

Teorier och metoder i familjerådgivning

10 Kompetensbeskrivning

Vi planerar att i framtida verksamhetsberättelser välja olika områden för ytterligare fördjupning, i syfte att utveckla kommunikationen med våra uppdragsgivare. I år har vi valt att göra en redovisning av de teoretiska resonemang som ligger till grund för våra metoder och tekniker. Vi gör det i en form av en kortfattad kompetensbeskrivning.

Familjerådgivarens huvuduppgift är samtal med par. Denna uppgift och specialitet är unik för professioner i den människovårdande sektorn och kräver därför särskild kompetens, en specialistkompetens. En beskrivning av denna kompetens är ett sätt att skapa struktur för verksamheten och att förstärka ett systematisk kunskapsuppbyggande.

En stor del av det som nedan beskrivs har vi stor förtrogenhet med och använder dagligen i arbetet. Vissa delar har vi mer översiktlig kunskap om.

10.1 Generell kompetens

Människors levnadsvillkor

Vi lever i en föränderlig värld. Levnadsvillkoren för människor ändras i snabb takt. Par och familjers villkor ser avsevärt annorlunda ut i dag än för bara 50 år sedan.

Arbete och ekonomi har förändrats, lagar och regelverk har förändrats, syn på etnisk tillhörighet, och villkor i förhållande till kön har förändrats. Våra relationer till varandra är i ständigt samspel med dessa förändringar.

Förhållande mellan makar och par, mellan föräldrar och barn, i våra nära relationer likaväl som vår nära omvärld ser vi ständiga förändringar av attityder men också av konkreta villkor:

- nya familjebildningar,
- det mångkulturella samhället,
- olika etniska bakgrunder,
- styvfamiljen,
- enföräldersfamiljen,
- den ensamma människan...

Kunskap om **människors levnadsvillkor** är grundläggande för familjerådgivaren.

Denna kunskap tillgodoses i första hand genom Socionomutbildningen, men måste sedan ständigt förnyas i takt med de förändringar som sker i samhället.

Skapad av: Joanna Davidsson	Reviderad av:	Godkänd av:
Datum:	Datum:	Datum:



10.2 Specialistkompetens

Psykosocialt behandlingsarbete

Ett arbete med människor och deras samspel med varandra kräver stora och ingående kunskaper i teoretiskt kunnande, praktiska färdigheter och förhållningssätt.

Familjerådgivare betonar att arbetet med par är ett psykosocialt behandlingsarbete. Detta begrepp kan vara svårt att definiera men är viktigt att inte behandla alltför ytligt, då det i praktiken inbegriper djupa kunskaper om dels den enskilda individen, dels dennes samspel med andra, och stora kunskaper om metoder och tekniker för behandling.

Ett psykosocialt behandlingsarbete är ett systematiskt och målinriktat arbete som ska vila på teorier och vetenskaplig forskning om människan, hennes miljö samt samspelet däremellan. Dessutom behöver familjerådgivaren ha en särskilt fördjupad kunskap om den mycket speciella relationen mellan makar och par.

Arbetet är eklektiskt, vilket innebär kunskap om flera olika teorier och metoder. Man växlar mellan dessa utifrån varje specifik kontakt. Detta kräver välgrundade bedömningar. Förutom teoretiska kunskaper, lång erfarenhet med kontinuerlig handledning och god självkänedom är förutsättningar.

Psykologiska teorier om människan och hennes samspel med andra.

För att förstå den enskilda individen behöver vi ha grundläggande kunskaper i utvecklingspsykologi och personlighetsutveckling.

Den **psykodynamiska teorin** beskriver den enskilda människans inre psykiska och själsliga strukturer, den härleder också enskilda individers beteende och hälsa utifrån känslomässiga och omedvetna aspekter. Man söker upprinnelse till känslor och beteende genom att förstå upplevelser under uppväxten.

Genom dessa teorier förstår vi hur barnets inre värld byggs upp i samspel med sin omgivning;

- hur barnet lär sig att förstå och hantera omvärlden utifrån egna psykologiska förutsättningar och mönster.

Den mest fundamentala drivkraften är att skapa en nära och god bindning till sin "huvudvårdare", i regel modern. Särskilt betydelsefulla är det lilla barnets erfarenheter av hur det får sina behov av omvårdnad och bekräftelser tillgodosedda eller frustrerade. Dessa erfarenheter kommer också att vara olika beroende av barnets ålder och mognad samt i olika relationer, **t.ex. spädbarnstidens** fundamentala betydelse för förmåga till tillit och anknytning.

Förskolebarnets identitetsuppbyggnad i grundläggande självkänsla i att vara älskad för sin person, men också i ständig utveckling av färdigheter, den begynnande förmågan till inlevelse i andra människors känslor, uppbyggnad av samvete och ansvar för andra, utvecklandet av könsidentiteten tar också fart under denna fas.

Skolåldern fram till puberteten innebär en intensiv tid att lära sig att fungera i grupp med andra barn. Att finna sin identitet i världen utanför den egna familjen. ^*

Skapad av: Joanna Davidsson	Reviderad av:	Godkänd av:
Datum:	Datum:	Datum:

Under **puberteten** sker en av de mest intensiva förändringsperioderna under en människas liv. Inom ett par års tid har kroppen förändrats dramatiskt, men även "den inre världen" förändras i snabb takt.

Den unga människan söker sig nu aktivt bort från den närmaste familjen för att söka kraft i kamratkretsen och skapa sig en egen identitet. Kärlek och sexualitet blir centrala frågor. Svärmerier, förälskelser och dom första trevande parförhållanden är mäktiga upplevelser som får betydelse för det framtida vuxenlivet.

Ur den psykodynamiska riktningen har **anknytningsteorin** utvecklats och beskrivit hur individen från födelsen utvecklar mönster för hur denna anknytning sker som senare ligger till grund för dom anknytningsmönster vi kan skönja i parrelationen.

Livet igenom pågår kontinuerligt en utveckling av hur vi samspelar i våra nära relationer. Den långvariga parrelationen erbjuder en sådan utvecklingsmöjlighet mer än någon annan relation efter den första nära bindningen.

I **systemteorin** beskrivs ingående de grupper och konstellationer vi människor ingår i. Här är fokus på relationer och samspel mellan människor inom en grupp och mellan olika grupper. Genom detta sätt att tänka och analysera kan vi förstå t.ex. hur de olika medlemmarna i en familj kan utveckla olika beteenden och personligheter i syfte att exempelvis hålla samman familjen. På det sättet kan beteenden som vid ett ytligt påseende te sig destruktiva och obegripliga skapa en mening i ett sammanhang för familjen.

Även teorier om **kommunikation och konflikthantering** är betydelsefulla kunskaper i ett kvalificerat psykosocialt behandlingsarbete. Det kanske mest väsentliga i dessa teorier ger redskap i att analysera de två delarna; **vad som sägs och hur det sägs**.

Ovanstående teorier utgör basen för de grundläggande kunskaperna i psykosocialt behandlingsarbete. Dessa kan man tillägna sig genom en kombination av lång yrkeserfarenhet, där handledning på det egna arbetet är en förutsättning, och teorier.

Den grundläggande psykoterapiutbildningen eller socialhögskolans magisterutbildning med inriktning på behandlingsarbete förmedlar detta.

Teorier om parrelationen

Centrala frågor för familjerådgivaren att ställa sig och noga begrunda vid möte med varje nytt par är;

- Vad presenterar paret i ord som sina bekymmer?
- Vad förmedlar paret i sitt sätt att kommunicera med dels varandra dels med familjerådgivaren.
- Vilken information kan detta ge om de känslomässiga och de omedvetna processerna hos paret?
- Vilka föreställningar; om sig själv, om sin partner, om sin relation med denne, om vad en livslång relation med en annan innebär.
- Vilka förväntningar var och en har på sin relation, och vilka förhoppningar och farhågor de har inför mötet med familjerådgivaren?

Skapad av: Joanna Davidsson	Reviderad av:	Godkänd av:
Datum:	Datum:	Datum:



I arbetet på Familjerådgivningen möter vi människor i alla livets skeden.

Unga människor, som känner sig osäkra på hållbarheten i sin relation.

Medelålders människor som står mitt i livet; har bildat familj, satt bo, utvecklar ett yrkesliv.

Äldre människor, som närmar sig pensionen, barnen är utflugna, orken tryter.

De människor vi möter har skiftande bakgrunder och erfarenheter.

Vår uppgift är att möta varje par och varje individ utifrån deras utgångspunkt.

- Vad utspelar sig mellan dessa två människor?
- Hur beskriver dom sina bekymmer?
- Vad är deras längtan och önskan om förändring?

Att arbeta med par innebär ett speciellt sätt att tänka. Själva relationen mellan två människor är i detta sätt att tänka "som vore den en egen individ" den blir vår "patient". Vi behöver till detta ha kunskaper om "relationens utvecklingspsykologi".

- Vilka konflikter göms i relationen och vilka möjligheter?
- Hur lång är den?
- Vad har relationen hittills klarat för uppgifter, t.ex. att gå från två till tre?
- Vilka prövningar har relationen utsatts för och hur har den löst dessa?
- Vilka "verktyg" har relationen och vilka saknas?

Det unika för parrelationen är också sexualiteten och samlivet. Sexualiteten tillhör det mest privata och intima i våra liv. I parrelationen kan den vara källa till stor glädje som såväl resultat av och väg till gemenskap.

Sexualiteten kan också leda till besvikelse och alienation eller vara en plåga. Ofta förekommer problem i samlivet likt en parallell eller spegelbild av den känslomässiga relationen. Kunskaper om sexualitet ur såväl ett psykologiskt som ett fysiologiskt perspektiv är därför avgörande i arbetet med par.

En uppgift är att, tillsammans med paret, undersöka och förstå vilka samspelsmönster som finns. Familjerådgivaren behöver kunskap om detta och hur ett gemensamt undersökande går till på ett, för paret, bra och kreativt sätt. Den **psykodynamiska teorin om par** beskriver centrala teman som varje par möter men som kan gestalta sig på en mängd olika sätt. Dessa är:

- Närhet/gemenskap – avskildhet/autonomi
- Likheter – olikheter
- Beroende – oberoende
- Kärlek – hat
- Förändring – trygghet
- Aktivitet – passivitet
- Försvar – utveckling

Skapad av: Joanna Davidsson	Reviderad av:	Godkänd av:
Datum:	Datum:	Datum:



Ytterligare en betydelsefull aspekt i den psykodynamiska teoribildningen är kunskap om det omedvetna partnervalet;

- varför uppstår magi mellan två människor.

Genom denna kunskap kan vi öka vår förståelse för vilka omedvetna behov förhållandet ska tillgodose och vilken omedveten överenskommelse paret har om hur relationen ska gestaltas. T.ex. "vi ska alltid vara ense och sams om allt"

- (- vi ska undvika konflikter), "vi ska alltid vara självständiga individer"
- (- vi ska undvika för stor närhet).

En grund i denna teori är att människan ständigt söker gestalta sitt omedvetna inre och den största känslomässiga laddningen sker då i parrelationen. Det omedvetna partnervalet kan då förstås genom att de två finner varandra utifrån känslan och möjligheten att mötas i samma inre tema.

Detta innebär bl.a. att individerna i paret "ser" eller "förlägger" de egna oönskade aspekterna på den andre och attackerar dessa. Vilket skulle kunna uttryckas som - "Jag väljer någon som återspeglar mig själv". Det innebär också möjlighet för förändring, läkning och mognad. Relationens förmåga att bära och hantera dessa spänningar och motstridiga känslor är, naturligtvis, starkt påverkat av livssituationen.

Anknytningsteorin har ytterligare bidragit med både teori och forskning kring just samspelsmönster i parrelationen. Här fokuseras särskilt samspelet kring temat trygghet – otrygghet och de mönster individerna byggt runt detta tema.

Vi behöver kunskap kring vilka faktorer som är stärkande, **salutogena**, för parrelationer likaväl som faktorer som är destruktiva och problematiska för parrelationer.

Under de senaste 10-15 åren har en förskjutning skett i sättet att närma sig frågor om människors hälsa/ohälsa. Fokus har utökats från att i huvudsak undersöka och motverka faktorer som skapar ohälsa/problem till att undersöka och förstärka faktorer som är hälsobringande.

Ett central begrepp i detta är **KASAM** vilket betyder "Känsla av sammanhang och mening". Tre teman ingår som centrala komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Ju större individens känsla av sammanhang och mening är, desto bättre hälsa och motståndskraft att hantera livets svårigheter.

10.3 Metoder och tekniker

Arbete med par kräver alltså både omfattande och fördjupad kunskap om människan och hennes samspel med andra. Förutom detta behöver vi veta vad som gynnar förändringsprocesser.

Vilken/vilka metoder och tekniker är verkningsfulla i de enskilda livssituationerna?
Det finns en mängd beskrivningar av olika metoder och därmed en svårighet att hålla sig à jour med dessa.

Ett viktigt krav att ställa är att kunskapen ska vara evidensbaserad. d.v.s. att det bedrivits seriös forskning kring den. De kanske mest betydelsefulla teorierna om människor som nämnts ovan; den psykodynamiska teorin och systemteorin har utgjort grund för ett flertal olika metoder och tekniker.

Skapad av: Joanna Davidsson	Reviderad av:	Godkänd av:
Datum:	Datum:	Datum:



Den psykodynamiska teoribildningen ligger till grund för olika former av psykoterapi, i huvudsak individualterapi, såsom; insiktsterapi, korttidsterapi, kristerapi, stödande terapi, men även parterapi och gruppterapi.

Idén om förändring i insiktsbetonade terapier bygger på två beståndsdelar. Den känslomässiga smärtan ska få komma upp till ytan, upplevas i relationen till terapeuten och genomarbetas. Den ska bli tolkad och förstådd. I kris och stödande terapier är fokus att finna funktionella och stabila förmågor att hantera problem med. Relationen till terapeuten är i båda riktningarna avgörande för behandlingen.

Anknytningsteorin som har sina rötter i den psykodynamiska teorin, utgör grund för kognitiv psykoterapi. Här vilar man på tre aspekter; känsla, tanke och vilja. Det intellektuella arbetet betonas mer. Den känslomässiga relationen mellan terapeut och klient används inte som verktyg för förståelse och förändring på samma sätt som i insiktsbetonad psykoterapi, men är självklart nödvändig för ett kreativt samarbete.

Varje möte är starkt strukturerat med en klar målsättning som patient och terapeut gemensamt kommer överens om.

Ur **systemteorin** har en mängd olika former av **familjeterapi** utvecklats. Här lägger man störst vikt vid att undersöka de mönster familjen utvecklat. Den enskilt främsta faktorn för förändring blir terapeutens sätt att förhålla sig till familjens mönster och genom olika sorters ingripande stödja familjen att bryta vissa mönster och förstärka andra.

En grundläggande kompetens hos den professionelle, oavsett metodval, är förmågan att upprätta ett inledande gott samarbete vilket man ofta benämner arbetsallians.

Arbetsalliansen kan liknas vid en pall med tre ben. För att stå stadigt behövs;

1. Det första att paret och familjerådgivaren är eniga om mål och syfte med behandlingen
2. Det andra att paret relation till familjerådgivaren är tillräckligt tillitsfull
3. Det tredje är att paret och familjerådgivaren är överens om metoden

Skapad av: Joanna Davidsson	Reviderad av:	Godkänd av:
Datum:	Datum:	Datum:



10.4 Till sist

Metodutveckling och forskning inom vårt kompetensområde sker kontinuerligt.

I mars 2005 lade familjerådgivare Ann-Marie Lundblad fram sin doktorsavhandling "Kärlek och hälsa"

Par-behandling i ett folkhälsoperspektiv" vid Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap.

Hon konstaterar bland annat:

- Det starka sambandet mellan äktenskaplig kvalitet och hälsa är fastslaget.
- Det finns omfattande bevis för att nära och intima relationer påverkar hälsan i större utsträckning än andra relationer.
- Skilsmässor och familjeproblem ökar risken för fysisk och psykisk ohälsa.
- Kvinnor löper större hälsorisker än män i dåliga relationer
- Män löper större hälsorisker än kvinnor vid separationer
- Familjeproblem, skilsmässor och förändringar i familjestrukturen innebär ökade risker för barnens hälsa och utveckling
- Familjerådgivningar behandlar par inom alla samhällsklasser
- Problemen är allvarliga på olika områden
- Kvinnorna är mer utsatta än männen
- Paren kommer sent till behandling
- Problemen är lika allvarliga som i jämförda grupper med kontakt med barn- och ungdomspsykiatri och vuxenpsykiatri
- Familjerådgivning uppvisar goda och varaktiga behandlingsresultat

Kompetensutveckling sker i huvudsak genom kontinuerlig handledning och metodutveckling tillsammans med kollegor.

Enstaka utbildningsdagar erbjuds då och då som kan vara värdefulla och stimulerande. Vidareutbildningar av genomgripande och kompetenshöjande karaktär är framförallt de legitimeringsgrundande psykoterapiutbildningarna.

Skapad av: Joanna Davidsson	Reviderad av:	Godkänd av:
Datum:	Datum:	Datum: