

MICRO-HJÆLP

Undertiden er det hverken mange ord eller kloge ord, der skal til for at ændre en situation, men de rigtige ord.

AF ERIC ALLOUCHE

I efteråret 2004 fik jeg en underlig henvendelse: En unge pige på 13 år kontaktede mig og fortalte, at hun gerne ville have min hjælp til at løse nogle problemer og fortsatte næsten ordret:

'Min far har været alkoholiker i 7 år, og det plager mig meget. Det hele startede, efter at han og min mor skulle skilles. Han begyndte at drikke mere og mere, og på et tidspunkt var det så slemt, at mig og min storebror ikke længere måtte være hos ham for min mor.

Han drikker dobbelt så meget nu, som han gjorde dengang, men min bror og mig besøger ham alligevel og spiser der hver torsdag. Min far passer sit arbejde, men hans hus ligner lort.

Nå, men her kommer spørgsmålene. Både min bror og min mor har sagt til min far hvad de synes om hans drikkeri, og at han burde holde op. Men han vil ikke. Vil det gøre noget forskel, hvis jeg også sagde det til ham?

Jeg har også en kæreste, jeg elsker ham meget højt, men han ved ikke, at min far er alkoholiker. Skal jeg fortælle ham det? Og hvordan tror du, han reagerer?

Mine veninder spiser tit sammen med mig hos min far, og det plejer at være hyggeligt nok, når de er der. Men min far er begyndt at kigge en del på dem. Altså seksuelt. Han har også taget på min ene veninde. Hun blev heldigvis ikke sur på mig, fordi hun godt ved, at jeg skammer mig meget over min far, men hvad skal jeg gøre? Jeg siger jo 'lad være' til min far, når han nærmer sig mine veninder på den måde. Men det virker åbenbart ikke.

Og så tilføjede hun:

'Jeg håber virkelig, du vil hjælpe mig, for jeg har brug for det.'

Jeg tænkte over det et stykke tid, overvejede forskellige muligheder, og så valgte jeg at forholde mig til de spørgsmål, hun havde stillet mig, og besvarede dem punkt for punkt.

Jeg kan ikke helt præcis huske indholdet af mit svar, men det blev sandsynligvis også ret kort og enkelt. Noget som tydeliggjorde det, som var muligt, og det som var umuligt, og det som var meget vigtigt, og det som var knap så vigtigt. Det blev sandsynligvis noget i retning af:

'Hvad angår din kæreste, så synes jeg, at du burde fortælle ham om din far. Jeg kan ikke forestille mig, at han vil synes, at det er et problem, som kan gå ud over dig, at din far drikker, og hvis han synes det, så betyder det, at han er en idiot, og at det bedste er, at du dropper ham.

Hvad angår din fars drikkeri, så tror jeg ikke, at det vil gøre en forskel, at du også siger ham, hvad du mener om det. Du må meget gerne gøre det, men lad være med at tro, at du kan få ham til at holde op med drikke. Du vil bare skabe frustration for dig selv.

Til gengæld, hvad angår din fars seksuelle opførsel i forhold til dine veninder: Det skal absolut stoppes. Hvis han ikke stopper lige med det samme, skal du ikke længere tage dine veninder med hjem til ham igen.'

Jeg tror, at jeg tilføjede et 'held og lykke med det' og en bemærkning som 'du er velkommen til at kontakte mig igen, hvis du får brug for det'... og så var det det.

Måske tænker I så: 'Var det virkelig alt?', og svaret er: 'Ja, det var det', og for at være helt ærlig ville

jeg sandsynligvis have glemt alt om den historie, hvis jeg ikke efterfølgende havde oplevet flere kolleger, som blev/var blevet meget indigneret over min måde at 'hjælpe' den unge pige på, da jeg fortalte dem den historie.

Og hvis det ikke var, fordi der kort tid efter kom et ret overraskende efterspil, ville jeg sandsynligvis selv have gjort alt for at glemme den historie eller i det mindste holdt den hemmelig af frygt af at miste mit omdømme, min autorisation som psykolog og mit selvværd.

Måske kunne man finde en undskyldning for ikke at have gjort mere for at hjælpe den unge pige ved at henvise til den historiske kontekst?

'Gyldne tider'?

I 2004 var vi ikke så forfærdeligt fjernt fra misbrugsbehandlingens første dage, hvor det hele ikke var helt sat i rammer, og det heller ikke var så kompliceret som i dag. Dengang kunne en 'forbehandling' ofte nøjes med at være nogenlunde den tid, det tog en minibus at køre fra Vesterbro til et eller andet behandlingssted langt ud på landet, hvor essensen af behandlingen var at gå rundt i en badekåbe og sige 'Hej, jeg hedder X, jeg er narkoman', og hvor efterbehandling var at blive udnævnt til misbrugsbehandler - og for nogle måske endda at blive kæreste med institutionslederen.

Man skulle lide af en meget særlig form for nostalgi for at savne disse dage eller betragte dem som misbrugsbehandlingens 'gyldne tider', men ikke desto mindre var det en tid, hvor mange mere eller mindre



mærkelige ting blev afprøvet.

De systemiske behandlere har et sødt, omend lidt enfoldigt motto, som passer meget godt til den tid: 'Hvis noget virker, gør mere af det'. I disse år virkede det dog, som om det blev tolket som: '...og hvis noget ikke virker, så er det, fordi du ikke gør nok af det.' Og dermed var tiden præget af folk, som gjorde meget af det, der virkede... og ekstra meget af det, der ikke virkede. Der var således mere af alt: mere kontrol, mere tillid, flere metoder og flere relationer, mere straf og mere belønning.

For mit eget vedkommende kunne man så tænke, at mit lille bidrag til tidens ånd blev: mere letsindig,

overfladisk og risikovillig behandling. Men sådan hængte det ikke helt sammen, og knap to uger efter fik jeg en uventet mail fra den samme unge pige, som skrev:

'Hej igen. Tusind tak for dine svar, Eric.

Jeg fortalte det til min kæreste. Han sagde, at han var fuldkommen ligeglad med, om min far drak, for det var jo ikke ham, han elskede. Men han var glad for, at jeg fortalte ham det. Så det var fint.

I går tog jeg en snak med min far om det hele. Både hans drikkeri og det med mine veninder. Først benægtede han selvfølgelig, at han tænkte på mine veninder seksuelt, men jeg stod fast og

blev ved med at komme med små eksempler (som fx da han tog på min veninde), så han indrømmede det til sidst. Så sagde jeg også, at hvis han blev ved på den måde, ville det give konsekvenser. Jeg ville ikke komme dernede mere, og jeg vil SLET ikke tage mine veninder med, hvis han blev ved.

Så han lovede mig, at han nok skulle holde op.

Men jeg kan åbenbart ikke gøre det store ved hans drikkeri. Jeg sagde min mening om det, men det hjalp ikke.

Men så længe han holder sig fra mine veninder og opfører sig ordentligt, når jeg er på besøg, så overlever jeg nok.

Så mange tak. Du har virkelig hjulpet mig videre.'

Jeg var målløs, ikke kun over den unge piges mod og modenhed, men også over, at mine 'gode råd' havde været så effektive... og hvis der skulle være den mindste tvivl om det, så vil jeg gerne skynde mig at nævne, at jeg ikke plejer at give råd, og de få gange, hvor jeg gør det, så plejer folk ikke at følge dem...og hvis de tilfældigvis gør det, så virker de som regel ikke... Så jeg havde alle de bedste grunde i verden til at være overrasket over den afslutning.

Tilfældighed, held eller... ?

Hvad kunne være årsagen til det?

Det var indlysende, at det ikke var på grund af en af særlig smart eller effektiv metode og tydeligvis heller ikke på grund af en særlig god eller stærk relation.

'Ren tilfældighed' kunne have været et mere sandsynligt bud, men desværre er jeg blevet udlært i en tid og på et sted, hvor man ikke troede på tilfældighed, skytsengle eller karma... i hvert fald ikke som relevante og frugtbare forklaringer.

Efter lange overvejelser blev jeg nødt til at acceptere den eneste konklusion, som holdt:

Det måtte være, fordi jeg aldrig havde set den pige, og fordi alt var foregået på internettet, på hjemmesiden Netstofs psykolog-brevkasse.

At disse udvekslinger var fore-

gået på en brevkasse på internettet og ikke i et kontor i den fysiske verden havde åbenbart introduceret nye elementer, som f.eks. det stærkt øgede fokus i spørgsmålet og svaret og den refleksivitet, som er tilknyttet skriftsproget.

Jeg forestiller mig, at det er en almindelig oplevelse, at skrift kan fremhæve andre elementer end tale. Man kan f.eks. godt skrive alene, fordybe sig i det og få noget nogenlunde fornuftigt ud af det... omvendt vil man umiddelbart mene, at en person, som har en dyb samtale med sig selv, snarere vil være moden til et besøg på en psykiatrisk afdeling.

Man bliver sikkert også mere fokuseret, reflekterende og mindre følelsesladet, når man skriver, end når man taler, og man skal sandsynligvis gå helt tilbage til Platons Faidros for at møde en betydelig mand - Sokrates - som mener, at skriftsproget kun er noget, som gør folk dummere... Hvilket er en mulighed, som det vil være upassende at gå videre med nu, hvor jeg bruger min tid på at skrive, og I bruger jeres tid på at læse...

For at komme tilbage til den unge pige, så er det meget usandsynligt, at hun ville have kunnet formulere sig så præcist, hvis vi havde talt sammen i stedet for at skrive sammen. Og for mit eget vedkommende ville mit svar heller ikke have været så klart og fokuseret, hvis jeg havde sagt det.

Det fører os til det andet punkt, som er, at det ikke kræver ret meget fantasi at indse, at tingene var foregået fuldstændig anderledes, hvis mødet havde fundet sted på mit kontor. For at gøre det kort, så ville hendes spørgsmål, mere eller mindre bevidst, være blevet reformuleret i retning af problemer, som skulle behandles, i stedet for spørgsmål, som skulle besvares.

Derudover ville der have været en del small talk, meget omsorg (som måske vil have tangeret til infantilisering og klientgørelse) og selvføl-



gelig en masse spørgsmål fra min side. Kort sagt, efter en times samtale ville de ting, hun havde fokuseret på, da hun kom ind, have været fuldstændig tabt.

Netstof.dk

Netstofs brevkasse kunne skabe en ramme, som var næsten klinisk rensket for alle disse forstyrrelser, og som på den anden side udnyttede de positive elementer, skriftsproget kunne tilføje: Folk henvendte sig med et mere eller mindre velformuleret spørgsmål eller problem, og så skulle jeg bare komme med et relevant, fokuseret og brugbart svar. Ikke noget med at stille uddybende spørgsmål eller skrive en masse mails frem og tilbage. På en mærkelig måde opstod der en spontan regel omkring brevkassen: Det var en 'one shot'-forestilling, og selv om jeg som regel altid sluttede mine svar med

'du er velkommen til at skrive igen', skrev folk stort set aldrig igen.

Og da alle spørgsmål og svar er åbne for alle på hjemmesiden, var det ret vigtigt at svare ordentligt, ellers kunne man risikere at få mails, som ville kalde en tilbage på Jorden som f.eks.: *'Jeg blev jo irriteret, netop fordi jeg skulle læse dine laaaaanggeeee indlæg for at finde ud af, hvilke gode råd der gemte sig i dem!!! Sig mig en gang, ryger du selv hash??'*

I en tid begyndte jeg at tro, at netrådgivning var en ualmindelig god mulighed for at have fokuserede og effektive interventioner, som var baseret på gode og relevante råd... men få måneder senere fik jeg en dag en lige så underlig mail i brevkassen, som satte tingene i et helt nyt perspektiv:

'Jeg er en 40 årig hashmisbruger med børn, hvor meget værre kan det blive? Sad og ledte på nettet efter



ERIC ALLOUCHE
PSYKOLOG
MISBRUGSCENTRET
SLAGELSE KOMMUNE

hjælp-til-selvhjælp, og så dukkede du op. Snublede over dit link til www.cannabishelp.org.uk og gik så i gang. Det er et rigtigt godt site, hvis motivation og selvkontrollen er bare nogenlunde intakt. Jeg og min mand var selvfølgelig dobbelt paranoide for 'verdens fordømmelse' og anede ikke, hvordan vi skulle gribe vores misbrug an, da vi først havde erkendt, at hash IKKE er et kært, romantisk og ganske ufarligt stof, der 'bare' kan bruges til lidt hygge!!

Sitet er på let læseligt skoleengelsk, nemt at finde rundt i, uden fordømmende undertoner, men med mulighed for konstant at se fremskridt og sejr. Det blev en rar og rolig oplevelse, som vi delte og vandt på. (..)

Jeg vil gerne sige tak for dit gode arbejde, du bruger en god tone og virker tillidsvækkende (...)

Venlig hilsen fra en hashoman med flere penge og et større smil end nogensinde set før.'

Lad mig sige det med det samme: Da jeg fik den mail, oplevede jeg, at det var længe siden, jeg havde følt mig så ydmyget! På trods af de søde ord kunne jeg ikke løbe fra, at det var et computerprogram, og faktisk et ret enkelt et af slagsen, som havde hjulpet dem... Og åbenbart hurtigere end alt det, jeg nogensinde havde præsteret! Der var slet ikke brug for en dygtig og vidende psykolog, som kunne komme med gode råd for at løse deres problem.

Betød det så, at man ligeså godt kunne lukke alle Danmarks misbrugsbehandlingsinstitutioner og erstatte dem med computere, eller - på en mindre dramatisk måde - at man skulle lære behandlerne rundt omkring at opføre sig som et computerprogram?

Hjælp til selvhjælp

Ifølge en del af den litteratur, man kan finde om emnet (bl.a. en stor monografi udgivet af EMCDDA i 2009 www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index78701EN.html), er der en - muligvis stor - gruppe mennesker med misbrugsproblemer,

som er tæt på at mene det, og som ligesom vores 'hashoman', er mere interesseret i at få hjælp til selvhjælp på nettet end at møde en behandler i kød og blod.

Ude i verden var der åbenbart et ukendt antal 'misbrugere', som mente, at de kunne selv, bare de fik lidt hjælp, og for hvem motivation stadig var et selvstændigt ord og ikke nødvendigvis noget, som skulle optræde i behandlingsprægede formler som 'motivationsbehandling', 'motivationsinterview' eller 'motivationscirkel'. En gruppe, som kunne gennemgå betydelige ændringer uden at gennemgå alle de kendte forandringstrin og faser.

Det var noget, som voldsomt udfordrede den almindelige - og meget udbredte - fornemmelse af, at der er proportionel forbindelse mellem et problems omfang og størrelsen af løsningen. Man lærer f.eks. som barn, at man ikke skyder gråspurve med kanoner, og at man heller ikke skal flytte et bjerg med en teske.

Freud selv plejede at svare - når man undrede sig over, hvor lang tid det tog en psykoanalyse af kurere en patient - at man ikke skulle forvente, at problemer, som havde stået på i flere år, kunne løses på få timer. Og når det kommer til misbrugsbehandling, så kunne den intuitive fornemmelse af et logisk forhold mellem problemer og løsninger lige pludselig fremstå som en slags 'magisk matematik', som kunne hævde, at man f.eks. skulle en måned i behandling for hvert år, man havde været i misbrug.

Åbenbart var der så nogle undtagelser... og i nogle tilfælde kunne meget lidt hjælp producere meget store effekter.

Måske var det det meste uventede, man kunne lære af erfaringerne fra nettet... at man kunne være heldig at løse store problemer uden at bruge store løsninger og uden at skulle være klogere end et computerprogram, hvis... ja, hvis hvad?

For få måneder siden fik jeg en

af de sjældne 'nr. 2 mail', som peger hen imod et svar på det spørgsmål, som jeg helt personligt godt kan lide:

'Hej igen Eric!

Jeg ved ikke rigtig, hvor jeg kan skrive et 'takke'-brev til dig, så jeg gør det bare her..

Jeg skrev til dig for et stykke tid siden om, at jeg havde meget svært ved at acceptere min kærestes fortid. Vores forhold var næsten ved at knække pga. det. Han var træt af, at jeg hele tiden brokkede mig over hans fortid, og jeg var bare træt af at være ked af det. Nogle gange kan nogle få ord gøre en stor forskel. Det gjorde dine! I dag tænker jeg ikke mere på hans fortid, men i stedet på vores fremtid sammen :-)

Vi har aldrig haft det bedre, og vi er nu forlovet :D

En gang til, mange tak for din store hjælp og gode råd!

Hvad var spørgsmålet? ... og hvad blev mit svar? Helt ærligt, ingen anelse. Hvis I er nysgerrige, kan I nemt finde dem på Netstof.. Sagen her er, som hun skriver det, at 'få ord kan gøre en stor forskel'... Ikke 'mange ord', heller ikke 'kloge ord', bare de rigtige ord... og hvad kan man ønske sig mere end at finde de ord, som kan åbne op for kærlighed og forbinde de mennesker, som hører sammen - på trods af forhindringer? ■

WWW.NETSTOF.DK

Netstof blev lanceret i 1998 af Flemming Licht og en række andre forebyggelseskonsulenter for at lette arbejdet med at svare på de mange forespørgsler om rusmidler fra skoleelever.

I dag samarbejder 26 kommuner om hjemmesiden, der bl.a. indeholder en brevkasse, hvor Eric Allouche sammen med Søren Holm, Henrik Thiesen, Silas Houlberg, Sigrid-Le, Thomas m.fl. besvarer spørgsmål fra unge. Se også artiklen i STOF nr. 4, hvor Flemming Licht skriver om baggrunden for netstof.dk - på www.stofbladet.dk