

”...följa en väg jag inte vet vart den leder.”

Bornemark 2018

En samforskande studie om hjälpsamhet

Grundläggande Psykoterapiutbildning på Systemisk Narrativ Grund

B-uppsats motsvarande 7,5 hp.

Författare:

Anne-Marie Rosendahl

Handledare:

Emma Thorén

Examinator:

Lisen Kebbe

Abstract

Syftet med denna uppsats är att söka svar på frågan om vad som upplevs hjälpsamt, i samtalet och samarbetet med oss i vår verksamhet, för att nå en förändring. Syftet är också att utveckla min professionella identitet och hjälpsamhet. Sökandet efter svar på frågan har utgått ifrån ett systemiskt, narrativt förhållningssätt där jag valt litteratur inom området för en teoretisk grund och genomfört en samforskande samtalsintervju. Jag har valt citat från intervjun, sammanställt dem till några olika teman tillsammans med teoretiska utgångspunkter och mina reflektioner. Utifrån den forskning jag närmat mig i denna studie, är resultatet här bekräftande. Människor upplever det hjälpsamt att i arbetet för förändring känna sig förstådda, att bli stärkt i sin identitet, att tillsammans omformulera för att skapa ny begriplighet och mening, att få vägledning och ibland konkret hjälp.

Uppsatsarbetets andra syfte, och i sammanhanget kanske mer väsentliga resultat, berör betydelsen den har fått för mig i min profession, där jag försöker bistå människor i svåra livssituationer. Det har på olika sätt varit lärorikt att genomföra studien och den har gett mig tillfälle att reflektera över min praktik.

Innehållsförteckning

Kapitel 1 Bakgrund

1.1 Inledning.....	4
1.2 Syfte.....	5
1.3 Frågeställningar.....	5

Kapitel 2 Teori

2.1 Socialkonstruktionism och Bornemark.....	5
2.2 Den språkssystemiska inriktningen inom familjeterapi.....	5
2.3 Tidigare forskning om vad som upplevs hjälpsamt i terapi.....	6

Kapitel 3 Metod

3.1 Val av metod.....	7
3.2 Tillvägagångssätt och urval.....	7

Kapitel 4 Genomförande

4.1 Tema 1: Att uppleva förståelse och att inte bli dömd.....	8
4.2 Tema 2: Att bli stärkt i identitet.....	8
4.3 Tema 3: Att i samtalet omformulera, skapa begriplighet och mening.....	8
4.4 Tema 4: Att få vägledning och konkret hjälp.....	9
4.5 Vad kan motverka hjälpsamhet och vad kunde vi gjort annorlunda?.....	9
4.6 På vilket sätt kan svaren jag fått hjälpa mig vidare i min professionella utveckling och att bli mer hjälpsam i relation till de föräldrar och ungdomar jag möter i mitt arbete?.....	10

Slutdiskussion.....	11
----------------------------	-----------

Referenslista

1.1 Inledning

Vår verksamhet befinner sig inom ramen för socialtjänstens frivilliga insatser för familjer. Familjer där ett eller flera barn eller tonåringar på något sätt gett uttryck för att inte må bra, eller att föräldrar själva upplever att de tappat greppet om sin funktion som mamma eller pappa.

I de uppdrag vi får, från utredande socialsekreterare och där föräldrarna tackat ja till insatsen, är vår utgångspunkt att familjen känner sin historia. De känner sin livssituation och sina bekymmer. Vi har en viss generell kunskap och erfarenhet i vårt arbete, familjen känner till sin historia, tillsammans behöver vi gå in i ett samarbete för att nå en förändring. Uppdragen är av olika komplexitet. Ibland är bekymren inte så omfattande, ibland är de det. Vi har insatser att erbjuda enskilt eller till hela familjen eller utbildningar i grupp. Jag är i sammanhanget nyfiken på vad i vårt samarbete, vad i våra samtal som familjen, föräldern och/eller ungdomen upplever hjälpsamt.

Efterhand under min steg 1-utbildning har jag uppmärksammat en skillnad i mitt förhållningssätt och mina tankar omkring de uppdrag jag har. Det ryms fler dimensioner, fler tankar och fler aspekter som jag tycker är intressanta samt ett något rikare språk att klä allt detta i. Jag kan också uppleva en känsla av större frihet i mitt arbete tillsammans med en ökad grad av medvetenhet om hur komplext livet kan vara. Hur stor betydelse vår insats eller mötet med just mig har, för de familjer vi möter, är svårt att veta. Det finns många faktorer och relationer utanför vår kontext som påverkar. När eller var en förändring börjar eller vad som gör att den håller över tid är inte enkelt att svara på.

Jag har reflekterat över hur påverkad jag är av min egen idé om min identitet, hur jag därför agerar i kontexten av mitt arbete och vad som sker när jag rör mig utanför det landskapet, i nya handlingsmönster (White 2012). Jag har funderat över hur lätt jag hamnar i tankespår och språkspår av föreställningar om hur människor och saker och ting är och vad som då är viktigt att göra, inte göra eller prata om. ”Man ska ta lätt på sina slutsatser” säger min handledare (Lars Vennman).

Jag har lagt märke till att jag emellanåt behöver stanna upp, ha tålamod och tillit, våga vara i känslor och bekräfta dem utan att agera. Att transparens stärker allians är också något jag har reflekterat över. Det är en del av vad en förälder har uttryckt till oss vid ett tillfälle. Att hon uppskattar att vi i våra samtal har ett öppet samarbete, att vi är människor som möts och att hon i det sammanhanget känner sig kompetent och respekterad. Så ser jag också att förberedelse och tid för eftertanke och reflektion är nödvändiga komponenter för att utvecklas i funktionen att bistå människor i svåra livssituationer och i samtal omkring förändring.

Jag kan känna både otillräcklighet, nyfikenhet och som att jag oftast bara skummar lite på ytan kring människors liv och bekymmer. Eller? Vad sker och vad gör jag som jag inte ser eller uppmärksammar? Vilken betydelse har det? Upplever de jag möter, att det är hjälpsamt? På vilket sätt är det hjälpsamt och vad kan försvåra?

Oftast ställer jag frågan i slutet av samtalen, om det varit meningsfullt, vad som varit hjälpsamt och om det finns något särskilt som följer med ut ur rummet, något vi ska göra annorlunda eller som vi ska fortsätta prata om vid nästa tillfälle.

Att ha ett samtal med fokus på frågor om hjälpsamhet, skulle vara intressant och kanske kunna bidra till en del av vår verksamhets- och min egen professionella utveckling. Kanske kan samtalet också bidra till reflektioner som får betydelse för föräldern?

1.2 Syfte

Att genom en samforskande samtalsintervju undersöka vad som upplevs hjälpsamt i samtalet och samarbetet med mig, med oss, i vår verksamhet, för att nå en förändring.

Att utveckla min professionella identitet och hjälpsamhet.

1.3 Frågeställningar

Vad har varit hjälpsamt i samtalen och samarbetet med oss i verksamheten?

Blir det i mötet med mig som professionell möjligt att prata om det föräldern vill och själv tycker är viktigt?

Vad har försvårat?

Vad kunde gjorts annorlunda?

Kapitel 2 Teori

2.1 Socialkonstruktionism och Bornemark

Socialkonstruktionismen säger att objektiv kunskap kring vår världsbild inte är möjlig. Att kunskapen om världen och människan i den utgår från vår kulturella och historiska kontext. Mellanmänskligt samspel skapar vår sociala värld och är på så sätt något som ständigt pågår, är i rörelse, som påverkar och påverkas. Vår kunskap och förståelse får härigenom inverkan på våra handlingar och handlingarnas följd och verkan (Johnsen WieTorsteinsson 2015, 39-40).

Jonna Bornemark (2018) beskriver begreppet evidens som att "fastslå samband mellan orsak och verkan på ett sätt som är oberoende av kontext och subjektivitet". Bornemark ställer sig kritiskt frågande till den utgångspunkten för forskning kring psykoterapi eller andra samtal som syftar till att nå en förändring. Att skilja det som sker i samtalet från de som deltar och ingår i kontexten innebär att bortse från, det som ur ett relationellt perspektiv, är grundläggande och meningsbärande värdefullt att utforska (Bornemark 2018, 137-138). Bornemark menar att vi behöver utveckla former och språk för forskning som tar hänsyn till det särskilda inom arbetet med människor i samtal för förändring.

2.2 Den språksystemiska inriktningen inom familjeterapi

Upplysningstidens filosofi, modernismen, utvecklades som en reaktion till följd av de perioder som dessförinnan utgick från exempelvis religion och folktro. Modernismens idé var att med fokus på förnuft, rationalitet och naturvetenskap kunna förbättra livsvillkoren för människor, genom att utgå från en sann kunskap om världen och oss själva. I sammanhanget var också utgångspunkten att språket bara var ett slags verktyg för att förmedla denna sanning. Postmodernismen utvecklades i sin tur som en reaktion på modernismens uppfattning om världen, en reaktion som mest av allt ställde sig frågande till all kunskap som baserades på observation av andra människor, som om forskaren var utan påverkan på det som beforskas. Ett postmodernt perspektiv är också att vara skeptisk till generell kunskap. Man hänvisar kunskap till det unika, i varje situation, där vi själva alltid är en del och där det därmed krävs ett reflekterande förhållningssätt till hur kunskap bildas. Postmodernismen utgår ifrån att språk skapar förståelse och mening, språket har betydelse för allt vi kan förstå.

”Kunskap, det vi tycker att vi vet, är en produkt av dialoger mellan människor, med andra ord, socialt konstruerat” (Johnsen WieTorsteinsson 2015, 37-38).

Tom Andersen skriver om att tala som ett av de uttryck för ”sociala erbjudanden till medverkan med andra” (Andersen 2011). Andra aktiva uttryck kan vara skriva, måla, dansa, sjunga, gråta, skratta etc. Han skriver också om den betydelse uttrycken har för att skapa mening och att de kompletterar varandra. Vidare förklarar Andersen att uttrycken kommer först, därpå följer meningarna, de skapas. Han citerar H.Goolishian: ”Vi vet inte vad vi tänker innan vi har sagt det” (Andersen 2011).

Familjeterapins utvecklingsprocess mot nya, alternativa sätt att förstå problem, från en ”intrapyskisk förståelse av symptom till en interaktionell eller interpersonlig förståelse” (Johnsen WieTorsteinsson 2015, 31) med fokus på relationer, blev möjlig och fruktbar med hjälp av inspiration från systemteori och cybernetik. Familjen och individerna där inom kan ses som öppna system i ständigt samspel med sin omgivning. Att ”ett system är mer än summan av sina delar” och att familjen som system kan bära på symptom av dels flera olika orsaker och också ha förmågan att nå mål på flera olika sätt, är tankar som följd av de perspektiven (Johnsen WieTorsteinsson 2015, 31-32).

2.3 Tidigare forskning omkring vad som upplevs hjälpsamt i terapi

På 70-talet presenterades den första metoden för att utforska det som benämndes ”den hjälpsamt alliansen”. Begreppet olika aspekter beskrevs bland annat som ”samförstånd om: mål för behandlingen, vilka metoder man ska använda för att komma dit samt det känslomässiga bandet mellan terapeut och patient.” Senare forskningsöversikter visar sammanfattningsvis på vissa gemensamma faktorer av betydelse i sammanhanget: terapeutens egenskaper, att fritt få uttrycka sig, en stödjande relation, att utveckla självförståelse, empati, öppenhet och gemensam utforskning, att terapeuten bryr sig om på ett positivt sätt, att patienten känner sig förstådd och accepterad (Philips och Holmqvist, 166-167).

Den outtalade, ”tysta”, kunskapen som den bär på som gått i psykoterapi, är av stort värde för utforskandet av vad som är ”verksamt” och vad som är ”hindrande” i den kontexten (Philips och Holmqvist, 160).

I en studie kring föräldrars upplevelse av hjälpsamma professionella relationer, definieras hjälpsamhet som ”något som existerar i en relation, något som uppstår i mötet mellan människor”. I studien beskrivs vidare att följderna av att känna sig hjälpt är en minskad ensamhetskänsla kring problemen, att hjälpsamheten genom att också kunna vara konkret och ge ”en känsla av att någon står på ens sida mot problemen”. Hjälpsamheten kan öka känslan av egenmakt och mod att prata med sin tonåring, att som förälder ”ta plats” (Gullberg 2016, 15).

Kapitel 3 Metod

3.1 Metodval

Kontexten kring det jag vill utforska är den verklighet jag är verksam i till vardags, min praktik. Den får i stor utsträckning ses som en följd av politiska beslut. Beslut som utgår ifrån vissa grundantaganden om människan och samhället, och som styr organiseringen av det sociala arbetet. Inom ramen för den organisationen finns olika möjligheter och begränsningar som utgör delar av förutsättningarna för och handlingsutrymmet i vår verksamhet. Mitt förhållningssätt i det sammanhanget är att det står oss delvis fritt att tillsammans med familjen utforma innehållet i våra uppdrag. Hur vi går till väga, är delvis en sådan frihet, och för att nå fram till detta behöver vi vara i kontakt med familjen. Ett grundantagande i detta "hur" i uppdraget är att familjen är expert på sitt liv. Tillsammans med de familjer vi möter är det vår uppgift att skapa relationella sammanhang som upplevs hjälpsamma. Genom ett språkssystemiskt förhållningssätt kan vi göra det möjligt för familjerna och individerna där inom att uppleva en ökad frihet att utvecklas och gå vidare i sina liv.

Min andra utgångspunkt i denna studie följer delar av det Gail Simon benämner "8 Criteria" (Simon 2018), om praktikforskning. Jag har valt en kvalitativ ansats och sökt en reflexiv position i det jag önskat utforska, en del av min praktik. Med det menar jag här att jag är intresserad av det särskilda i en unik berättelse om vad som varit hjälpsamt i vårt samarbete och i våra samtal. Jag menar vidare att den fördjupning jag sökt utgår ifrån en tanke om att det krävs ett gemensamt utforskande för att få svar på frågeställningarna. Tom Andersen skriver i boken *"Reflekterande processer Samtal om samtalen"* om "Klienten som medforskare" (Andersen, 153-156), det har inspirerat mig och jag valde att sträva efter att skapa ett samforskande intervjusamtal.

Jag har valt litteratur som syftar till att skapa en grundläggande teoretisk bakgrund och utgångspunkt för mitt resonemang och utforskande av frågan om hjälpsamhet.

3.2 Tillvägagångssätt

Materialet till studien har jag valt att samla genom en öppen samforskande samtalsintervju med en förälder som jag tillsammans med en kollega haft kontakt med under ett drygt halvår. Valet av föräldern (som jag i text kommer benämna intervjuperson, IP), handlar om att det är ett uppdrag som berört mig, väckt min nyfikenhet och intresse på ett särskilt sätt, kanske utifrån att familjens situation och historia kan ses som både komplex och livskraftig. Jag bestämde mig för att ställa frågan till IP vid ett samtalstillfälle, jag beskrev min bakgrund och utgångspunkt till mitt intresse för frågan om hjälpsamhet och berättade om utbildningen. Jag beskrev att jag kommer spela in samtalsintervjun, att texten kommer att avidentifieras och att uppsatsens innehåll kommer att delas av övriga inom utbildningen. Att samma sekretess gäller för mig i detta avseende som i vår övriga kontakt. Jag poängterade frivillighet att delta och erbjöd betänketid. IP svarade omgående ja, "det vill gärna hjälpa dig med."

Att vi har ett samarbete pågående vid tillfället för intervjun är viktigt att reflektera över och ta i beaktande, av olika orsaker. Ur en etisk aspekt är det faktum en situation i relation till makt och beroende. Däri behöver jag som ansvarig för intervjun och studien handskas varsamt med det förtroende jag fått och skapa utrymme för transparens och dela materialet/citaten med IP. En annan aspekt innebär att det pågående samarbetet får tänkas kunna begränsa friheten att svara, kanske både på det som handlar om vad i vårt samarbete som försvårat men möjligen också det som handlar om vad som varit hjälpsamt. Philips och Holmqvist skriver om detta och bland annat att det är "en återkommande erfarenhet att patienter har

svårt att ta upp sin kritik mot terapeuten, både direkt i terapin och i forskningsintervjuer” (Philips och Holmqvist, 174-177).

Kapitel 4 Genomförande av studien

Utifrån intervjusamtalet har jag valt ut vissa teman som jag ser kan leda till svar på eller lyfta viktiga aspekter i förhållande till frågorna om vad som upplevs hjälpsamt samt om möjligheten att prata om det föräldern själv tycker är viktigt. Till det följer en kort teoriansknytning och min reflektion.

4.1 Tema 1: Att uppleva förståelse och att inte bli dömd

”en mamma som lämnar sitt barn är ju väldigt lätt att döma, den hjälpsamheten, det har jag nog känt som den största tryggheten, hjälpen, förståelsen och att inte bli dömd”

Enligt den språkssystemiska riktningen inom familjeterapin, är det grundläggande förhållningssättet att ”klienterna är experter på sina egna liv”. I positionen som terapeut är det vår sak att visa respekt för klientens berättelse, både innehållsligt och till sättet att berätta. Vi behöver inte en ”icke vetande position”, vara nyfikna och ha som utgångspunkt att den kontext vi möts i som terapeut och klient är begränsad, vår uppgift är att ”skapa ett gynnsamt samarbetsklimat”. (Johnsen WieTorsteinsson, 200-201)

Att vi i våra uppdrag ägnar tid och uppmärksamhet i samtalen åt att människor känner sig förstådda, att vi inte värderar och att vi respekterar positionen av att vara den som bäst känner till sitt liv, ter sig som en grundläggande viktig utgångspunkt för all vår insats.

4.2 Tema 2: Att bli stärkt i identitet

”var har vi fått styrkan kan jag ibland fundera på, var får man styrkan ifrån hela tiden”

”så reser jag på mig och tänker att ja, vi får tänka om”

”att jag får bekräftelse på det jag gör, att jag gör rätt, det stärker mig, i min roll som mamma”

”tron mer på mig själv, att jag gör något bra, hjälper du mig med”

Omförfattande samtal, utifrån ett narrativt förhållningssätt, handlar om att bjuda in till att utveckla och berätta livsberättelser samt att ta med några förbisedda men möjligen värdefulla erfarenheter och händelser som skiljer sig från de som hör till den berättelse som tar mest utrymme, som dominerar. Det som gör att vi möts i verksamheten handlar om bekymmer, svårigheter, och känslor förknippade med det. Att vidga sin livsberättelse med hjälp av omförfattande samtal, kan bidra till att efterhand skapa en utgångspunkt i vilken det kan bli möjligt att ”ta nya initiativ för att ta sig an de problem, svårigheter och dilemman de upplever i sina liv” (White 2017, 61) Nya initiativ, handlingar, skapar nya berättelser som berikar beskrivningen av en människas identitet.

Min reflektion i detta tema handlar om vårt behov av och möjligheten att med rika berättelser stärka vår identitet, när livet utmanar och det handlingsutrymme som tidigare varit tillräckligt inte längre är det.

4.3 Tema 3: Att i samtalet omformulera, skapa begriplighet och mening

”kommer jag att klara det här, det har jag tvivlat på många gånger”

”få mig att förstå att han är en överlevare, han har bitit ihop väldigt länge och nu kanske han inte gör det längre för att han inte behöver det”

”förstått att det är något positivt i hans utveckling med det han gör”

”en kombination med ditt sätt att vara och ditt sätt att säga, att jag litar på dig, jag tror det är mest det--- jag litar inte på många människor jag heller, men jag litar på dig och jag tror det är en helhet, hur du möter mig, hur du säger och att du hjälper mig, säger att jag ringer...”

”ta bort rädslan att förlora, det är jag inte längre, jag är inte rädd att någon ska ta honom från mig”

Så som socialkonstruktionismen säger är verkligheten en konstruktion, verkligheten skapas, genom mellanmänniskt samspel i ett historiskt och kulturellt sammanhang. (Johnsen Wie 2015) Människor skapas i sin kontext. I den språksystemiska familjeterapins terapeutiska praktik ses terapi som samarbete där ”allt rör sig om språk och samtal”(Johnsen Wie, 2013). I det perspektivet är problem något som uppstår när en eller några är oroliga och har en intention om att försöka förändra det man bekymrar sig över. Det sätt man pratar om problemet blir en del av problemet. På samma sätt kan det alltså sägas att det är i samtalet som problem uppstår och upplöses. En aspekt är att det narrativ, den berättelse som berättas för oss är ”klientens historia så som den berättas för terapeuten”. Vi har att se individen i sitt sammanhang. Människors liv är komplexa och vi påverkas av de relationer vi är en del av och språket däri. (Johnsen Wie 2015)

4.4 Tema 4: Att få vägledning och konkret hjälp

”vägleda också i min sorg... att jag får lov att vara ledsen”

”kunnat lyssna in min skräck, oro, frustration, ilska, allting och ändå försökt leda mig in på en annan väg”

”då kan du vägleda mig--- få mig att tänka att känslan inte är farlig--- man kan ha kvar den känslan som var jobbig, man behöver inte--- låtsas som den inte finns”

”och att du hjälper mig, säger att jag ringer det här istället”

”att lyfta lite ansvar från mina axlar gör att jag kan andas”

En förälder i kris, blir också en individ med egna behov, behov av samtal för egen del och hjälp ”att tänka och göra rätt”. (Gullberg 2016)

Det framkom också i intervjusamtalet aspekter som försvårar eller hindrar hjälpsamhet.

4.5 Vad kan motverka hjälpsamhet och vad kunde vi gjort annorlunda?

När IP svarade på frågan tittade hon sig omkring, skrattade och svarade ”lokalerna är som de är”. Våra lokaler varierar till del i både rumslig yta samt hur de är möblerade och inredda.

När IP såg sig omkring, då gjorde jag det också och såg i den stunden rummet med lite andra ögon än jag brukar. IP's svar och det jag fick syn på genom det, kan säga något om att miljön

i våra samtalsrum behöver uppmärksammas för att skapa en varmare mer välkomnande och hjälpsam atmosfär.

Trots inredningsmiljön i lokalerna, i rummet, uttryckte IP att det var av värde att vara någon annanstans än hemma.

”nu har det ju varit så kaotiskt runt omkring mig hela tiden”

Vissa faktorer som kan upplevas motverka hjälpsamheten är svårt att påverka eller ha inflytande över, hur skolan fungerar till exempel. Att samverka och i det språkliga sammanhanget söka överbygga det som kan hindra det familjen upplever hjälpsamt kan vara ett sätt.

”jag önskar att längre fram så blir det lugnare, så jag kan få börja bearbeta mig själv lite mera”

I våra uppdrag och i vårt samarbete med familjer är utgångspunkten att det finns barn eller tonåringar i sammanhanget och att deras behov behöver tryggas i första hand.

Att vara förälder kräver att kunna sätta egna behov åt sidan. Det finns samtidigt gränser för vad en förälder orkar och då skulle, till exempel, ett mer nätverksinriktat arbete kunna vara värdefullt. Att inkludera nätverket i samtal och samarbete kan göras på olika sätt och på olika sikt. Utgångspunkten är förstås att det finns förutsättningar i en grundad överenskommelse om att det är en ide´ möjlig att pröva.

Vad som kan motverka hjälpsamhet är möjligen en svår fråga att svara på under pågående samarbete och förändringsprocess. En fråga som kanske mer kan komma att få svar eller fler reflektioner omkring när samarbetet är avslutat, när ett mått av avstånd i tid och rum skapats. Samtidigt är den frågan väsentlig just under pågående samarbete, att vara öppen för och lyhörd för det som föräldern eller ungdomen saknar eller önskar annorlunda i det samtal och samarbete som pågår här och nu. Ett mer konkret sätt kan vara genom skattningsskalor. (Miller 2014)

”Jag vet inte, jag kan inte säga att du skulle göra något på ett annat sätt-----det kanske kommer, men inte just nu”

Reflektionen ger mig tankar om att återkomma med frågan.

4.6 På vilket sätt kan svaren jag fått hjälpa mig vidare i min professionella utveckling och att bli mer hjälpsam i relation till de föräldrar och ungdomar jag möter i mitt arbete?

Att lyssna till IP som eftertänksamt formulerar sig i vårt samtal, kring de frågor jag ställde berörde mig. Att IP var beredd att hjälpa mig, att delta i en samtalsintervju, kände jag tacksamhet för. En reflektion jag gör är att känna sig stärkt, kan ge känsla av att också ha något att ge. Som en bekräftelse på det IP beskriver.

Det går att tänka på det vi gör tillsammans som en rörelse, IP blir stärkt i sin kommunikation och relation med sitt barn, genom samtal och relation med oss. Vi blir stärkta i den bekräftelse IP ger av att det vi gör har betydelse för IP och på så sätt för barnet.

En ytterligare tanke efter samtalsintervjun och skrivande är att sammanhang, kan beskrivas som så kraftfulla. Med min egen formulering kan det sägas vara aktivitet, språklig eller konkret på annat sätt, i relation i en viss kontext som skapar utrymme för förändring.

Svaren kan också ge mig tankar om sårbarheten som ensamhet kan ge.

Gullberg skriver i diskussionsavsnittet i sin studie att ”de (studiens informanter) säger att de vill ha både-och av oss hjälpare. De vill att vi är professionella och gör det som krävs av vår funktion, men de vill också att vi är mänskliga och bryr oss om dem på riktigt”.
(Gullberg2016)

Slutdiskussion

Vad som för mig framkommer i min studie är att det som berör bemötande, språkligt uttryck, respektfullhet, ickevärderande och att uppmärksamma människors egen kraft bidrar till upplevelser av hjälpsamhet. Att kunna utveckla samtal för berikande berättelser om människors liv, i syfte att stärka och utveckla identitet, att få dela och slippa vara ensam, tillsammans med emellanåt rent praktisk, konkret hjälp kan också vara vad som behövs och upplevas hjälpsamt. Att mötas i det som upplevs hjälpsamt ter sig också vara det som skapar tillit i relation. Vilken i sin tur är en förutsättning för samtalet som syftar till att hjälpa människor vidare i sina liv. Det jag ser framkommer är kanske självklarheter i sig. Det studien ger mest, är nog till mig, den upplevelse jag har fått genom det delande en annan människa bjudit på och de reflektioner det möjliggjort. Ett lärande av studien och mina reflektioner är den att vi behöver fråga efter, vara öppna, för att på olika sätt försöka ta reda på vad var och en upplever är hjälpsamt, i den unika livssituation och kontext vi möts.

Jag har reflekterat över att det var en svårighet för mig att hålla fokus på intervjun särskilt i vissa partier. Som en känsla av förvirring. Tänkte jag så mycket på skillnaden att det skapade en skillnad? Detta samtal var av en annan sort än de samtal jag vanligtvis har, intervjun i en situation av pågående samarbete. Vilket utrymme av frihet för IP att svara fanns då? Vilka begränsningar? Frågor att ta i beaktande.

I ett avslutande samtal, för en kortare tid sedan, med en ung person på just fyllda 18 år ställde jag frågan om vad han upplevt som hjälpsamt i vårt samarbete och samtal där föräldrar och ett syskon deltagit. Han svarade:

”Att alla var tillsammans i samtalet, att alla satt tillsammans i rummet och pratade, att ingen gick därifrån, blev irriterad och bara gick, att samtalet gick genom någon annan.”

Efter intervjun med IP och samtalet med 18-åringen har det hos mig skapats olika tankar och nya reflektioner. Jag tänker att jag är i rörelse och att den samforskande samtalsintervjun var den som gav mig initiativet att ställa frågan till 18-åringen, på det sätt jag gjorde. Sättet innehöll en lite annan känsla för själva frågan, än jag tror att det hade gjort, innan. Känslan, som jag minns den nu i skrivande stund, innehöll en verklig önskan om att få höra hans svar. Samtalsintervjun med IP innebar en upplevelse av fysisk karaktär. Den kändes i kroppen. Den tog mig till en plats av stark närvaro och tacksamhet över att få ställa mina frågor till någon som tog de på allvar och som så öppet delade med sig av känslor och reflektioner utifrån sig själv och livet.

Att lyssna till samtalsintervjun var speciellt, att koncentrerat kunna just lyssna på samtalet, på svaren på de frågor jag ställt och på samtalets rörelse, innebar en ny dimension av uppmärksamhet för mig. Att få höra något som rörde den jag samtalat med, som rörde mig, genom den jag samtalat med, i en röstinspelning. Som ett slags återberättande? På vilka sätt kan det gå att använda i min praktik?

På vilka sätt i det särskilda uppdraget till IP kan vi använda samtalet? Dels kanske bjuda in till ett nytt samforskande samtal, omkring tankar och reflektioner efter intervjusamtalet? Att återkommande använda mig av den möjligheten i fler uppdrag? Att fortsätta utforska vad som upplevs hjälpsamt och vad som inte gör det?

Under utbildningens gång har jag upplevt det som att jag rör mig mellan två världar, utbildningen och arbetsplatsen, inte helt åtskilda men ändå med olika förutsättningar. Uppsatsen, skrivandet, intervjun och den paus för formuleringar som det har krävt har gett mig tillfälle till nya reflektioner. Reflektioner som nu har kommit till uttryck i text. Tom Andersen skriver om olika sätt att befinna sig i språket, som teoretiker och praktiker. Han formulerar en fråga om hur vi som praktiker kan skapa möjligheter att vidga vårt språkliga

perspektiv och bli mer "skrivande och läsande"? (Andersen, 170-171) Den frågan får slå följe med mig.

Bornemark skriver angående kunskapande utifrån sin egen erfarenhet av att söka förstå i ett sammanhang av obegriplighet: "Jag måste följa en väg jag inte vet vart den leder" (Bornemark 2018). Uppsatsarbetet, som helhet, har för mig handlat om att vara i något nytt, för mig svårt att förstå, men med en stark önskan om att förstå, att delta i och ta mig igenom. De sammanhang av relationer jag har haft omkring mig, är de som gjort det möjligt.

Referenslista

- Andersen, Tom. (2011) *Reflekterande processer Samtal om samtalen*. 5.uppl. Lund: StudentlitteraturAB
- Bornemark, Jonna. (2018) *Det omätbaras renässans. En uppgörelse med pedanternas världsherravälde*. 2.uppl. Stockholm:Volante
- Gullberg, Mattias. *Hjälpsamhet-föräldrars upplevelse av hjälpsamma professionella relationer när deras barn använde droger*. Rapport 2016:2 Trestad2/Göteborg
- Johnsen, Astri och Wie Torsteinsson, Vigdis. (2015) *Lärobok i familjeterapi*. Uppl.1:2. Lund:Studentlitteratur AB
- Miller, S.D. & Bertolino, B. (2014) *Feedback-informerad terapi FIT*. Lund:StudentlitteraturAB
- Philips, Björn och Holmqvist Rolf (red.) (2008) *Vad är verksamt i psykoterapi?* Uppl.1:4. Stockholm:LiberAB.
- Simon, Gail. (2018) Eight Criteria for Quality in Systemic Practitioner Research. *Murmurations: Journal of Transformative Systemic Practice*, 1, 2, 40-62.
- White, Michael. (2017) *Kartor över narrativ praktik*. Lund: StudentlitteraturAB