

Beteendet utgick från kärnan av ett "jag"  
en bristande självkänsla, ett bristande  
självförtroende och ett varmt hjärta

Vibeke W. Stangeland  
Socionom  
Behandlingsenheten

## Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Praktik .....	4
Teoretisk utgångspunkt.....	5
Teori/praktik.....	5
Mitt lärande.....	11
Referenslista.....	13
Sammanfattning .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>

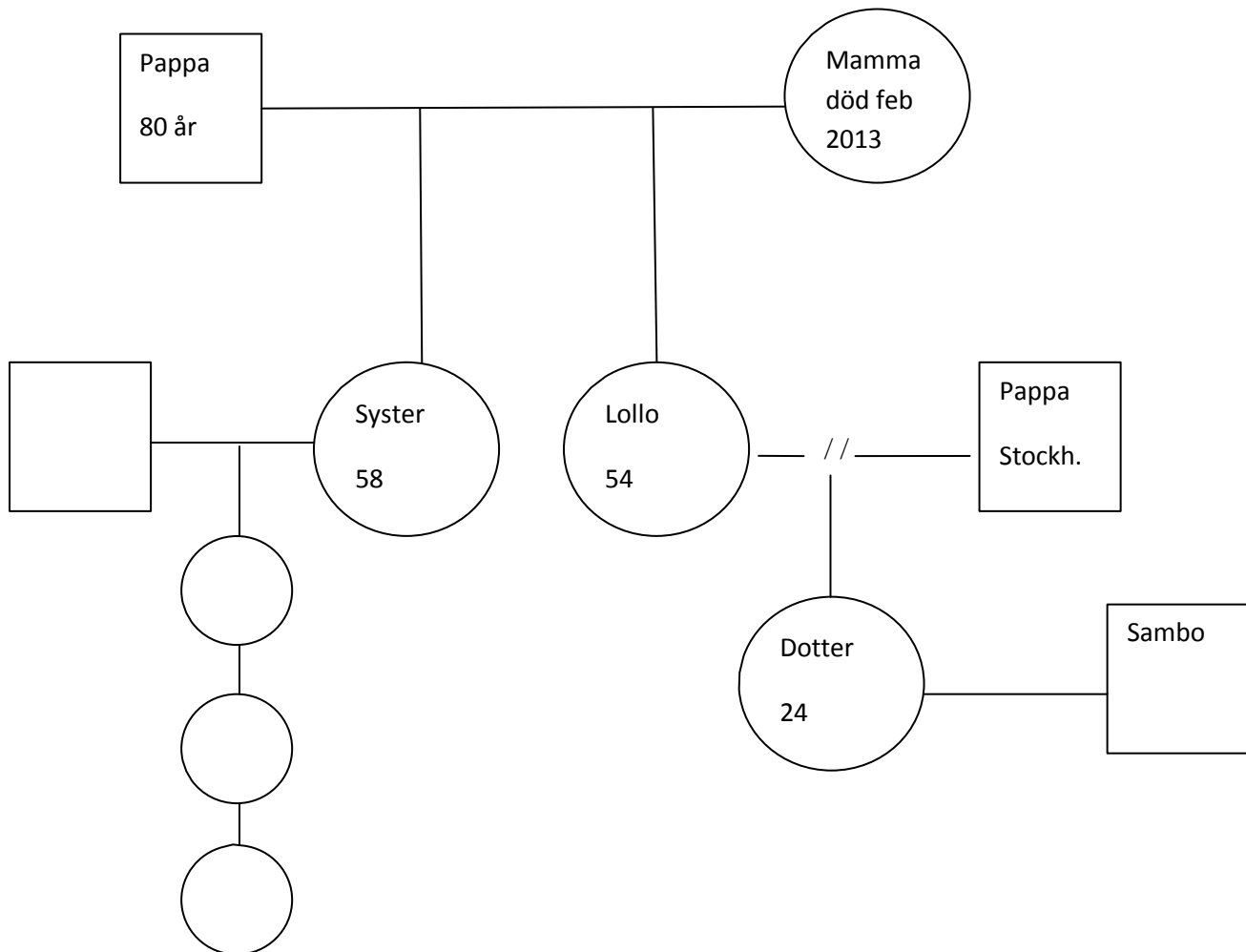
## Inledning

Jag har under två gånger två år gått GCK`'s Systemiska/Narrativa utbildning, SUS och DUS. Utbildningen avslutas våren 2013 med detta arbete. Det har varit spännande och jag konstaterar att jag har varit med om ett lärande och en resa som har fört mig genom förhållningsätt som är mig mer bekanta än jag först anade.

I början av denna utbildning, SUS, arbetade jag på Frölunda socialkontor som barnhandläggare. Jag var ofta frustrerad över utbildningen av den anledning att den var svår att tillämpa i det komplicerade myndighetsarbete vi utförde där. Under hela den tid jag gått vidareutbildningen DUS så har jag arbetat på Behandlingsenheten som tillhör IFO/Funktionshinder Öckerö kommun. Att vara behandlare och arbeta med psykosocialt behandlingsarbete tillsammans med mina kollegor här på Behandlingsenheten har gjort att jag har haft mycket lättare för att integrera GCK`'s Systemiska/Narrativa utbildning i det faktiska arbete som jag dagligen gör.

Denna uppsats har växt fram i takt med att jag gjorde två ”lyckade” samtal med en klient under våren. Samtal ett byggde på intervjumaterial från Maggie Carey`'s workshop september 2012 ”Story development off skills and Know-how.” Under det samtalet byggde min klient och jag en ny historia. Det andra samtalet vi hade var utifrån externaliserande samtal och frågorna grundades i det övningsmaterial som vi fick på utbildningen mars 2013. Känslan och responsen efter båda samtalen var ovanligt positiva. Dessa två samtal var utvecklande, dels för min klient, men kanske mer för mig i mitt lärande. Jag kommer att återge en hel del av samtalen jag hade med min klient och knyta det till några av de teorier som jag har tagit till mig under denna utbildning.

## Praktik



Lollo är 54 år, utbildad pedagog och arbetar inom barnomsorgen. Lollo lever själv och har numera en vuxen dotter. Under dotterns uppväxt var Lollo huvudsakligen ensamstående och dottern hade lite eller ingen kontakt med pappan.

Lollo har en frireligiös uppväxt inom Betelkyrkan. Lollo's mammas starka tilltro till religionen präglar Lollo negativt och hon har i dag tagit avstånd från frikyrkan och anser sig själv som "Betelskadad". Hon berättar att "betelskada" är ett vedertaget begrepp, här i det samhället som hon lever i.

Lollo tog kontakt med sin arbetsgivare för att hon själv ansåg att hon har ett alkoholproblem som påverkar hennes psykiska hälsa negativt, framförallt privat, men även indirekt i hennes arbete. Utöver sitt alkoholproblem uppger Lollo att hon även lider av ett matmissbruk och hon har en medicinskt allvarlig övervikt. Lollo fick efter en del "om och men" kontakt med mig. Jag är socionom inom socialtjänsten och arbetar med psykosocialt behandlingsarbete, huvudsakligen samtalsbehandling riktat mot missbruk.

## Teoretisk utgångspunkt

**Narrativt förhållningssätt** utgår från att alla individer har de kunskaper och färdigheter som krävs för att hantera svårigheter i livet och **narrativ praxis** handlar om att aktivera dessa kunskaper och färdigheter. Färdigheter och kunskap som kan ha hamnat i skuggan på grund av de dominanta normer och ideal som skapats av den kultur vi lever i. (White, 2012)

**Externaliserande samtal** är ett sätt att samtala som skiljer ut problemet från människan. Den kräver en speciell förändring i språkbruket genom att problemet omtalas såsom åtskilda från människorna. Det som är vanligt i externaliserande samtal är att förvandla verb och adjektiv till substantiv som t ex att alkoholiserad förvandlas till alkoholism. (Alice Morgan 2004)

**Självkänsla** är samma sak som att vara, en medvetenhet om det egna värdet och ett mått på själens kondition. **Självförtroende** är samma sak som att göra, tron på sin egen förmåga att prestera. Ofta blandar vi ihop vårt värde med våra prestationer, när vi gör ett misstag så har vi inte gjort ett misstag, i stället har vi BLIVIT ett misstag. Ibland GÖR vi fel men vi ÅR aldrig fel. (Mia Törnblom 2006) ”Externaliserande samtal kan skapa ett motgift till dessa internaliserade uppfattningar genom att objektifiera problemet.” (Morgan 2004)

**Internaliserande samtal** är motsatsen till *externaliserande samtal*. *Internaliserade samtal* skapar negativa konsekvenser och leder till *tunna slutsatser* enligt Alice Morgan. Ett exempel är ” jag är en alkoholiserad person som bara dricker och skämmer ut mig själv” En externaliserande fråga skulle kunna vara ex ” har alkoholismen gjort det svårt för dig att vara den du vill vara tillsammans med andra?”

### Livsberättelser

Framträdande för livsberättelser är att ”livet” struktureras, det vill säga olika händelser delas upp och sätts in i ett sammanhang utifrån en tidsaxel. Händelserna i livet utgör var för sig viktiga beståndsdelar vilka haft inflytande och påverkat personernas liv (Larsson, S. Lilja, J. Sjöblom, Y. 2008). Syftet med berättelsen är att försöka förstå i det här fallet - hur det går till att leva i, och att ta sig genom och ur missbruk. Den narrativa analysen av det som sagts innebär egentligen att en ny historia berättas eller snarare, en historia som utvecklar de teman som togs upp i samtalet (Larsson, S. Lilja, J. Sjöblom, Y. 2008)

### Alternativa och rika berättelser

Bygger på en intervjumetod som skall hjälpa personen att skapa en alternativ berättelse och framkalla det unika tillfället. Intervjumetodens syfte är att ställa frågor som väcker personens intresse av att ta reda på vilka resurser personen har. Resultatet blir enligt White *unika nybeskrivningar* (White, 1991). Målet är sedan att få personen att utveckla den *alternativa berättelsen* till nya och *unika möjligheter*. Denna form av samtal ökar möjligheten till nya versioner enligt White. Uttryck som på något sätt motsäger det *dominerande temat* kan ge nycklar till människors alternativa livsberättelser. (White, 2012)

## Teori/praktik

### Lollo

För 11 månader sedan kom Lollo till behandlingsenheten på bistånd ifrån socialkontoret. Sökorsaken var att hon behövde råd och stöd vad gäller missbruk av alkohol i väntan på att arbetsgivaren skulle ta sitt ansvar. Kontakten var menad att vara kortvarig, men den fortgår,

snart ett år senare. Lollo uppger, att det är denna kontakt hon i dag vill ha, men att hon i utgångsläget hade önskat att få komma på behandlingshem för missbrukare.

Som behandlare är jag inte säker på om hon får det stöd hon behöver i den kontakt hon har med mig. Som behandlare och klient har vi med jämna mellanrum utforskat behovet av stöd för att se om vi pratar och arbetar med rätt saker. Lollo är än så länge nöjd med det stöd hon får från behandlingsenheten.

Jag har successiv upplevt att det narrativa förhållningssättet är en del av min person och mitt professionella arbete. Narrativa förhållningssättet är en del av den livsfilosofi jag önskar leva efter. Tankarna känns bekanta och i mötet med mina klienter har jag en önskan om att alltid vara respektfull, ödmjuk och lyssnande, samtidigt som jag strävar efter kunskap och metoder som kan hjälpa mig i mitt arbete att skapa en positiv förändring. Synsättet att varje person är expert på sitt eget liv och att en människa med hjälp av sina egna förmågor kan reducera problemets inflytande på livet (Morgan 2004) faller gott ut med den människosyn jag har.

I mötet med Lollo hörde jag att hon berättade många historier om sig själv som var *tunna beskrivningar* och som huvudsakligen kom från personer som hon känt hela livet och som har haft stor inflytande på henne. De *tunna beskrivningarna* av Lollo kom huvudsakligen från mamman, i första hand, men även systemen och pappan. Dessa beskrivningar av Lollo lämnade inte mycket utrymme för förändring och det utgjorde heller inte mycket grund för förändring. När man drar tunna slutsatser kan det bli svårt för personen att få fram sanningen i berättelsen, och Lollo hade genom dessa berättelser redan hamnat i underläge gentemot sin mamma och syster. Mötet med Lollo och tydligheten i det hon berättade blev för mig som ett skolexempel i *tunna berättelser*. Jag kände starkt att jag hade hennes förtroende i samtalen och hon var intresserad av att försöka göra några övningar tillsammans med mig.

Den första övningen vi provade ut var Maggie Careys övningsmaterial från Workshop 2012 ”Story development of skills and Know-how”

Lollo lyckades hitta en liten händelse som hon nyligen hade varit med om och som hon mådde bra av. Lollo började berätta om en hund som hon återkommande går promenad med för en väninna. Berättelsen utvecklas precis enligt förväntningarna och snart var vi inne på vad som är viktigt i livet för Lollo. Hon berättar hur hon vill vara ett stöd för andra, att det är viktigt att stötta varandra i vardagen, att värna om den lilla människan, att tro på sig själv och att se någon växa. I berättelsen kom det även fram att Lollo är behövd av vänner, i jobbet för kollegor och för de barn hon träffar. Lollo berättade att under samtalet så växte det fram en värme i bröstet som gick ned i magen, ”det är som att krama en nalle”. När hon kom tillbaka på en ny samtalstid en vecka senare, så berättade Lollo att hon hade kunnat ta fram den känslan fler gånger under tiden efter övningen. Hon uttryckte att övningen hade gjort henne gott, för att den hade lyft fram viktiga ”enkla” saker i livet och egenskaper hos sig själv som hon tycker om.

Detta samtal motiverade mig till att fortsätta med fler övningar och även avancera till det externaliserande samtalet.

Under april 2013 har Lollo och jag haft flera *externaliserande* samtal och under ett eller flera av dessa samtal har vi tillsammans upptäckt *unika tillfällen* när problemet har haft mindre inflytande. *Ett unikt tillfälle* kan vara vad som helst som problemet inte tycker om; vad som

helst som inte ”stämmer med” den dominerande berättelsen. Det är tillfällen/händelser som skulle vara svåra att uppnå med hänsyn till problemet. (Alice Morgan 2004)

*B: Om problemet hade ett namn, vad skulle det heta?*

*Lollo: Beroende sjukdom... Sjukdomen!*

*B: hur ser den ut?*

*Lollo: Den är lömsk, förstörande, mörk mera svart. Den grinar som en halloween mask, den är smart överlistande och kampsjukdom.*

*B: Hur länge har sjukdomen funnits i ditt liv?*

*Lollo: Sjukdomen har legat latent i många år men bröt ut 2000 ... 13 år sedan nu!*

*B: När är den mest närvarande?*

*Lollo: när jag har mest känslor, det är då jag lockas in till att söva ned mig, bedöva mig. Det är både när jag är ledsen och glad.*

*B: Med vem blir Sjukdomen påtagligare?*

*Lollo: det behöver inte vara med andra och det kan vara med tjejerna när vi planerar en resa eller på krogen ”fest Lollo” eller ”fest Sjukdomen.” Konsekvenserna är att jag dricker mest av alla och jag fläker ut mig..... alltså Sjukdomen dricker mest och Sjukdomen skämmer ut mig, en parallellvärd.*

*B: Hur påverkar Sjukdomen ditt liv i vardagen?*

*Lollo: Det är som att ha ett protesben som inte syns. Sjukdomen ersätter närhet ... det riktigt innerliga. Två flaskor vin plockar ned mig. Nästa dag kl. 7:00 på väg till tandläkaren var jag fysisk onormal, men mentalt normal. Så blir det normalläge, när, var, vad. Längtan försvinner, jag dövar den, längtan efter närhet! Men jag hamnar i ångest istället, Sjukdomen tar inte hand om ångesten, Sjukdomen vill inte dricka mer vin då. Två dagar senare kommer suget igen då tycker Sjukdomen synd om sig själv.*

*B: Vad får Sjukdomen dig att göra, känna och tänka?*

*Lollo: Sjukdomen tycker synd om sig själv och jag trampar på mig själv, jag förnedrar mig själv. När min dotter är med så får inte sjukdomen fatt i mig, stackars människa! Hon vet inte ens om det ... å andra sidan så tänker jag... ”använd det då!”*

*Lollo reflekterar på det hon har sagt;*

*Lollo: det stämmer, det blir så påtagligt när någon annan läser upp det jag säger ... det blir skämmigt. Hoppas jag kan titta tillbaka på detta när jag gott vidare... jag tycker det är lättare att kämpa en kamp för någon annan!*

*B: Vad tycker du om Sjukdomens inverkan på dig? Först negativt och sedan positivt!*

*Lollo: det negativa är att den bestämmer, den tar över när den poppar upp. Den ger konsekvenser och jag får sopa upp Sjukdomens konsekvenser. Det kan vara att jag lånar vin, att jag hotar med att gå, om jag inte får eller får låna vinet, att jag ringer samtal och säger saker som jag inte står för. Mat... jag skiter i vad jag stoppar i mig och har ingen koll på vad jag äter fast jag går på Vikt Vaktarna. Det positiva är... jag varvar ned.. Sjukdomen varvar ned mig, gör mig vacker och snygg, jag får bra **självförtroende** och det gör att jag blir modig och jag vågar göra saker. Jag får bättre **självkänsla**.*

*Förut så ringde jag till någon man, kanske cyklade dit till mannen. Tidigare liftade jag till staden för att gå på krogen, det gör jag inte längre. Jag tror inte jag gör det längre för att jag har blivit äldre, tröttare! Jag har blivit avskräckt för att jag tidigare har gjort farliga saker med men. Att jag inte går ut här hemma längre beror på skam för att jag har burit mig åt. Jag har sagt saker som jag skäms över... jag har frågat en man om han vill ha sex när jag var på Baren. Den mannen fanns i min bekantskapskrets, så jag fick reda på det sedan av en väninna... jag kände skam.*

*B: Vad är det som är viktigt för dig i ditt liv och vad är det du värderar högt?*

*Lollo: Mina värderingar är rakt motsatta till det jag gör... när jag lägger fällben för mig själv har jag de bitarna i mig ... djävulen flyger i mig.. jag är "Betelskadad"*

*Jag är en kreativ människa och det är många saker som jag tycker är roliga egentligen... men jag dricker och äter istället... när jag dricker så blir jag kreativ, men det blir fel saker... jag är snygg, raggat upp en karl, drar in till staden eller bedövar mig.. jag gör allt det jag har förtryckt... som är inestängt i denna stora kropp... jag kunde måla ett bord, skapa något, men jag gör det inte.*

*Jag har slutat med mina antidepressiva mediciner... och det är något som händer.. jag ser saker. När jag gick med Uno (en hund Lollo passar) så såg jag något som jag skulle vilja fotografera, jag ser mera, det är som om det är något under ytan som kommer fram. Det låter spännande! ( Lollo egen reflektion över det hon har sagt) Jag har sagt till en arbetskompis att jag har fått arg sjukan...Det hänger inte ihop, för Sjukdomen gör att jag går stick i stäv med mina värderingar.*

*Jag tycker att jag är omoralisk.. det sättet jag gör det på... bjuder ut mig själv, trampar på mig själv. Jag är inte framfusig! ... om du inte bjuder mig på vin så går jag!... egentligen så är jag en inknäppad människa som vill att andra också skall må bra ... men jag kör över andra då. Jag har vänner som berättar hur de upplever mig onykter, som vågar säga det till mig... det är inte jag!... men det finns jo där Sjukdomen.*

*B: Kan du komma på något tillfälle när Sjukdomen inta hade sådan påverkan?*

*Lollo: 2010 så gick jag på Norhemskliniken och var nykter i 3 månader och jag gick ned 22 kg. Då var det en stor fest i Orust där alla drack och jag var nykter för att jag hade varit nykter i 2 månader innan... annars hade jag inte vågat utsätta mig. Det var en socionom kompis som bjöd dit mig. Jag blev hämtad i staden tillsammans med en socionomkille. De började dricka i bilen.*



*Vi gick på matmarknad och det var jättetrevligt, jag njöt av det... vilket jag inte hade kunnat om jag hade druckit. BM och hennes man dricker mycket och det slutar med att mannen somnar. Dagen efteråt så tas det återställare... läka sig... äta fet mat mot baksmälla. Jag tänkte att nu räcker det och jag tog mig där ifrån med O kollektivt.... aldrig mer nykter på en sådan fest ... inte full heller hoppas jag.*

*B: Vad gjorde du för att minska Sjukdomens verkan?*

*Jag hade på mig gasmask= Antabus/Campral och tid i ryggsäcken... 2½ månads nykterhet. Jag fick komplimang för att jag hade gått ned i vikt och att jag inte drack, jag såg det på hud och ögonen. BM försäkrade mig om att hon stöttade mig till 100% och att jag inte skulle tjatas på för att dricka.*

*B: Var det något mer du gjorde?*

*Lollo: Det var så här att jag stänger av DET.. som att gå in i ett skyddsrum i hjärnan.. var så inne i det mentalt.. DOM tankarna om alkohol var inte förhandlingsbara.*

*B: det är något som fungerar för dig att inte göra det förhandlingsbart?*

*Lollo: När dr Jekyll and mr Hyde kommer så har jag stängt ute dom .. jag kan inte ens gå in i en förhandling, för det finns ingen att förhandla med.*

*B: Vad krävs för att få det läget?*

*Lollo: Det känns som att jag skulle behöva bli nedsövd i en månad ... om jag hade börjat med en månad för att komma en bit på väg... också hade jag tabletter då (Antabus/Campral)*

*B: Skulle du kunna göra något annat en att bli nedsövd... för att komma en bit på väg*

*Lollo: Jag gör misslyckanden som förra månaden, men jag har minskat min konsumtion. Samtalen vi har motiverar . får mig att se mig utifrån, att se konsekvenser, att bli medveten om min kreativitet... och jag går på AA och jag tänker skaffa mig en sponsor.*

*B: allt det positive .. vad skulle du behöva för att hålla en månads nykterhet?*

*Lollo: Kanske kolla Antabus igen om den fungerar när jag slutat med antidepressiva, Pingst vännernas läger (skämtar) eller behandlingshem.. då skulle jag få nykterhet.*

*B: Vad hindrar dig från att göra detta?*

*Lollo: Om jag hade haft 1 mil på banken ... så skulle jag inte velat det.. jag känner varenda fälla här ute.. och Siv (en väninna) är på behandlingshem (Lollo jämför sig med en som har ett helt annat socialt sammanhang, jag påpekar det) Behandlingshem skulle kunna hjälpa mig med tid i ryggsäcken. Men det är inga hela människor som åker på sådana ställen... man tjatar, umgås ... jag orkar inte ta in allt det. Jag har vart på kloster en gång... en viken. Där var alla tysta, jag gillade det. Det var jätte skönt.*

*B: Vad skulle du kräva av ett behandlingshem för att det skulle vara bra för dig?*

*Lollo: Jag skulle vilja att det var folk med liknande bakgrund och jag har svårt för stora grupper... att vi är lika. Jag vill bli sedd för den jag är.. kanske ett eget behandlingshem där bara jag är... jag är rädd .. för att jag blir utanför.. att jag isolerar mig på rummet .. vad skall alla andra tänka .. jag är rädd för att uppleva rädsla och ångest.. så har jag upplevt det när jag har varit på grupp grejer, kyrkan, läger, jobbet eller på utbildningar.*

*B: Att du lyckades stå emot Sjukdomens inverkan som du gjorde på festen, vad pekar det på för förmågor hos dig?*

*Lollo: Den friska och rätta Lollo, den riktiga Lollo.*

*B: Vilka förmågor har den riktiga Lollo?*

*Lollo: Pippi varningen.. Pippi Långstrumpa .. Hon är stark och modig, skiter i assemblémentet, har inga föräldrar, hon är kreativ, hon kan göra vad som helst. Hon hittar på så mycket roliga saker. Hon är rättvis, generös.. Pippi är en bra förebild.. Förmågor hos "riktiga Lollo" som jag har levt med längst, när jag har valt att inte dricka.. då kan jag flytta en häst.. när jag känner styrka.. Arg sjukan.. Jag blir förbannad på "piller doktorn" (p g a antidepressiva mediciner som Lollo fått utskrivna i många år) efter att jag slutat så är jag glad för att jag känner starkt igen.*

*Plocka fram någon styrka... att stå emot, har valt. Jag valde den friska Lollo och jag fick belöning... sinnesro är belöningen. Jag tänker på konsekvenserna.*

*M: så du använder dit intellekt!*

*Lollo: det står över känslorna för det är det som är mitt problem... att jag är impulsiv.. men också planerande ... igår var bra... jag hade ett "antabus". Jag tänker på andra som har det svårt. En person som har drogat/pundat och han sitter numera i rullstol och är hjärnskadad, jag tänker på andra som har EPE, skador på njurarna.*

*I dag är det fredag... skall jag eller skall jag inte .. då kan jag ta fram dessa människor som mår så dåligt pga. missbruk... de tankarna kan få mig att avstå.*

*B: din förmåga att sätta dig in i andra människors lidande ... att förstå, din empatiska förmåga, vad gör den med dig?*

*Lollo: Jag känner bara en stor sorg, var det värt det? Skall jag supa bort mitt liv, jag som har så mycket att leva för.*

*B: Vilka av dem som känner dig skulle hålla med dig om den RIKTIGA bilden av Lollo?*

*Lollo: Det är äldre vänner ex Maria. 1983 så fick vi barn samtidigt och hon är nykter alkoholist aktiv i AA. Ulla har varit med från tidernas begynnelse, hon är inte så orolig, hon dricker alkohol. Min dotter Mimmi.... Moa mamma till Anja min dotters kompis. Kia, Mimmis andra mamma, hon var barnvakt för Mimmi.*

*B: Vad skulle dessa personer säga om den riktiga Lollo?*

*Lollo: De skulle kunna berätta att jag levde i celibat från det att min dotter Mimmi var 1 år tills hon var 15 år och då drack jag ingen alkohol alls. De vet att jag levde med en narkoman i 1½ år och jag utövade inget missbruk själv. De skulle säga att: "titta där vad måttlig du var" att jag klarade svåra saker i mitt liv, bråk med "narkomanen" att jag flyttat 30 gånger, bytt jobb många gånger, har levt rörigt och att det var tufft att vara ensamstående mamma. De personer som kände mig innan 2000 skulle berätta att jag klarade allt detta utan Sjukdomen.*

*1994 åkte 6 lärare och fritidspersonal på studie resa till Köpenhamn och bodde på hotell. Alla drack mer eller mindre. Jag drack inget och jag köpte inget på taxfree, någon annan köpte min kvot.*

*B: vad har dom sett*

*Lollo: att jag i svåra situationer i livet har klarat det utan alkohol... vänner har sagt att jag har och är rolig utan alkohol att jag kan släppa loss utan alkohol. Att jag har levt kortare tid med alkohol än utan alkohol, hjälper mig att plocka fram annan identitet.*

***Lollo kommer tillbaka på ett återkopplande samtal dagen efter och jag läser upp det externaliserande samtalet vi har gjort.***

*Lollo: Det är två viktiga pusselbitar jag tänkt på... Jag har tänkt vid "sug" på den riktiga Lollo.. **den riktiga Lollo är den som har levt längst .. jag har inte haft Sjukomen** hela mitt liv den som har levt längst är den **riktiga Lollo**.*

*Jag lyssnade på Shirley Clamp (en kändis med missbruks problem) Hon ville vara rolig och käck ... hon sa att normalt är bra för mig! Hon hade lärt säg att säga att hon var mätt nu. Att de andra får tänka vad de vill och tycka att hon var tråkig. Psykologen sa att nu var Shirley inifrån styrd ... förut var hon utifrån styrd.*

*Den andra biten är jobbet ... jag har varit sjukskriven i tre veckor och börjar igen på måndag.... under denna tiden så har jag mått mycket bättre och jag dricker mindre.*

## **Mitt lärande**

Med de *externaliserande frågor* jag ställer så har Lollo lyckats ge problemet ett namn "sjukdomen" och jag försöker att få henne att berätta en *alternativ berättelse*. Hon berättar om *unika tillfällen* i livet där hon har klarat av att motstå "sjukdomen" och hon formar en *alternativ icke-problematisk berättelse* efter att hon har lyckats *externalisera* "sjukdomen" från sig en stund.

När Lollo berättar om den "riktiga Lollo" så som en del äldre vänner och arbetskamrater känner henne, så hittar Lollo uttryck som på något sätt motsäger det *dominerande temat*. Lollo säger att "den riktiga Lollo är den som har levt längst" och att det blir en viktig nyckel till hennes alternativa livsberättelse. (Michael White 2012) Hon kan tänka tillbaka tills det hon var 44 år, på vem hon var då och vem hon var i 44 år innan. Lollo säger att hon upptäckte att hon är en person som har levt utan missbruk den största delen av sitt liv. I de *alternativa berättelserna* så finns människor som fortfarande kan berätta om Lollo som frisk, kapabel och duktig och hon kan få bekräftat den bilden.

Syftet med samtalet var även mitt lärande. Under samtalet, i takt med att Lollo till sammans med mig lyckades ge problemet ett namn och externalisera, det så blev problemet, problemet. Jag upplevde tidvis att Lollo under stunder av samtalet klarade att separera sig själv från problemet. Lollo har tidigare talat om problemet som den dominerande berättelsen, genom att externalisera lyckades vi hitta flera unika tillfällen. Exempelvis, under åren dottern växte upp drack Lollo ingen alkohol alls och hon var nykter i 2½ månad 2010. Enligt White så skall dessa unika tillfällen utforskas och meningen är att de unika tillfällena så småningom skall ta över platsen till den dominerande berättelsen med hjälp av personens egna resurser och positiva egenskaper. Om man lyckas med det så skall det skapas ny alternativ berättelse som personen skall sträva efter att hålla fast vid, vilket enligt White gör att problemet minskar eller till och med försvinner.

Lollo och jag har inte kommit till det skedet i behandlingen där jag upplever att de unika tillfällena har tagit över den dominerande berättelsen. Jag tror att det krävs mer träning från min sida för att lyckas. Även om jag upplever att det narrativa förhållningssättet passar mig och är begripligt i teorin så är det långt ifrån en metod som jag känner mig bemästra. I samtalet med Lollo så förstår jag i teorin att jag, förutom att lyssna på Lollo berättelse om själva problemets och dess inverkan på henne, måste fokusera på att utforska alternativa berättelser. Det känns som om jag är 17 år och ute och övningkör bil med min mamma på en 60 sträcka. Min mamma önskade verkligen inte att jag tittar på växelspaken varje gång jag ska växla, men jag tittade självklart på växelspaken för att det var viktigt att rätt växel kom in. Resultatet av min bilkörning blev att jag ofta svängde bilen i fel riktning, ut av körbanan. Så upplever jag att jag gör nu i samtalen med Lollo.

Vidare är tanken med narrativ terapi att när personen har lyckats skapa alternativa berättelser som minskar problemen eller gör att problemen försvinner, då skall jag som hennes behandlare ge henne stöd i att hålla kvar vid den alternativa berättelsen. Där är vi inte riktigt än som du förstår, men i mitt lärande, och under skrivande av denna uppsats så har jag själv märkt vilken betydelse dokumentationen av samtalet har. Lollo har själv fått lyssna på de anteckningar jag har gjort efter samtal vi har haft och det har omedelbart gett reaktioner vilket i Lollo fall enbart har varit positiva. Genom dokumentation så kan man påminna personen om vad som har hänt och om personens ny *alternativa berättelse*. Det kan vara genom ett brev som behandlaren skriver, att dokumenterar viktigt ställningstagande som personen kan ta del av när som helst, skriva något gemensamt dokument eller att utdela ett Diplom mm, (Morgan 2004).

I arbetet som behandlare inom socialtjänsten och med vikt på missbruk, upplever jag att jag har kunnat tillägna mig mycket av den kunskap, teori, metoder och praktik som utbildningen har erbjudit. Jag har tillsammans med de klienter jag dagligen träffar haft det privilegiet att jag har kunnat utöva den kunskap som jag har tillägnat mig under utbildningen. Detta har gett mig mersmak och jag har en stark önskan om att studera vidare. Jag kommer att fortsätta att öva på mitt narrativa behandlingsarbete och försöka att komma vidare i samtalen med Lollo. I mitt fortsatta arbete med Lollo kommer jag att jobba på dokumentationen och återkoppla, påminna om de unika tillfällen och de alternativa berättelserna. Målet för mig är att genom övning känna att jag blir bekväm i metoden och att jag utvecklar simultanförmågan så att jag förutom att lyssna på Lollo berättelse om själva problemets och dess inverkan på henne, samtidigt kan fokusera på att utforska alternativa berättelser utan att följa en mall.

Fortsätter jag att praktisera narrativa samtalen, jobba vidare med metoden att externalisera och vara medveten om det speciella språkbruket som krävs för att omtala problemet åtskild från personen, så har jag möjligheter att lyckas lära mig detta.

## Referenslista

Maggie Carey's workshop September 2012. Övning "Story development off skills and Know-how."

Alice Morgan 2004 "Vad är narrativ terapi?" sidan 60

Mia Törnblom 2006 "Självkänsla nu"

Michael Whith 2012 "Kartor över narrativ praktik"

Larsson, S. Lilja, J. Sjöblom, Y. 2008 "Narrativa metoder i socialt arbete."