



## Killen i baren - okodad

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

K: Tack. Ja, e hmm... jag tänkte väl bara säga så här att det känns djävligt konstigt å vara här. Jag brukar gå till doktorn när jag... sist var det väl 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 jävligt skumt ärligt talat.

2. R: Okej, så du är inte här riktigt för att du själv vill det.

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 är det som har hänt som har gjort att han velat att du skulle komma hit?

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 alkoholen, och det är någonting som känns obehagligt för dig.

K: (skrattar) Ja det är djävligt 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 bar. Det var jävligt konstigt.

5. R: Är det okej att jag säger någonting om det här, hur jag ser på det här samtalet först?

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.

K: Det är djävligt bra tycker jag.

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



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 då fungerar djävligt bra för mig va, att man har nån' öl stående så här va för det blir socialt lätt... att jobba. Sen är det dessutom så att det är ett bra sätt att... efter jobbet så här va... komma ner lite i varv och sen är det dessutom så alltså att det ett jättebra sätt för mig alltså att sova på, för att 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.

K: Precis.

9. R: Det är ju ganska tydliga fördelar. Finns det nån', på andra sidan, några nackdelar som du har tänkt på när det gäller alkoholen och jobbet?

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

10. R: Det här är ingenting som du brukar tänka på... Det känns ovanligt för dig.

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.

K: Mm. Men det är det alltså att om jag inte tar någon 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?

K: Ja precis. Jag försökte det i våras bl.a. Jag gjorde ett försök ett antal dagar alltså helt. Jag tänkte nu skiter jag i det här tag. Kollar bara och testar om det gick att vara utan så



här va, jag 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 å vara utan helt. Å då kände du att det var mycket som inte funkade för dig. Okej.

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 källarn', vi går ju och sätter oss en stund i källarn'. 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' djäkla 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 sova 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. 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?

K: Jaha nä det blev bara så... Just det, nä jag har ju jobbat så här nu faktiskt i tjugo år nånting'. 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 testa jag lite andra droger och sånt' där, men det är aldrig något 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 det 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.

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 lite mer.

K: Ah, det tycker inte jag att det känns så djävla 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...

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.

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 dom 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.

K: Mm. Ja, det är riktigt.

**21. R:** När vi pratar och du sätter samman dom här olika sakerna... hur... hur ser du på det?

K: Ja, jag ser väl på det så här liksom att eh... om jag nu tänker framåt liksom, så tänker jag liksom att det e 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.

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, som jag förstår dig så, det här livet som var okej när du var 20-30, det känns inte lika roligt för dig längre.

K: Det är riktigt.

**24. R:** Och alkoholen, som det ser ut nu, skulle behöva vara annorlunda i framtiden.

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

**25. R:** Det blir en ganska stor fråga, totalt sett.

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

**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?



© 2010 Motivational Interviewing Coding Laboratory  
Institutionen för klinisk neurovetenskap  
Karolinska Institutet  
Norra Stationsgatan 67, Plan 2  
171 76 Stockholm

E-post: [mic-lab@cns.ki.se](mailto:mic-lab@cns.ki.se)

Hemsida: [ki.se/miclab](http://ki.se/miclab)

K: Ja det är bra.

**27.** R: Du skulle vilja det. Då gör vi det, då bokar vi en ny tid och så fortsätter vi att prata... då.

K: Okej. Då säger vi det.

**28.** R: Det gör vi. Tack så mycket för idag.

K: Tack skall du ha.