

Vems är bekymret?

En kvalitativ studie, med reflexiv ansats, om terapeutens hållning i familjesamtal då ungdomen ses som problembäraren i familjen.



Julia Nyberg
Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling
Grundläggande psykoterapiutbildning, systemisk/narrativ
Handledare, Emma Thorén
Examinator, Lisen Kebbe
2019-11-11

Abstract

Uppsatsen skrivs utifrån att jag går en grundläggande psykoterapiutbildning med systemisk/narrativ grund på GCK, Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling. Jag har i denna uppsats valt att utforska hur det är möjligt att undvika eller minska risken för att ungdomarna utses som problembärare i de familjer jag möter i mitt dagliga arbete som familjebehandlare på en utförarenhet. För att kunna genomföra studien har min närmsta arbetsgrupp ställt upp som fokusgrupp och haft i uppgift att besvara mina frågeställningar. Min position genom uppsatsen är reflexiv, vilket innebär att jag är en del av uppsatsen då den präglas av mina erfarenheter och intressen. Jag har i uppsatsen valt att benämna den systemiska teorin samt det narrativa förhållningssättet.

Resultatet av studien har sammanställts utifrån fyra teman, vilka varit återkommande under fokusgruppens samtal och som även slagit an hos mig. De teman som presenteras under kapitlet resultat är alternativa berättelser, omformulering, normalitet samt cirkularitet. För att nämna något kort om dessa teman framkom vikten av att se till det som fungerar i familjen samt försöka hitta den goda intentionen i familjen när familjen fastnar i kritik gentemot ungdomen. Det framkom även hur viktigt det är att hjälpa familjen att öppna upp för nya samtal och hur det som terapeut är möjligt gå tillväga för att inte fastna i familjens tidigare mönster. I resultatdelen presenteras det även hur betydelsefullt det kan vara att normalisera familjens situation genom att bekräfta det svåra och kunna prata med dem om att de inte är ensamma med att ha det som de har det utan att det finns andra familjer med liknande bekymmer. I slutdiskussionen har jag lagt stort fokus vid terapeutens hållning och reflekterat kring vilken typ av terapeutisk hållning jag anser är viktig för att skuldavlasta ungdomen i att känna sig som problembäraren i familjen.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Bakgrund.....	4
1.2 Syfte	4
1.3 Frågeställningar.....	5
2. Metod	5
2.1 Val av metod och tillvägagångssätt.....	5
2.2 Etik.....	6
3. Teori	6
3.1 Systemisk teori.....	6
3.2 Narrativt förhållningssätt.....	7
3.3 Tidigare forskning.....	8
4. Resultat	9
4.1 Alternativa berättelser	10
4.2 Omformulering.....	11
4.4 Cirkularitet	13
4.5 Slutdiskussion	14
5. Referenser	16
5.1 Referenslista.....	16

1. Inledning

1.1 Bakgrund

"Vad ska vi göra med hen?" "Hen behöver skickas till ett behandlingshem." "Hen är helt omöjlig". "Hen behöver lära sig att uppföra sig".

Jag har arbetat som familjebehandlare i Alingsås kommun i ett år. Jag har tidigare erfarenhet av ungdomar och deras familjer då jag under några år arbetat med familjehemsplacerade ungdomar. Under mitt arbete med dessa familjer förundras jag över hur vanligt det är att det är ungdomarna som blir problembärarna i familjen. De inledande kommentarerna är endast ett urklipp av hur det pratas om ungdomar i dessa familjer och frågan är hur det landar hos ungdomarna. Vidare funderingar går till hur det blir att arbeta med familjer där ungdomarna ses som det stora problemet. Jag har funderat mycket kring hur arbetet kan läggas upp för att minimera risken för att ungdomarna utses som syndabockar i familjerna.

När jag började fundera kring vad jag skulle skriva min uppsats om landade jag i att jag ville undersöka hur hjälpsam en speciell metod är som jag och mina kollegor alltmer börjat arbeta med. Vid första handledningstillfället blev jag intervjuad och det ställdes frågor kring varför det var viktigt för mig att undersöka denna metod och på vilket sätt det är möjligt att koppla mina tankar om vad som är viktigt att skriva om till utbildningen. Jag funderade mycket efter detta handledningstillfälle och insåg att det var ett ämne som jag inte brann för. Jag började fundera på de familjer jag möter i mitt dagliga arbete och vad jag ofta brottas med i mötet med dessa familjer. Jag kom att tänka på en familj som jag träffar där föräldrarna tycker att deras dotter behöver gå i samtal för att få bukt med sitt beteende. Det gjorde mig nyfiken på och fick mig att vilja utforska hur det är möjligt att skuldavlasta ungdomar i familjer där ungdomarna ses som problembärare. Det blev början på min uppsats.

Jag tänker att detta ämne har följt mig genom hela utbildningens gång i form av samtal, diskussioner och litteratur. En bok som framförallt har fastnat hos mig är "Barn- och ungdomspsykiatri: nya perspektiv och oanade möjligheter". Boken handlar framförallt om ifrågasättandet av att sätta diagnoser på ungdomar utan vidare utredning. Jag tänker dock att det går att se ett samband med det jag vill skriva om då jag kan tänka mig att det är lätt ställa en ungdom i kö till utredning i hopp om att få svar på vad ungdomens beteende beror på. Jag har pratat mycket med min pappa som är legitimerad psykoterapeut och som arbetat med ungdomar och familjer i flera år. Min pappa arbetade flera år inom barn- och ungdomspsykiatri och har erfarenhet av att föräldrar ofta kom till barn- och ungdomspsykiatri med sin ungdom med en förväntan om att få svar på vad ungdomens beteende stod för och hur beteendet skulle kunna behandlas (Hertz 2011).

1.2 Syfte

Syftet med denna uppsats är att jag genom samtal med erfarna behandlare vid Alingsås utförarenhet samt utifrån egna erfarenheter vill utforska hur det är möjligt att undvika eller minska risken för att ungdomarna utses som problembärare i de familjer jag möter.

1.3 Frågeställningar

- Hur är det som terapeut möjligt att behålla en icke-värderande hållning i familjesamtal då barnet utnämns som problemet?
- Hur är det som terapeut möjligt att i familjesamtal hjälpa familjen att se problemet i familjen utifrån ett relationellt perspektiv?
- Vad är det som terapeut viktigt att tänka på i familjesamtal för att minska kritik gentemot ungdomen från övriga familjemedlemmar i de fall då ungdomen utnämns som problemet?
- Vilken typ av terapeutisk hållning blir viktig i sammanhanget?

2. Metod

2.1 Val av metod och tillvägagångssätt

Jag har valt fokusgrupp som forskningsmetod. Fokusgrupp är en kvalitativ forskningsmetod vid vilken en grupp utfrågas kring deras uppfattningar, åsikter, tro och attityder gentemot en tjänst. I detta fall har jag använt mig av min arbetsgrupp som fokusgrupp. Jag anordnade en session där fokusgruppen fick möjlighet att diskutera de frågeställningar som jag önskar ha svar på i min uppsats. Sessionen spelades in via filmkamera. Jag har inte använt mig av fokusgrupp som forskningsmetod tidigare vilket innebär nya erfarenheter och ny kunskap (Wibeck 2010).

Fokusgruppen fick ta del av mina frågeställningar dagen innan sessionen. Om jag utgår från mig själv och vad som är viktigt för mig ser jag det som en fördel att få ta del av frågeställningarna innan sessionen. Som person tar det tid för mig att fundera och jag brukar vrida på saker och ting innan jag tar ställning i en fråga, vilket ledde till jag ville ge samma möjlighet till min fokusgrupp. Min tanke var att det gav deltagarna i fokusgruppen tid att processa frågeställningarna inför sessionen. Jag var inte särskilt aktiv under samtalet på så vis att jag själv uttryckte vad jag tänkte och tyckte i frågan, men det krävdes en annan typ av aktivitet från min sida. Jag behövde vara med och styra samtalet till viss del för att den röda tråden inte skulle tappas bort och för att jag skulle få svar på mina funderingar och mina frågeställningar. Jag var en aktiv lyssnare som var inställd på att avbryta samtalet om det var något som jag inte hade uppfattat som viktigt i sammanhanget och vid ett par tillfällen bad jag deltagarna att vidareutveckla sina tankar då de pratade om något som slog an hos mig och som väckte min nyfikenhet. Jag har på så sätt en reflexiv position i relation till såväl uppsatsens syfte, innehåll och resultat (Simon 2018).

Jag valde att transkribera samtalet utifrån att jag ser stora fördelar med det. Jag tänker att det ger en god överblick kring vad som kommit fram i samtalet och att det på så vis underlättar framställning av resultat. De citat jag valt ut har jag gjort en språklig korrigering på, men varit noga med att inte ändra innehållet och dess innebörd.

Parallellt med uppsatsskrivandet har jag slutfört en terapiesammanfattning som varit en del av utbildningen jag går. Både kursledare och examinator av denna uppsats uppmuntrade till att använda terapiesammanfattningen som inspiration till uppsatsen vilket jag valde att göra. Min uppsatsidé har därmed sin grund i den terapiesammanfattning som jag skrivit och som handlar om en tjej vars föräldrar tycker att hon bör gå i samtal för att få bukt med sitt beteende.

2.2 Etik

Innan fokusgruppen började samtala kring mina frågeställningar gjorde jag en tydlig sammanhangsmarkering kring hur sessionen skulle läggas upp, vad de som grupp skulle prata om samt vad det de sa skulle användas till (Ringborg 2010). Jag var tydlig med att uppsatsen skrivs utifrån mina intressen och mitt lärande och att jag vid insamlande av resultat skulle lägga vikt vid det som slog an hos mig och det jag fastnade för i samtalet. Då jag till viss del utgår ifrån min terapissammanfattning i denna uppsats har jag funderat en del kring vad tjejen som jag skrivit om i min terapissammanfattning hade velat att jag la störst vikt vid i min uppsats. Jag har därmed försökt att anpassa språket i uppsatsen så att det blir tillgängligt för såväl akademiker som ungdomarna som jag möter i mitt vardagliga arbete. Som jag tidigare nämnt är detta en vetenskaplig uppsats. Jag tänker dock att det är viktigt att mina läsare är medvetna om att jag är en del av denna uppsats då mina intressen och erfarenheter styr uppsatsens upplägg (Simon 2018). Något som jag tycker är av vikt att nämna är att min arbetsgrupp de sista åren har jobbat utifrån en metod som heter funktionell familjeterapi, vilket är en metod som jag kommer benämna under rubriken tidigare forskning. Jag väljer att lyfta detta på grund av att det kan innebära att arbetsgruppen för närvarande är inspirerade av denna metod och att det kan ha färgat samtalet de var en del av (Alexander, Barrett Waldron, Robbins & Neeb 2016).

3. Teori

3.1 Systemisk teori

Jag har bland annat valt att utgå ifrån systemteorin i min uppsats. Ett systemiskt perspektiv innebär automatiskt ett relationellt sätt att förstå symptom. Symptomet ses till andra centrala personer och deras kontext. Kontexten omfattar det sammanhang som ett budskap, en händelse eller ett beteende förekommer i. Kontexten omfattar den speciella relationen mellan två människor, vilken situation de befinner sig i, vad som nyligen har skett och vilken historia de delar. Som familjeterapeut står man inför dilemmat hur det är möjligt att förstå symptomet i ett relationellt sammanhang utan att därigenom skuldbelägga någon i systemet (Johnsen & Torsteinsson 2015).

Den narrativa experten har löst detta genom externaliseringsbegreppet, genom att lägga problemet utanför sig själv och lära sig att förhålla sig till det. Den lösningsfokuserade terapeuten bryr sig inte om orsaker till problemets historia, utan fokuserar på lösningen. Den språkssystemiska terapeuten vill ta reda på hur problemet skapar system. Den strukturella terapeuten ser på familjestrukturen och letar efter dysfunktionella mönster. Lösningen på detta dilemma blev ett sätt att förstå symptomet i ljus av familjepremisser. Med familjepremisser menas de föreställningar familjen har om sig själva och varandra. Föreställningarna påverkar interaktionen mellan dem. Familjepremisser rymmer både begreppet familjemyter och familjeregler. Myterna refererar till de underliggande föreställningarna som påverkar verklighetsuppfattningen. Familjeregler har en karaktär av påbud och styr beteendemönster i familjen. Symptom kan vara ett uttryck för fastlåsta premisser och en signal om att premisserna behöver förändras (Johnsen & Torsteinsson 2015). Inom den systemiska teorin finns det ett begrepp som kallas för cirkularitet och som innebär att samspel studeras som

sekvenser som ständigt repeteras i ett cirkulärt mönster, vilket ger en bättre bild av ett beteende. Bakgrunden till detta cirkulära tänkande är Batesons tes om att vi uppfattar en värld av förhållanden, inte av objekt. Det cirkulära frågandet syftar till att ta reda på en persons uppfattning av förhållandet mellan två andra personer. Effekten blir att terapeuten får information om både dyader och triader i systemet, vilket även kan vara ny och viktig information för systemet i fråga (Johnsen & Torsteinsson 2015).

Den icke-vetande positionen är ett terapeutiskt förhållningssätt. En viktig grundhållning i terapin är att ha en nyfiken inställning och på så sätt göra familjen till experter av sitt eget liv. På detta sätt kan terapeuten hitta sidor hos familjen som är nya för terapeuten och för familjemedlemmarna (Anderson & Goolishian 1992).

3.2 Narrativt förhållningssätt

Narrativ terapi handlar om ett respektfullt, icke-anklagande sätt att bedriva terapi och socialt arbete, som sätter människor i centrum som experter på sina egna liv. Problemen ses åtskilda från människor och utgår ifrån att människor har många färdigheter, kompetenser, övertygelser, värderingar, livsmål och förmågor som kan hjälpa dem att ändra sina relationer till problemen i livet. En viktig egenskap som terapeut är att ha en nyfikenhet och en vilja att ställa frågor som bara den vi möter kan svara på. Det finns många möjliga riktningar ett samtal kan ta och den personen vi möter är en stor del i vilken riktning samtalet tar. Narrativa terapeuter tänker i termer av berättelser, dominerande och alternativa berättelser. Narrativa terapeuter är intresserade av att gemensamt med människor utforska de berättelser de har om sina liv och relationer, vilka följder och betydelser berättelserna fått och i vilka sammanhang de formats och författats (Morgan 2014).

Inom den narrativa teorin har jag använt mig av begreppen omförfattande samtal och unika tillfällen. De unika tillfällena eller undantagen bildar utgångspunkten för de omförfattande samtalen. Det ger en ingång till en alternativ ramberättelse om människors liv vilken i början av samtalet är knappt märkbar. Terapeuten möjliggör utvecklingen av den genom att ställa frågor som uppmuntrar människor att anlita sina livserfarenheter, att vidga tanken, att använda sin fantasi och ta sina meningsskapande resurser i anspråk. Människor blir då nyfikna på och fascinerade av tidigare förbisedda aspekter av sina liv och relationer. När sedan samtalen fortsätter blir denna alternativa ramberättelse fylligare och mer fast rotad i historien. Det skänker folk en plattform från vilken de kan ta nya initiativ för att ta sig an de problem, svårigheter och dilemman de upplever i sina liv. Den oändliga mängden vardagserfarenheter passerar för det mesta förbi utan vidare reflektion vilket kan göra det svårt att tillvarata de unika tillfällena. Det är terapeutens uppgift att hjälpa människor att lyfta fram och ge betydelse åt vissa av de förbisedda sidorna av de levda erfarenheterna. Samtal som framhäver unika tillfällen stöder en terapeutisk position där terapeuten inte är i centrum, vilket uppmuntrar författarskapet hos den som söker konsultation. Samtal som framhäver unika tillfällen ger bland annat människor tillfälle att ge röst åt intentionerna med sitt eget liv och att utveckla en starkare förtrogenhet med vad de sätter värde på i livet (White 2012).

Val av teori var för mig enkelt då jag såg det som ett unikt tillfälle att få förkovra mig ännu mer och använda mig av det som jag lärt mig under de två år som utbildningen pågått. Min arbetsplats har ett systemiskt tänk och det bidrog också till att det var viktigt för mig att det var systemteorin som jag ville utgå ifrån. Jag har valt begreppen med utgångspunkt i de frågeställningar jag har. Jag har en tanke om att det som terapeut är möjligt avlasta ungdomen från att känna sig som problembäraren i familjen genom att inta en icke-vetande position, använda sig av cirkulära frågor, ha omförfattande samtal och lyssna efter unika tillfällen. Jag har även valt begreppen då det är begrepp som jag tagit särskilt fasta vid under utbildningens gång. De familjer som jag jobbar med har ofta erfarenhet av tidigare misslyckanden och har svårt att se hopp om förändring. Det gör att de alternativa berättelserna blir viktiga i dessa sammanhang. Det är viktigt att de familjer jag möter själva upplever att de är experter på sina liv, att jag som terapeut kan hjälpa dem att lyfta kompetenser och resurser samt hjälpa dem att hitta nya sätt att kommunicera med varandra utan att ungdomen ska behöva ta på sig skulden för problemet (White 2012).

3.3 Tidigare forskning

I boken "Vad är verksamt i psykoterapi" framgår det att det familjeterapeutiska arbetet styrs av synsättet att individen är en del av ett sammanhang och det samspel som förekommer där är av avgörande betydelse för förståelsen av problemet och för behandlingen (Philips & Holmqvist 2008).

I funktionell familjeterapi utgår man ifrån att tonåringens beteende är ett försök att lösa ett problem. Ofta minskar familjens problem när samverkan och kommunikationen i familjen ökar. Terapeuten försöker hjälpa familjen att bete sig på ett positivt sätt, att uttrycka känslor och att stärka sammanhållningen. Till en början kan terapeuten få arbeta hårt för att undvika kritik i samtalen. Det är först när kritik har lagt sig och familjen har börjat kommunicera med varandra på ett annat sätt som det är möjligt att prata om familjens bekymmer. Det kan också hjälpa familjen att terapeuten tar ansvar för att hålla i mötet, att terapeuten är teknisk skicklig samt att terapeuten har en förmåga att avleda kritik i familjen genom att avbryta i tid innan kritiken tagit alltför stor plats i terapirummet. För att undvika kritik är det i rollen som terapeut verksamt att omformulera det familjemedlemmarna säger till något positivt (Alexander et al. 2016).

Det finns mycket forskningskunskap om nyttan av omformuleringar av det presenterade problemet, inte bara i relationstermer. Omformuleringar kan exempelvis utgöras av en normalisering eller en positiv omvärdering av symptomet. Det kan exempelvis handla om att en mamma klagat på sin dotter om att dottern aldrig är hemma. Terapeutens roll blir då att hitta den goda intentionen bakom mammans kritik och i detta fall vända det till att mamman skulle vilja spendera mer tid med sin dotter. Forskning har visat att omformuleringar är det bästa sättet att hindra anklagelser mot den identifierade patienten och minska negativa och konfliktfyllda samspel, vilket bidrar till ett bra behandlingsresultat. Omformulering är den signifikant bästa interventionen när det gäller att minska motståndet mot förändring och för att familjen ska ta till sig terapeutens uttalanden. En viktig förändringsfaktor i familjeterapi är att familjen kommer ur ett låst läge, vilket omformuleringen kan bidra till. I familjesamtalet är

avsikten att få fram känslor av samhörighet inom familjen, inte att framkalla negativa känslor (Philips & Holmqvist 2008).

Hertz skriver i "Barn- och ungdomspsykiatri - nya perspektiv och oanade möjligheter" om barns oanade utvecklingsmöjligheter och barns invitationer till sin omgivning. Hertz menar att svårigheter uppstår när ambitionen är att skuldavlasta människor medför att några blir frikända, medan andra definieras som bärare av problemet. Hertz menar att det blir barn med svårigheter istället för barn i svåra situationer. Om beskrivningar av barnet inte har fokus på barnets utvecklingspotential, kommer man enbart att skapa en bild av barnet vid den tidpunkt då svårigheterna var så stora att det fanns skäl att göra en utredning. Det handlar då om en ögonblicksbild då situationen var som värst. Om man samtidigt koncentrerar beskrivningen på det barn som står i fokus, så förstärks det individualiserade problemperspektivet. Det skapas en cirkel som barnet har svårt att komma ur. Barnet är problemet eftersom barnet visar upp problemet (Hertz 2011).

Hertz beskriver att han inspirerats av möjligheten att se beteende och känslor som inbjudningar och invitationer till andra. Nyfikenheten förflyttar sig därmed från individen och det som individen just nu inte klarar av, till frågan om hur vi tillsammans kan ta vara på invitationerna och i och med detta kunna skapa förändring. Uppgiften för den professionelle behandlaren blir därmed att ta emot invitationen, fundera på hur invitationen ska uppfattas och så småningom göra den begriplig för andra på ett sådant sätt att det kan leda till en annorlunda gemenskap med andra. Idén om invitationer gör att man lättare fokuserar på samspel, relationer och utvecklingsmöjligheter. Temat om invitationer flyttar därmed tyngdpunkten från det individuella planet, till frågan om hur känslan av gemenskap kan innebära en tillräcklig skillnad och därmed till frågan om vad familjen kan göra för att skapa en annan gemenskap i familjen (Hertz 2011).

Hertz skriver om kontextens avgörande betydelse och gör en liknelse med att titta i en kikare. Denna liknelse har fastnat hos mig och finns med mig i mitt dagliga arbete. Genom att titta i en kikare finns det en stor detaljrikedom och utan kikare finns det en ökad bredd i synfältet och en mer uttalad helhetssyn. Det är viktigt att förstå vad invitationerna handlar om och vem som blir inviterad till vad. Det är också viktigt att begripa vilka sammanhang som är viktigast att arbeta i för att förstå invitationerna och på bästa sätt stärka dem (Hertz 2011).

4. Resultat

Redovisningen av fokusgruppens samtal utgår från den transkriberade texten. Materialet kommer att redovisas som fyra olika teman. De teman som har valts ut har valts ut utifrån berättelser och reflektioner som varit återkommande under fokusgruppens samtal. Vid urval av teman har det även varit viktigt för mig att kunna se ett samband mellan dessa teman och uppsatsens frågeställningar för att uppsatsen ska hålla en röd tråd.

4.1 Alternativa berättelser

Som jag tidigare nämnt i teorikapitlet tänker narrativa terapeuter i termer av alternativa berättelser. Det var flera av fokusgruppens deltagare som tog upp just vikten av att föra in de alternativa berättelserna i samtal med de familjer som efterfrågar stöd (Morgan 2014). En av deltagarna citerar en belgisk psykoterapeut vid namn Peter Rober.

”Let’s have a conversation that you haven’t had yet”

Jag har funderat mycket kring innebörden av detta citat. Låt oss ha ett samtal som vi inte haft än blir den svenska översättningen. Det som slår an hos mig när jag funderar kring innebörden av citatet är att många av de familjer jag möter ofta står och stampar på samma ställe. Gamla mönster sitter alltför djupt rotat att det är svårt för familjen att ta sig ur dessa mönster. Det är möjligt att koppla det som Johnsen och Torsteinsson skriver om symptom, att symptom kan vara ett uttryck för fastlåsta premisser och en signal om att premisserna behöver förändras. Familjen behöver hjälp att hitta de alternativa berättelserna för att bryta de fastlåsta premisserna (Johnsen & Torsteinsson 2015). Vikten av de alternativa berättelserna gavs uttryck på fler sätt.

”Jag tycker att det blir en märkbar skillnad i de samtal då jag medvetet intar en nyfiken hållning inför familjens situation och inte fastnar vid bekymret som familjen kommer för. Jag tänker att det handlar om att stanna upp, utforska och vara nyfiken på familjemedlemmarna och deras roll i andra sammanhang och på andra arenor. När det är möjligt att prata mer om resurser och intressen så brukar energin i rummet bli helt annorlunda. Jag tänker att samtalet behöver inledas med att benämna familjens bekymmer och oro, men att även familjens intressen och resurser behöver lyftas. Då tror jag att det blir en helt annan ingång i arbetet”

Detta citat uttrycker vikten av att som terapeut vara nyfiken i de familjer vi möter. Frågan är hur mycket jag egentligen behöver veta om de familjer jag träffar. På utförarenheten i Alingsås träffas socialsekreterare och behandlare innan uppstartsmöte med familjen för att socialsekreteraren ska ge en muntlig presentation av familjen. Jag funderar kring om det skulle vara möjligt att ha en ännu mer nyfiken position om jag visste ännu mindre om familjen innan jag träffar familjen. Jag kan fundera kring vad socialsekreteraren överför till mig när hen presenterar familjen och vad det leder till att jag får för bild av familjen. Det går att koppla till det som Hertz skriver om oanade möjligheter. Genom att ställa frågor om hur ungdomen är i andra sammanhang där ungdomen fungerar blir det hjälpsamt att hitta de oanade möjligheterna. I citatet ovan framkommer det även att de alternativa berättelserna leder till möjligheter att hitta resurser i familjen. Genom att se det ur detta perspektiv tycker jag det går att se ett tydligt samband mellan den narrativa teorin och den systemiska teorin där det gemensamma målet blir att hjälpa familjen att hitta vägar som de lyckats gå (Hertz 2011).

Det fördes även en diskussion i fokusgruppen kring hur vi som terapeuter redan i ett tidigt stadie kan agera för att ungdomen inte ska känna sig utpekad och problematisk.

”Ett sätt att motverka utpekningen av barnet som bekymmersamt är att redan från start tänka till kring hur vi själva bidrar till att barn utses som problembärare i de familjer vi möter. Vi har ett system som någonstans uppmuntrar till det när ett barn utreds då det är i barnets namn och barnets journal som vi skriver. På ett sätt är vi med och skapar en problemberättelse redan när det kommer in en anmälan. Jag tror att vi jobbar ganska mycket för att motverka berättelsen om barnet som problembäraren. Jag tror det är viktigt att fundera kring och vara kvar i de praktiska delarna, men även se över sina egna värderingar”

Det blir tydligt hur tidigt problemberättelsen om ungdomen börjar och hur jag som terapeut behöver tänka till kring hur och eventuellt när jag är med och skapar denna problemberättelse. Det handlar mycket om att gå till sig själv som terapeut och människa och fundera kring vad jag har med mig i mitt eget bagage. Det som jag själv varit med om påverkar mig både medvetet och omedvetet. Det blir därmed viktigt att ha tid för reflektion inför och efter samtal med de familjer jag möter. Reflektionstiden bidrar till att få en förståelse kring varför något särskilt slår an hos mig och varför jag reagerar starkare på vissa saker än andra. På så sätt tror jag att kravet om att gå i egenerapi för att kunna vidareutbilda sig är sunt då det hjälper mig att komma närmre mig själv och på så sätt också närmre mig som terapeut (Simon 2018).

4.2 Omformulering

Vid fokusgruppens samtal var deltagarna överens om att positiv omformulering vid samtal med familjen är ett sätt att minska risken för att ungdomen ses som problembäraren i familjen. En av deltagarna uttryckte sig på detta vis:

”Då får föräldrarna göra sin röst hörd och de får berätta utifrån sitt eget perspektiv, sin känsla och sin oro istället för att prata om vad barnet gör eller inte gör. Det innebär inte att tysta föräldrarna utan lyfta det de säger utifrån ett annat perspektiv. Då tänker jag att föräldrarna ändå känner sig lyssnade på”

Jag blev fascinerad när jag gick igenom transkriberingen och det blev tydligt att fokusgruppens deltagare vid upprepade tillfällen återkom till vikten av att inte lägga för stor vikt vid föräldrarnas kritik gentemot ungdomen utan istället lyfta känslan bakom föräldrarnas uttalanden. Det går att se ett samband med den tidigare forskning som finns kring den positiva effekten av att som terapeut använda sig av positiva omformuleringar när det är bekymmersamt i en familj. En lång diskussion fördes i fokusgruppen kring vikten av att föräldrarna känner sig lyssnade på och bekräftade för att det ska kunna vara möjligt att föräldrarna känner tillit till mig som terapeut. Det blir då terapeutens ansvar att bekräfta föräldrarna, men på ett sätt som inte leder till att bilden av ungdomen som problembärare förstärks. När jag som terapeut pratar om en persons känsla är det möjligt att samtalet tar en helt annan vändning än om samtalet endast skulle utgå från beskrivningar av en situation, exempelvis en förälder som beskriver att sin dotter alltid är ute sent på nätterna och använder droger. Det kan bli ett verkningsfullt samtal då samtalet dessutom fylls på med känslor i det som beskrivs och då terapeuten har förmåga att lyfta fram känslorna som omsorgskänslor (Alexander et al. 2016). Ytterligare ett exempel på ett citat som stärker vikten av att bekräfta den känsla som ligger bakom föräldrarnas uttalanden gentemot ungdomen.

"Jag tror det är viktigt att vara lyhörd och att bekräfta känslan. För det kan ju verkligen vara så att det finns en känsla av hopplöshet. Däremot är det inte möjligt att fastna i beskrivningen av barnet. Jag tror att det är väldigt viktigt att lyssna efter vad som ligger bakom föräldrarnas uttryck. Ilska kan ju ofta vara en sårbarhet, att vara rädd, vara orolig och så uttrycks det på ett annat sätt"

Jag har själv goda erfarenheter av positiva omformuleringar då det är något som jag använder mig mycket av i mitt arbete, speciellt efter att jag påbörjade min utbildning. Min erfarenhet är att det faller väl ut i familjerna jag möter och det skapar en annan atmosfär i rummet. Det kan som terapeut vara en svårighet att hitta den bakomliggande känslan hos föräldrarna till ungdomen då det kan finnas flera olika bakomliggande känslor och ibland kan det vara så att föräldrarna inte är medvetna om dessa känslor (Philips & Holmqvist 2008).

4.3 Normalitet

Under fokusgruppens samtal fördes en diskussion kring vikten av att kunna normalisera och avdramatisera familjens vardag för att på så sätt hjälpa ungdomen och familjen att förstå att det de sliter med är det fler som gör och att det inte är konstigt att det kommer perioder i livet som är svårare än andra. Jag tänker att citatet nedan är en bra beskrivning kring vad fokusgruppens samtal cirkulerade kring.

"Det är möjligt att generalisera familjens situation. Det handlar inte om att förringa på något sätt, men prata om att familjen kan befinna sig i en fas i livet där det kan vara svårt och att det är många föräldrar och ungdomar som känner på liknande vis. Jag tror det kan vara viktigt att normalisera familjens situation för jag tror att många familjer vi möter tycker att allting de gör blir fel och de ser vartenda litet gräl som dysfunktionellt. Då kan det vara viktigt att prata med familjen om att det är fler familjer som tampas med liknande bekymmer"

Det kan på många sätt hjälpa en familj att avdramatisera familjens situation genom att prata med familjen om att det de går igenom är det även många andra familjer som går igenom. När jag ser till mig själv och hur jag fungerar i situationer som är bekymmersamma tycker jag det kan vara hjälpsamt att tänka att det finns andra som befinner sig i liknande situationer. Genom att normalisera familjens vardag finns det en möjlighet att familjens tillit till mig som terapeut ökar. Jag tror att tilliten och hoppet om en positiv förändring ökar när jag som terapeut intar en förstående hållning inför familjens situation (Bateson 1972).

"Jag tänker det är viktigt att kunna generalisera familjens situation och kunna prata med familjen om att det är svårt att vara tonåring och att det är svårt att vara tonårsförälder. Samtalen kan handla om att prata med familjen om mönster som går att fastna i och hur upptrappning av konflikter uppstår. Dessa samtal kan leda till att familjen får en förståelse för hur tokigt det kan bli och att det är lika svårt för båda parter"

Det kan vara skuldavlastande för både ungdomen och föräldrarna att använda sig av generaliseringar. Det innebär att ungdomen får höra att det inte alltid är lätt att vara förälder och att föräldrarna kan behöva hjälp från ungdomen för att förstå vad som krävs för att det ska

bli bra för ungdomen. Det kan också vara viktigt för föräldrarna att höra att det inte bara är de som har en svår situation hemma och med sin ungdom. Det går att koppla till samhället i stort utifrån de krav som finns i samhället kring hur saker ska vara för att det ska vara bra nog. Föräldrar lever i en värld av åsikter kring hur ett bra föräldraskap ska vara medan ungdomarna står inför andra svårigheter som präglar ungdomstiden. I terapissammanfattningen som jag skrev hade jag flera samtal med familjen om ungdomstiden, hur den ser ut idag och hur den såg ut när föräldrarna i familjen var unga. Det blev många fina samtal och förståelsen för flickans situation ökade (Bateson 1972).

4.4 Cirkularitet

I uppsatsens teoriavsnitt benämner jag de cirkulära frågorna som begrepp inom systemteorin. I fokusgruppens samtal blev det tydligt hur viktigt det kan vara att öppna upp för dessa frågor i de familjer vi möter då uppfattningen är att det leder till samtal som familjerna inte haft på egen hand (Johnsen & Torsteinsson 2015).

"Jag tänker att det är viktigt att det blir ett bra möte i rummet och att det tillförs något positivt i samtalet. Som behandlare kan det vara viktigt att ha samtal som familjen tidigare inte haft. Det kan exempelvis vara att de får berätta om varandra. Då kan jag fråga ungdomen vad ungdomen tycker om hos sin mamma eller be föräldrarna berätta när de träffades. Jag tänker att det blir berättelser att lyssna på och som skapar god stämning i rummet. Föräldrarna kan exempelvis börja skratta när de ska börja berätta sin berättelse. Det är möjligt att detta sätt inte passar alla familjer, men även i familjer med svåra situationer har jag varit med om att barnen blivit nyfikna på föräldrarnas berättelser vice versa"

Detta sätt att arbeta öppnar upp för nya samtal i de familjer vi möter. Det ökar möjligheten att se saker ur ett annat perspektiv och nya idéer väcks. Det är trots allt så att barn och föräldrar delar varandras historia på så sätt att de är och lever i varandras historia. Det går att se ur ett flergenerationsperspektiv med koppling till det Hertz skriver om. Hertz skriver att berättelsen börjar i föräldrarnas barndom, den barndom som har format föräldrarnas sätt att bilda familj på. Hertz skriver att det är viktigt att få föräldrarna att beskriva hur de uppfattar sin egen historia, naturligtvis relaterad till de problem som presenteras. Erfarenheten är att barnet brukar berätta att det lärt sig något nytt under samtalet eller att de fått ett annat perspektiv på det som de tidigare hört talas om (Hertz 2011). Det behöver inte handla om berättelser relaterade till familjens bekymmer utan de cirkulära frågorna kan leda till ny information och nya samtal i familjen (Johnsen & Torsteinsson 2015).

"Det fascinerar mig hur lite föräldrar delar med sig till sina barn, berättelser från när de var små och vad de gjorde. Jag tänker att det är väldigt unikt. Det är som att föräldrarna inte tycker att deras historia och det de gjort duger. Jag vet själv när jag var liten, då älskade jag att höra när mamma och mormor var små. Det fanns inga berättelser som slog dem även om det var rätt triviala saker. I många av de familjer jag möter har barnen lite kunskap om föräldrarnas historia"

Dessa samtal och berättelser leder till att i viss mån skuldavlasta ungdomen från att känna sig som problembäraren i familjen. Det kan vara så att det ökar ungdomens förståelse för föräldrarnas situation och på så vis vad föräldrarna kämpar med. Jag har själv erfarenhet av att prata med familjen om föräldrarnas och även om ungdomens uppväxt. Samtalen som jag har haft har handlat om vad familjen gjort tillsammans och hur ungdomen var som liten. Det tema som återkommit i dessa samtal har varit familjemedlemmarnas egna minnen, men också deras gemensamma minnen. Min erfarenhet av dessa samtal är att det blir en harmonisk stämning i rummet, mycket skratt från både familjen och mig som terapeut samt nya samtal om goda berättelser som familjen bär på (Johnsen & Torsteinsson 2015).

4.5 Slutdiskussion

Nu kommer jag till slutet av mitt uppsatsskrivande och ska försöka att summera innehållet i uppsatsen samt reflektera kring vilka nya tankar som väckts hos mig under denna resa. Med utgångspunkt i uppsatsens frågeställningar och utifrån att jag beskrivit positionen som icke-vetande terapeut som begrepp är det viktigt för mig att kommentera mina tankar om terapeutens hållning i familjesamtal. När jag läste igenom uppsatsens resultat reflekterade jag över hur beskrivningar kring terapeutens hållning återkom ur olika perspektiv under alla de fyra teman som presenterades. Det som framförallt slog mig är hur viktigt det är hos mig som terapeut att reflektera över vad jag själv är med och skapar i samtalsrummet. Vad är jag själv med och bidrar till för stämning? Vad är det som jag säger eller inte säger som bibehåller eller minskar bilden av att det är ungdomarna som är problembärarna i familjerna? Det ligger därmed ett stort ansvar på mig som terapeut, både utifrån en nyfiken position, men också utifrån vad jag själv bär på för erfarenheter. Det är i dessa ögonblick som jag tänker att reflektion i arbetet är oerhört värdefull, både inför samtal och efter samtal med de familjer jag möter (Simon 2018).

Under uppsatsens gång har jag själv haft tankar om vad som kan vara vettiga interventioner och hur jag som terapeut bör agera för att skuldavlasta ungdomarna i att känna sig som problembärarna i de familjer jag möter. Det som jag har haft med mig sedan uppsatsen påbörjades är att som terapeut arbeta för att hitta den goda intentionen bakom kritik. Jag tänker att det går att koppla till fokusgruppens samtal om terapeutens val att prata om känslor framför beteenden (Philips & Holmqvist 2008).

Nu i uppsatsens slutskede funderar jag kring vad jag slås av och vad jag kommer ta med mig i mitt fortsatta familjearbete. Jag tänker att det är viktigt att möta de familjer som jag träffar där de befinner sig för tillfället, att få möta familjen var de befinner sig här och nu behöver få gå före eventuella metoder som arbetsplatsen utgår ifrån och min egen agenda som terapeut. Om det till exempel handlar om två föräldrar som har mycket kritik riktat gentemot ungdomen i familjen kan det vara värt att träffa föräldrarna och ungdomen separat till en början för att föräldrarna ska känna sig lyssnade på och för att barnet inte ska riskera att fara illa i samtalet på grund av frustration från föräldrarna. Jag tänker att det kan vara viktigt att prata med föräldrarna om hur situationen kan upplevas från ungdomens perspektiv innan det är möjligt att samla hela familjen i samma rum (White 2012).

Jag skulle även vilja kommentera mitt val av metod. Som jag tidigare nämnt har jag inte använt mig av denna typ av forskningsmetod tidigare, men det var en metod som verkligen föll mig i smaken. I slutet av fokusgruppens samtal ställde jag frågan hur det blivit för deltagarna att sitta och samtala utifrån mina frågeställningar samt vad de tog med sig från samtalet. Den feedback som jag fick från gruppen handlade bland annat om betydelsen av att sitta tillsammans och diskutera viktiga ämnen. Det uppkom reflektioner kring hur samtalet blev utifrån att fokusgruppen kände varandra sedan innan och hur det hade blivit att samtala med andra personer i ett annat sammanhang. Det som också fastnade hos mig var när deltagarna beskrev inspirationen de fick av varandra under samtalet, hur nya tankar väcktes till liv då någon sa något som slog an hos någon annan. Jag fascineras av hur berättelser blir till och växer i mötet med andra och beroende av vilket sammanhang jag befinner mig i kan berättelserna berättas på olika sätt och få olika innebörder. Det är möjligt att koppla till det resultat som framställts i denna uppsats, hur viktig en berättelse är och hur många olika berättelser som går att berätta utifrån olika sammanhang. Det leder mig in på mina avslutningsord i denna uppsats. För mig är det en oerhörd viktig del av arbetet att få vrida och vända på bekymmer som jag möter dagligen. Denna uppsats gav mig möjlighet att få utforska ett ämne som jag funderat mycket kring under min yrkeskarriär. Förhoppningsvis öppnade detta samtal upp till nya samtal på arbetsplatsen och vem vet, kanske fortsätter samtalen både på arbetsplatsen och i andra sammanhang där nya berättelser skapas (White 2012).

5. Referenser

5.1 Referenslista

Alexander, J., Barrett Waldron, H., Robbins, M. & Neeb, A. 2016. *Funktionell familjeterapi för beteendeproblem hos ungdomar*. Lund: Studentlitteratur.

Anderson, Harlene/Harold, Goolishian. 1992. The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K.J Gergen (Eds.), *Inquiries in social construction. Therapy as social construction* (pp. 25-39). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Bateson, Gregory. 1972. *Steps to an Ecology of Mind*. Ballantine books. 19th printing 1990.

Hertz, Sören. 2011. *Barn- och ungdomspsykiatri : nya perspektiv och oanade möjligheter*. Lund: Studentlitteratur.

Johnsen, Astri/Torsteinsson, Vigdis Wie. 2015. *Lärobok i familjeterapi*. Lund: Studentlitteratur.

Morgan, Alice. 2014 . *Vad är narrativ terapi?* 2. uppl., Lund: Studentlitteratur.

Ringborg, Magnus. 2010. *Förändrande familjesamtal : en handbok för familjelotsar*. 2. uppl., Lund: Studentlitteratur.

Philips, Björn/Holmqvist, Rolf (red.). 2008. *Vad är verksamt i psykoterapi?* Stockholm: Liber.

Simon, Gail. 2018. Eight Criteria for Quality in Systemic Practitioner Research. *Murmurations: Journal of Transformative Systemic Practice*, 1, 2, 40-62. <https://doi.org/10.28963/1.2.5>

White, Michael. 2012. *Kartor över narrativ praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Wibeck, Victoria. 2010. *Fokusgrupper : om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. 2. uppl., Lund: Studentlitteratur.