

# **Bemötande av andliga frågor bland missbrukare med hjälp av samtalsmetoder**

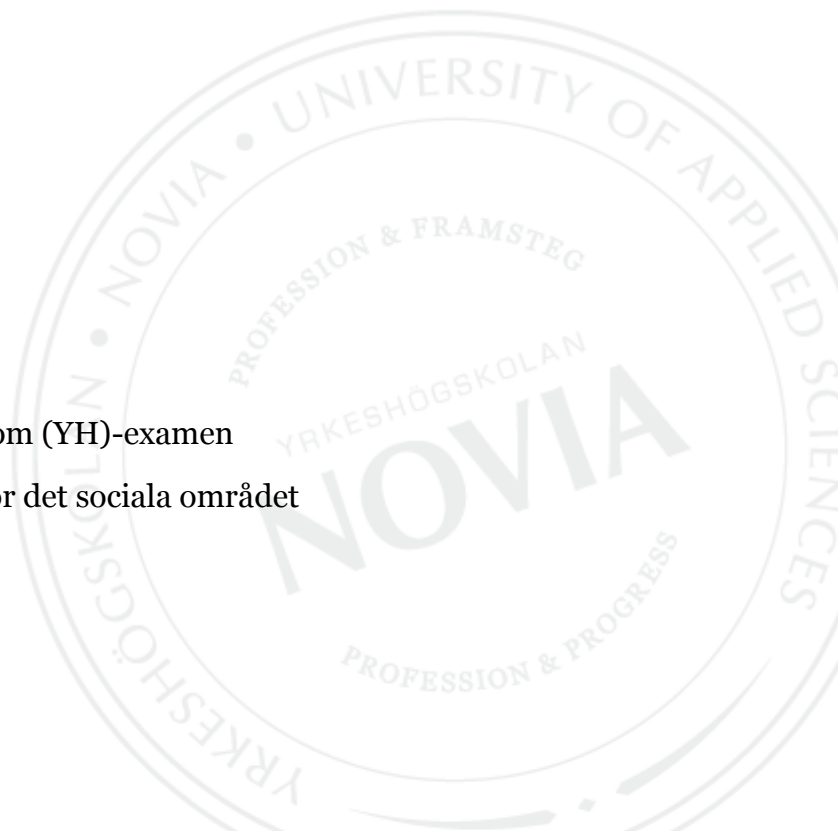
Pernilla Bäcklund

Sanna Liljeqvist

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Åbo 2014



# EXAMENSARBETE

**Författare:** Pernilla Bäcklund & Sanna Liljeqvist

**Utbildningsprogram och ort:** Det sociala området, Åbo

**Handledare:** Henrica Lindholm

**Titel:** 'Bemötande av andliga frågor bland missbrukare med hjälp av samtalsmetoder'

---

Datum: 29.4.14

Sidantal: 48

Bilagor: 1

---

## Sammanfattning

Syftet med examensarbetet är att utveckla samtalsmetoder för att stöda missbrukande klienter till självhjälp med andlighet som resurs. Examensarbetet hör till projektet 'Andlighet, spiritualitet och livsfrågor'. Projektet pågår från år 2013- 2016 och fokuserar på vilka andliga behov och frågor individer från olika bakgrunder har och hur professionella inom social- och hälsovårdsbranschen kan bemöta dessa. Projektets syfte är att utveckla metoder för socionomer YH, sjukskötare YH och hälsovårdare YH, i deras möte med klienter. Målet med projektet inom andlighet är att utveckla verktyg i bemötandet av andliga frågor inom mångprofessionell yrkespraxis.

Examensarbetet grundar sig på en litteraturstudie, utgående från vilken vi gjort en innehållsanalys. Resultatet visar att det finns behov av vidare kunskap om bemötande av klienters andliga frågor och behov bland professionella. Andlighet kan fungera som en resursförstärkande dimension hos missbrukare. Till de andliga teman som kan vara aktuella för missbrukande klienter hör trauma, skam, förlåtelse, ansvar och mening. Ett etiskt förhållningssätt och självkännedom krävs av de professionella i arbete med missbrukande klienter. Motiverande samtal är en konstruktiv metod som används vid behandling av beroendeproblematik hos klienter. Baserat på innehållsanalysen har vi utvecklat motiverande samtal och skapat ett verktyg som fungerar som stöd vid användandet av metoden.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Andlighet, beroende, motiverande samtal, citat

---

## **BACHELOR'S THESIS**

**Authors:** Pernilla Bäcklund & Sanna Liljeqvist

**Degree Programme:** Social Services, Åbo

**Supervisor:** Henrica Lindholm

**Title:** Using motivational interviewing in dealing with spiritual questions among addicts/  
Bemötande av andliga frågor bland missbrukare med hjälp av samtalsmetoder

---

Date: 29 April 2014

Number of pages: 48

Appendices: 1

---

### **Summary**

The purpose of this Bachelor's thesis is to further develop motivational interviewing in order to support clients' self-help, using spirituality as an empowering aspect.

The thesis is a contribution to the project we are partaking in - 'Andlighet, spiritualitet och livsfrågor'. The project runs from 2013 – 2016 at Novia University of Applied Sciences and deals with spiritual questions among clients and professionals in the field of social services and diaconia. The goal of the project is to develop tools and methods that can be used as support for professionals in meeting client needs, in matters regarding spiritual questions.

The thesis is based on a qualitative research method. The result of our content analysis shows that there is a need for an inclusive definition of spirituality for social work practice. There is also a need for further theoretical and practical knowledge about how to meet spiritual questions and needs that arise among clients in the social services. Spirituality can function as an empowering dimension for clients struggling with addiction. Trauma, shame, forgiveness, responsibility and meaning are some of the spiritual themes that addicts deal with. The professional social worker's ethical approach, as well as self-knowledge, is crucial when it comes to working with addicts. Motivational interviewing is a method that can be beneficial for clients struggling with drug and alcohol addiction. Through the result of the content analysis, we have further developed motivational interviewing and created a tool that is meant to support the use of the method.

---

Language: Swedish

Key words: Spirituality, addiction, motivational interviewing, quotes

---

## Innehållsförteckning

Förord.....	
1 Inledning.....	1
1.1 Syfte och mål .....	2
1.2 Avgränsningar .....	2
1.3 Socionomens kompetenser .....	3
2 Innehållsanalys .....	4
3 Litteratursökning .....	5
3.1 Böcker .....	5
3.2 Artiklar .....	5
4 Andlighet .....	7
4.1 Andlighet hos finländare .....	9
4.2 Andlighet inom social- och hälsovården .....	10
5 Missbruk, beroende och alkoholism.....	14
5.1 Alkohol användning och missbruk i Finland .....	15
5.2 Orsaker bakom beroende.....	16
5.3 Beroende, skam och andlighet .....	18
6 Professionellt bemötande .....	21
7 Professionella i samtal med klienter .....	22
8 Samtalsmetoder och beroende .....	23
8.1 Lösningssinriktade samtalsmetoder .....	25
8.2 12 - stegsmetoden .....	28
9 Resultat .....	30
10 Produkt.....	36
11 Kritisk granskning och diskussion.....	42
Källförteckning .....	47
Bilaga 1	

## Förord

*'Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra. För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än hon gör, men först och främst förstå det hon förstår. Om jag inte kan det hjälper det inte om jag kan och vet mera. Vill jag ändå visa hur mycket jag kan, så beror det på att jag är fåfäng och högmodig och vill egentligen bli beundrad av den andra istället för att hjälpa henne. All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa och därmed måste jag förstå att detta med att hjälpa inte är att härska utan att tjäna. Kan jag inte detta kan jag heller inte hjälpa någon.'*

Søren Kierkegaard

Eftersom ett maktförhållande mellan professionella och klienter är oundvikligt, kan Kierkegaards citat ses som en utopi som är omöjlig att leva upp till. Citatet är en påminnelse om vikten av att vara introspektiv och självgranskande, speciellt för professionella som vill förhålla sig till klienter på ett etiskt sätt. Vi anser, i enlighet med Kierkegaards citat, att professionella borde vara villiga att undersöka den egna agendan bakom hjälpanDET. I examensarbetet vill vi därför lyfta fram ett professionellt förhållningssätt och medmänskligt ansvar. Vi hoppas att examensarbetet bidrar till att stöda ett professionellt bemötande av missbrukande klienters andliga frågor.

Pernilla Bäcklund & Sanna Liljeqvist, Åbo 27.5.2014

# 1 Inledning

Detta examensarbete hör till projektet 'Andlighet, spiritualitet och livsfrågor'. Projektet fokuserar på vilka andliga behov och frågor individer med olika bakgrunder har och hur professionella inom social- och hälsovårdsbranschen kan bemöta dessa. Projektets syfte är att utveckla modeller för socionomer YH, sjukskötare YH och hälsovårdare YH, i deras möte med klienter. Målet med projektet är att utveckla verktyg i bemötandet av andliga frågor inom mångprofessionell yrkespraxis. Projektets första fas gick ut på att komma till en slutsats för vad andlighet är och hur det bemöts i en professionell kontext. I skrivande stund befinner vi oss i fas två av projektet, där metoder utvecklas och testas. I och med projektets tredje och sista fas, år 2016, förväntas studerande testa och tillämpa metoderna som resulterat ur föregående års examensarbeten. (Lindholm 2013).

Som tema för vårt examensarbete har vi valt bemötandet av andliga frågor hos missbrukare. Missbruksproblematik intresserar oss då det är ett vanligt fenomen i det finska samhället och något som gör att de sociala problemen ökar. Vi ser alkoholberoende som ett ständigt aktuellt problem som finns i de flesta sociala nätverk. Vidare är vi intresserade av hur andlighet kan fungera som resursförstärkande för klienterna, vilket vi hoppas kunna ge förslag på i examensarbetets slutskede.

Vi började examensarbetsprocessen genom att forska i andlighet per definition. Vi har läst artiklar som berör andlighet och missbruk, exempelvis Wiklunds och Morgans artiklar, båda från 2009. I litteraturen ses skamkänslor som centrala för missbruksproblematik. Skammen behandlas även i andlig mening, exempelvis i Kettunens forskning från 2011. Conner, Anglin, Annon och Longshores artikel från 2009 berör behovet av bemötandet av andlighet inom social- och hälsovården. Seinreich (2013) föreslår en gemensam definition för andlighet inom social- och hälsovården.

I examensarbetet diskuteras även missbruk, med fokus på alkoholberoende. Soogard Nielsen (2009) menar att alkoholberoende måste förstås ur ett kulturellt perspektiv, då speciellt de nordiska länderna för en liberal alkoholpolitik. Steele (2004) kritiserar idén att alkoholberoende är en sjukdom och får medhåll av Warren (2012) och Morgan (2009), som anser att en holistisk syn på beroende är mer logisk. I examensarbetet behandlas

professionellas yrkesetik och ansvar i samband med bemötandet av klienterna. Vi behandlar redan existerande samtalsmetoder som t.ex. Anonyma Alkoholisters 12-stepsprogram. Samtalsmetoder som huvudsaklig behandlingsform för den alkoholberoende klienten lyfts fram m.h.a. Miller och Rollnicks (2013) bok om motiverande samtal. Till sist presenteras resultatet av vår litteraturstudie, vilket leder till sammanställningen av vår produkt, d.v.s. citatkort. Arbetsfördelning av vårt examensarbete görs så att vi skriver texten tillsammans.

## **1.1 Syfte och mål**

Syftet med vårt examensarbete är att utveckla samtalsmetoder för att stöda missbrukande klienter till självhjälp med andlighet som resurs. Baserat på aktuell forskning inom missbruk, andlighet och samtalsmetoder, är vår tanke att stöda klienter till självhjälp genom att synliggöra andligheten som resursförstärkande. Som nämns i examensarbetets förord, citatet av Søren Kierkegaard, kan en människa inte hjälpa en annan människa ifall utgångspunkten inte är just den andra människan, istället för enbart den själviska agendan bakom hjälpan. Vi vill alltså skapa en produkt som är klientcentrerad och stöder till självhjälp på ett etiskt sätt. Målet med vårt examensarbete är att litteraturstudien ska resultera i en konkret produkt i form av ett verktyg som kan användas vid bemötandet av andliga frågor hos missbrukare. Som en del av examensarbetet kommer vi att ge förslag på hur metoden kan tillämpas.

## **1.2 Avgränsningar**

Vårt examensarbete 'Bemötande av andliga frågor bland missbrukare med hjälp av samtalsmetoder' fokuserar på vuxna alkoholberoende i åldern 30-65 år. Vi har läst statistik som beskriver missbruksproblematiken i Finland. Alkohol som drog är speciellt svår att sluta missbruka, p.g.a. sociokulturella faktorer. Enligt den statistiska årsboken för alkohol- och narkotikamissbruk, ökar drickandet i berusningssyfte i medelåldern och finländare dricker mycket jämfört med de övriga nordiska länderna. (Statistikårsbok om alkohol och narkotika 2013, s. 48, 53, 58). Pitkänen, Kaskela och Tourunen presenterar en

klientundersökning som gjorts mellan åren 1990-2009 på Järvenpää socialsjukhus och inom den öppna vården i Helsingfors. I undersökningen framkommer att medelåldern hos klienterna är 37 år. Medelåldern för klienterna har under de senaste 20 åren varit kring den samma. (Pitkänen m.fl. 2013, s. 26). I examensarbetet behandlas samtalsmetoder som hjälp till självhjälp. Samtalsmetoder används ofta i klientarbetet med missbrukare. Självhjälp innebär att människan på eget bevåg tar kontroll över sitt liv. Samtalsmetoder kan vara ett sätt att komma fram till vad som måste förändras för att självhjälp ska kunna nås. Ofta är klienter avskärmade från sig själva och behöver bli mottagliga för det som redan existerar i personen. I andra sammanhang är klienter redan medvetna om sitt eget ansvar inför livet och behöver spurras för att våga åstadkomma en förändring. (Jacobsen 2000, s. 244).

### **1.3 Socionomens kompetenser**

Eftersom vi i framtiden planerar att arbeta med människor, vill vi utveckla våra kompetenser gällande professionellt bemötande. Vi vill också lära oss mera om människans andlighet och användandet av samtalsmetoder som hjälp till självhjälp vid beroende. Vi är socionomstuderande och har därför valt att fokusera på de kompetenser som gäller vårt yrkesområde. Vi hoppas kunna bidra till andlighetsprojektet genom att utveckla en metod som kan användas i klientarbetet. I och med examensarbetet hoppas vi kunna utveckla följande av våra blivande Socionom YH yrkeskompetenser som krävs i klientarbetet:

- Identifiering av den egna människosynens och värdegrundens betydelse i arbetet med olika klienter och klientgrupper.
- Stödandet av klientens delaktighet genom skapandet av en professionell interaktions- och samarbetsrelation.
- Förståelse av klientens behov för att kunna stöda klienten i att använda och stärka sina resurser i hans/hennes olika livssituationer och – skeden. (Sosiaaliporitti 2010).



## 2 Innehållsanalys

Som metod för vårt examensarbete använder vi oss av litteraturstudie, utgående från vilken vi gör en innehållsanalys. Innehållsanalysen som metod lämpar sig bäst för det vi försöker göra, nämligen skapa en produkt baserad på aktuell litteratur och forskning. Vi vill ta reda på vad som fattas i litteraturen och fylla eventuella behov av utveckling och användning av samtalsmetoder bland missbrukare. En innehållsanalys innebär en skriftlig analys av material som artiklar, böcker och forskningsresultat (Carlsson 1990 s. 84-86). Innehållsanalysen är en kvalitativ forskningsmetod som passar en objektiv och systematisk beskrivning av innehåll i text. Utmärkande för innehållsanalys som metod är kategoriseringen av det analyserade materialet. Kategoriseringen ska vara relevant i förhållande till undersökningens problem. (Carlsson 1997, s. 85). Vi kommer att dela in arbetet i kategorier och underkategorier i form av kapitel och underkapitel. Genom tolkning och analys av litteraturen vill vi utveckla en metod för bemötandet av alkoholmissbrukares andlighet. Vi gör en induktiv analys, d.v.s. att slutsatsen dras utifrån insamlad och analyserad data. Det innebär att undersökningen inte baseras på befintlig teori utan att insamlad information bildar principer som utformar teorin (Patel & Davidson 2003, s. 23). Med hjälp av kategoriseringen i form av kapitel sammanfattas och analyseras litteraturen. Bearbetningen av litteraturen leder till en bättre och djupare förståelse för våra teman som berör andlighet, missbruk och samtalsmetoder. Resultatet av denna bearbetning är en förhoppningsvis användbar produkt.

I vårt examensarbete används litteratur som behandlar, eller annars berör andlighet per se och andlighet i relation till missbruk. Vi ville också undersöka bemötandet av andlighet inom social- och hälsovården, orsaker bakom alkoholmissbruk, behandling av alkoholberoende m.h.a samtalsmetoder samt professionellas roll som stöd till självhjälp. Materialet vi läst och sammanfattat är litteratur i form av såväl facklitterära böcker som vetenskapliga artiklar. Utifrån resultatet av vår litteraturstudie skapar vi en produkt som kan användas i arbetslivet. Användbarheten av vår slutprodukt prövas av de studerande som väljer andlighetsprojektet som examensarbete nästa år. Vi kommer redan i denna fas av projektet att fråga om feedback från en professionell inom missbruksarbetet, för att höra hur vad en yrkesverksam tycker om vår produkt.

### 3 Litteratursökning

Vårt examensarbete baseras på litteratur kring ämnesområdena missbruk, andlighet och samtalsmetoder. Materialet vi använt oss av består av artiklar, böcker och även några aktuella dokument som t.ex. statistikårsboken för alkoholkonsumtionen i Finland. Materialet tangerar våra kategorier och underkategorier som berör andlighet, missbruk och samtalsmetoder. Vi har utfört en elektronisk litteratursökning på databaser som Ebsco Host, Arto, Proquest, Swemed+ och Cinahl. I litteratursökningsprocessen har vi försökt hitta litteratur som behandlar våra valda teman. Det råder ingen brist på källor som berör andlighet i sig men däremot var det svårare att hitta litteratur kring andlighet och missbruk i kombination med varandra. Litteratur som berör professionellas bemötande och yrkesetik finns i överflöd. Det finns en hel del litteratur om alkoholberoende och samtalsmetoder, både som fristående begrepp och i relation till varandra. Andlighet i relation till samtalsmetoder och missbruk beskrivs däremot inte på ett konkret sätt i litteraturen.

#### 3.1 Böcker

Vi har gjort en manuell sökning av böcker på YH Novias Nunnegatans bibliotek, Stadsbiblioteket i Åbo och Stadsbiblioteket i Jakobstad. Vi har använt oss av sökorden *andlighet*, *missbruk* och *samtalsmetoder*, också i kombinationer. Resultaten av dessa sökord gav svenska, finska och engelska böcker. Därifrån valde vi ut böcker som var de nyaste och mest relevanta för vårt syfte. Exempelvis Miller och Rollnicks bok *Motivational Interviewing - helping people change*, är en tacksam källa som även visat sig fungera som grund för andra författares texter om samtalsmetoder.

#### 3.2 Artiklar

För artikelsökningen har vi använt oss av databaser som skolan rekommenderat. Sökträffarna presenteras i tabell 1. Vi har hittat relevanta artiklar som berör andlighet. Exempelvis Cooks (2004) artikel 'Addiction and spirituality' där författaren hävdar att andlighet kan upplevas som en kontakt med människans inre och att andligheten är primär

för människan och därför berör frågor som meningen med livet, sanning och värdegrund. I Conner och Anglin m.fl. (2009) artikel 'Are religiosity and spirituality useful constructs in drug treatment research?' nämns att andlighet har påvisats vara avgörande för ett bättre resultat av klientarbetet inom social- och hälsovården. Morgans (2009) artikel 'Thoughts on the interaction of trauma, addiction and spirituality' diskuterar missbruk som ett holistiskt problem där trauma, beroende och andlighet hänger ihop. Vi har även hittat artiklar som berör både missbruk och andlighet, exempelvis Collins (2006) 'Unfolding spirituality: Working with and beyond definitions' där det föreslås att professionella inom social- och hälsovårdsbranschen borde uppmuntras att diskutera andlighet med klienter. En annan aktuell artikel vi hittat är Hirschovits-Gertz (2012) 'How Finns perceive obstacles to recovery from various addictions'. Hodge och Horvath's (2011) artikel 'Spiritual needs in health care settings: A qualitative meta-synthesis of clients perspectives' var relevant då den diskuterar andliga behov inom social- och hälsovården.

Artiklarna har valts ut med tanke på hur de relaterar till våra teman. Trots många träffar för t.ex. 'Motivational interviewing AND addiction', på databaserna Ebsco host och Proquest, var de flesta artiklarna inte användbara p.g.a. föråldrade publiceringsdatum, opassande klientgrupper eller problematik (samtalsmetoder används också bland klienter med fysiska sjukdomar). På databasen Arto och Swemed + fick vi sökträffar men materialet visade sig vara antingen otillgängligt eller irrelevant. Vi har inte hittat några inhemska artiklar som berör andlighet och missbruk så våra källor som berör detta tema är internationella. Artiklarna från samtliga databaser har valts ut med tanke på publikationens ålder. I mån av möjlighet och tillgänglighet har vi valt de nyaste artiklarna.

*Tabell 1 Artikelsökning och användning*

<b>Databas</b>	<b>Sökord</b>	<b>Avgränsningar</b>	<b>Träffar</b>	<b>Använda</b>
Ebsco	Spirituality AND addiction	Fulltext	141	8
(Cinahl +Academic search elite)	Addiction AND motivational interviewing		175	

Proquest databas	Spirituality AND addiction	Fulltext	391	1
	Motivational interviewing AND addiction		153	2
Arto	Hengellisyys*		0	0
	Päihdehuol*		10	0
	Alkoholi*		91	1
	Motivoi*		9	2
Swemed+	Missbruk*		782	1
	Beroende*		61	0
	Andlighet*		36	2
Google Scholar	Hengellisyys AND Suomi		3780	2

## 4 Andlighet

Andlighet definieras på olika sätt i litteraturen. Erikson, enligt Wulff (1991, s. 203) menar att religiösa traditioner tenderar att fostra till intolerans genom att utnyttja människans svaga sidor och behov av bekräftelse. Han menar att religiös tro är 'sårbar för patologiska störningar'. En sund tro är däremot inte destruktiv. Tro och tradition i positiva och stimulerande former är i själva verket väsentliga för att människan ska mogna. Människan kräver därtill socialt och samhälleligt stöd för att utvecklas, och religionen ger en grundläggande tillit till världen och andra människor och bidrar till en känsla av kosmisk ordning. (Wulff 1991, s. 204). Jung, enligt Wulff ser religionen som positivt för människans psykologi. Religion bekräftar människans existens och ger styrka. Speciellt människor som är i medelåldern har ett behov att tro på något, då livets begränsade längd gör sig påmind. En andlig inställning gör livet meningsfullt. Samtidigt ser Jung religion som en inbillning som 'kvarhåller människan i ett infantilt mentalt tillstånd'. (Wulff 1991,

s. 275). Ideal tro enligt Jung, karaktäriseras av moralisk autonomi där människan själv utan tvång inser vad som är rätt och fel. Detta utan inbillning orsakad av tron på religiösa symboler (Wulff 1991, s. 275).

Johnston och Mayers, enligt Collins, menar att det finns en koppling mellan religion och andlighet men andligheten definieras också exklusivt från religionen. Andlighet förstås som ett högst personligt fenomen och kan definieras som jakten på mening och ändamål i livet. Detta kan vara beroende eller oberoende av en tro på en högre makt eller en Gud. För de människor utan någon konkret föreställning om en övernaturlig tro, kan andlighet vara kopplat till idén om att motivera den egna livskraften, vilket inkluderar ett samarbete mellan huvud, kropp och själ. Den personliga andligheten skapar individens perspektiv på världen och sättet att leva. Andlighet är upplevd genom kontakten med Gud eller en högre makt och/eller genom individens relation med självet, andra och naturen. (Collins 2006, s. 255).

Taylor (enligt Geels & Wikström) skriver att en del av människors vanligaste frågor berör livets gång, värde och substans. Människan är rädd för tomrum, förluster och meningslöshet. Hon längtar efter en gemensam värdegrund. (Geels & Wikström 2009, s. 395). Vår tids andlighet kan uppfattas som människans utforskning av mening. För en del människor innebär utforskningen ett ständigt ifrågasättande och sökande efter en livsfilosofi som resonerar med de egna idéerna. För andra handlar det om att hitta en filosofi som levererar färdiga svar. (Geels & Wikström 2009, s. 395). Psykoterapeuten Frankl, enligt Jacobsen (2000, s. 29), hävdar att ett stort psykologiskt problem i nutiden är ett sorts existentiellt vakuum där människor anser sig leva i ett tomrum vad gäller värderingar och meningsfullhet. Detta leder till en känsla av inre tomhet. Enligt Frankls psykoterapi är människans huvuduppgift att hitta mening och leva ut sina värderingar.

Begreppet spiritualitet syftar på människans inre religiösa liv. Det innefattar också människans utövande av bön och meditation. Kort sagt betyder ordet spiritualitet andligt liv. (Kotila 2003, s. 13). Andlighet kan definieras som ett samspel mellan de kognitiva, emotionella och beteendemässiga dimensionerna av människans sökande efter mening och det gudomliga. (Morgan, 2009, s. 11).

Hodge, enligt Seinreich, säger att '*spirituality is defined as a relationship with God,*

*or whatever is held to be the Ultimate (for example, a set of sacred texts for Buddhists) that fosters a sense of meaning, purpose, and mission in life'* (Seinreich 2013, s. 552).

Purdy och Dupey, enligt Warren, (2012, s. 33) beskriver andlighet som livsenergens flöde, från vilket människan tänker, agerar och känner. Nee hävdar att det är av betydelse att skilja på människans fysiska kropp och det som kallas själen. Utan en idé om ett själsligt liv kan människan inte behandla sin egen andlighet. Andligheten hos människan kan inte heller mogna om inte den fysiska kroppen och själen behandlas som separata men sammankopplade. (Nee 2011, s. 25). Människan är i kontakt med den materiella världen genom den fysiska kroppen. Själen är den del av människan som uttrycker personligheten och samtidigt har att göra med självmedvetenheten. Genom människans andlighet skapas en kontakt med det som författaren kallar Gud. Själen är m.a.o. andlighetens och den fysiska kroppens mötesplats. (Nee 2011, s. 29).

Somliga författare menar att andlighet och religion hör ihop, medan andra ser religion som en antites till andlighet. Berenson, enligt Cook, säger att andlighet innebär en direkt personlig upplevelse av det heliga. En upplevelse som inte har något att göra med trossystem föreskrivna av dogma eller av hierarkiska strukturer där präster eller gurus ses som medium för det heliga. (Cook 2004, s. 548). Andlighet enligt Cook är en distinktiv och potentiellt kreativ universell dimension av mänsklig upplevelse, som uppstår både i den inre subjektiva medvetenheten hos individen och inom samfund, sociala grupper och traditioner (Cook 2004, s. 548). Andlighet kan upplevas som en kontakt med människans personliga inre och/eller som en kontakt med det som är enastående och bortom självet, utanför människan. Andligheten är fundamentalt angelägen för människans frågor om meningen med livet, sanning och värdegrund. (Cook 2004, s. 549).

#### **4.1 Andlighet hos finländare**

Oberoende av vilken betydelse religionen har i människors liv har de flesta en längtan efter att få svar på svåra frågor gällande livets mening och vad som händer efter döden. Dessa svar kan sökas bl.a. från religionen. En undersökning visar att 10 % av finländare inte

vardagligen tänker på livets mening eller gör det sällan, medan 42 % ofta tänker på livets mening och 44 % tänker på det ibland. (Kääriäinen, Niemelä & Ketola 2003, s.148).

Enligt en undersökning om finländarnas andlighet och religiositet, rapporterar 39 % av respondenterna att de är troende. De som inte alls är troende uppgår till 29 % av respondenterna. Runt 20 % av respondenterna menar att de utan tvivel tror på en kristen Gud och ca 25 % anser sig vara troende trots vissa tvivel. Endast 10 % av respondenterna rapporterar att de inte tror på Gud överhuvudtaget. Omkring 16 % av respondenterna hör till de finländare som rapporterar om en tro på en högre makt annan än den kristna Guden. De som påstår sig vara agnostiker och ateister utgör 25 % av respondenterna. Forskningsresultaten tyder på att finländarnas andlighet liknar de mellaneuropeiska ländernas invånares andlighet. (Ketola 2011, s. 12 ).

Samma undersökning visar att finländarnas tro på liv efter döden har minskat de senaste årtiondena. Ungefär 40 % av finländare tror på ett liv efter döden. Enligt undersökningen tror 17 % av respondenterna på människans pånyttfödelse eller reinkarnation. (Ketola 2011, s. 13). Den totala andelen troende som regelbundet använder sig av kyrkans tjänster, har inte minskat trots att det pratas om hur andelen som skriver ut sig ur den kristna kyrkan ökar. Hela 48 % av respondenterna rapporterar att de har ett eget sätt att vara i kontakt med Gud, ett sätt oberoende av kyrkans institution och verksamhet. De övriga nordiska länderna har färre troende invånare än Finland. Jämfört med andra länder i samma undersökning, har Finland ett exceptionellt lågt antal djupt troende invånare. Detta betyder däremot inte att Finland har ett högt antal icke troende. Majoriteten placerar sig någonstans i neutrala mitten. (Ketola 2011, s. 23).

## **4.2 Andlighet inom social- och hälsovården**

Collins uppmanar till vidare forskning kring andlighetens betydelse för klienterna inom social- och hälsovården. Det finns inget sammanhängande konsensus för hur andlighet definieras inom professionella nätverk i social- och hälsovårdsbranschens yrkespraxis. Omständigheterna som gör att människor tar kontakt med social- och hälsovården gör ofta att de hamnar i en existentiell kris och tvingas konfrontera sin egen andlighet. Med tanke på det borde andlighet ses som lika viktigt som bio-psykosociala bestämmande faktorer för

god hälsa. Alla klienter och patienter är inte nödvändigtvis intresserade av att diskutera andliga frågor, men forskning föreslår att professionella inom social- och hälsovårdsbranschen borde uppmuntras att diskutera andlighet med klienter på ett respektfullt, tolerant och känsligt sätt. (Collins 2006, s. 256).

Religiositet och andlighet har påvisats vara avgörande för bättre resultat inom sjukvården. Det är svårt att direkt mäta hur klienters andlighet positivt påverkar processen mot t.ex. tillnyktring. Conner och Anglin m.fl. undersökning tyder på att andlighet som resurs på vägen ur missbruk, är ett forskningsområde i behov av vidare utveckling. Fördjupning i området kunde leda till utvecklingen av träningsprogram för professionella i bemötandet av andliga frågor och främja vidare utveckling av befintliga metoder inom missbruksvården. (Conner & Anglin m.fl. 2009, s. 10).

De senaste 20 åren har litteratur kring andlighet inom det sociala arbetet ökat märkbart. I litteraturen förespråkas mer uppmärksamhet på andlighet som en viktig mänsklig dimension i det resursförstärkande klientarbetet. Trots den ökade mängden litteratur och intresse för andliga frågor i samhället överlag, finner såväl utbildare som yrkesutövare inom det sociala området det utmanande att inkorporera andlighet i arbetet. (Seinreich 2013, s. 548). Seinreich föreslår en inkluderande definition av andlighet för yrkesverksamma inom det sociala området. Definitionen respekterar olika trossystem och lyder som följer;

*'Spirituality refers to a human being's subjective relationship (cognitive, emotional, and intuitive) to what is unknowable about existence, and how a person integrates that relationship into a perspective about the universe, the world, others, self, moral values, and one's sense of meaning.'* (Seinreich 2013, s. 553).

Baserat på denna definition, kan professionella inte avfärda klienter som inte verbalt uttrycker en stark tro på en högre makt som mindre andliga än de som säger sig vara troende. Andligheten hos människan kan inte direkt mätas av utomstående, den är inte ett attribut som är antingen närvarande eller frånvarande beroende på förmåga att kommunicera. Seinreich (2013, s. 554) är av åsikten att alla klienters förhållanden med det ovetbara är lika giltiga. Professionella kan göra en 'andlig utredning' för att försöka avgöra ifall klienternas problem påverkas av deras perspektiv på det ovetbara. Det finns m.a.o. en koppling mellan klienternas perspektiv på det ovetbara (andligheten) och biologiska, psykologiska och sociala problem. Även om definitionen ovan baseras på antagandet att



existensens natur är ovetbar, bör professionella respektera de klienter som har en syn på existensen som något som inte ifrågasätts, i enlighet med deras trossystem.

Inom den kommunala sektorn känner man oftast inte till klienternas andlighet p.g.a. att man inte tagit det till tals. Det kan vara svårt för klienterna att själva ta det till tals, för många är det ovant att prata om andlighet. Att prata om andlighet är personligt och klienterna kan ha en rädsla för att bli kritiserade. För en del klienter kan deras egen andlighet och tro vara oklar eller obefintlig. Det kan också vara svårt att beskriva andlighet med ord. Ett samtal om tro och andlighet kan leda till att klienterna kommer till insikter som kan stöda livshandlingen. (Kanerva 2011, s. 123, 125). Tröskeln för att prata om andlighet inom social- och hälsovården borde sänkas. Professionella måste våga kasta sig in i ett äventyr tillsammans med klienterna och utforska andligheten. Om professionella har klargjort vad andlighet innebär för dem personligen, är det lättare att möta klienternas funderingar. (Kanerva 2011, s. 43).

Lundmark presenterar en del av resultatet från en större studie, vars syfte är att klarlägga vårdpersonalens förståelse och förhållningsätt till andlig omvårdnad. Studien ämnar besvara frågan hur professionella upplever andlighet och vilka svårigheter som finns gällande andlig omvårdnad. Resultatet föreslår att professionellas upplevelser om det egna förhållningssättet till andlighet känns svårt. Detta för att professionella inte själva känner en anknytning till sin egen andlighet och därför har en känsla av att de inte har någonting att ge. Känsla av osäkerhet och rädsla för andlig omvårdnad beskrivs. Resultatet av studien visar att det finns en brist på kunskap och utbildning inom andlig omvårdnad, trosuppfattningar och hur andliga frågor ska tas upp inom vården. (Lundmark 2005, s. 30, 33, 35).

En svensk intervjustudie undersökte vårdpersonalens erfarenheter av andlighetens betydelse i arbetet. Det framkom att medvetenhet om andlighet väcks i samtal. Professionella bör ha en medvetenhet om den egna inställningen till andlighet och eventuell trosuppfattning. För att professionella skall kunna möta andlighet krävs det mod att våga bemöta klienterna. För att få syn på andliga behov, krävs lyhördhet samt kunskap om icke-verbal kommunikation. Det handlar om en intuitiv känsla. Andlighet hos klienterna kan ta sig i uttryck som en övertygelse om att den är något som påverkar människans inre eller som en religiös tro på en högre makt. Andlighet kan handla om att

söka en mening i livet. Det kan t.ex. handla om existentiella frågor som inte kan besvaras. (Carlén & Nilsson 2008, s. 13-15).

Hodge och Horvaths undersöker andligt behov hos klienter inom social- och hälsovården. Resultatet visar sex sammanhängande teman som beskrivs nedan.

1. Ett andligt behov av att hitta mening, innebörd och hopp; klienternas behov av att få svar på varför något hänt just dem. Hit hör också hopp om någonting bättre, tacksamhet för det goda i livet samt en insikt om att det finns andra som har det sämre.

2. Relationen till Gud eller någonting transcendent. För många klienter är denna relation anledningen till att de klarar av att bemästra situationen. Relationen ger en övergripande mening i livet och hopp om framtiden. Oberoende av hurudan relation klienterna har till sin idé om Gud, ger det dem ett behov av att be till, ifrågasätta och skuldsätta Guden.

3. Andliga metoder. Dessa metoder handlar om att förbättra relationen till Gud. Det kan innebära bön, meditation, reflektion och läsning av andliga skrifter.

4. Religiösa förpliktelser. Klienterna beskriver andliga behov och ritualer som berör traditioner inom deras tro som essentiella för det andliga livet.

5. Mänsklig anknytning. Klienterna berättar om ett behov av kontakt med släkt, vänner, familj eller andra av samma trosuppfattning.

6. Professionell interaktion. Många klienter anser att deras andliga behov bemöts i interaktionen med professionella. En del klienter anser att professionella borde ha en mer aktiv roll, t.ex. genom att be tillsammans med klienterna eller genom diskussion.

(Hodge & Horvath 2011, s. 306, 311-312).

## 5 Missbruk, beroende och alkoholism

Missbruk definieras på olika sätt i litteraturen. Med begreppen beroende och missbruk menar Morgan samlingen fysiska, kognitiva och beteendemässiga mönster som resulterar i negativa konsekvenser och fortsatt användande av drogen. Tvångsmässiga beteenden som spelande kan också ses som missbruk. (Morgan 2007, s.10). Johansson och Wirbing diskuterar skillnaden mellan missbruk och beroende samt innebörden att skilja på dessa begrepp. Enligt hälsovårdens diagnoskriterier är det en skillnad på begreppen, de beskrivs som olika tillstånd. Beroende anses vara en mer allvarlig diagnos än missbruk. Ett missbruk kan variera i grad och vara tidsbundet medan ett beroende är mer av ett permanent tillstånd som inte är lika lätt att ta sig ur. Ett missbruk kan leda till att ett beroende uppstår. Då blir missbruksbeteendet mer tvångsmässigt. (Johansson & Wirbing 1999, s. 22-24).

Seppä, Alho och Kiinamäa beskriver alkoholberoende som ett symptom. Beroendet förändrar beteendet, styr hjärnan, känslor, tankar och observationsförmåga. Det är inte bara frågan om missbruk av exempelvis alkohol eller substanser. Det handlar inte heller enbart om ett fysiskt beroende där människan har abstinensbesvär och ökad tolerans. Framförallt handlar alkoholberoendet om ett psykiskt beroende, som innebär ett slags tvångsmässigt behov att använda alkohol även efter att abstinensbesvären gått över. Som följd ökar drickandets betydelse trots alla nackdelar som följer. (Seppä m.fl. 2010 s. 9). Stenberg och Lahti anser att alkoholism är ett alkoholberoende som man m.h.a. begrepp skiljer från problemanvändning eller överdriven alkoholkonsumtion. Det verkliga kännetecknet för alkoholism är ett problem- och eller en överdriven alkoholkonsumtion samt tydliga tecken på missbruk. Vidare innebär det en svårighet att kontrollera alkoholanvändningen och att en tolerans har utvecklats i samband med uppkomsten av abstinenssymtom. Författarna konstaterar att alkoholism är svår att vårda och att det förekommer vårdpessimism inom missbruksvården. (Stenberg & Lahti 2013, s. 41).

Enligt WHO (Världshälsoorganisationen) definieras alkoholberoende enligt ICD-10 (International Classification of Diseases, 10:e upplagan), det officiella diagnossystemet. Enligt ICD-10 bör tre av följande sex kategorier vara uppfyllda under det senaste året för att alkoholbruket kan kallas beroende;

1. Ett starkt behov av att dricka alkohol.
2. Problem att kontrollera alkoholförbrukning.
3. Abstinenssymtom uppstår.
4. Toleransen ökar.
5. Intresse för andra saker sjunker p.g.a. alkoholen.
6. En fortsatt förbrukning trots kroppsliga eller psykiska skador. (Berglund m.fl. 2000 s. 89).

Trots beroendets höga kostnader, både för klienterna och samhället, finns det brist på konsensus gällande de mest effektiva behandlingsmetoderna. Okundaye enligt Warren ser integrerade behandlingsmodeller som ideala och beskriver tillnyktring som en holistisk, fortlöpande process där empowerment, tro på den egna förmågan, dialog, samarbete och synergi är i fokus. Alkoholberoende behandlas idag, förutom farmakologiskt, också m.h.a. psykosociala metoder som t.ex. kognitiv beteendeterapi, stödgruppsprogram och motiverande samtal. (Warren 2012, s. 35).

## **5.1 Alkohol användning och missbruk i Finland**

Enligt statistikårsboken om alkohol och narkotika (2013) har den totala konsumtionen av alkohol minskat med 5 % per invånare jämfört med år 2012. Jämfört med de andra nordiska länderna har Finlands alkoholkonsumtion stigit. Den ligger på samma totalkonsumtion som Danmark och är märkbart större än de andra nordiska länderna. År 2011 var den vanligaste dödsorsaken bland den finländska befolkningen i arbetsför ålder alkoholrelaterad. Det innebär att ca 17 % av männen och 10 % av kvinnorna som var i arbetsför ålder dog till följd av en alkoholrelaterad sjukdom eller alkoholförgiftning. (Statistik årsbok om alkohol och narkotika 2013, s. 48, 53, 58).

Enligt en undersökning av Helldån m.fl. har alkoholkonsumtionen bland människor i arbetsför ålder ökat under en längre tid. Det framkommer att 49 % av män och 30 % av kvinnor rutinartat konsumerar alkohol minst en gång i veckan. Omkring 23 % av män och 7 % av kvinnor dricker alkohol i berusningssyfte minst en gång i veckan. Drickandet i

berusningssyfte är vanligast i åldern 45-54 år. (Statistik årsbok om alkohol och narkotika 2013, s. 55).

Enligt en undersökning angående alkoholberoende som utförts i Finland år 2007, är missbrukarens närmiljö och svåra levnadsförhållanden ansedda som relativt stora barriärer vad gäller ett lyckat tillnyktrande. Personliga egenskaper hos individen ses som viktiga för huruvida missbrukaren lyckas bli fri från sitt beroende. Socio-kulturella faktorer ses som mindre hinder för nykterhet jämfört med personliga egenskaper. Den mest avgörande faktorn för tillnyktrande är själva substansen som missbrukas. Alkohol rapporteras vara speciellt svår att sluta missbruka. Med undantag för alkohol, visar resultaten av studien att ju tyngre drog, desto svårare är det att sluta använda den. Det som skiljer alkohol från de övriga drogerna i undersökningen var att missbrukarna rapporterade att alkoholens påverkan i samhället är mera subtil och komplex än tyngre droger och därför svårare att sluta med. Alkoholberoende beskrivs som ett mångfacetterat samhälleligt och socialt fenomen som kräver en enorm styrka att ta sig ur. (Hirschovits-Gertz 2012, s. 99).

Inkinen, Partanen och Sutinen påstår att alkohol är allmänt accepterad i den finländska kulturen och används därför i mängder. Alkohol används både till vardags och fest. Alkoholen har en avslappnande effekt och kan fungera som belöning. Fast alkoholbruk idag är allmänt, är diskussionen kring det ännu svartvit. Drickandet både idealiseras och döms. Finländaren får och bör dricka på fester, men helst i moderata mängder som inte stör ordningen. (Inkinen m.fl. 2000, s. 39).

## **5.2 Orsaker bakom beroende**

Sogaard Nielsen (2009, s. 26) skriver att förklaringar bakom beroende har varierat genom tiderna. Fram till mitten av 1900-talet förklaras beroende som svag karaktär och brist på moral hos missbrukaren. På 1950-talet utvecklas idén att alkoholberoende är en sjukdom. Sjukdomsmodellen ifrågasätts så småningom och frågan varför vissa blir beroende uppstår. Idag uppfattas sociala och psykologiska orsaker som bakomliggande för beroende. Även genetiska orsaker poängteras inom forskningen men direkta bevis för detta finns inte, eftersom det handlar om en kombination av gener och inte en enda beroendegen. Warren

(2012, s. 32) rapporterar att forskning fortsätter att identifiera biologiska och genetiska faktorer som bidrar till beroende. Beroende beskrivs ofta som en kroniskt återkommande hjärnsjukdom där den drabbade fortsätter använda den beroendeframkallande drogen trots fallerande hälsa.

Det är svårt att genom empirisk undersökning hitta specifika sociala missförhållanden som kunde tänkas öka beroendet. Tanken att det finns djupa sociala, psykologiska och familjerelaterade problem hos dem som har ett beroende, stämmer inte alltid överens med verkligheten. Ur ett kognitivt beteendeperspektiv är alkoholberoende varken patologiskt orsakat eller psykiskt och socialt betingat, utan ett beteende bland andra möjliga i en viss kontext. Alkoholberoende måste även förstås ur ett kulturellt perspektiv. I Norden är synen på alkohol extremt liberal. (Sogaard Nielsen 2009, s. 28).

Psykisk ohälsa bland vuxna grundar sig ofta i trauman från barndomen. Trauman kan uppstå ur situationer som att bli vittne till eller offer för fysiskt eller psykiskt våld eller att leva med en missbrukande förälder, samt andra komplexa situationer som barnet av en eller annan orsak inte klarar av att hantera. Ifall traumat förblir oupplöst i vuxen ålder, kan missbruk vara ett sätt att självmedicinera. Det kan bli en dödlig ond cirkel. Den fortsatta stressen som dämpas med droger grundar sig i det oupplösta traumat och blir en katalysator för mentala problem hos missbrukaren. Valet av självmedicinering för de mentala problemen är ofta alkohol eller droger, som samtidigt gör att känsligheten för nya trauman ökar. (Morgan 2007, s. 10).

Evidensen bakom sambandet mellan trauma och missbruk ökar. Många yrkesverksamma läkare idag väntar sig det ena när de upptäcker det andra. Trots det är systemet inom vården i västvärlden fortfarande uppbyggt så att bara det ena problemet behandlas, istället för att se beroendet som ett holistiskt problem. Det är som sagt vanligt att individer som upplevt traumatiska händelser eller en olycklig barndom utvecklar ett beroende. Enligt amerikanska studier uppskattas att 52 % av de män och 28 % av de kvinnor som lider av posttraumatisk stress till följd av trauma utvecklar alkoholberoende. Ungefär 35 % av männen och 27 % av kvinnorna utvecklar ett annat, tyngre drogberoende. (Morgan 2007, s. 7).

### 5.3 Beroende, skam och andlighet

Enligt Morgan borde den allmänna missbruksvården behandla olika former av drogberoende som ett holistiskt problem där trauma, beroende och andlighet hänger ihop. Ett trauma kan göra att livets tragedi är centralt i klienternas berättelse. Traumat har destruktiva krafter som startar en kris där känslan av meningslöshet och hopplöshet dominerar. Tilliten till livet och andra människor är frånvarande. Det leder alltså till en andlighetskris. Andlighet i form av summan av de kognitiva, emotionella och beteendemässiga dimensionerna av människans sökande efter mening och det gudomliga, har en direkt koppling med tillnyktrandet från ett beroende. Tillnyktrandet är en transformationsprocess som tillåter klienter att leva djupare och låta sig tro på både sin inre makt och en högre kraft. (Morgan 2009, s. 11).

I litteraturen som berör beroende och missbruk är det vanligt att trauman och själsliga sår beskrivs som potentiella möjligheter att växa som person och transformeras ur beroendet. Om klienterna har upptäckt och börjat bearbeta trauman kan det upplevas tacksamt. Trauman beskrivs som destruktiva men också så att de erbjuder en förklaring till psykisk ohälsa och påföljande missbruk. Att ta tag i sina problem och trauman upplevs därför som meningsfullt. I och med bearbetningen av trauman kommer klienterna närmare det autentiska självet. Trauman kan m.a.o. beskrivas som vägvisaren till det djupare självet och den inre andligheten. Denna sorts diskurs är känd bland utövare av 12-stegsmetoden. När det gäller tillnyktrandet från beroende och trauma, eller båda, måste klienterna bygga upp den trasiga tilliten till livet och till medmänniskorna. Samma sak gäller hopp. För att gå vidare måste klienterna återuppbygga en känsla av tro, hopp och kärlek. Tro i betydelsen tillit och mening, hopp som resiliens mot mörka känslor och kärlek till och från andra människor. Dessa är de tre avgörande andliga dygderna som hjälper klienterna att avancera från ett missbruk och/eller psykisk ohälsa. De tre dygderna är också professionellas uppgift att bemästra. (Morgan 2009, s. 12).

Forskning utförd av Lyons, Deane och Kelly (2011, s. 465) visar att förlåtelse är en central del vid avståndstagandet från beroende. Att kunna förlåta sig själv och att få förlåtelse av andra är viktigare än att få förlåtelse av en högre makt. Relationen mellan skam och beroende är cyklisk. Känslan av skam bidrar till och upprätthåller beroende, vilket i sig föder mer skam över fortsatt beroende. Människor med ett beroende upplever sig ha mera

känslor av skam jämfört med de som inte identifierar sig som beroende. En känsla av underlägsenhet är fundamentalt för skammen. I en studie av människor som har haft ett beroende men tillnyktrat, rapporteras att upplevelser av andlighet har varit det som gjort att de blivit nyktra. Andliga upplevelser beskrivs t.ex. som en längtan efter eller att bli introducerad till en högre makt eller ett inre lugn. Andliga upplevelser är det som gjort att människor med ett beroende kunnat påbörja processen att förlåta sig själva. Förlåtelsen blir då i sig en andlig upplevelse. I studien påvisas att de som upplever sig ha blivit förlåtna av sig själva eller någon sorts högre makt, oftare beskriver en känsla av mening i livet. De som upplever andlighet i form av förlåtelse, är mindre benägna att falla tillbaka i skammen som lett till missbruk och beroende. Studiens resultat föreslår att andlighet i viss mån kan fungera som en inkörspport till nykterhet. (Lyons m.fl. 2011, s. 467).

I en artikel som berör andliga vårdbehov hos beroende klienter redovisar Wiklund sin egen undersökning, där nio missbrukare intervjuades. Resultaten visar att frågor som mening och meningslöshet är relevanta för missbrukarna. De rapporterar en önskan att få tillbaka sin värdighet, att tro på sig själva. Missbrukarna har ett behov av att diskutera ensamhet och känslan av kontakt med andra människor. De beskriver en längtan efter samhörighet och acceptans samt en önskan att vara medlemmar av ett samfund. Aktuellt för missbrukarna är stora frågor kring liv och död, kaos och kontroll, ansvar och skuld, förlåtelse etc. Med tanke på forskningsresultaten uppmanas professionella inom social- och hälsovården tänka på klienternas holistiskt andliga behov vid bemötandet. (Wiklund 2008, s. 2435-2436).

Människans upplevelse av sin egen betydelse är kopplad till fysiska, psykiska, sociala och andliga faktorer. Människan kan känna sig värdelös ifall grundtryggheten saknas. Då upplevs livet som meningslöst. Om klienterna inom missbruksvården har en religiös tro, kan de känna sig både värdefulla och älskade i Guds ögon, vilket kan hjälpa dem framåt. (Kanerva 2011, s. 79). Människan har ett behov av att behandla svåra frågor. Då klienter stannar upp och tänker på livets svåra frågor så främjas tillnyktring. Att komma till tro och att leva där, stöder klienterna till nykterhet på grund av att de kan frigöra sig från sina skuldkänslor och godkänner sig själva. Skam och skuldkänslor kan vara hinder för tillnyktring, därför är det viktigt att klienterna har en möjlighet att jobba med dessa känslor. Att t.ex. komma till en kristen tro stöder till nykterhet, p.g.a. att man där kan frigöra sig från sina synder och känna sig accepterad. (Kanerva 2011, s. 123, 125).



Kettunen behandlar fenomenet andlig skam. Författaren syftar på den andliga skam människan känner i förhållande till sin egen andlighet, tro eller i förhållande till religiösa samfund. Den andliga skammen grundar sig ofta i att människans levnadssätt, mänskliga relationer och moral inte upplevs vara i enlighet med det som inom den kristna läran anses rätt och riktigt. Andlig skam kan uppkomma även utan idén om religiös dogma. En människa som upplever andlig skam kan vara såväl kristen som ateist, när skammen är stor berörs andligheten hos alla. Grundtanken är att oavsett tro är den andliga skammen det som hindrar människan från att upprätthålla relationer och skapa kontakt med det inre livet. Människan har svårt att prata om skammen eftersom den är skrämmande påtaglig när den närmas. Den berör alla gömda rädslor och hemligheter. Skam är m.a.o. en svåråtkomlig och gömd känsla. Skammen är märkbar och ständigt närvarande trots att den är förgänglig. Det kan leda till att människan försöker fly sin identitet genom undvikande beteende. Skam kan också ses som brist på tro. (Kettunen 2011, s. 65). Den andliga skammen är således inte bara andlig utan bottnar i en djupliggande problematik, som däremot kan nås genom att behandla och samtala om andligheten (Kettunen 2011, s. 25-27).

Andlighet som dimension borde vara en del av den integrerade återhämtningen från alkoholberoende. Warren hävdar att en buddhistisk syn på andlighet inom missbruksvården vore den mest gångbara med tanke på konsensus, förståelse för och öppenhet gentemot beroendeproblematik. Enligt den buddhistiska filosofin kan människor träna och forma sitt tankesätt. Warren presenterar en integrerad återhämtningsmodell där fem buddhistiska principer är inkluderade. Hit hör uppvaknande, medkänsla, acceptans, daglig rutin/ritual, och det andliga samfundet. (Warren 2012, s. 38). Okundaye, enligt Warren, hävdar att skammen, rädslan och skuldkänslorna som hör ihop med beroende, kan överkommas genom acceptans och erkännande av att livsstilen är svårhanterlig och destruktiv. Återfall, förlust, stress, rädsla och konflikter är en del av de nyktra människornas liv precis som det är en del av missbrukarnas vardag. Ett fungerande program för behandlingen av alkoholberoende fokuserar på de små stegen framåt och undviker att se snedsteg som skamfyllda. (Warren 2012, s. 41).

## 6 Professionellt bemötande

I vårt examensarbete vill vi ta fasta på ett professionellt bemötande av klienter. För att professionella ska kunna hjälpa klienter till självhjälp är ett etiskt bemötande det viktigaste. Med tanke på alkoholberoende och -missbruk finns det några karaktäristiska drag hos klienterna. Många med beroende bär på en smärtsam livshistoria och den aktuella livssituationen kan vara kaotisk. Känslor av förnedring, självförakt och destruktivitet är vanliga. Detta kan få olika typer av konsekvenser. Professionella drar oundvikligen med i smärta och kaos, vilket kan göra att de försöker distansera sig från klienterna. Eftersom beroende är vanligt har många mer eller mindre egna erfarenheter av det och de flesta har bestämda åsikter om vad det beror på samt hur det borde åtgärdas. Det finns risk att behandling av beroende styrs mer av attityder och värderingar än av kunskap och pålitlig erfarenhet. Behandlingsarbetet inom missbrukarvården är krävande och svårartat. (Melin & Näsholm 1998, s. 256- 257).

Professionella har ett moraliskt ansvar för sina klienter men också för sig själva. För att kunna göra ett etiskt jobb krävs att den egna fysiska och psykiska hälsan respekteras. En sjukskrivning är bättre än att fortsätta jobba trots t.ex. utbrändhetssymtom. Ifall arbetet fortsätter trots fysisk eller psykisk ohälsa, betyder det att klienterna far illa. Professionella borde m.a.o. ha en förmåga till moraliskt handlande i form av etisk egoism. (Henriksen & Vetlesen 2008, s. 252). I mötet med klienter är det angeläget att professionella har en god yrkesetik. I ett möte har professionella, ur ett närhetsetiskt perspektiv, något av klienters liv i sina händer. Klienterna är utlämnade. Yrkesetik handlar inte bara om bemötandet av etiska problem i arbetets kontext. Livssynen och attityder som professionella har gällande sina privatliv återspeglas på arbetsplatsen. Henriksen och Vetlesen tar ett moralfilosofiskt perspektiv då de hävdar att det inte går att skilja på människans etik och hennes gärningar. Alla handlingar är moraliskt laddade. Professionellas ansvar för klienter kan därmed beskrivas som obegränsat. I ett möte med klienter innebär det i praktiken att professionella aldrig kan befinna sig i en situation där de inte bär ett ansvar för klienterna. (Henriksen & Vetlesen 2008, s. 254).

För alla professionella som jobbar med klienter är självkännedom värdefull och viktig. Det är till stor hjälp för professionella att veta hur deras egna erfarenheter, känslor, reaktioner,

attityder samt behov påverkar vad de ser och hur de värderar olika situationer. Ju mer professionella vet om sig själva desto bättre kan de vårda relationen till klienterna och stöda till självhjälp. (Melin & Näsholm 1998, s. 265). Speciellt i missbruksarbete måste professionella ha en medveten känslighet för klienters andliga behov. För professionella som försöker handleda klienter med beroende eller missbruksproblematik, krävs det vilja att utforska den egna andligheten, livssynen och attityden gentemot tro, hopp och kärlek, som grundpelare för ett balanserat liv. Nämnvärt är även att professionella bör vara medvetna om sina egna trauman och tendenser vad gäller alkohol och droger. (Morgan 2009, s. 12).

Cullberg anser att en terapeutisk hållning består av ett förhållningssätt som förutsätter strävan till ökad medvetenhet och kunskap om både klienternas situation och de egna psykologiska reaktionerna inför arbetet (Cullberg 1980, s. 149-150). Ett behandlingsarbete kräver medvetenhet om interaktionens betydelse och om klienternas relativa underläge. Det professionella förhållningssättet förutsätter tillgång till kunskap, empati och förankring i det egna livet. Empati förutsätter lyhördhet och tillgång till ett tredje öra, dvs. förmåga att lyssna och förstå både öppna och dolda budskap. Empati förutsätter även en personlig mognad. För att kunna ta del av andras upplevelser, känslor och tankar måste professionella kunna skilja på och ha en gräns mellan egna och andras känslor. Professionella bör ha tillgång till en professionell splitting, dvs. en förmåga att samtidigt både delta i och utifrån betrakta behandlingsrelationen. I ett professionellt förhållningssätt balanseras närhet och distans, känsla och intellekt. En viktig aspekt i det professionella förhållningssättet är att kunna plocka fram olika sidor hos sig själv beroende på klienternas behov. (Melin & Näsholm 1998, s. 259).

## **7 Professionella i samtal med klienter**

I samtalsterapin talas om det mellanrum som bör finnas mellan två människor när de samtalar. Förutsatt att mellanrummet respekteras, kan det mellan de två uppstå nya idéer, känslor och livskraft. På samma sätt bör socionomens klienter mötas med öppenhet. Professionella borde m.a.o. inte försöka tvinga sin egen uppfattning på klienter. Professionella kan vara hjälpsamma enbart genom sitt sätt att förhålla sig till klienterna. (Jacobsen 2000, s. 173). Frankl, enligt Jacobsen, anser att målet med att ta del av

existentiella samtal med människor, i professionellt forum eller annars, är att föra den andra människan fram till en medvetenhet om att denne är ansvarig för det egna livet. Detta är den ideala hjälpen till självhjälp. Att försöka föra människan längre än så är inte möjligt. Den största insikten en vuxen människa kan få är den att ansvaret för livshanteringen ligger hos individen själv. Att försöka föra klienten längre än så är inte heller etiskt, då professionellas roll inte är att försöka styra klienters liv åt något speciellt håll. (Jacobsen 2000, s. 31).

Vid mötet med klienter som säger sig sakna mening i livet uppstår frågan om det går att hjälpa en annan människa att hitta eller återupptäcka livsmeningen? Speciellt professionella inom social- och hälsovården finner sig ofta i problematiska situationer där livets mening kommer på tal. (Jacobsen 2000, s. 29). Om klienter finner livet meningslöst ska professionella respektera detta. Att kräva av en annan människa att hon ska se mening i något som framstår som meningslöst, kan beskrivas som ett övergrepp. Ifall klienter däremot godkänner en upplevelse av meningslöshet och respekterar situationen, kan samtal om livets mening däremot göra att klienternas egna resurser och krafter väcks. (Jacobsen 2000, s. 31).

Ifall klienter inte klarar av att uttrycka sina funderingar kring andlighet på ett verbalt sätt, är det upp till professionella att försöka stöda till samtal. Hjälpsamt kan vara att fråga klienten vad som kunde ge mening i livet eller vad som tidigare har gett mening. (Kanerva 2011, s. 31-32). Användandet av affischer eller bildkort på andliga symboler kan leda till ett mer naturligt sätt att diskutera andliga frågor. Det är vanligt att använda stöd som bildkort inom församlingen, men varför inte även inom den kommunala vården? Klienter kan också uttrycka sig på andra sätt, t.ex. genom att skriva, måla och rita, använda sig av bilder och tidningar eller att fotografera. (Kanerva 2011, s. 36-37).

## **8 Samtalsmetoder och beroende**

Motiverande samtal (MI) är en kortvarig intervention som fokuserar på tydliggörande av klienternas ambivalens och tankar kring förändring. Professionellas roll är att hjälpa till självhjälp genom att synliggöra klienternas egna argument för förändring. Önskat resultat är en förstärkning av beslutet om förändring av destruktiva vanor (Sogaard Nielsen 2009, s. 54).

Renko undersöker hur socialvårdens professionella förhåller sig till att prata om klienters alkoholvanor. Resultatet visar att interaktionsprocessen utgår från tre steg; en misstanke om alkoholberoende, erbjudande till diskussion och insamling av information. Resultatet har en viss betydelse med tanke på hur en professionell interaktion byggs upp och för hur socialt arbete är strukturerat. Motiverande samtal som metod fokuserar inte på insamlingen av information utan är klientcentrerad. Professionella borde komma bort från informationssamlingen och låta klienten styra samtalen (Renko 2013, s. 144-145, 158-159). Även Rakkolainen och Ehrling undersöker hur ett professionellt reflekterande arbetssätt ser ut i mötet med klienter. Undersökningsmaterialet utgår från A-klinikernas motiverande samtal. Flera av samtalen gick ut på att professionella bad klienterna besvara ja- och nej frågor. Resultatet visar att professionella saknar ett reflekterande arbetssätt. Professionella spenderar för mycket tid på informationssamling. Frågorna ställs utgående från vad de professionella vill få fram och tar inte fasta på vad klienternas upplevelser och åsikter, vilket borde vara kännetecknande för alla motiverande samtal. Klienternas roll blir då att besvara frågor istället för att bestämma vad som diskuteras. Professionella bör undvika att fungera som en auktoritet och istället respektera klienterna och stärka delaktighet. Resultatet visar att ett reflekterande arbetssätt inte är någon självklarhet hos professionella och att det måste utvecklas. (Rakkolainen & Ehrling 2012, s. 21,25, 32-33).

Processen mot nykterhet kan ofta innebära återfall och gradvis minskande av rusmedlet ifråga. Amerikansk forskning visar att fler människor besestrar sitt beroende än de som inte lyckas göra det. Dessutom besestrar majoriteten beroendet utan professionell hjälp. Vad gäller metoder för att bli av med beroende, är de statistiskt mest lyckade metoderna de som betonar att positiva händelser och insikter kan göra att klienterna snabbare tar tag i sitt liv och själva ses som ansvariga för beroendet och förändring. En lyckad metod är icke-konfronterande till naturen och tillåter klienterna eget ansvar för hur förändringen ska ske. En omfattande amerikansk forskning sammanfattar de mest lyckade metoderna för missbruksproblematik. Det konstateras att en kort intervention på en hälsovårdscentral där klienter informeras om sin sviktande hälsa kan vara det mest effektiva. De näst mest effektiva visade sig vara motiverande samtal. Människan förändrar sitt liv när hon vill det tillräckligt mycket och är stark nog att göra det, inte när hon blir tvingad till det. (Peele 2004, s. 43).

Motiverande samtal är alltså en metod som används för att motivera tillnyktrande. Professionella bör ha en förmåga att ställa öppna frågor och att kunna utöva reflektivt lyssnande. Exempel på en öppen fråga är 'Hur ser du på dina alkoholvanor?'. Öppna frågor kan inte besvaras med ja eller nej. (Johansson & Wirbing 1999, s. 95-96). Även Miller och Rollnick rekommenderar öppna frågor (2013, s. 82). Användandet av öppna frågor försäkrar fylligare svar och insikter hos klienterna. Professionella ska undvika integritetskränkande frågor men sokratiska frågor däremot kan hjälpa klienterna att 'föda fram' sig själva. (Carlander 2011, s. 69). I och med samtal kan klienter utveckla diskrepans. Det innebär att klienterna blir medvetna om kontrasten mellan hur de lever och hur de skulle vilja leva. Som exempel, en alkoholiserad mor till två barn blir medveten om att när hon dricker förkastar hon sina barn fast hon egentligen vill vara en god mor. Professionella bör känna till att en förändring i klienternas liv är en process där ambivalens ständigt är närvarande. (Johansson & Wirbing 1999, s. 92-93).

## 8.1 Lösningssinriktade samtalsmetoder

Ahola och Furman diskuterar det lösningssinriktade tillvägagångssättet. Det handlar inte om vad klienternas problem beror på utan fungerar som en metod för att lösa dem. Det vill säga att klienterna inte behöver förstå orsaken till sina problem för att skapa en förändring m.h.a. den egna kreativiteten. Författarna menar att det t.o.m. är omöjligt och kan vara skadligt för klienterna att få fram orsaken till sina problem. Genom att fokusera på bakomliggande orsaker till missbruket hämmar klienterna förändringsprocessen. Istället för att blicka bakåt ska klienterna se framåt. Författarna anser också att klienternas sociala nätverk och de egna resurserna ska utnyttjas för att hitta nya lösningar. (Ahola & Furman 1990, s. 22). Oinaanvaara (2011, s. 29) menar att missbrukare själva måste tro på förändring för att den ska kunna ske. Det är upp till individen att förändra sitt liv. Själva förändringen kan ske långsamt, missbrukare kan ha återfall under processens gång men i vissa fall kan förändringen också ske snabbt.

Ansvar kan tas till tals som ett steg mot förändring och självhjälp. Psykoterapeuten Yalom, enligt Jacobsen, behandlar människans mekanismer för att slippa ta ansvar för det egna livet. En vanlig mekanism är att förneka eller avsäga sig ansvar genom en berättelse

där människan är offret och världen eller andra människor är skyldiga till ens elände. I samtal mellan professionella och klienter, är det vanligt att klienterna inte uppfattar hjälpen till självhjälp, utan istället väntar sig att de professionella ska komma med en lösning, så att klienterna själva inte behöver göra något. Ifall klienterna erkänner sig själva som ansvariga, kan framsteg göras. Då kan det leda till att klienterna accepterar sig själva och sin situation utan att skylla på externa faktorer. I mötet med klienterna är ansvar ett tema som alltid ska behandlas. (Jacobsen 2000, s. 191).

Positiv förstärkning är den viktigaste principen inom inlärningspsykologin och fungerar konstruktivt i samtal med klienter. Då konsekvenser av ett beteende ökar sannolikheten att beteendet förstärks, kallas det positiv förstärkning. Om klienterna får upprepad uppskattning från professionella och ett beteende ökar, fungerar uppskattningen som en positiv förstärkare. Om klienternas positiva beteende inte ökar är uppskattning inte en förstärkare. Beröm är alltså inte detsamma som positiv förstärkning. Forskning visar att för att en konstruktiv förändring ska ske måste frekvensen av positiv förstärkning förekomma fem gånger oftare än negativa konsekvenser. Om ett beteende inte ökar i förekomst, har det inte förstärkts. Då har de professionella inte förstärkt tillräckligt länge eller helt enkelt inte hittat fungerande förstärkare. (Holmberg & Stalby 2012, s. 47). Ibland är det ändamålsenligt att välja att inte behandla svåra ämnen i samtal men oftast inte. Professionella ska undvika negativ förstärkning. Detta fenomen är vanligt både bland klienter och professionella och innebär att obehagliga situationer i samtal undviks. Att inte våga behandla svåra ämnen i klientsamtal är destruktivt i längden. Om undvikande blir dominerande i samtal leder det till minskad handlingsfrihet och flexibilitet. (Holmberg & Stalby 2012, s. 50).

Carlander är av åsikten att varje bra samtal har tre faser; en början, en mitt och ett slut. I början presenteras vad som kommer att avhandlas och även tillvägagångssättet. Mittfasen är lösningsfokuserad, informativ och vid behov lugnande. Slutligen sammanfattas samtalet för att kontrollera vilken effekt det har haft på klienterna. (Carlander 2011, s. 69). För att professionella ska kunna kräva öppenhet av klienterna, måste det gälla båda samtalsparterna. Professionella ska vara beredda att dela med sig av sina reflektioner och åsikter om klienterna ber om det. Professionellas uppgift är att i mån om möjlighet erbjuda en tredje väg ut ur problemet som klienterna ser som tvåsidigt. Det som definitivt inte är användbart i klientsamtal är att professionella börjar argumentera, föreläsa, kritisera,

moralisera eller fokusera för mycket på sina egna åsikter om samtalsämnet. (Carlander 2011, s. 78).

Vid första samtalsmötet med klienterna kan professionella vänta sig vilken reaktion som helst. Vanligt är att klienterna är öppna och pratsamma under det första mötet. Anledningen kan vara att klienterna försöker normalisera läget genom att framställa sig som tillmötesgående. Detta kan leda till en oändlig monolog för att undvika det obehagliga som en dialog kan föda. Tyslåtna klienter kan vara svårare att hantera i samtal. Klienter är ofta tyslåtna om de är negativt inställda till samtalet med professionella. Tyslåtenheten grundas i osäkerhet och rädsla. Även tidigare negativa erfarenheter av liknande situationer kan göra att klienterna sluter sig. Tystnad kan jämföras med kringprat i monologform. Tystnaden undviker de svåra ämnena. Professionella ska alltid ge utrymme för tystnad eftersom det kan göra att klienterna själva bearbetar det svåra genom egenerapi. En annan synvinkel är att tystnaden är väsentlig även för professionella. Tystnad ger utrymme för att sortera känslor och att tänka ut något passande att säga. Tystnaden kan ses som en mötesplats där både klienten och de professionella bidrar till att interaktionen utvecklas på ett etiskt och mänskligt sätt. (Hersset & Horverak 2011, s. 74).

Miller och Rollnick är ansvariga för det ursprungliga utvecklandet av motiverande samtal (MI) som metod. MI är speciellt anpassad för klienter med beroendeproblematik. Metoden är lösningsinriktad i grunden men det har visat sig att samtal om praktiska lösningar sällan behövs. Klienterna börjar själva att ta tag i de praktiska delarna av livet i takt med att de andliga och känslomässiga aspekterna behandlas. Motiverande samtal kan föras enstaka gånger eller över en längre tid. Förändring kan i vissa fall skapas genom ett enda lyckat samtal. Miller och Rollnick anser att lyckade motiverande samtal hålls någonstans mellan direktiva uppmaningar och neutralt lyssnande. De professionella är förvisso goda lyssnare och förmögna att uppmana men förhåller sig till klienterna som guider. Guider som inte gör för mycket och inte för lite för att stöda klienterna till självhjälp. Att hålla ett motiverande samtal är simpelt i teorin men inte alls enkelt i praktiken, då reflektivt lyssnande är en svår konst. (Miller & Rollnick 2013, s. 3).

Ambivalens är en vanlig känsla bland klienter som bestämt sig för att söka hjälp. Ifall klienterna befinner sig i ett ambivalent läge, har fördelar och nackdelar med att exempelvis sluta använda alkohol, redan blivit vägda mot varandra. Om professionella då börjar lista anledningar till förändring av klienternas livssituation, kommer det att få motsatt effekt.



Människan tenderar att känna sig illa till mods av att få sina åsikter rättade och sin livssituation analyserad på ett nedlåtande sätt. Människan lär sig om sina egna attityder genom att höra sig själv verbalt uttrycka dessa inför en annan. I den egna tystnaden kommer inga nya insikter fram. Klienter blir alltså mer övertygade av det de själva uttryckt, än av andras tips och råd. (Miller & Rollnick 2013, s. 8). Professionella ska vara ständigt medvetna om sin egen agenda och kunna skilja på klienters vilja och sina egna åsikter. Professionella ska akta sig för att komma med råd och tips från en experts perspektiv, det är inte poängen med motiverande samtal. (Miller & Rollnick 2013, s. 48).

MI är inte ett sätt att m.h.a. övertalning få klienterna att välja förändring, utan det är ett sätt att aktivera klienternas motivation och resurser. Eftersom MI som metod baseras på ett resursförstärkande förhållningssätt är grundidén att klienterna redan har alla inre resurser som självhjälpen kräver. Miller och Rollnick föreslår att professionella kan använda sig av s.k. värderingskort som stöd vid MI. Värderingskortet innehåller ord som t.ex. acceptans, mod, självkänsla, förlåtelse, hopp, ansvar, dygd och humor. Klienterna delar in värderingskortet i kategorierna "viktigt", 'mycket viktigt' och 'inte viktigt'. (Miller & Rollnick 2013, s. 23).

## 8.2 12 – stegsmetoden

Även samtalsmetoder som utövas i grupp används inom missbruksvården. Anonyma alkoholister (AA) är den enda referensstödgruppen som använder andlighet som resursförstärkande. En viktig del inom AAs 12-stepsprogram är erkännandet om maktlöshet inför alkoholen, förlorad kontroll över drickandet och oförmögenhet att med egen kraft förändra situationen. Inom AA pratas det om maktlöshet och tron på hjälp från en högre makt. Sedan 1930-talet har AA-programmets tolv steg utarbetas som levnadsregler och förslag på hur alkoholiserade kan tillfriskna. (Leissner 1997, s. 171-172). AA startades som ett försök att bryta stigman runt missbruk och drogberoende. Det enda som krävs för att vara med i AA-programmet är en genuin vilja att sluta missbruka alkoholen. I och med att AA startades började synen på missbruk och beroende ändras. Alkoholisten var inte längre en syndare med bristfällig moral. (Warren 2012, s. 32).

De tolv stegen till tillnyktring innebär en moralisk inventering av självet, brister och fel erkänns och de medmänniskor som sårats under missbruksperioden söks upp och bes om förlåtelse. Det sista steget innebär bl.a. att föra AAs budskap vidare till andra missbrukare och beroende. (Berglund, Andréasson, Bergmark, Blomqvist, Lindström, Oscarsson, Ågren & Öjehagen 2000, s. 81). AAs syfte är att avstå helt och hållet från alkohol (och andra droger) och därmed hjälpa andra att avstå från alkohol. AA har möten i över 700 AA-grupper runtomkring Finland. (Nimettömät alkoholistit).

De tolv stegen:

1. "Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen, att vi förlorat kontrollen över våra liv.
2. Vi kom till tro på en kraft starkare än vår egen, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, såsom vi själva uppfattade Honom.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självvranssakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi skadat och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom varvid vi endast bad om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter." (Anonyma Alkoholister).

Peele anser att AA-programmet är för strikt och att en mildare syn på snedsteg är mer passande, med tanke på tillnyktrande. Rehabiliteringsprogram med nolltolerans som princip får oftast motsatt effekt. AA-programmet baseras på en idé om nolltolerans och en svart-vit syn på beroende, trots att steget från missbrukare till absolutist är stort. Enligt AA har missbrukare misslyckats om de t.ex. besökt en bar och druckit moderata mängder alkohol. Detta eftersom AA menar att det inte finns alkoholister som klarar av att dricka mindre mängder utan att 'få återfall'. Forskning visar att majoriteten av före detta alkoholiserade amerikaner vunnit över sitt missbruk på egen hand och utan att helt sluta dricka alkohol. (Peele 2012, s. 284). Peele är av åsikten att alkohol- och drogberoende inte är annorlunda till naturen än övriga destruktiva ovanor och beteenden. För att komma ur ett alkoholberoende måste klienterna själva komma fram till att de kan förändra sitt beteende. Formen av behandling av alkoholberoendet är mindre viktig än klienternas förpliktelse till

förändring och tillnyktring. Tiden för behandlingen av beroendet är mindre relevant än innehållet. Även ett kort och inspirerande möte kan göra att klienterna börjar förändra sitt beteende. Ifall klienterna saknar en förmåga att ta sig fram i samhället, måste fokus ligga på livshantering i praktisk mening, förrän beroendet börjar behandlas. Det viktigaste angående bemötandet av klienter med alkoholberonde, är att varje litet steg mot nykterhet räknas och att återfall och snedsteg inte ses som misslyckanden. Nykterhet kräver övning. (Peele 2004, s. 44).

## 9 Resultat

Syftet med vårt examensarbete är att utveckla samtalsmetoder i arbetet med missbrukare. Andligheten ska fungera som resurs vid hjälp till självhjälp. För att nå målet med vårt examensarbete, d.v.s. skapa ett verktyg som stöd vid samtalsmetoder, har vi letat efter teman och röda trådar i litteraturen och samlat dessa i olika kapitel. Detta för att få en förståelse för vad som saknas och/eller borde betonas vid användandet av samtalsmetoder bland missbrukare.

**Andlighet** som koncept definieras på varierande sätt i litteraturen, beroende på författare och forskningsartiklars syfte. Religionspsykologerna ser andligheten som både positiv och negativ. Tro och andlighet kan göra att människan mognar men samtidigt kan det göra att människans psykologi stagnerar. Inom religionspsykologin påvisas en koppling mellan religion och andlighet men i forskningslitteraturen definieras andligheten även exklusivt från religionen. (Wulff 1991). Andligheten beskrivs då som beroende eller oberoende av tron på en högre makt. Flera av författarna till de kontemporära artiklar vi läst beskriver andlighet som synonymt med den egna livskraften eller livsenergens flöde. Andligheten ses som den helhet som utgörs av människans relation till sitt inre, till andra människor och till omvärlden. (Warren 2012; Collins 2006). Andligheten ses som samspelet mellan människans alla dimensioner och avspeglas i människans handlingar (Morgan 2009; Nee 2011; Warren 2012). Andlighet beskrivs även som människans sökande efter kontakt med det egna inre livet och/eller kontakt med det som är enastående och bortom självet, det ovetbara gudomliga (Seinreich 2013; Cook 2004; Morgan 2009). Till andligheten hör också idén om sanning, moral och människans värdegrund. Nutidsmänniskans upplevelse

av existentiellt tomrum och meningslöshet leder till sökandet efter mening i livet. Detta sökande som aktivitet beskrivs också som en del av människans andlighet. (Geels & Wikström 2009; Frankl 2009). Jämfört med de övriga nordiska länderna har Finland fler troende invånare och av dessa har 48 % ett eget sätt att vara i kontakt med Gud, oberoende av kyrkan. (Ketola 2011).

**Skam** är ett hinder för människans livshantering. I litteraturen behandlas skamkänslor som kopplade till andlighet och beroende. Andlig skam bottnar i en komplex och djupgående problematik. Skam och skuldkänslor kan vara hinder för tillnyktrande. Därför är det viktigt att klienter med beroendeproblematik har möjlighet att jobba med dessa känslor. (Lyons m.fl. 2009; Kanerva 2011; Warren 2012). Skam beskrivs också som brist på tro och hindrar människan från att upprätthålla relationer och en kontakt med själslivet. (Kettunen 2011).

**Social- och hälsovårdens roll** vad gäller bemötandet av andliga frågor diskuteras i de aktuella artiklarna vi hittat. Det finns inget sammanhängande konsensus för hur andligheten definieras och bemöts inom social- och hälsovården. I litteraturen föreslås att andligheten ska definieras som klienternas relation till existensen ovetbara natur (Seinreich 2013). Klienternas varierande syn på andlighet ska på så sätt respekteras, eftersom det inte finns något rätt och fel perspektiv. Trots att litteraturen kring andlighet inom social- och hälsovården ökar, finns det behov av mer forskning och riktlinjer för bemötandet av klienternas andlighet. (Collins 2006; Conner & Anglin m.fl. 2009; Seinreich 2013). Forskning visar att tröskeln att prata om andlighet med klienterna är för hög och att professionella upplever en brist på kunskap vad gäller andlig omvårdnad och bemötandet av klienternas andliga frågor. Även klienterna rapporterar att de har behov av att diskutera andliga frågor men att professionella resurser inte alltid finns. Alla klienter är inte nödvändigtvis intresserade av att diskutera sin andlighet men forskning föreslår att professionella borde uppmuntras till att se andligheten som avgörande för klienters utveckling och tillfrisknande, då den är en viktig mänsklig dimension i det resursförstärkande klientarbetet (Lundmark 2005; Carlén & Nilsson 2008; Hodge & Horvath 2011).

**Missbruk och beroende** är ett stort problem i samhället. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) skiljer man på begreppen missbruk och beroende. Missbruk anses föränderligt och

tillfälligt medan beroende ses som ett permanent tillstånd och ett tvångsmässigt beteende som är svårare att ta sig ur. (Johansson & Wibring 1999). Alkoholberoende definieras enligt ICD-10 (International Classification of diseases, 10:de upplagan), där bl.a. både fysiska abstinensbesvär och ett psykisk beroende uppstår (Berglund & Andreasson 2000). I litteraturen diskuteras huruvida beroende orsakas av bakomliggande psykologiska, patologiska, genetiska eller sociala faktorer. Det föreslås att beroende ska behandlas holistiskt (Sogaard Nielsen 2009; Warren 2012). Enligt statistiken har Finlands alkoholkonsumtion sjunkit under de senaste åren, men samtidigt har alkoholkonsumtionen bland finländare i arbetsför ålder ökat under en längre tid. Alkoholens påverkan i det finska samhället är problematisk då den är subtil och komplex. (Statistikårsbok om Alkohol och Narkotika 2013).

**Andlighet och beroende** i förhållande till varandra undersöks av några författare i den begränsade litteratur vi hittat kring temat. Resultatet av dessa visar att professionella borde behandla alkoholberoende som ett holistiskt problem där trauma och andlighet hänger ihop. Missbruk kan handla om självmedicinering av ett obearbetat trauma. Trauman och mentala problem leder ofta till en andlighetskris, där känslan av meningslöshet och hopplöshet blir tydlig. För att klienter ska kunna gå vidare ur ett missbruk måste de återuppbygga en känsla av tro, hopp och kärlek till sig själva och till livet. (Lyons m.fl 2011; Morgan 2009). Tillnyktrande handlar om klienternas inre makt eller en tro på en högre kraft. Starkt sammankopplat med tillnyktrande är även förlåtelse. Det handlar om att klienter försonas med sitt förflutna och på så sätt går vidare. Aktuellt för klienter inom missbruksvården är även frågor kring liv och död, kaos och kontroll, ansvar, skuld, och, som tidigare nämnt, skam. Klienterna måste jobba med att få tillbaka sin värdighet och tron på sig själva. Att komma till tro och att leva där, kan stöda klienterna till nykterhet på grund av att de kan frigöra sig från sina största skuld känslor och godkänna sig själva som människor. (Wiklund 2008; Kanerva 2010).

**Professionellas förhållningsätt och yrkesetik** ses som grunden för en lyckad interaktion med klienterna. I mötet är professionella ansvariga för klienterna. Ett professionellt förhållningssätt är avgörande för interaktionens resultat. För alla professionella som jobbar med klienter är självkännedom A och O. Av professionella krävs det en vilja att utforska den egna andligheten och livssynen. Inom missbruksarbete borde professionella även reflektera över den egna attityden till alkohol. Tro, hopp och kärlek ses som grundpelare

för ett balanserat liv, både hos klienterna och professionella. (Melin & Näsholm 1998; Morgan 2009; Wiklund 2008). Till professionellas moraliska ansvar hör förutom självkänedom och medvetenhet, även ansvar för den egna psykiska hälsan. Psykisk ohälsa kan påverka klienter negativt. I litteraturen förespråkas att klienterna ska mötas med öppenhet och att personliga åsikter ska respekteras. Målet med existentiella samtal är att leda klienterna till insikten att de är ansvariga för sitt eget liv och på så sätt nå självhjälp. Respektfullt bemötande krävs för att stöda klienten till självhjälp. (Henriksen & Vetelsen 2008; Jacobsen 2000). För de klienter som har svårt att uttrycka sig verbalt, kan konstnärliga metoder tas i bruk. Exempelvis målning, skrivning eller grafiska hjälpmedel som bildkort kan användas som hjälpmedel. Det viktigaste är att klienterna stöds till att uttrycka sig på något vis. (Kanerva 2011; Miller & Rollnick 2013).

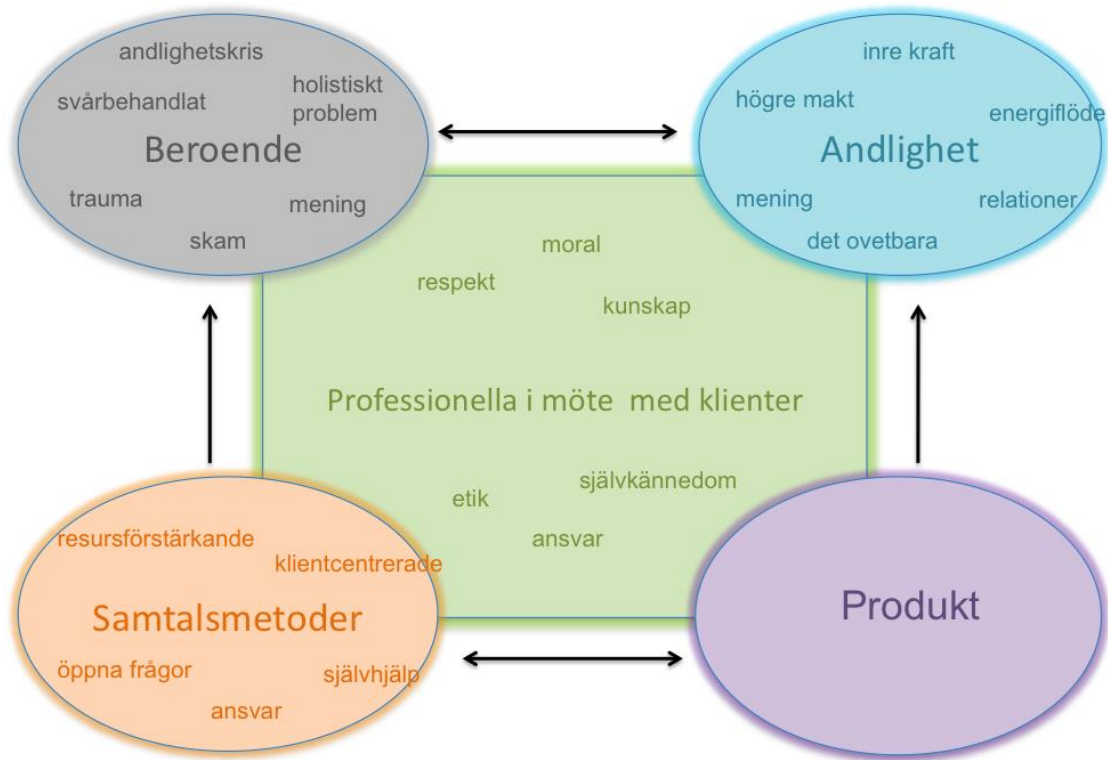
**Motiverande samtal (MI)** hör till de psykosociala metoder som används vid behandling av alkoholberoende. MI är en samtalsmetod som går ut på att professionella hjälper klienter att bli medvetna om sina egna argument för och emot det egna missbruket. Det ideala målet med MI är förstärkning av beslutet om förändring och hjälp till självhjälp. Lösningssinriktade samtalsmetoder som MI behandlar generellt sett inte bakgrunden till det som orsakat beroendet, utan fokuserar på en framtida lösning på klienternas problem. (Johansson & Wirbring 1990; Miller & Rollnick 2013). Lösningssinriktade samtalsmetoder som försöker stöda till självhjälp genom att betona klienternas egna inre styrkor. Klienternas sociala nätverk ses som resursförstärkande. (Ahola & Furman 1990).

Förutsatt för att MI ska fungera är att klienterna har en tro på att de själva kan förändra sitt beteende. Återfall ska inte ses som något negativt utan som en del av den långsamma processen mot tillnyktring. MI baseras på öppna frågor, d.v.s. frågor som inte kan besvaras med ja eller nej. I litteraturen förespråkas användningen av passande öppna frågor. (Carlander 2011; Johansson & Wirbring 1990; Miller & Rollnick 2013). Tystnad och positiv förstärkning ses som viktiga aspekter av MI. Professionella kan använda sig av s.k. värderingskort som stöd vid MI. MI lyckas enbart om klienterna själva tar ansvar för sitt liv och förändringen av beteendet. I litteraturen erbjuds inget alltomfattande system för hur MI metoden ska tillämpas i praktiken. Metoden ses snarare som ett verktyg för att hjälpa klienterna att på deras eget sätt navigera ambivalensen kring missbruket, mot en förändring. (Herseth & Horverak 2011; Holmberg & Stalby 2012).

I litteraturen understryks vikten av att den professionella klarar av att lyssna för att förstå klienternas perspektiv, ha gemensamt fokus på ett eller flera mål samt att aktivt försöka väcka klienternas motivation till självhjälp. Forskning visar att MI är en tacksam metod om den används på rätt sätt men är svår att bemästra, då den kräver självkänedom och en utvecklad yrkesetik från den professionella. MI lyckas endast om professionella klarar av att vara icke-konfronterande och vågar låta klienterna själva ta ansvar för sitt missbruk och hur förändring ska ske. Klienterna förändrar sitt liv då de är redo för det, inte då de blir pressade till det. (Miller & Rollnick 2013; Peele 2004). Forskning bland professionella i Finland visar tyvärr att det är svårt att bemästra reflektivt lyssnande och att överhuvudtaget lyckas vara resursförstärkande och konstruktiv i ett motiverande samtal. (Rakkolainen & Ehrling 2012).

**Anonyma Alkoholisternas (AA)**12-stepsprogram fungerar som en gruppterapeutisk samtalsmetod för alkoholberoende. 12-stepsprogrammet är den enda existerande samtalsmetoden som ser andlighet som en viktig resurs på vägen till självhjälp. Till de första stegen hör att deltagarna ska erkänna sig maktlösa inför alkoholen. Enligt AA saknas självkontroll hos beroende. (Leissner 1997; Warren 2012; Nimettömät alkoholistit). AAs nolltoleransprincip kritiseras och anses som allför strikt för att vara lyckad i det långa loppet. (Peele 2004, 2012).

### Resultatbild



Resultatbilden ovan illustrerar resultatet av vår innehållsanalys. I bilden visas hur det i litteraturen framkommer en koppling mellan beroende och andlighet. Det finns också en koppling mellan beroende och samtalsmetoder genom att samtalsmetoder används i och med behandlingen av klienter med beroendeproblematik. I bilden syns även att det i litteraturen inte framkommit någon direkt koppling mellan samtalsmetoder och andlighet. Här hoppas vi att vår produkt ska kunna fungera som en brygga så att andligheten och samtalsmetoder förenas i och med MI-metoden.



## 10 Produkt

Vår produkt fungerar som ett verktyg vid användandet av MI bland missbrukare. Vi vill utveckla MI metoden genom att lägga till andligheten som en grundpelare i samtal med klienterna. Tanken är att andlighet ska fungera som resursförstärkande med tanke på klienternas förändringsprocess. Produktens huvudsakliga innehåll är samtalskort (Se bilaga) som fungerar som stöd i diskussionen om andliga frågor. Vi ger också förslag på öppna frågor som professionella kan ta hjälp av vid användandet av MI. Som framkommer i resultatet av vår litteraturstudie, är det inte professionellas roll att försöka styra samtalet i en viss riktning. Klienterna avgör själva vad de vill prata om och ska inte tvingas till att diskutera svåra ämnen. (Renko 2013; Carlander 2011; Jacobsen 2000). Vid användningen av vår produkt föreslår vi att professionella ska tänka på att de inte har rätt att kräva positiv respons från klienten. Våra öppna frågor fungerar enbart som ett förslag till underlag för diskussion med klienter.

Det finns ingen samtalsmetod som, med tanke på tillnyktrande, direkt fokuserar på eller hänvisar till bemötandet av andliga frågor bland missbrukande klienter. Anonyma Alkoholisternas (AA) program är den enda metoden som behandlar andlighet som avgörande för tillnyktrande. (Nimettömät alkoholistit; Leissner 1997; Warren 2012). Med tanke på att gruppmetoder som AA och dess nolltoleransprincip inte passar alla klienter, vill vi utveckla MI metoden så att den anpassas för bemötandet av både beroendeproblematik och andliga frågor hos den enskilde klienten. Vi ser det inte som gynnande att alkoholberoende ska erkänna sig maktlösa inför alkoholen. Detta ser vi som "disempowering" istället för konstruktivt. Därför föreslår vi en samtalsmetod som fokuserar på framsteg, istället för den skam som följer eventuella återfall och bakslag. Skammen är ju, som känt från examensarbetets resultat, en antagonist till tillnyktrandet (Kanerva 2011; Warren 2012).

Motiverande samtal (MI) satsar istället på empowerment. Resultatet av vår litteraturstudie visar att MI är en framåtsträvande metod där kognitiv dissonans och ambivalens är en stor del av tillnyktrandesprocessen. Det ses alltså som positivt att tvivla på sitt förhållande till alkoholen, sig själv och sin egen andlighet. Att ifrågasätta och uttrycka sin ambivalens är

att komma till insikt och så småningom bli medveten om sig själv. Medvetenheten stöder på så sätt till självhjälp. (Johansson & Wibring 1999; Miller & Rollnick 2013). Nedan följer förslag på öppna frågor som kan användas för att behandla klienternas ambivalens kring beroendet och förändring av vanor och även kring tro och andlighet.

### **Öppna frågor om ambivalens och förändring**

- Hur ser du på dina alkoholvanor?
- Hur påverkar alkoholen ditt dagliga liv?
- Vad skulle du vilja diskutera gällande din situation?
- Vad kunde underlätta din process mot nykterhet?
- Vad finns det för hinder för att en tillnyktring kunde ske?
- Vad kunde hjälpa dig att starta en process mot en förändring?
- Vad tänker du om din ambivalens i processen mot en förändring?
- Vad tror du ambivalensen beror på?
- Vad har tidigare hjälpt dig att bemästra svåra situationer?
- Hur tror du att ditt liv ser ut några år framåt?

Andlighet kan, i enlighet med resultatet av vår litteraturstudie, ses som en resursförstärkande dimension. Andlighet kan bl.a. vara en inre styrka, en högre makt, den flödande livsenergin, eller upplevelser av samhörighet. (Morgan 2009; Warren 2012; Wulff 1991; Geels & Wikström 2009). Andlighet är ett svårt ämne att närma sig både för professionella och klienter. (Lundmark 2005; Hodge & Horvath 2011). Andlighet kan i bästa fall vara synonymt med tillnyktrande. (Morgan 2011). Därför anser vi det vara ett avgörande samtalsämne vid användning av MI-metoden. Nedan förslag på öppna frågor som inbjuder till diskussion kring andlighet.

## Öppna frågor om andlighet

- Vad tänker du på då du hör ordet andlighet?
- Vad innebär andlighet för dig?
- Hur stor roll spelar andligheten i ditt dagliga liv?
- Vad tror du att meningen med livet är?
- När har du upplevt en känsla av samhörighet med något eller någon?
- Vad har du upplevt som meningsfullt i relationer med andra människor?
- I vilka människorelationer har du känt samhörighet?
- Vad tror du om en högre makt?
- Hur känner du inför idén om en inre kraft?
- Kan du komma på någon situation då du känt kontroll/livskraft/ inre lugn?
- I vilka situationer känner du dig som mest tillfreds?
- Vilka är dina inre styrkor?
- Hur tror du att dina starka sidor kan hjälpa dig att bemästra svåra situationer?

Skam är en av orsakerna till upprätthållandet av missbruk och beroende. Skammen kan vara djupliggande och komplex hos människan. (Kettunen 2011). Resultatet av vår litteraturstudie visar att det vore viktigt att prata om skammen för att klienterna ska kunna bli medvetna om och förhoppningsvis kunna frigöra sig från den (Warren 2012; Kanerva 2011). Att förlåta sig själv för sina tillkortakommanden är ett sätt att gå vidare i livet. Förlåtelse kan därför vara viktig med tanke på självhjälp. I litteraturen beskrivs förlåtelse som en andlig upplevelse. Andliga upplevelser kan i sin tur vara en inkörsport till nykterhet och mening. (Lyons m.fl. 2009). Vi föreslår därför att professionella ska våga ta skam och förlåtelse till tals. Sedan är det givetvis upp till klienterna om de vill diskutera saken vidare. Nedan förslag på öppna frågor angående skam och förlåtelse.

### **Öppna frågor om skam och förlåtelse**

- Vad innebär känslan av skam för dig?
- Vad känner du skam inför?
- I vilka situationer upplever du det vara svårt att förlåta andra och dig själv?
- Vad innebär förlåtelse för dig?
- Hur ser du på begreppet förlåtelse i relation till ditt alkoholberoende?
- Hur ser du på ditt eget ansvar gällande din situation?

Resultatet av vår litteraturstudie visar att livskraft och vilja att sluta dricka krävs för att en förändring ska ske. För att ett beteende ska förändras krävs också tillräcklig yttre eller inre motivation. Motivationen kan hittas m.h.a. klienternas egna resurser; deras inre styrkor och andlighet men även genom yttre resurser som t.ex. sociala nätverk. I litteraturen framkommer också att sättet hur klienterna resonerar kring och förhåller sig till sitt eget beroende är avgörande för hur det tar sig i uttryck. (Ahola & Fuhrman 1990; Kanerva 2011; Miller & Rollnick 2013). Vi föreslår att professionella tillsammans med klienterna diskuterar och väger meningen med beroendet och missbruket gentemot meningen med livet. Ifall missbrukets meningsfullhet överväger livets mening, kan förändring vara svår att åstadkomma. I litteraturen upprepas vikten av att finna mening i livet. (Geels & Wikström 2009; Jacobsen 2000; Morgan 2009). Vi håller med om att diskussionen kring vad ett meningsfullt liv innebär därför är essentiell för att förändringsprocessen ska börja. Nedan förslag på öppna frågor som stöder till diskussion kring mening och positivitet.

### **Öppna frågor om mening och positivitet**

- Vad är meningsfullt för dig?
- Vad kunde ge en mening i ditt liv just nu?

- Hur ser du på meningen med i ditt liv jämfört med den mening som du finner i drickandet?
- Vad är du stolt över i ditt liv?
- Vad är du stolt över hos dig själv?
- Vad är det viktigaste i ditt liv?
- Vilka saker i ditt liv är mest värdefulla för dig?
- Hur upplever du ditt sociala nätverk?
- Vilka personer i ditt liv påverkar dig positivt?

I litteraturen rekommenderas bildkort eller värderingskort som stöd i klientsamtal. (Kanerva 2010; Miller & Rollnick 2013) Vi ser detta som ett tacksamt stöd för att skapa diskussion. Som ett komplement till MI vill vi därför introducera samtalskort med utvalda ordspråk och citat, som kan fungera som stöd vid samtal om andlighet. Korten används så som anses lämpligt beroende på situation. Korten innehåller citat på svenska, finska och engelska. Detta för att de ska kunna användas bland klienter av olika språkbakgrund. Tanken är att korten ska användas i samband med individuella möten. Huvudsaken är att korten stöder till eller skapar diskussion. Ifall klienterna upplever det svårt att prata om andlighet, kan tröskeln sänkas genom att andligheten 'externaliseras', så att diskussionen startar kring andra människors idéer och åsikter om saken, d.v.s. citaten och ordspråken. Korten utgörs av filosofiska ordspråk och citat med varierande tankesätt kring andlighet, tro och konceptet Gud. Klienterna kan uppmanas välja ett eller flera citat som resonerar med deras egna idéer om andlighet och tro. Alternativt kan klienterna uppmanas kommentera citaten, även om de inte resonerar med den egna uppfattningen om andlighet. På detta sätt undviker man att klienterna känner sig pressade att direkt börja prata om sin egen andlighet, ifall detta känns svårt. Korten kan alltså fungera både som en inkörsport till att tänka på och prata om andlighet, samt som stöd i MI samtal med de enskilda klienterna. Även om produkten är tänkt som en individuell aktivitet kan korten även användas som gruppaktivitet eller som en sorts lek där alla deltagare väljer ett kort som resonerar

med dem. Alternativt kan slumpmässiga kort väljas och sedan förklarar deltagarna vad de anser om citatet på kortet de fått.

Vi vill än en gång understryka MI-metodens icke-konfronterande natur. Klienterna ska inte tvingas till samtal som de inte är bekväma med. Även om vi anser det vara konstruktivt att ta andlighet till tals, betyder det inte att alla klienter håller med. Andlighet, skam, mening och förlåtelse är allvarliga teman som introduceras i samtal endast om klienterna själva anser att det är aktuellt.

Resultatet av vår litteraturstudie visar att ett professionellt förhållningssätt är avgörande för att MI ska lyckas. I litteraturen upprepas att ett etiskt bemötande är svårt att behärska och att självkännedom är det viktigaste för ett professionellt förhållningssätt. Utan självkännedom kan professionella inte behandla klienterna etiskt korrekt och rättvist. (Henriksen & Vetlesen 2008; Melin & Näsholm 1998). Tanken bakom samtalskortet är att de ska öka självmedvetenheten hos både de professionella och klienterna. Vi rekommenderar att professionella som tänkt använda sig av kortet först läser igenom dem på egen hand och funderar på de egna åsikterna kring och attityderna gentemot både andlighet och missbruk. De citat som vi använt oss av kommer från källor som t.ex. 'Ordspråk och tusen tankar' (GGP Media GmbH Tyskland 2008), 'Uppslagsbok för cyniker' (Hökby & Åberg 1989), 'Livet' (Coelho 2006), 'Greatest inspirational quotes' (Tichio 2012) och 'Päivän miete' (SR-Kustannus 1996). Nedan exempel på citat från samtalskortet som hittas i examensarbetets bilaga:

*'Det krävs antagligen mer tro att leva utan en tro än med en tro.'*

Peter De Vries

*'Den enda verkliga trygghet som finns i världen är den trygghet man känner i sig själv'*

Liv Ullman

*'Endast den som inte skäms för sig själv har förmågan att ge uttryck för Guds härlighet.'*

Paulo Coelho

*'Den som säger att det finns en Gud säger mer än han vet, och den som säger motsatsen likaså.'*

Immanuel Kant

*'Tro är handling.'*

Bjornstjerne Bjornson

*'Tro utan tvivel är ingen tro.'*

Miguel De Unamuno

*'It takes darkness to be aware of the light.'*

Treasure Tatum

*'God has given us two hands, one to receive with and the other to give with.'*

Billy Graham

*'Onnen ovi aukeaa sisäänpäin'*

Sören Kierkegaard

*'Ihmiselämän salaisuus ei ole siinä, että elää vaan siinä, mitä varten elää.'*

F.M. Dostojevski

## **11 Kritisk granskning och diskussion**

Examensarbetets syfte är att utveckla samtalsmetoder för att stöda missbrukande klienter till självhjälp med andlighet som resurs. Vi anser oss ha nått vårt syfte då vår slutgiltiga produkt är ett verktyg som kan användas av professionella för att underlätta bemötandet av andliga frågor. Genom MI och våra förslag på öppna frågor kan klienter stödas till självhjälp. Citatkorten fungerar som stöd till diskussion. Vidare anser vi att källorna vi valt att använda oss av i litteraturöversikten har en koppling till syftet.

Vårt tema för examensarbetet är bemötande av andliga frågor hos klienter med alkoholberoende. Artiklar vi läst visar att det finns ett behov av kunskap gällande bemötande av andliga frågor inom social- och hälsovården. Samtalsmetoder används inom missbruksarbete så litteratur kring detta var lätt att hitta. Däremot beskrivs kopplingen mellan missbruk och andlighet mer sällan i vetenskaplig litteratur. Våra källor gällande detta tema är begränsade. I litteraturen kommer det fram att meningslöshet och hopplöshet är vanligt bland beroende klienter. En tro på en högre kraft eller inre makt, kan stöda klienter ur missbruk. Denna insikt kan fungera som hjälp till självhjälp för klienter.

Målet med vårt examensarbete var att skapa ett verktyg som kan användas vid bemötande av andliga frågor hos klienter med beroendeproblematik. Vi anser att vår produkt är konkret och användbar. Vi har frågat en socionom inom missbruksarbete vad hon anser om vår produkt, dess nyttovärde och aktualitet. Som svar fick vi att hon anser att produkten är användbar i arbetet med missbrukare. Enligt hennes egen erfarenhet är det många missbrukande klienter som är intresserade av och nyfikna på andliga frågor. Den tillfrågade socionomen ansåg att de konkreta samtalskortet låter som en bra idé.

I och med skapandet av vår produkt, vill vi komma bort från tanken att alkoholberoende är en sjukdom eller ett tvångsmässigt beteende, inför vilket klienterna är maktlösa. Detta ser vi som gammalmodigt tänkande och det går även emot principen bakom MI. Vi ser det som mer konstruktivt att behandla beroendet som ett beteende klienterna har möjlighet att ändra på. Vi ser AAs 12-stepsprogram som en bra idé med tanke på nätverksstödverksamheten och andlighetsaspekten, men vi anser att det kunde spenderas mindre energi på att övertyga klienterna om att de är maktlösa inför alkoholen och att de behöver hitta en högre makt för att överkomma sitt beroende, och istället mer på förstärkning av positivt beteende. Istället för fokus på yttre faktorer, borde klienternas inre, redan existerande men latenta styrkor vara i centrum för samtalet. Vi undrar dessutom hur alkoholberoende klienter plötsligt ska klara av att bryta sin eventuellt långvariga livsstil, utan gradvis nedtrappning? Vi tänker att alla klienter inte gynnas av gruppmentaliteten och nolltoleransprincipen som uppstår i nätverksgrupper som AA. Därför ville vi skapa en produkt som fokuserar på den enskilda klienten. Vår produkt kan också användas i gruppssammanhang även om vår första tanke var att den skulle användas endast i samtal med enskilda klienter.



Vi valde att använda oss av innehållsanalys som metod för att vi ansåg den lämpa sig bäst för att uppfylla syftet med vårt arbete. Genom en induktiv analys dras slutsatser utifrån insamlad och analyserad data (Patel & Davidson 2003, s. 23). Enligt Carlsson (1990, s. 55) bör litteraturen framföras på ett tillförlitligt sätt och resultatet redovisas. Vi har nått vårt resultat genom litteratur som vi sökt från olika databaser och bibliotek, som redovisats i kapitlet som behandlar litteratursökningen. I efterhand kan vi konstatera att vi kunde ha använt oss av mer varierande kombinationer av sökord men eftersom vi vid tillfälle ansåg att sökresultatet var tillräckligt, avstod vi från det. Vi har valt ut de källor som vi ansett vara relevanta med tanke på examensarbetets syfte. Vi har tolkat litteraturen så som vi har förstått den. Vi har använt oss av svenska, finska och engelska artiklar. Eftersom de flesta av våra artiklar gällande missbruk och andlighet är skrivna på engelska, är det möjligt att vi feltolkat texterna eller förvrängt innehållet genom vår översättning. Våra källor är aktuella och de böcker som är äldre har valts p.g.a. teorin kring ämnet inte uppdaterats sedan publiceringens datum. Vi kunde ha använt oss av fler källor för att garantera variation men med tanke på den begränsade längden av och utsatta tiden för skrivandet av examensarbetet, anser vi att våra källor är tillräckliga. Vissa av våra källor är mer relevanta än andra, men överlag tycker vi att de är goda. Enligt Forskningsetiska delegationen bör författare ta andra forskares arbeten och resultat i beaktande. Författare bör även hänvisa litteraturen de använt på ett korrekt sätt så att författarnas verk respekteras. (Forskningsetiska delegationen 2012, s. 18). Vi har bekantat oss omsorgsfullt med vetenskapliga texter och forskningsresultat, som vi har hänvisat enligt Novias skrivanvisningar. Via källhänvisningarna kan tillförlitligheten i vårt arbete granskas.

Strukturen av vårt arbete anser vi vara logisk. Rubrikerna är korta och lättförstådda. Kapitlena behandlar det som rubriken utlovat. Vi hoppas att språket är förståeligt och lättläst och att arbetet i sin helhet är läsarvänligt. Vi avgränsade vårt arbete så att det skulle behandla vuxna missbrukare (ålder 30-65) med alkoholberoendeproblematik. Detta för att den inhemska statistiken säger att alkohol är speciellt svår att sluta missbruka och eftersom forskning visar att medelåldern bland missbrukande klienter i Finland är 37 år. I efterhand märkte vi att alkoholberoende som avgränsning inte var nödvändig. Detta p.g.a. att alkoholberoende oftast inte behandlas som avvikande från andra beroenden i den

internationella litteraturen vi hittat. Endast i de inhemska källorna vi läst ses alkoholberoende speciellt svårt att ta sig ur.

I början av examensarbetets process hoppades vi att vi skulle lära oss mer om hur människans andlighet beskrivs i litteraturen och hur beroende klienter kan stödas till självhjälp. Vi hoppades kunna utveckla våra kompetenser gällande professionellt bemötande, vilket vi anser oss ha gjort eftersom vi bearbetat en hel del information vad gäller. Vidare hoppades vi kunna utveckla våra egna kompetenser som relaterar till några av Socionom YH kompetenserna. Exempelvis att identifiera den egna människosynens och värdegrundens betydelse i arbetet med olika klienter och klientgrupper. I och med arbetets process har vi funderat på och utforskat våra egna livsfilosofier, moral och värderingar. Med hjälp av vår produkt hoppas vi kunna stöda klientens delaktighet och den professionella interaktionen, vilket var en annan Socionom YH kompetens vi hoppades kunna utveckla. Den sista Socionom YH kompetensen vi ville fokusera på var förståelsen av klientens behov för att kunna stöda klienten i att använda och stärka sina resurser. Tack vare att vi fördjupat oss i missbruk och beroende, andlighet och bemötande, tror vi oss ha utökat vår kunskap vad gäller även denna kompetens.

I vårt examensarbete har vi försökt vara etiska i vårt sätt att uttrycka oss i skrift och genom att försöka redovisa andra författares åsikter på ett rättvist sätt. I examensarbetet har vi tagit fasta på etiken även genom att lyfta fram professionellas förhållningssätt och skyldigheter. I examensarbetet understryks vikten av professionellas självmedvetenhet och moral. Vi har försökt skapa en produkt som ska vara till hjälp för klienterna men även för professionella i deras arbete. Vi hoppas att vi, i enlighet med Søren Kierkegaards citat som finns i arbetes förord, lyckats skapa en produkt med klienternas egna värderingar och förhoppningar som utgångspunkt.

Vårt examensarbete är en del av projektet 'Andlighet, spiritualitet och livsfrågor'. Projektets mål är att utveckla verktyg i bemötande av andliga frågor inom mångprofessionell yrkespraxis. Vi anser ha nått projektets mål i den nuvarande fasen, genom att vår produkt som tar upp bemötande av andliga frågor hos missbrukare. I efterhand anser vi att citatkorten som hör till vår produkt även kunde användas bland andra klientgrupper, som t.ex. ungdomar.

Enligt YH Novias hemsida är hållbar utveckling 'en samhällsutveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov'. En hållbar utveckling leder till ett samhälle som präglas av ekonomisk- och social välfärd i kombination med en god miljö. Ett hållbart samhälle formas i enlighet med människans hälsa och långsiktiga investeringar som gynnar miljön istället för att bryta ner den. (Yrkehögskolan Novia 2011). Vårt examensarbete kan ses som hållbart eftersom det strävar till främjandet av samhällets socio-kulturella utveckling. Vi hoppas att vi m.h.a. examensarbetets slutprodukt kan stöda den professionella i att leda klienterna mot självhjälp, god hälsa och personlig välfärd. Detta gynnar inte bara klienterna men även människorna som är en del av deras sociala nätverk.

## Källförteckning

AA- Anonyma alkoholister, De Tolv Stegen [http://www.aa12-steg.se/aa12-steg.se/steg\\_trad\\_loften.htm](http://www.aa12-steg.se/aa12-steg.se/steg_trad_loften.htm) (hämtat: 10.3.2014).

Ahola, T. & Furman, B. (1990). *Lösningar för missbrukare*. Stockholm: Tryckop.

Berglund, M., Andréasson, S., Bergmark, A., Blomqvist, J., Lindström, L., Oscarsson, L., Ågren, G., Öjehagen, A. (2000). *Behandling av alkoholproblem*. Stockholm: Liber AB.

Carlander, J. (2011). *Samtal & möten i frivilligt socialt arbete. Del 2*. Stockholm: Gothia förlag.

Carlén, K. & Nilsson, K. (2008). Andlighet i vården - en intervjustudie bland vårdpersonal. *Vård i norden*, 28 (1), 13-17.

Carlsson, B. (1990). *Grundläggande forskningsmetodik*. Göteborg: Graphic Systems AB.

Carlsson, B. (1997). *Grundläggande forskningsmetodik*. Stockholm: Liber.

Collins, M. (2006). Unfolding spirituality: Working with and beyond definitions. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 13 (6), 254-8.

Cook, C. (2003). Addiction and spirituality. *Addiction*, 99, 539- 551.

Conner, T., Anglin, D, Annon, J., Longshore, D. (2009). Are religiosity and spirituality useful constructs in drug treatment research? *Journal of behavioural Health Services & research*, 36 (2), 177-188.

Cullberg, J. (1980). *Kris och utveckling*. Lund: Natur och kultur.

Forskningsetiska delegationen 2012

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) (hämtat: 13.3.2014).

Geels, A. & Wikström, O. (2009). *Uskonnollinen ihminen*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Henriksen, J. & Vetlesen, A-J. (2008). *Etik i arbete med människor*. Lund: Studentlitteratur AB.

Herset, I. & Horverak, S. (2011). *Tystnad i professionella samtal*. Malmö: Gleerups.

Hirschovitz-Gerz, T. (2013). How Finns perceive obstacles to recovery from various addictions. *Nordic studies on alcohol and drugs*, 30 (1), 97-103.

Hodge, D. & Horvath, V. (2011). Spiritual needs in health care settings: A qualitative meta-synthesis of clients perspectives. *Social work*, 56 (4), 306-316.

- Holmberg, J. & Stalby, M. (2012). *Samtal som fungerar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. (2000). *Päihdehoitotyö*. Tammerfors: Tammer-Paino Oy.
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens psykologi - en introduktion*. Falun: Natur och Kultur.
- Johansson, K. & Wibring, P. (1999). *Riskbruk och missbruk*, Borås: Centraltryckeriet.
- Kanerva, E. (2011). *Onko elämällä väliä? Puhutaan elämän tarkoituksista*. Juva: Bookwell Oy.
- Ketola, K. (2011). Suomalaisten uskonnollisuus. Ingår i Ketola, K., Niemelä, K., Palmu, H. & Salomäki, H. *Uskonto suomalaisten elämässä : uskonnollinen kasvatus, moraalit, onnellisuus ja suvaitsevaisuus kansainvälisessä vertailussa*. Tammerfors: Tampereen yliopisto.
- Kettunen, P. (2011). *Kätkeyty ja vaiettu – Suomalainen hengellinen häpeä*. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kotila, H. (2003). *Spiritualiteetin käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus.
- Kääriäinen, K., Niemelä, K. & Ketola K. (2003). *Moderni kirkkokansa Suomalaisten uskonnollisuus uudella vuosituuhannella*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lindholm H. (2013). *Avdelningen för vård och det sociala området, Projektbeskrivning för examensarbeten 2013*. Yrkehögskolan Novia.  
<https://intra.novia.fi/campus/abo/utbildningsprogram/utbildningsprogrammet-for-det-sociala-området/ny-sida-3/>. (hämtat: 04.02.2014).
- Lundmark, M. (2005) Andlig omvårdnad - definition av begreppet och svårigheter med att ge sådan enligt svensk vårdpersonal. *Vård i Norden*, 25 (4), 30-36.
- Leissner, T. (red.). (1997). *Alkohol -Ett psykosocialt beteende- och samhällsvetenskapligt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Lyons, G., Deane, P. & Kelly, P. (2011). Spirituality and the treatment of substance use disorders: An exploration of forgiveness, resentment and purpose in life. *Addiction Research and Theory*, 19 (5), 459-469.
- Melin, A-G. & Näsholm, C. (1998). *Behandlingsplanering vid missbruk*. (2 uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Miller, W. & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change*. USA: Guilford Press.
- Morgan, O.J. (2009). Thoughts on the interaction of trauma, addiction and spirituality. *Journal of Addictions & Offender counseling*, 30 (10), 5- 15.

- Nee, W. (2005). *Hengellinen ihminen, osa 1*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nimettömät alkoholistit, Tietoa AA:sta  
<http://www.aa.fi/index.php?type=0&id=34&section=3> (hämtat: 10.3.2014).
- Oinaanvaara, A. (2011). *Tasaapainon käsikirja*. Juva: Bookwell Oy.
- Patel, R. & Davidson, S. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Peele, S. (2004). The Surprising Truth About Addictions. *Psychology Today*. Maj/Juni 2004.
- Peele, S. (2012). AA and abstinence as prevention techniques, *Drugs, education, prevention and policy*, 19 (4), 284-290.
- Pitkänen, T., Kaskela, T., Tourunen, J. (2013). Hoito- ja rekisteritietoa päihdehoidon asiakkaista. *Tiimi*, 5, 5-27.
- Renko, E. (2013). Puheeksiotto puhetoina asiakkaiden ja ammattilaisten asennoituminen alkoholinkäytön puheeksiottoon sosiaalityössä. *Janus*, 21 (2), 44-161.
- Rakkolainen, M. & Ehrling, L. (2012). Reflektointi taitona ja teknikkana motivoivassa haastattelussa. *Psykologia*, 4, (01), 20-37.
- Seinreich, E. (2013). An Inclusive Definition of Spirituality for Social Work Education and Practice. *Journal of Social work Education*, 49, 548-563.
- Seppä, K. Alho, H. & Kiinamäki, K. Red .(2010). *Alkoholiriippuvuus*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Statistikårsbok om alkohol och narkotika 2013  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110892/URN\\_ISBN\\_978-952-302-013-9.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110892/URN_ISBN_978-952-302-013-9.pdf?sequence=1) (hämtat: 30.1.2014).
- Sosialiportti 2014. Sosiaalialan AMK tutkinto.  
[http://www.sosialiportti.fi/fiFI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala\\_ammattikorkeakouluisa/sosionomi\\_amk\\_tutkinto/](http://www.sosialiportti.fi/fiFI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluisa/sosionomi_amk_tutkinto/). (hämtat 23.3.2014).
- Sogaard Nielsen, A. (2009). *Behandling av alkoholproblem*. Stockholm: Gothia.
- Stenberg, J.H. & Lahti, J. (2013). Alkoholiriippuvuus - kohti kokonaisvaltaista lähestymistapaa. *Psykologia*, 1 (3), 41-45.
- Warren, J. (2012). Applying Buddhist Practices to Recovery: What I Learned From Skiing With a Little Buddha Wisdom, *Journal of Addictions & Offender Counselling*, 33, 33-47.
- Wiklund, L. (2008). Existential aspects of living with addiction – Part 2: caring needs. A hermeneutic expansion of qualitative findings. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 2435-2443.

Wulff, D. (1991). *Religionsspsykologi 2*. Lund: Studentlitteratur.

Yrkeshögskolan Novia, Utbildningsprogrammet Det sociala området  
[http://web.novia.fi/sbok2011/files/kompetenser/3596\\_1.pdf](http://web.novia.fi/sbok2011/files/kompetenser/3596_1.pdf) (hämtat: 04.02.2014).

Yrkeshögskolan Novia 2011. *Hållbar utveckling*. Uppdaterad 6.6.2011.  
<https://intra.novia.fi/verksamhetsledning/redovisande-dokument/hallbar-utveckling/verksamhetsprinciperna> (hämtat:12.3.14).

Den enda verkliga trygghet som finns i världen  
är den trygghet man känner i sig själv.

Liv Ullman

Endast den som inte skäms för sig själv  
har förmågan att ge uttryck för Guds härlighet.

Paulo Coelho

Att veta att vi vet vad vi vet,  
och att veta att vi inte vet vad vi inte vet,  
det är sann kunskap.

Nicholas Copernicus

Man måste antingen tro på en Gud eller på sig själv.  
Jag tror på mig själv.

Elmer Diktonius

Lycka är att få det man vill ha här i livet,  
glädje är att vilja ha det man får.

Patricia Tudor-Sandahl

Gud är kärlek, godhet och förlåtelse.

Paulo Coelho

Vilken idiot som helst kan möta en kris  
- det är det dagliga livet som tröttar ut en.

Anton Tjechov

Hoppas inte utan tvivel och förtvivla inte utan hopp.

Seneca



Skjuter vi upp skörden, ruttnar frukten.

Skjuter vi upp problem, fortsätter de att växa.

Paulo Coelho

Jag vet vad jag flyr från

men inte vad jag söker efter.

Michel Montaigne

Tro är handling.

Bjornstjerne Bjornson

We are all connected;

To each other, biologically.

To the earth, chemically.

To the rest of the universe atomically.

Neil deGrasse Tyson

Den som säger att det finns en Gud säger mer än han vet,

och den som säger motsatsen likaså.

Immanuel Kant

Det krävs antagligen mer tro att leva utan en tro

än med en tro.

Peter De Vries

Tro utan tvivel är ingen tro.

Miguel De Unamuno

Deep faith eliminates fear.

Lech Walesa

It takes darkness to be aware of the light.

Treasure Tatum

God has given us two hands,

one to receive with

and the other to give with.

Billy Graham

We are not human beings having a spiritual experience.

We are spiritual beings having a human experience.

Pierre Teilhard de Chardin

If you believe in doctors, nothing is wholesome.

If you believe in the theologians, nothing is innocent.

If you believe in the military, nothing is safe.

Lord Salisbury

When you do what you fear most, then you can do anything.

Stephen Richards

When we are no longer able to change a situation

- we are challenged to change ourselves.

Viktor E. Frankl

Re-examine all you have been told.

Dismiss what insults your soul.

Walt Whitman

Faith is daring the soul to go further than it can see.

William Newton Clarke

The moment God is figured out with nice neat lines and definitions,  
we are no longer dealing with God.

Rob Bell

Ihminen joka ei tee virheitä,  
ei yleensä tee muutakaan.

William Magee

On ihmisiä, jotka eivät usko mitään,  
mutta pelkäävät kaikkea.

Friedrich Hebbel

Jos katsoo taaksepäin, ei näe minne on menossa.

Simo Repo

On yhtä vaaraallista uskoa liian paljon kuin liian vähän.

Denis Diderot

Onnellisuus piilee muuttumisessa,  
ei saavuttamisessa.

J. Krishnamurti

Jokainen tsäänssi on mahdollisuus!

Matti Nykänen

Ihmiselämän salaisuus ei ole siinä,  
että elää vaan siinä, mitä varten elää.

F.M. Dostojevski

Toivo auttaa elämään.

Panckoucke

Emme voi valita kohtaloomme kehyksiä.

Mutta annamme niihin sisällön.

Dag Hammarskjöld

Ymmärtäminen on hyväksymisen alku.

André Gide

Människan är inte annat än summan av  
sina tankar.

Det man tänker det blir man.

Mahatma Gandhi

Yksi silmänräpäys voi riittää antamaan tarkoituksen  
koko elämälle.

Viktor E. Frankl

Parempi huonokin päämäärää

kuin ei päämäärä lainkaan.

Thomas Carlyle

Du är inte bara ansvarig för det du säger,  
utan även för det du inte säger.

Martin Luther King

En pessimist ser svårigheter i varje möjlighet,  
en optimist ser möjligheter i varje svårighet.

Winston Churchill

Den andliga nivån hos en person framgår av  
hans förmåga att på det fysiska planet  
leva i harmoni med sina medmänniskor.

Shirley Maclaine

Det är lättare att handla sig fram till ett nytt sätt  
att tänka än att tänka sig fram till ett nytt sätt att  
handla.

Marianne Williamsson

Vuxen är du när du är beredd att ta fullt ansvar för  
var du befinner dig i livet, och inte längre skyller  
på andra eller på omständigheter.

Joe Westbrook

Om du skjuter upp allt tills du känner dig säker,  
får du ingenting gjort.

Norman Vincent Peale

## Citatkort

Som ett komplement till MI och öppna frågor vill vi introducera samtalskort med utvalda ordspråk och citat, som kan fungera som stöd vid samtal om andlighet. Korten används så som anses lämpligt beroende på situation. Korten innehåller citat på svenska, finska och engelska. Detta för att de ska kunna användas bland klienter av olika språkbakgrund. Tanken är att korten ska användas i samband med individuella möten. Huvudsaken är att korten stöder till eller skapar diskussion. Ifall klienterna upplever det svårt att prata om andlighet, kan tröskeln sänkas genom att andligheten 'externaliseras', så att diskussionen startar kring andra människors idéer och åsikter om saken, d.v.s. citaten och ordspråken. Korten utgörs av filosofiska ordspråk och citat med varierande tankesätt kring andlighet, tro och konceptet Gud. Klienterna kan uppmanas välja ett eller flera citat som resonerar med deras egna idéer om andlighet och tro. Alternativt kan klienterna uppmanas kommentera citaten, även om de inte resonerar med den egna uppfattningen om andlighet. På detta sätt undviker man att klienterna känner sig pressade att direkt börja prata om sin egen andlighet, ifall detta känns svårt. Korten kan alltså fungera både som en inkörsport till att tänka på och prata om andlighet, samt som stöd i MI samtal med de enskilda klienterna. Även om produkten är tänkt som en individuell aktivitet kan korten även användas som gruppaktivitet eller som en sorts lek där alla deltagare väljer ett kort som resonerar med dem. Alternativt kan slumpmässiga kort väljas och sedan förklarar deltagarna vad de anser om citatet på kortet de fått.

Tanken bakom samtalskortet är att de ska öka självmedvetenheten hos både de professionella och klienterna. Vi rekommenderar att professionella som tänkt använda sig av korten först läser igenom dem på egen hand och funderar på de egna åsikterna kring och attityderna gentemot både andlighet och missbruk.

Nedan följer förslag på öppna frågor som kan användas i samtal med klienter.

## Öppna frågor om ambivalens och förändring

- Hur ser du på dina alkoholvanor?
- Hur påverkar alkoholen ditt dagliga liv?
- Vad skulle du vilja diskutera gällande din situation?
- Vad kunde underlätta din process mot nykterhet?
- Vad finns det för hinder för att en tillnyktring kunde ske?
- Vad kunde hjälpa dig att starta en process mot en förändring?
- Vad tänker du om din ambivalens i processen mot en förändring?
- Vad tror du ambivalensen beror på?
- Vad har tidigare hjälpt dig att bemästra svåra situationer?
- Hur tror du att ditt liv ser ut några år framåt?

## Öppna frågor om andlighet

- Vad tänker du på då du hör ordet andlighet?
- Vad innebär andlighet för dig?
- Hur stor roll spelar andligheten i ditt dagliga liv?
- Vad tror du att meningen med livet är?
- När har du upplevt en känsla av samhörighet med något eller någon?
- Vad har du upplevt som meningsfullt i relationer med andra människor?
- I vilka människorelationer har du känt samhörighet?
- Vad tror du om en högre makt?
- Hur känner du inför idén om en inre kraft?
- Kan du komma på någon situation då du känt kontroll/livskraft/ inre lugn?
- I vilka situationer känner du dig som mest tillfreds?
- Vilka är dina inre styrkor?
- Hur tror du att dina starka sidor kan hjälpa dig att bemästra svåra situationer?



### **Öppna frågor om skam och förlåtelse**

- Vad innebär känslan av skam för dig?
- Vad känner du skam inför?
- I vilka situationer upplever du det vara svårt att förlåta andra och dig själv?
- Vad innebär förlåtelse för dig?
- Hur ser du på begreppet förlåtelse i relation till ditt alkoholberoende?
- Hur ser du på ditt eget ansvar gällande din situation?

### **Öppna frågor om mening och positivitet**

- Vad är meningsfullt för dig?
- Vad kunde ge en mening i ditt liv just nu?
- Hur ser du på meningen med i ditt liv jämfört med den mening som du finner i drickandet?
- Vad är du stolt över i ditt liv?
- Vad är du stolt över hos dig själv?
- Vad är det viktigaste i ditt liv?
- Vilka saker i ditt liv är mest värdefulla för dig?
- Hur upplever du ditt sociala nätverk?
- Vilka personer i ditt liv påverkar dig positivt?