

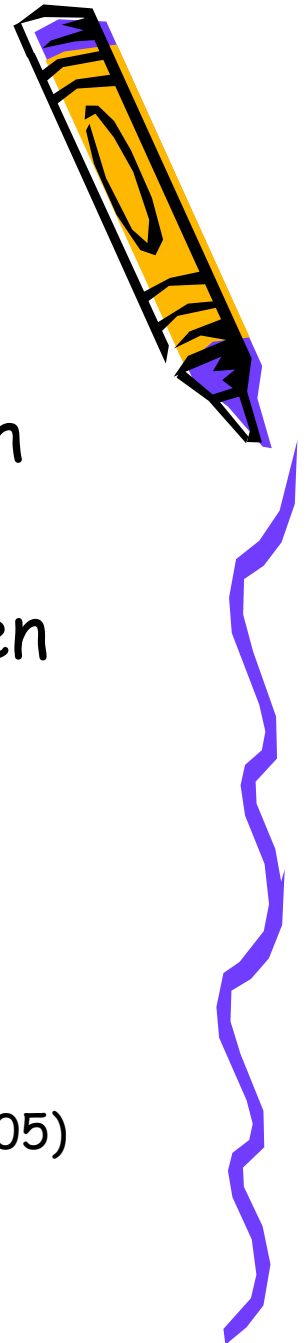


Biografiskt arbete i återhämtnings- processen

Mathilda Wrede-seminarium 14.3.06
Johanna Levälähti (PM)



Definition av biografiskt arbete



- Att upptäcka att man kan förändras och utvecklas
- Ha tid och möjlighet att fokusera på den individuella utvecklingen
- Att använda biografisk kunskap i förändringsprocessen
- Att bearbeta det levda livet

(förenklat utgående från Schütze 2005)



Egen vilja och andras hjälp

Om sociala nätverk och socialt stöd i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet



- Pro gradu avhandling i socialt arbete 2005
- Frågeställning: "Vilken roll (betydelse) har det sociala nätverket i en alkoholmissbrukares förändringsprocess från alkoholmissbruk till nykterhet?"
- Metod: Kvalitativ undersökning / narrativ intervju + tematiska frågor kring sociala nätverk
- 11 informanter / f.d. alkoholmissbrukare
- Analysansats "del-innehåll" (Lieblich et. al. 1998)
- För resultaten se:
www.fskompetenscentret.fi
-> aktuella projektrapporter



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (1)



Tiden innan missbruket och under tiden för missbruket:

- Liten grad av biografiskt arbete
- Livshändelser som påverkar den egna biografien, livsförloppet, är vanliga, men reflektioner kring dessa verkar generellt saknas

"men så ramla jag över hustrun här, det blev en lite flygande start på det här, för det första hade jag då för länge sen gett upp tanken på att bilda familj och... att det var nog en himmelens stor omställning i mitt liv"

(Håkan, 471)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (2)



Tiden innan missbruket och under tiden för missbruket:

- tar inte tillvara tillfällena till biografiskt arbete

"jag tog inte så allvarligt på det där (besöken vid a-kliniken / JL) och knappast gör nu någon annan det heller, supande, utan vi tala nu om hur man slutar och höll på år efter år... men så var det ju för mig

(Håkan, 474)

- bekräftelse av det egna biografiska arbetet kan vara viktigt

"jag hade väl kommit till det här att varför jag inte skall dricka... att inte, inte var det slut med allt, inte hitta jag något nöje i det, eller någonting... men det kom lite väggen emot, läkaren sa att det sku vara bättre om jag slutar... och då man slufar också så ska man ändra om helt och hållet livssätt"

(Anders, 517-518)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (3)



Vid vändpunkten:

- Reflektion över vissa händelser, t.ex. olyckor, otrohet, arbetslöshet
"Rädslan var en av dom stora orsakerna, jag är säker på att det var rädslan. För jag liksom såg framför mig, nu gick det, med nöd och näppe, men jag vet att sku jag liksom, sku jag i fyllan köra någon lemlästad, ta livet av nån, eller skada nån liksom för fortsättningen av livet, så det sku jag nog aldrig klara. Jag är för mjuk ... och det där liksom sa åt mig att nä, nu gick det ännu, men nästa gång är det kanske inte ... att vi måste få en ändring"
(Linus 234-235)
- Upptäckt av den egna situationen, funderingar kring dess uppkomst och framtidsmöjligheter
" ... så sa hon att jag var alkoholist ... det var första gången nån vågade säga ... och det här var som om man skulle ha fått med yxan i huvudet, för ingen hade sagt det under 20 år"
(Roger, 552-553)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (4)



Vid vändpunkten:

- Hur mycket är det värt att offra för missbruket?
- "... men sen då när jag vakna andra gången och såg familjen, då börja, då faktiskt hade jag tankar på att nå, nog måste jag kanske, jag var ändå ganska klar i knoppen på något vis, att nu måste jag kanske göra något åt mitt, mitt det här beroende av alkoholen ..."
- (Klas, 403)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (5)



Under vidmakthållandet av nykterheten:

- Mera medvetet biografiskt arbete
- Olika sätt att göra biografiskt arbete

"jag hade ju på det sättet också att, att jag, jag blev ju inte i en gängbildning, därför hade jag kanske lämpligare, jag fick ju nog riktigt så där i min egen ensamhet gå igenom mitt liv ... det kom inga kompisar med klirrande flaskor, liksom"

(Linus, 258)

"att man fundera nog på, genom sitt liv, när man inte hade något annat att göra, man satt i terapi från morgon till, till ganska sena kvällar och, och diskutera och hörde på andras diskussioner och, och det, sakta mak så, så tog det skruv faktiskt på mig det där också, att jag ... jag börja tänka på livet på, på ett lite annat sätt och sakta mak, minska de här, minska de här tankarna, och att det finns kanske något annat än alkohol, men, men vad fanken skall jag göra om jag skulle sluta dricka, jag har ju inte något..."

(Klas, 410)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (6)



Under vidmakthållandet av nykterheten:

"... så lyssna jag (i AA-grupperna/JL) på vad de andra sa, alltid var det något guldkorn jag fick, och jag berättar min historia, det är jätte viktigt"

(Lena, 20)

- Biografiskt arbete kan inkludera identitetsarbete

"och jag måste ju nog säga att dessa stödpersoner är ju, det var för att jag var nu, jag var ju helt hopplöst vilse ... liksom jag var inte, jag var ... man måste bygga upp sitt självförtroende också ... man har inget självförtroende ... man litar egentligen inte på någon annan heller, och man är osäker med sig själv och liksom det att man klarar sig, men då när man sen märker liksom det här med att folk, just dessa som jag talar om som stödpersoner ... liksom stöttat en, att du inte skall ramla ..."

(Niklas, 161)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (6)



Under vidmakthållandet av nykterheten:

- bekräftelse på det egna biografiska arbete genom bl.a. accepterande och respekt är viktigt

"för mig var det nog liksom familjen och sambon, det var ju det allra viktigaste, och det där, det märker jag ju nog efteråt, så jag har aldrig haft så bra förhållande med mina barn under någon tid av livet ... de tar mig på ett helt annat sätt som jag aldrig har märkt förut"

(Klas, 418)

- i samband med kontakter till missbrukare

"idag går det bra och inte egentligen, det har gått bra ända sen, ända sen vi börja med dagcentret, för att, det har varit väldigt helande också att få vara med i verksamheten här, tycker jag ... för man hamnar ju att möta sina egna, sina egna smärtor egentligen varenda dag ... det här är jätte bra, nog, att man vågar möta dem ... att det är nog helande i det långa loppet ... men ibland är det verkligen smärtsamt ... men att samtidigt så tror jag att man behöver göra det för att verkligheten är så här."

(Roger, 572)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (7)



Under vidmakthållandet av nykterheten:

- i interaktion med signifikanta andra

"... jag tänkte att inte kan ju mina barn säga någonting om mig, men nog, nog fick jag höra vad jag var värd, och det var jag ju glad för, allting stämde, det var ju inte, inte någonting som de ljög utan, men jag hade ju inte tänkt på det viset jag inte ... det var faktiskt bra och så, man fick som tömt det där på en gång då, alla de här bekymrena eller som, så det lämna inte något som vi, det lämna inte något att tänka på"

(Klas, 411-412)



Biografiskt arbete i förändringsprocessen från alkoholmissbruk till nykterhet (8)



- Biografiskt arbete är en process och behöver tid
"det är viktigt för mig, viktigast att ha tålamod, så, under många år har man låtit saker och ting vara oskötta, inte kan allt ändra på en gång"
(Göran, 462)
- Det biografiska arbetet kan utgöra en arbetsam och smärtsam process, samtidigt som det kan ge ökad förståelse och framtidstro.
- Ofta behöver grundläggande behov vara tillfredsställda för att individen skall orka med biografiskt arbete
- Tillbaka till definitionen -> viktigt att i "återhämtande klientarbete" skapa rum också för biografiskt arbete

