intresse från familjebehandlaren och att man känner att den man pratar med förstår och tror på en.

F1 säger: *”Det känns som hon tror på, när någon tror på dig känns det ju bra, för det är inte bara att hon lyssnar på allt, hon tror på det också...att förstå alltså. Det är inte bara att någon ska höra mig, det är inte bara att prata, man vill ju att de ska förstå vad man pratar om också.”* F1 menar att när hen känner att hen blir förstådd så känner hen sig lugn och det blir lättare att berätta och prata.

Analys

I arbetet med Livets träd riktades verkligen fokus på föräldrarnas livsberättelser och flera stärkande berättelser trädde fram. I narrativ teori ses människors berättande som menings- och identitetsskapande, och i samtalen läggs fokus på att lyfta fram stärkande berättelser och koppla dessa till värden som är viktiga för berättaren och därmed säger något om vem hen är. Berättelser består av händelser – sammanlänkade i en följd – över tid – i enlighet med ett visst tema. Hur vi förstår och gör händelser begripliga hjälper oss att göra dem meningsfulla (Morgan 2007).

Föräldrarna poängterar vikten av relationens kvalitet, att vi känner varandra, att vi som familjebehandlare visar intresse och förståelse. Vi ser inte Livets träd som en metod eller manual som slaviskt ska följas, utan som en hjälp och en inspiration till samtal om fler och rikare berättelser om personen i fråga. Det viktiga blir då relationen och hur vi använder Livets träd i mötet med föräldern. Mötet mellan klient och behandlare kan inte göras till en manualfråga. Relationen, hur den utvecklas och tas om hand och samgåendet med klientens egna erfarenheter, är avgörande och har stor betydelse i allt arbete med människor (Wächter 2006).

Vikten av att det får ta tid kom också fram och vi försökte vara noga med att stanna upp och lyssna till det föräldrarna berättade. Ibland fick det också vara tyst och föräldrarna tycker att det var skönt. Andersen (2011) menar att konversationer behöver pauser och bör vara tillräckligt långsamma för att man ska ha tillräckligt med tid för att kunna välja ut de idéer, som man vill utveckla, och för att hitta de ord som kan uttrycka den känsla man har. Han betonar också vikten av tystnad som ger plats för den inre dialogen. Den som söker hjälp får utrymme att lyssna utan krav på att ta ställning till det som sägs.

Det är i mötet, i samtalet som vi får veta vad som är verkligt för en annan människa och att förändring kan aldrig kontrolleras utifrån. Ny kunskap är en förutsättning för en förändring och då blir uppgiften för oss familjebehandlare att hjälpa föräldern att frigöra sin egen kreativitet, så att hon kan skapa ny kunskap som ger möjlighet till en förändring som är till glädje för henne (Abrahamsson och Berglund 2007).

Andersen (2011) pratar om att kunna höra och se vad personen faktiskt gör och säger utan att tänka vad den "egentligen" vill säga. Han anser att det är omöjligt att göra beskrivningar som representerar vad uppfattningarna "egentligen är". Andersen säger att vi aldrig kan komma längre än att *försöka förstå* andras uppfattningar. Man kommer inte längre än att uppnå *sin* förståelse av den andres uppfattning. Han vill att orden förklara och förklaring ersätts med orden förstå och förståelse. Föräldrarna pratar om hur viktigt det är att vi familjebehandlare visar att vi försöker förstå, att vi är intresserade av deras berättelser och tror på och lyssnar till det de säger. Andersen (2011) säger att förståelse är rätt och slätt förståelse och värdet ligger inte i om den är rätt eller fel, utan i om den kan användas och visa sig vara till hjälp eller ej.

Hjälp i samtal för Familjebehandlare

Vi familjebehandlare anser att Livets träd blir till hjälp vid samtal om vad som är viktigt i föräldrarnas liv. Metaforen "trädet" och de olika delarna visar konkret vem personen är, vilka förmågor denne har, vilka drömmar och vilka viktiga personer som finns runt föräldern. I samtalen om de olika delarna framkommer det dessutom vad föräldern värderar och vad som är viktigt i dennes liv. Att samtala om rötterna på trädet gör att viktiga berättelser från tidigare i livet framkommer och det kan stärka en i ens nuvarande liv. Att använda metoden Livets träd gör att samtalet fokuseras och att vi som familjebehandlare kan stanna kvar vid just värden och värderingar i livet. Metaforen trädet blir en hjälp för oss att hålla ihop de olika delarna i livet och se att allt hänger ihop. Det gör att vi blir mer nyfikna och intresserade av att använda metoden och att utveckla frågorna som länkar ihop de olika berättelserna.

För att kunna samtala om värden och värderingar är det viktigt att samtala utifrån metaforen trädet för att sedan samtala om konkreta berättelser och när dessa länkas ihop kan man börja se och samtala om vad som är viktigt i föräldrarnas liv.

Själva metaforen trädet är till hjälp i samtalet då föräldrarna kan samtala på ett mer generellt plan genom att lägga det utanför sig själva. Livets träd gör det lättare att prata om hur man kan agera i olika lägen. En av oss familjebehandlare tror att föräldern uppskattade att samtala i metaforer genom att det fanns med vid senare kontakt att kunna samtala metaforiskt.

Vi familjebehandlare tycker att metoden Livets träd gör att samtalen mer än tidigare handlar om vad föräldrarna har för värderingar, förmågor, drömmar och hopp om framtiden. När vi familjebehandlare gör Livets träd framkommer det att det är viktigt att tänka på vilka berättelser man vill berika. Det handlar till stor del om att tillsammans med föräldrarna hitta de alternativa berättelserna. Det kan vara berättelser som handlat om hur föräldrarna agerat i svåra situationer i stället för att enbart samtala om de svåra situationerna. Det är då viktigt att de samtalen får ta tid och att berättelserna beskrivs på ett rikt sätt med konkreta händelser då kan de alternativa berättelserna bli dominerande. Det är också viktigt att dessa berättelser länkas ihop med viktiga värden som föräldrarna har. Vi familjebehandlare måste inte bara kunna lyssna på det svåra utan även lyssna på hur föräldern agerar i det svåra. När vi familjebehandlare lyssnar efter både och, kommer det fram att det även finns ord och berättelser som beskriver förälderns viktiga värderingar.

När vi arbetat med de olika delarna på Livets träd och i metoden, har det framkommit fler berättelser som vi tillsammans länkat ihop. När vi som familjebehandlare är med och deltar i denna process så ser och hör vi vad föräldern tycker är viktigt i livet, vilka förmågor denne har. Vi kan då dela med oss av vad vi hör och ser och detta ger då ytterligare en dimension på värden och värderingar för föräldern i livet.

Analys

Vi som familjebehandlare känner att vi vill och behöver öva mer på att använda Livets träd, lära oss mer om hur man kan utveckla frågorna och hur man kan länka ihop de olika berättelserna. Vi är inga experter som vet hur det ska vara och vad som är rätt eller fel. Det är den som söker hjälp som är expert på sitt liv. Vi ska se till att skapa samtal och möten som blir till hjälp för dem. Detta är något vi hela tiden kan lära mer om och utveckla.

Abrahamsson och Berglund (2007) beskriver hur människor vi möter är experter på sig och sina liv och menar att vi behandlare bara kan utveckla oss i vår förmåga att leda och delta i samtal så att människorna vi möter får tillgång till sin egen kreativitet, att de får hjälp att se andra bilder av sin verklighet och får tillgång till sina outnyttjade resurser.

Trots att vi känner att vi behöver öva mer tycker vi att Livets träd var en hjälp och inspiration i samtalen.

Hårtveit och Jensen (2007) beskriver hur det terapeutiska samtalet är ett ömsesidigt utforskande av mening, genom dialog. Genom att prata på ett annorlunda sätt om ett problem kan det lösas upp. Förändring är att skapa ny mening som är kopplad till det problem som var utgångspunkten. Det avgörande blir hur vi pratar om och hur vi ger mening åt det vi upplever. Problem ingår i en historia och inom ramen för detta hämtar de sin mening, och inget problem kan förstås lösryckt från sitt narrativa sammanhang. Förändring handlar då om att skapa en ny historia och på så sätt öppna möjligheterna för en ny förståelse och ett nytt handlande.

Vi tänker att Livets träd var en hjälp för oss att i samtalet till viss del få till denna process.

Den narrativa terapeuten intresserar sig för hur en människas erfarenheter fogas samman med personens bild av eller historia om sig själv och hur denna bild eller historia i nästa steg styr vilka erfarenheter man gör (Hårtveit och Jensen 2007). Detta blev tydligt i arbetet med Livets träd.

White (2007) beskriver olika narrativa samtal, såsom återkallande samtal som har till syfte att synliggöra, införliva och framhäva viktiga personer i klientens liv. Han använder sig också av kartor och betraktar berättelser utifrån handlingens landskap, vad vi gör och vad som händer i berättelsen, och utifrån identitetens landskap, som handlar om hur vi förstår det vi är med om och vilken mening vi ger det. Han talar om att hjälpa människor som är problemtungda, att omdefiniera sin identitet, upptäcka nya sidor och att följa det som är viktigt och värdefullt i deras liv. Sammankopplingen av människors levnadsberättelser runt gemensamma och högt värderade teman bidrar till en utveckling av rika berättelser. Dessa olika samtal och sammankopplingar av berättelser tycker vi på ett naturligt sätt blev möjliga i arbetet med Livets träd.

White (2007) skriver att det är viktigt att terapeuten står för ett dubbelt lyssnande på vad som hänt. Ofta får vi terapeuter berättelser om smärta och sorg. Det är då viktigt att lyssna till även de uttryck som finns av överlevnad och hopp i det som berättas. Det handlar om att ställa frågor utifrån både smärta och hopp så att så mycket som möjligt av personens berättelse beskrivs rikare – att den packas upp. Med föräldern som hade många problembeskrivelser från uppväxten blev detta särskilt tydligt. Livets träd var en hjälp att mer använda det dubbla lyssnandet. Dock hade de alternativa berättelserna behövt beskrivas än rikare för att bli mer dominerande.

Nya insikter för föräldrar

Föräldrarna upplever att det gav dem nya tankar genom att göra Livets träd. Det handlar om saker och personer som föräldrarna inte tänkt på under lång tid och som de nu fick syn på. Föräldrarna beskriver att de genom samtalen om viktiga personer och gåvor fick syn på vad de har med sig i livet och hur de kan tänka och använda det i dag. Genom att samtala om förmågor synliggörs fler strategier för hur man kan hantera svårigheter.

Föräldrarna anser också att det gör en stor skillnad att få tankar och berättelser nedskrivna jämfört med att ”bara” tänka dem. Genom att få berättelserna nedskrivna kan de gå tillbaka och titta på och läsa dem och detta gör att de lättare kan hitta strategier för att hantera svårigheter i vardagen.

F1 uttrycker att Livets träd och samtalen blev en hjälp att minnas saker som hänt, som varit betydelsefulla samt se saker som hen vill och drömmer om. F1 fick syn på händelser från sin barndom som gav styrka, en styrka som hen fortfarande har med sig och har nytta av. Hen fann berättelser om sin mamma och blev medveten om hur mycket hon betyder; ”*jag vet ju att hon hade hjälpt mig på många sätt, men när jag började berätta om det så kom det massa som jag inte hade tänkt på.*”

Det blev också tydligt för F1 hur mycket dennes dotter betyder och vad hen vill ge henne och F1 känner att det ger styrka och mening. F1 tror att trädet kommer bli en hjälp framöver i att hitta strategier för att hantera svårigheter. Genom att ta fram och berika förmågorna och berättelserna kring dem blev det mer tydligt hur F1 kan använda sig av sina förmågor. Och att kunna titta eller tänka på trädet påminner F1 om styrkor eller saker som hen kanske annars inte skulle använda sig av: ”*...så när jag ser det tänker jag att det har jag möjlighet att använda*”.

F2 säger att det stärkte en själv att göra livets träd, det skapade trygghet och en go känsla. Hen tycker att man skulle ha ett träd på insidan av garderoben att titta på då och då för att må bra. För att se alla viktiga personerna som finns runt en och bli påmind om vem man är och vill vara.

Att få syn på viktiga personer från sin uppväxt som man under lång tid inte tänkt på och som kanske inte finns med just nu men som man ändå fått någonting från, det tycker F2 blev en härlig återupplevelse. Samtalen om gåvor från viktiga personer gjorde att F2 fick nya tankar om sitt föräldraskap vilka värderingar hen har och varför hen tänker så. Arbetet med Livets träd tydliggjorde hens ställningstagande om vad som är viktigt i föräldraskapet. När F2 ser alla betydelsefulla personer som finns runt hen så inser hen att hen mer vill visa sin uppskattning för det dem gör och ger.

Det som F2 också tar med sig är att det blir tydligt vem man är som person med egenskaperna och förmågorna i stammen och att det finns personer runt omkring som man kan be om hjälp när det blir svårt och man inte klarar det själv. Samtalen om drömmar och hopp gjorde att F2 fick syn på saker som hen vill utveckla samt sidor hos sig själv som hen vill ge mer plats, som att vara mer glad och humoristisk; ”*det kändes lite som jag gått vilse för när jag sa det kom jag på att det är ju egentligen sådan jag är, inte så allvarlig, tråkig och tjatig som jag är just nu och tycker att allting är jobbigt, det där är ju mer jag, så där fick jag en tankeställare faktiskt*”

Det bästa med att göra Livets träd tycker F2 är känslan hen fick av att *”jag duger som jag är. Jag tror att alla skulle behöva få känna det, alla har ju massa bra grejer som man kan belysa på olika sätt, jag tror att det skulle vara en liten ”må bra” för alla.”*

Sammanfattningsvis uttrycker föräldrarna att arbetet med Livets träd gav dem nya insikter. Framförallt så tydliggjorde och synliggjorde det vem man är och vem man vill vara. Livets träd skapade även en nyfikenhet på tidigare berättelser och tidigare viktiga personer som funnits i deras liv. Vi familjebehandlare tänker att genom att få en bild av vem man är och vad man värderar och hur man kan agera så hjälper det till att skapa en känsla av att kunna styra sitt liv.

En av föräldrarna sammanfattar vad arbetet med Livets träd har gett:

”när jag gick härifrån efter vårt samtal så kände jag mig nog ganska lugn och trygg på något sätt, jag har massa människor omkring mig och jag är bra på massor av saker och jag har drömmar och jag tänker framåt, att det blev en helhet och det kändes bara lugnt. Så det här skapade ändå trygghet och en go´ känsla hos mig efteråt, jag tänker att jag nog blev lite stärkt utav det.”

Analys

Föräldrarna uttrycker att de kände sig stärkta efter att ha gjort Livets träd.

Att använda metaforer och försiktigt formulerade frågor inbjuder människor att berätta berättelser om sitt liv på ett sätt som gör dem starkare och mer hoppfulla gällande framtiden (REPSSI 2007).

Med hjälp av Livets träd börjar man synliggöra och lyfta fram det som trots allt varit och är värdefullt i människors liv, deras förmågor, kompetenser, livsmöjligheter och hopp. Det sker genom att länka samman människorna själva med det de kan, de värden de håller högt, sin historia, viktiga personer i sin omgivning samt vad dessa personer har förmedlat i form av kunskaper, värderingar och känslomässig anknytning. Arbetet med Livets träd handlar om hur människor sedan kan använda sig av dessa tillgångar för att möta de stora utmaningar som människor står inför i sina liv (REPSSI 2007).

Föräldrarna beskriver värdet av att få se och samtala om viktiga personer i livet, vad det betyder och vad de gett. White (2007) skriver att återkallande samtal uppmärksammar hur viktiga andra personer varit i ens liv och att man själv i sin tur har varit viktig och bidragit till dessa personers liv. Detta gör att klienten kan återengagera sig i sin egen historia, det blir ett återengagemang vilket är kraftfullare än enbart ett återberättande.

White (2007) talar om att hjälpa människor som är problemtungda, att omdefiniera sin identitet, upptäcka nya sidor och att följa det som är viktigt och värdefullt i deras liv. Han beskriver att ett samtal kan vara som en resa och att resor inte är en bekräftelse på sådant vi redan vet utan expeditioner till vad som är möjligt för folk att känna till om sina liv. Genom att samtala på ett sätt som öppnar möjligheter för människor att utforska områden av sina liv som de har försummat kan de finna möjliga och kanske oanade vägar till att handskas med svårigheterna och problemen i sina liv. Genom dessa samtal kan människor uppleva en nyfunnen känsla av personlig agens, en känsla av att kunna styra sitt eget liv, att kunna ingripa i sitt liv för att påverka dess riktning så att det stämmer med ens avsikter samt att kunna göra det på ett sätt som är präglad av ens livskunskap och förmåga att leva.

Föräldrarna uttrycker att arbetet med Livets träd gav dem nya insikter och synliggjorde vilka de är och vill vara, vad de vill utveckla och hur de kan hantera svårigheter.

Slutdiskussion

Här vill vi inledningsvis sammanfatta, med utgångspunkt från vårt syfte och våra frågeställningar, vad vi kommit fram till i denna uppsats. Resultaten visar att det både för föräldrarna och för oss familjebehandlare var en positiv upplevelse att arbeta med Livets träd. Det var intressant, roligt och spännande att använda trädet som metafor och det gav en tydlig bild av alla delar i livet och hur de hänger ihop. Föräldrarna insåg värdet av att få det nedskrivet. De poängterade också vikten av relationens kvalitet; att känna trygghet, att bli lyssnad på, mött med intresse, att det får ta tid och att känna att man blir förstådd. Vi som familjebehandlare tycker att Livets träd är en hjälp att i samtalen fokusera och stanna kvar vid berättelserna om värden och det som är viktigt i föräldrarnas liv. Föräldrarna uttryckte att arbetet med Livets träd gav dem nya insikter, det synliggjorde och tydliggjorde vilka de är och vill vara, vad som är viktigt för dem och hur de vill och kan agera.

Föräldrarna påtalade vikten av relationens kvalitet. För oss har det varit viktigt att vara deltagare och inta en likvärdig relation i mötet med föräldrarna. Andersen (2011) talar om ”inifrån-relationen”. En person som blir utforskad kan komma att framstå olika beroende på om den som forskar väljer en position ”utifrån” eller ”inifrån” för att finna svar. När man blir observerad och bedömd i ”utifrån-relationen” kan man lätt bli osäker och förvirrad och ordfattig, medan en som deltar i ”inifrån-relationen” enkelt kan bli både lugn och eftertänksam och ordrik. En ”inifrån” position kräver likvärdiga deltagare som letar efter flera sätt att förstå. Detta tilltalar oss och var också en anledning till att vi valde samforskningsamtal som intervju. I detta uppsatsarbete och även i vårt ordinarie arbete har vi fokuserat oss på att vara deltagare och inte observatörer när vi lyssnar till och samtalar med dem vi möter.

Att vara två har varit berikande för oss under detta uppsatsarbete. Vi har kunnat bolla och diskutera kring hur vi ska lägga upp uppsatsarbetet och vad som ska vara med. Vi har kunnat reflektera över hur det var att göra Livets träd med föräldrar, vad som är viktigt att tänka på och vilka frågor man kan ställa. När saker känts svårt har vi kunnat stötta och hjälpa varandra genom samtal och därmed fått en fördjupad förståelse för vad som är viktigt och hur man kan göra.

Metoden Livets träd utformades från början till att användas i barngruppsverksamhet och vår första tanke var att arbeta med Livets träd i en föräldragrupp. Tyvärr blev det inte möjligt att genomföra. När vi nu har gjort det enskilt med föräldrar så har vissa delar i Livets träd som gruppverksamhet gått förlorat. Vi tänker framförallt på den delen där man berättar om sitt träd för varandra, där man kan dela erfarenheter och vara med och berika varandras berättelser. Detta tror vi är något som kan vara väldigt givande, berikande och stärkande för individen. Vi har försökt att återberätta föräldrarnas träd och fånga upp och tillföra förmågor som vi sett men det är stor skillnad jämfört med att också få dela det med andra som gjort Livets träd och som är i liknande situation. Vår förhoppning med denna uppsats är att ge inspiration till hur man kan möta och arbeta med föräldrar utifrån ett narrativt förhållningssätt. Vi har genom detta uppsatsarbete blivit än mer inspirerade och lockade att göra Livets träd med föräldrar i grupp.

Vi känner att arbetet med Livets träd verkligen är något man kan fördjupa sig mer i och utveckla frågandet kring de olika delarna och berättelserna. Vi upplever att det narrativa förhållningssättet och metoden Livets träd väl stämmer in på våra värderingar om vad vi tycker är viktigt när vi möter människor. Vi tycker att Livets träd inspirerar till kreativitet, intresse och engagemang om man just använder det som inspiration och inte glömmer bort mötet, relationen och vad som är viktigt för att samtalet ska bli givande och till hjälp. Vi kommer att tänka på det som Andersen (2011, sid. 229) önskar; att vi helt slutar att tala om terapi och forskning som människoteknik, och hellre talar om det som människokonst, konsten att delta i band med varandra. Om vi uteslutande började använda ordet ”människokonst” hur skulle det förhålla vårt förstånd och våra liv?

Att rita och skapa sitt liv som ett träd tycker vi verkligen kan vara människokonst och ett konstverk kan bli så mycket mer givande och nyansrikt när det delas med andra.

Referenslista

- Abrahamsson, Erik och Berglund, Gustaf (2007). *Psykoteraapis förnyare - Samtal om systemiskt förändringsarbete*. Falun: Bokförlaget Mareld.
- Andersson, Gunvor och Swärd, Hans (2008). Etiska reflektioner. Ur Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Rosmari Eliasson-Lappalainen & Katarina Jacobsson (Red), *Forskningsmetodik för socialvetare (sid 235-248)*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Andersen, Tom (2011). *Reflekterande processer – Samtal och samtal om samtalen*. Lund: Studentlitteratur.
- Borgengren, Marianne (2006). Samforskning om vårdmöten. Ur Anders Wächter (red), *Samforskning – att lära av klienten (sid 157-188)*. Falun: Bokförlaget Mareld.
- Buvik, Carin och Wächter, Anders (2006). En utmaning för alla. Ur Anders Wächter (red), *Samforskning – att lära av klienten (sid 9 -90)*. Falun: Bokförlaget Mareld.
- Hårtveit, Håkon och Jensen, Per (2007). *Familjen plus en – En resa genom familjeterapis praktik och idéer*. Falun: Bokförlaget Mareld.
- Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, Sam (2005). Kvalitativ metod – en introduktion. Ur Sam Larsson, Johan Lilja & Katarina Mannheimer, (Red.), *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Lind, Annika och Carlsson, Eva (2006). Vad gör en förändringsprocess möjlig? Ur Anders Wächter (red), *Samforskning – att lära av klienten (sid 129-156)*. Falun: Bokförlaget Mareld.
- Morgan, Alice (2007). *Vad är narrative terapi?* Falun: Bokförlaget Mareld
- Ncube, Ncazelo (DVD) (2006). *Tree of Life, an approach to working with vulnerable children*. Filmed in Arua, Uganda, REPSI
- REPSI (2007). *Tree of Life. The mainstreaming Psychosocial Care and Support: A Manual For Facilitators*, authored by REPSI, Psychosocial Wellbeing Series, Creative Commons, Randburg South Africa (pdf)
- Svenning, Conny (2003). *Metodboken*. Eslöv: Lorentz Förlag.
- White Michael (2007). *Kartor över narrativ praktik*. Lund: Studentlitteratur
- Widerberg, Karin (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Wächter, Anders (red) (2006). *Samforskning – att lära av klienten*. Falun: Bokförlaget Mareld

Livets träd

Rötterna:

Var är du född, var växte du upp? Vet du något om de platserna? Vad var det som var fint med den platsen? Vad tyckte du om att göra som barn?

Vad berättade dina föräldrar om släkten? Egenskaper?

Vad har dina föräldrar lärt sig av sina föräldrar?

Vad har du lärt dig av dina föräldrar/släktingar/andra viktiga personer? Är det något speciellt du minns av någon av dessa människor, något ni gjorde tillsammans?

Bodde släkten nära eller långt bort? Stad eller land?

Andra viktiga personer som fanns runt dig som liten?

Vem har lärt dig viktiga saker i livet?

Vilka favoritplatser har du haft i ditt liv/viktig sång/dans/musik som du har med dig i ditt liv?

Jordmånen:

Hur ser det ut runt dig idag?

Vilka personer finns runt dig idag?

Vad sysslar du med – arbete/skola/aktiviteter?

Vad gör du när du är ledig?

Vad gör du som förälder? Vad tycker du bäst om att göra som förälder?

Hur ser en dag ut för dig?

Vad gillar du med det du gör?

Nämn en person du gillar? Någon du uppskattar extra mycket?

Var bor du? Vad är det bästa med att bo just där?

Din favoritplats i hemmet? I Göteborg? Hur är det där?

Stammen:

Vilka förmågor har du?

Vilka förmågor har du som förälder?

Nämn några starka sidor hos dig. Hur lärde du dig dem?

Om ditt barn fick säga en sak som de uppskattar hos dig, vad tror du det skulle säga då?

Nämn några starka sidor hos dig som du kan ha nytta av när något är svårt eller när du ska göra något svårt?

Nämn några saker du lärt dig av dina föräldrar.

Vad kan en god vän säga om dig?

Har du något exempel på hur du hjälpt någon? Vad har du lärt dig av det?

Grenarna:

Hur ser dina drömmar ut framöver?

Vilken riktning vill du att ditt liv ska ta?

Vad hoppas du ska hända?

Vad har hjälpt dig att hålla fast vid dina drömmar?

Vilka stöttar dig i detta? Vem uppmuntrar dig? Vad säger de?

Vad är viktigt för att ha ett bra liv? Vad är viktigt i en familj? Vem har inspirerat dig?

Är det något du önskar utveckla eller lära dig mer som förälder?

Vad vill du skicka med dina barn?

Löven:

Vilka viktiga personer finns eller har funnits i ditt liv?

Vad är det som gör att dessa personer är viktiga för dig och för dig som förälder? Hur ser kontakten ut? Är det någon du skulle vilja ha mer kontakt med?

Vad skulle de säga om dig?

Någon som gått bort som är viktig? Hur minns du denna person, gör du något speciellt för att minnas?

Frukten:

Frukten är de gåvor som du har fått – materiellt eller i handlingar (omsorg, stöd, kärlek, egenskaper)

Vad har du fått för gåvor? Exempelvis från de viktiga personerna i ditt liv.

Vad har du fått som du har glädje av som förälder?

Vad betyder gåvan? Vad ville de med gåvan?

Hur kan du använda den?

Vad skulle personen säga om att du värdesatte det?

Hur visar de att du är viktig för dem?

Hur visar ditt/dina barn att du är viktigt för dem?

Samtalsguide till samforskningsamtal gällande Livets träd

Sammanhanghanget

syftet med samtalet

utforska hur det var att göra Livets träd och vad det gav

(intervjua föräldern och familjebehandlaren

lära oss av föräldern

Tre olika frågeområden;

1. Upplevelsen för föräldern och familjebehandlaren?

Metaforen Trädet

de olika delarna i arbetet/tillvägagångssättet

vad var svårt, lätt,

relationen

2. Hjälp i samtalet för familjebehandlaren

processen i samtalet

fokus i samtalet

3. Nya insikter för föräldern?

Ex på frågor:

vad slog an, vad har det gett

vad gjorde att just detta fastnade

vad tar du med dig av denna erfarenhet