



Killen i baren

Målbeteende: Att minska alkoholkonsumtion

1.R: (Säger sitt namn och hälsar välkommen) (Okodat)

K: Tack. Ja, e hmm... jag tänkte väl bara säga så här att det känns djävligt konstigt att vara här. Jag brukar gå till doktorn när jag... sist var det när jag spelat squash en gång och vred till knät och såna saker va... men nu är jag ju här av en helt annan anledning och det känns ju jävligt skumt ärligt talat.

2.R: Okej, så du är inte här riktigt för att du själv vill det. (Komplex reflektion; Empati+)

K: Nä nä, precis va, utan det är min arbetsgivare alltså. Jag jobbar ju på en bar här borta på Skånegatan och ... ja... hmm, jag och min arbetsgivare vi så att säga enades om att jag skulle gå hit.

3. R: Okej. Vad var det som har hänt som har gjort att han velat att du skulle komma hit? (Fråga)

K: Vad som har hänt? Egentligen ingenting, skulle jag säga, mer än det som brukar vara och det brukar vara såhär att vi sitter kvar efter jobbet och tar en öl sådär. Nån gång då och då så blir det liksom mera festbetonat om man säger och det var efter en sån här gång som det blev ett samtal kring vad som hade hänt.

4.R: Så din chef pratade med dig om att du ska komma hit och prata med mig om alkohol, det är någonting som känns obehagligt för dig. (Komplex reflektion; Empati +, Dämpa Bibehållandetal -)

K: (skrattar) Ja det är jävligt skumt, va fan jag jobbar på en bar och så skall vi prata om alkohol. Det tror fan det, jag jobbar ju liksom på en bra. Det var jävligt konstigt.

5. R: Är det okej om jag säger någonting om det här, hur jag ser på det här samtalet först? (Söka samarbete; Partnerskap+)

K: Ja det skulle vara intressant faktiskt...

6. R: Jag tänker, jag är inte så intresserad av vad din chef tycker om dig, eller dina alkoholvanor. (Information; Partnerskap-)

K: Det är djävligt bra tycker jag.



7.R: Vad jag skulle vara intresserad av är hur du ser själv ser på det (**Information**). Du säger du jobbar på en bar, alkohol förekommer och nu har din chef uttryckt det här så att säga (**Enkel reflektion**). Hur blir det för dig? (**Fråga; Partnerskap+**)

K: Just det, vi skiter i honom ja. Det låter väldigt bra för mig alltså. Ja, alltså, jag tycker att det är jävligt trevligt på många sätt alltså. Det är ju så här va, att vi e... jag jobbar med folk då, som serverar liksom... och det fungerar jävligt bra för mig va, att man tar nån öl stående så här va, för det blir social lätt... att jobba. Sen är det dessutom så alltså att det är ett jättebra sätt för mig alltså att sova på, för det – jag vet inte hur du har det med arbetstider – men jag har jävligt skumma arbetstider. Det är nattarbete alltså, man sover på dagen och det skall mycket till va för att det... man blir... annars blir man konstig om man inte får sova alltså.

8. R: Så det finns tydliga fördelar för dig med alkoholen i jobbet så att säga. Det är någonting som gör det lättare för dig att vara social när du jobbar, det är någonting som är avkopplande efter jobbet och ett trevligt sätt att umgås med dina arbetskamrater. (*Ja, precis*) Och kanske inte minst så är det något som gör att du ... klarar av... lättare för dig att somna och därigenom lättare att hålla dygnsrytmen som är lite annorlunda i ditt jobb (**Komplex reflektion; Dämpa Bibehållandet -**)

K: Precis.

9. R: Det är ju ganska tydliga fördelar (**Enkel reflektion; Dämpa Bibehållandet -**). Finns det nån på andra sidan, några nackdelar som du har tänkt på när det gäller alkoholen och jobbet? (**Fråga; Främja Förändringstal +**)

K: Eh... nackdelar med det...? Ja, det här känns inte helt bekvämt, det jag ju hålla med om va.

10. R: Det här är ingenting som du brukar tänka på... det känns ovant för dig (**Komplex reflektion; Empati+**)

K: Om jag visste liksom att jag skulle sova gott utan att jag... ja utan att ja liksom.. drack den här ölen liksom... det kan jag säga.

11. R: Så när det gäller sömnen och sambandet med alkoholen så kan du se både fördelar och nackdelar liksom (**Komplex reflektion**)

K: Mm. Men det är det alltså att om jag inte tar några öl då, då sover jag inte alls – det blir en djävla nackdel liksom.

12 R: Mm.

K: Så där har jag inte hittat något bra sätt riktigt.

13. R: Du har försökt tidigare att göra annorlunda (**Komplex reflektion**)



K: Ja precis. Jag försökte det i våras bl.a. jag gjorde ett försök ett antal dagar alltså helt. Jag tänkte att nu skiter jag i det här ett tag. Kollar bara och testar om det gick att vara utan så här va, ville bara kolla läget. Det gick ju alldeles utmärkt alltså, det går ju fint. Men det är bara det alltså att det funkar ju ingenting då.

14. R: Så i våras, då tog du en period och provade att vara utan helt. Och då kände du att det var mycket som inte funkade för dig. Okej. (Enkel reflektion)

K. Mm. Det var ju det, vet du, att först så är det jävligt tråkigt att jobba på det sättet. Man blir som en polis liksom som bara står liksom och iakttar alla andra. Det var en grej. Och sen så vet du... nere i källaren, vi går ju och sätter oss en stund i källaren. Då var det bara det att då tog jag ett glas vatten istället, lugnt såhär, nä då blir det ett jävla liv om det liksom. Så skall man hålla på och "masa" om det liksom i en timma, va det nu va för projekt på gång va. Så det blev nån jäkla grej på jobbet liksom om man skulle hålla på med det. Så det var helt meningslöst för mig över huvud taget om man skulle gå ner där, så nån gång gick jag hem direkt. Men det var ju... ja du vet, och så sov på det... då är det ju hej och hå liksom att försöka få det att funka.

15. R: Så du upplevde bekymmer med det här projektet som du gjorde. (Komplex reflektion)
Jag är lite nyfiken – om vi flyttar tillbaks lite grann i tiden, vad var det som gjorde att du tog beslutet att prova det här? (Fråga)

K: Jaha nä det bara blev så... Just det, nä jag har ju jobbat så här nu faktiskt i tjugo år någonting. Och e... jag märkte att det var lite bökigt det där med att få det att funka med sömn om man säger. Så nån gång faktiskt testade jag lite andra droger och sånt där, men det är aldrig någonting som har funkade så här så att e... Ja det var väl vad som hände, alltså för länge sen när jag hitta det här sättet. Det fanns en tid som var perfekt och det var ju när jag höll det liksom på två. Jag visste liksom att två öl och sover gott och allt är perfekt.

16. R: Mm. Så det fanns en tid som det funkade, men sen kom det någonting som gjorde att du ändå beslutade dig för att vara utan under våren. (Komplex reflektion)

K: Ja, det är bara det att jag har märkt att jag nu för att få det att funka riktigt bra, då e det... dricker lite mer då. Eh... mm så är det.

17. R: Så det känns inte bra att det blivit mer. (Komplex reflektion; Empati+, Främja Förändringstal+)

K: Ah, det tycker inte jag känns så jävla bra liksom för att e... man vill inte gärna att det skall bli.. mer. Man tänker liksom framåt då, va fan... om man tänker tio år bakåt och så tänker man tio år framåt då.

18. R: Mm, att det skulle kunna rinna iväg och... (Komplex reflektion)



K: Eh, rinna iväg.. Jag är inte typen som bara låter det gå va, men jag vill gärna uppnå en viss effekt och den får jag liksom inte då på samma sätt längre på två öl. Så då måste jag ha.. då måste det gå lite mer då för att få en bra effekt på det.

19. R: Så nu har du upplevt att du måste ha lite mer för att få effekt och det känns inte bra.
(Enkel reflektion; Främja Förändringstal+)

K: Mm.

20. R: Så för att sammanfatta lite, på den positiva sidan det här är en social grej, alltså det blir en del både under ditt arbete och efter ditt arbete, att det blir bekvämare för dig att vara social, lättare att ha en öl när du jobbar. Och det hjälper dig för sömnen. Samtidigt så har du tänkt att liksom inte ska man behöva ha det här för att få sova, så du har provat lite andra saker men dem har inte hjälpt lika bra. (*Ja, precis*) Och det känns inte riktigt bekvämt att du upplever att du behöver dricka lite mer än tidigare för att få samma effekt. (Komplex reflektion; Dämpa Bibehållandetal+, Främja Förändringstal+)

K: Mm. Ja, det är riktigt.

21. R: När vi pratar och du sätter samman de här olika sakerna... hur... hur ser du på det?
(Fråga; Partnerskap+)

K: Ja, jag ser väl på det så här liksom att eh... om jag nu tänker framåt liksom, så tänker jag liksom att det är ganska juste att jobba i bar såhär när man är 20-30 liksom... eh...

22. R: Det har varit väldigt positivt för dig med din positiva arbetsmiljö. (Enkel reflektion)

K: Ja, sen har jag väl funderat på hur man skulle kunna lösa det med kanske jobba lite mer på dan eller någonting. Men det går ju liksom inte riktigt i min bransch.

23. R: Så, om jag förstår dig rätt, det här livet som var okej när du var 20-30, det känns inte lika roligt för dig längre. (Komplex reflektion; Empati+)

K: Det är riktigt.

24. R: Och alkoholen, som det ser ut nu, skulle behöva vara annorlunda i framtiden. (Komplex reflektion)

K: Ja, precis. Jag har ju tänkt på det på olika sätt alltså, men i så fall behövs det ju jävligt stor ändring.

25. R: Det blir en ganska stor fråga, totalt sett. (Enkel reflektion)

K: Ja, precis. Jag tänkte ju på det tidigare att jag skulle ha pluggat kanske och sådär va.



© 2016 Motivational Interviewing Coding Laboratory
Centrum för psykiatriforskning
Kompetenscentrum för psykoterapi
Liljeholmstorget 7, Plan 6
117 63 Stockholm

E-post: mic-lab@cns.ki.se

Hemsida: www.miclab.org

26. R: Mm. Nu är jag ledsen om jag avbryter dig, men tyvärr så hade vi bara bokat en kort tid idag . (Okej). Eh, jag skulle jättegärna prata vidare med dig om det här om hur du skulle vilja ha det. Hur ser du på det? (Okodad; struktur)

K: Ja, det är bra.

27. R: Du skulle vilja det (Enkel reflektion). Då gör vi det, då bokar vi en ny tid och så fortsätter vi att prata ... då. (Okodad; struktur)

K: Okej. Då säger vi det.

28 R: Det gör vi. Tack så mycket för idag. (Okodad; struktur)

K: Tack skall du ha.