



Medlemsblad #10

**Svenska Föreningen för
Lösningssfokuserad Korttidsterapi**
www.sflk.se

Medlemsblad #10

*med skalenliga nyheter från
det svenska LF-samhället*

***Miss inte: SFLK:s årsmöte 5/10
med spännande
miniföreläsningar***

***Single session-konferens i Malmö
– ingående rapport***

***Gunnar Törngren:
Det behövs fler som
Florence Nightingale i vården***

***SFLK:s hantverkskonferens
i startgroparna***

+ aktuella konferenser & kurser

Välkoma till SFLK:s års- och medlemsmöte!

5 oktober, lördag 5:e oktober

Göteborgs Institut för Lösningfokus, Volrath Bergs väg 12, Tollerød

Vi öppnar portarna runt 10.30 med kaffe.

I år kan vi bjuda på ett ovanligt spännande program med både två lite längre föreläsningar samt flera spännande kortare på temat "Saker som passionerar mig just nu".

Cirka-tider:

11.00 - 11.30 Michael Hjert "Lösningfokus och ADHD"

11.30 - 12.30 Årsmöte (val av styrelse etc)

12.30 - 13.30 Lunch

13.30 - 13.45 Cecilia Anelod "Aktiva och passiva handlingsstrategier"

13.45 - 14.00 Göran Sörensson "Lösningfokus och barn och ungdomscoacherna i Malmö"

14.00 - 14.15 Jocelyn Korman "Ett spännande projekt"

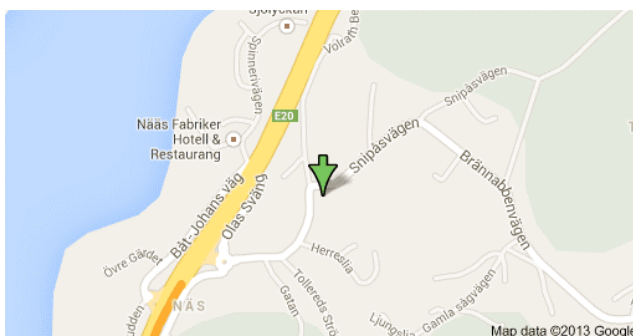
14.15 - 14.30 Åke Drott "Man är inte nån utan någon"

14.30 - 15.00 Kaffe

15.00 - 15.45 Harry Korman "Senaste nytt om microanalys"

15.45 - 16.00 Mia Börjesson "Mötesplatser för tonårsföräldrar, om hälsofrämjande föräldraskap"

Viktigt: Om du önskar komma är det bra om du föranmäler det till anna.gartvall@losningsfokus.se (tel 0705911974) för planeringen. Meddela även om du vill äta gemensam lunch (ingår ej) så bokar vi.



Single Session-konferens i Malmö

4-5 september 2013

- av Annika Olsson och Ylva Olsson, Öppenvårdshuset Gustav, Malmö

Under två dagar hölls den första europeiska Singel Session-konferensen i Malmö. Bertil Ekstedt, Öppenvårdshuset Gustav och Martin Söderqvist, Familjerådgivningen hade bjudit in tre kollegor från Australien och Canada för att dela med sig av sina erfarenheter och sprida det till ca 85 personer som kommit för att delta.

En av de inbjudna föreläsarna var Dr. Jeff Young från Bouverie Centre, Victoria's Family Institute i Melbourne, Australien. Hos dem har idén vuxit fram utifrån tre forskningsresultat för single session: att det mest förekommande antalet samtal är ett, att 75 % av klienterna är nöjda med ett samtal och att man inte kan förutse vem som kommer på ett eller flera samtal. Om man tar dessa forskningsdata på allvar är en single session-mottagning ett givet alternativ.

Jeff menar att vad som utmärker single session är sättet att tänka om klienter, ett mindset. Ett planerat engångssamtal, till skillnad från ett vanligt första samtal, ökar klientens nöjdhet med 10 %, det vill säga att de var 85 % nöjda, enligt Jeff. Är det värt att arbeta med

single session för en 10 %-ig större nöjdhet? Vad är det då för mindset som skiljer SST från ett vanligt första samtal? Vi (artikelförfattarna och Bertil Ekstedt) som arbetat med single session på Öppenvårdshuset Gustav i ca 2 års tid har under de senaste åren gått igenom våra inspelade single session samtal, med andra och oss själva, för att försöka sätta fingret på vad som är annorlunda jämfört med våra vanliga första samtal. Varken vi eller andra har tyckt oss se någon skillnad! Det vi ser som är annorlunda är avtalet, det vill säga överenskommelsen att träffas vi ett tillfälle, och att processen från att klienten ringer till att vi gjort uppföljningen har en början och ett slut. (Frågorna vi ställer utgår

då från "samtalet idag" och att vi bara träffas vid detta tillfälle.) Vi har haft diskussioner kring att en-samtalsmodellen kanske kan vara ett sätt att möta människor som är i handling när de kommer? Vi har också haft många långa och roliga diskussioner om mer

vaga och oprecisa upplevelser av att hålla dessa samtal. Vi tycker att stämningen är annorlunda, mer direkt och energisk, samt att vi tycker att samtalen är roligare.



Martin Söderqvist och Bertil Ekstedt, två av initiativtagarna till single session-konferensen.



Dr. Jeff Young, Bouverie Centre i Melbourne

Vår ambition är att här försöka återge vad Jeff menar med det konceptuella skiftet/det andra sättet att tänka, det vill säga att ha ett annat mindset och genom det kanske också finna ett svar på vad som är annorlunda med en-samtalsmodellen. En grundinställning, enligt Jeff, för single session-arbete är att det är en process och inte en engångsföreteelse, det vill säga en process med en början och ett slut. Gången för samtalet/processen är likadan som den vi har i Malmö, men annorlunda från walk-in (se längre ner i artikeln). Det innebär att klienten först svarar på frågor i telefon, sen bokar man tid och har ”samtalet”, efter det gör man en telefonuppföljning. Om inte ett samtal eller flera single session-samtal (det vanligaste antalet samtal hos Bouverie är 1-2) är tillräckligt hjälper man personen till rätt ställe med hjälp av olika tips och erbjudanden. Jeff menar att denna service är viktig att ha som en del i sin verksamhet.

Essensen - gör det mesta av varje samtal i och med att du inte vet om klienten kommer tillbaka.

Man betraktar varje kontakt som komplett i sig själv, även om det 50 % av gångerna är ett av många samtal. Synsättet främjar en attityd av att klargöra vad som behöver uppnås när vi ses idag/uppnå med den här kontakten:

- Eftersom vi bara har ett samtal, vad vill du ta med dig härifrån idag?
- Om det skulle vara till hjälp för dig att träffa mig idag, vad behöver vi uppnå med det här mötet?

Ett större behov av att prioritera områden som är viktiga att prata om under vår kontakt.

- Det finns givetvis mycket vi kan prata om. Vad tycker du att vi ska fokusera på först?

Försök undvika att samtalet driver iväg eller att riktningen blir otydlig:

- Är vi på rätt spår?
- Är det här saker som du ville prata om på dagens möte?
- Är sättet vi pratar om det här till hjälp för dig?
- Vad har vi inte varit inne på som är viktigt för dig?

Ett större incitament att vara direkt och rakt på

Använd det faktum att ni har begränsad tid för att inte öppna upp...

- Kan jag vara direkt med dig?
- Vi har inte mycket tid, så kan jag vara väldigt rak med dig?
- Vi har bara 45 minuter, så vad behöver vi prata om?

En större öppenhet för terapeutens tankar, feedback och råd.

- Kanske kan jag dela mina tankar med dig och se vad du tänker?

- Rätta mig om jag har fel, men jag undrar om...

Ett större behov att nå ett avslut i slutet av varje samtal (även om samtalet är ett av många)

- Finns det något jag behöver fråga dig som jag inte gjort redan?
- Innan jag ger dig feedback på det vi pratat om, finns där fler saker jag borde veta?
- Har du några frågor som du inte fått svar på än?

En större uppmuntran att bevara en "öppen dörr" policy och acceptera att söka tillfällig hjälp under livets gång vid behov.

Under Jeffs föreläsning gjorde han också en guddad övning där vi fick föreställa oss skillnaderna mellan ett första samtal och ett singel session. Han ställde frågor som: Vad gör du med all den information du får när du inte har så mycket tid? Vilken sorts feedback vill du ge? Hur avslutar du samtalet? Osv. Under övningen kom den där energifyllda stämningen tillbaka...



Walk-in

På Eastside Family Center i Calgary, Canada har man ett annat upplägg. Om det berättade Nancy McElheran och Margaret Oakander. Där har man sedan 1990 haft en "Walk-In" verksamhet, som går ut på att klienterna kan komma dit med vilket problem som helst och erbjuds ett samtal. Klienterna behöver inte boka i förväg och de kan komma hur många gånger de vill på ett walk-in. De har varit måna om att styra verksamheten efter klientens villkor. Det syns bland annat i deras öppettider, vardagar mellan 11 - 20 och även öppet på lördagar. Verksamheten främjar då att ta tillvara på den motivation, som finns precis i det läget hos den som söker. Olika instanser som psykiatri, socialtjänst, familjerådgivning och så vidare, donerar sin tid till centrat och det innebär en variation av erfarenhet och bakgrund bland terapeuterna. Terapeuterna har olika metoder som de jobbar utifrån och de uppger att de är lösningssorienterade.

Antaganden

Centret i Calgary, liksom Bouverie-institutet i Melbourne, utgår från följande antaganden i sina verksamheter. De menar att snabba förändringar är möjliga. Nancy och Margaret hänvisade till forskning på korttidsterapi/singel session och Walk-in terapi som visade att den största förändringen görs i början av en terapi och att en timmes terapi kan göra en signifikant skillnad i ett längre perspektiv. Familjer och individer har gömda styrkor och resurser som de ännu inte har upptäckt. Terapeutens förväntningar om hur mycket och hur snabbt en förändring kan göras kommuniceras med klienten. Det finns ingen korrelation mellan hur länge ett problem har pågått och hur länge en behandling ska pågå. Det finns ingen direkt relation mellan hur allvarlig problematik är och hur länge en behandling behöver vara. Historien till ett problem är inte viktig och det är störst chans till förändring i början av en terapiprocess.

Ärendegången

Strukturen på Eastside Family Center är följande: klienten kommer till centret och får fylla i ett formulär. Frågorna fokuserar på vad som är den mest viktiga fråga för klienten att ta upp på samtalet, vem som berörs mest och minst och sedan får klienten värdera hur angeläget det är för dem och vad de redan har försökt att göra. Slutligen får de på formuläret fylla i sina styrkor. Teamet som arbetar för tillfället tittar på den informationen och bestämmer vem som ska genomföra samtalet. När terapeuten träffar klienten berättar han/hon om formen och sekretessregler. Själva besöket är ca 45 minuter, terapeuten tar en paus, diskuterar med teamet (alla som inte har egna samtal sitter i team) och gör en intervention till klienten. Efter pausen får klienten ta del av interventionen och därefter får klienten en enkät om hur det var och teamet diskuterar hur det gick. Klienten är alltid välkomna tillbaka för ytterligare ett walk-in.

Svenska exempel

Martin Söderquist, Familjerådgivningen i Malmö Stad, berättade om svårigheter i arbetet med par, samt hur single session trots det fungerar. Ett eget val och att de inte behöver känna sig bundna en serie av samtal, bidrar till att det fungerar. Överenskomsten om att träffas en gång gör det också lättare att fokusera på det som är mest viktigt.

Under konferensen utvecklade Bertil våra hypoteser kring single session och klienters beredskap för förändring (Readiness for change). Beredskap för förändring har varit ett aktuellt område för forskning sedan 80-talet, då Prochaska menade att den utvecklas genom flera faser: Före begrundan, Begrundan, Förberedelse, Handling och Bibehållande. Dessa faser har använts för att utforma behandlingsmetoder. Det är vanligt för oss att möta människor som begrundar eller förbereder en förändring. Kanske är ensamtalsmodellen ett sätt att möta människor

som är i Handling när de kommer till samtal. Det som något stöder denna tanke är att samtliga klienter som valt en-samtal har sagt att de har möjlighet att göra förändringen nu! Ett annat tecken är att i våra vanliga uppföljningar, sett till alla klienter, är tilltron till terapeutens förmåga alltid högre än tilltron till den egna förmågan. Ett tredje tecken är att ingen har uteblivit från ett single session. I vår vanliga verksamhet är snittet för uteblivande 15 %.

Under de två dagar som konferensen pågick uppmanades åhörarna att tänka på sin egen arbetsplats och själv eller i grupper försöka tänka på hur single session/walk in skulle kunna integreras i verksamheten. Vore det möjligt och vilka steg ska man då ta för att göra det möjligt? Efter två dagar av inspirerande tankegångar var det många som såg möjligheter att förverkliga det. Det ska bli spännande att se om dessa tankar och idéer kan bli verklighet.



Bertil Ekstedt, Jeff Young, Margaret Oakander, Martin Söderquist och Nancy McElheran

– single session i Malmö i september 2013

Den nya tidskriften om lösningfokuserad metod har nu kommit ut med sitt första nummer. Du kan läsa alla artiklar på: www.ijsfp.com

-- Kåseri --

Det behövs fler som Florence Nightingale i vården!

av Gunnar Törngren

Florence Nightingale (1820-1910) förknippas nog numera av många - tyvärr - i första hand med en hårt arbetande sjuksköterska som, driven av sitt kall, arbetade både dag och natt i sann och överdrivet altruistisk anda. Visst föreligger det en sanning i att hon arbetade hårt (därav benämningen "The Lady with the Lamp") men det gör ju å andra sidan alla inom sjukvården i krig och nära slagfälten. Krimkriget var knappast något undantag. Trots det hade hon tid för en hel del nöjen och även för sina tama ugglor!

Men det är inte på grund av lampor eller tama ugglor som det behövs fler som Florence Nightingale i sjukvården, utan av helt andra skäl. Under Krimkriget dog många soldater - det är ju ganska vanligt i krig - fast mera sällan av sina krigsskador. Dessa krigsskador utgjorde bara runt 10 % av alla direkta dödsorsaker, medan närmare 90 % dog av infektioner, vanligen orsakade av sjukvården i sig. Det vår kära Florence Nightingale gjorde var att fundera och experimentera med hygien.

Nu skulle här inte bara skuras och svabbas utan även kirurgiska instrument skulle både kokas och tvättas; detta trots dess kostnader, att det tar resurser i anspråk och en fullständig brist på att över huvud taget vara någon evidensbaserad metod. Men tanten stod på sig. Och så, dödligheten på hennes avdelningar sjönk från 42 % till 2 %. Så vad gjorde hon då? Satte sig ner och var nöjd? Nej, hon sammanställde sina erfarenheter, generaliserade, betraktade varje enskilt fall i ett större sammanhang och, tack vare sina matematiska kunskaper, sammanställde sina resultat i statistisk form i "tårtbitsdiagram" som kunde förstås av de flesta, till och med av Hennes Majestät Drottningen av England. Hennes metoder om renlighet i sjukvården kom alltså att bilda skola långt efter Krimkriget var avslutat.

Så, vad finns att lära av Florence Nightingale? Nja, knappast att vi ska ha tama ugglor eller gå runt med livsfarliga fotogenlampor om kvällarna... Tvärt om; snarare att vi mycket väl kan prova olika metoder, generalisera många individuella fall och sist men inte minst, att vi kan stå för vår kunskap och presentera/förmedla den.

Men kanske lika viktigt: Låt oss sluta uppmärksamma Florence Nightingale för det hon inte gjorde (fara runt som en råtta och ta slut på sig själv utan lön - hon blev 90 år och pengar hade hon så det räckte) utan i stället se det hon gjorde i form av att utveckla metoder, hitta samband och dokumentera dessa! Det är därför vi behöver fler som Florence Nightingale!



18–19 november i Karlstad

Allan Wade, PhD, Canada
**Responsbaserade
samtal**

Föreläsningar i masterclass för dig som arbetar med våld i familjer, sexuella övergrepp, trakasserier på arbetsplatsen och andra former av våld.

Coachutbildning i Karlstad

Brief Coaching PURE!

Ettårig, ICF-ackrediterad utbildning.
12 dagar, start jan 2014

Ledarutbildning i Karlstad

**Lösningfokuserat
Professionellt Team
och Ledarskap!**

Ettårig utbildning för ledare och
nyckelpersoner i organisationen
8 dagar, start feb 2014

Boka gärna ett informationsmöte och
välkommen att höra av dig med frågor:
bjorn@clues.se, 073-687 27 10

SOLUTION

CLUES

www.clues.se



HANTVERKSKONFERENS !!!

Som tidigare meddelats planerar SFLK en så kallad Hantverkskonferens. Hantverkskonferensen är ett forum där utövare av lösningfokus kan komma och berätta om sina verksamheter. Ett forum för utbyte av tankar, idéer, metoder och för nätverkande.

När: 20-21 mars 2014

Var: Kockums fritid i Malmö

Anmälan: www.sflk.se

Kostnad: Konferensen anordnas till självkostnadspris och vi strävar efter att hålla priset under tusenlappen (inklusive lunch och kaffe båda dagarna).

Är du intresserad av att dela med dig av Ditt arbete, erfarenheter eller annat som kan vara av intresse? Reservera dagarna, skicka in din idé om vad du vill presentera och anmäl dig/er!

Men framför allt: för att detta ska kunna bli möjligt behöver flera hjälpas åt med detta.

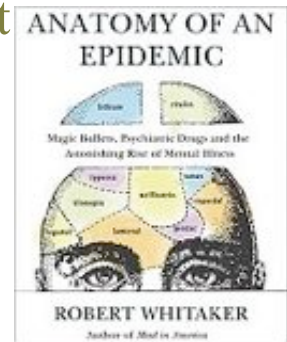
Alla typer av hjälp mottages tacksamt oavsett om det är av praktisk art (till exempel skissa på scheman för föreläsningar) eller sprida tanken, eller.... Alla former av hjälp, mycket eller lite, emottages tacksamt.

Du som vill engagera dig, kontakta

Harry Korman på harry@sikt.nu

Är det tänkbart att psykiatrisk sjuklighet kan orsakas av läkemedel mot psykisk ohälsa?

Diskussionsdag med Robert Whitaker, Elias Eriksson,
Lars Joelsson och Mårten Gerle med
Herman Holm som moderator



Malmö 8 nov 2013



Robert Whitaker är vetenskapsjournalist och författare. Han har vunnit många utmärkelser för sin undersökande journalistik och bland annat varit nominerad till Pulitzerpriset. Hans senaste bok, *The Anatomy of an Epidemic*, har väckt mycket uppmärksamhet. Boken är en kritisk analys av skillnaden mellan det reella kunskapsläget vad gäller mediciner och den information som når patienterna och doktorerna. Särskilt betonar Whitaker i den här boken att riskerna med psykiatrisk medicinering är kraftigt nedtonade och borde tas på mycket större allvar. Han framför också hypotesen att den nuvarande epidemin av psykiatrisk sjuklighet kan vara medicininducerad.



Elias Eriksson är sedan 2001 professor i farmakologi vid Göteborgs universitet. Han är en internationellt välrenommerad forskare med en mängd publikationer inom det neurofarmakologiska området, och deltar ofta i nationella och internationella symposier. Vi är väldigt glada för att Eriksson valt att vara med som en kritisk motpol till Whitaker.



Mårten Gerle, Socialstyrelsen arbetat länge som vuxenpsykiatriker, kommer att berätta om Socialstyrelsens policy i dessa frågor.



Lars Joelsson är barnpsykiatriker och ordförande i Svenska Barnpsykiatriska föreningen och kommer att berätta om var Barnpsykiatrin står i frågorna kring barn och psykofarmaka.



Moderator för dagen är

Herman Holm som är psykiatriker och har varit chef för psykiatri i Malmö under många år. Han har under senare år arbetat med en nationell inventering av all slutenvård inom psykiatri samt också i det nationella projektet Bättre Vård – Mindre Tvång. Han innehar en överläkartjänst inom Psykiatri Skåne.

Är det tänkbart att Whitaker har rätt?

Hur ska vi som arbetar med människor förhålla oss?

Vad säger egentligen forskningen om teorin att mycket av psykisk ohälsa skapas av obalans mellan dopamin och serotonin.

Vad finns det för hållpunkter att långtidsanvändning av exempelvis SSRI och antipsykotika kan ge upphov till irreversibla förändringar som gör det svårt att sluta medicinera.

Detta är exempel på områden som kommer att diskuteras under dagen.

Datum: 8 november kl 9.00-16.00

Plats: Tandläkarhögskolan i Malmö

Kostnad: 600 kr. För- och eftermiddagsfika ingår.

Max 150 deltagare

Detaljerat dagsprogram kommer att publiceras på SFFT.se

Anmälan till: Tina Eriksson-Sjöo. E-post: tina.eriksson-sjoo@mah.se med inbetalning av 600 kr till plusgiro 485 09 76-4. Ange namn och adress, e-postadress, samt "Whitakerdag" på talongen.

Ytterligare information: Ulf Korman (ulfkorman@comhem.se), 076-320 20 79 eller Harry Korman (harry@sikt.nu), 040-579480

Arrangemanget organiseras av Södra Sveriges förening för systemisk terapi och familjeterapi och Svenska föreningen för lösningfokuserad Korttidsterapi.

Svenska Föreningen för Lösningfokuserad Korttidsterapi

Inbjuder till en diskussions- och inspirationsdag på teman:

Signs of safety och Lösningfokuserat arbete inom socialtjänsten

Vi bjuder in till en kreativ och intressant dag för dig som vill bli inspirerad, få nya tankar eller bli påmind om saker du glömt att du vet. Dagen riktar sig till alla som arbetar inom socialt arbete.



Signs of Safety

Tomas Embreus, socionom sedan 30 år och licencierad utbildare och konsult inom Signs of Safety. En av dem i landet som har längst erfarenhet av modellen. Tomas arbetar heltid sedan 2007 med att utbilda och handleda socialarbetare runt om i landet i Signs-of-Safety. Läs mer om Tomas Embreus på www.embreus.se



Lösningfokuserat arbete inom socialtjänsten.

Gunnar Törngren är socionom, handledare och utbildare. Författare till bland annat boken *Utredning som förändringsverktyg*. Han har mångårig erfarenhet av metodutveckling, utbildning och handledning inom socialt arbete. Läs mer på: www.gunnar-utbildning.se

När och Var:

Skövde: 23 oktober 2013 kl 10-16

Örebro: 18 november 2013 kl 10-16

Stockholm: 16 december 2013 kl 10-16

Lokal meddelas vid anmälan.

Pris: 600 kr för medlemmar och 900 kr för icke medlemmar. Medlem i föreningen blir du enkelt genom att gratis registrera dig på hemsidan (www.sflk.se)

Anmälan: Genom att sätta in avgiften på bankgironr 758-2380 (kom ihåg att ange namn och mailadress samt vilket datum) samt skicka ett mail till anna.gartvall@losningsfokus.se med namn, arbetsplats/företag och telefonnummer. Antalet platser är begränsat. Datum för sista anmälan är 14 dagar innan resp datum.

Info: Anna Gartvall, 0705-911974 anna.gartvall@losningsfokus.se

Läs mer om föreningen på www.sflk.se



Lösningfokuserade kurser för människor
som arbetar med människor

Kurser 2013-2014

- **Baskurs 3-dagar**, lär dig grunderna i lösningfokuserad korttidsterapi. Harry Korman varvar undervisning med videodemonstrationer och metodövningar.
- **Fördjupningskurs 4 dagar**, för dig som kan lite men gärna vill fördjupa dina kunskaper, i liten grupp
- **Ettårig lösningfokuserad diplomutbildning**. Vill du bli riktigt bra på lösningfokus är detta något för dig. Vi träffas 2 dgr per månad och har metodträning och handledning på eget material.
- **Om motstånd vid våld och övergrepp**, Allan Wade har utvecklat en mycket intressant modell, baserat på upptäckten att det är omöjligt att inte göra motstånd när man utsätts för orättfärdig behandling.
- **Säkerhetsarbete med ord och bild**. När människor förnekar att övergrepp skett hjälper Margaret Hiles barn till en säker hemmiljö med hjälp av nätverket och användandet av "words and pictures".
- **Interaktiv arbetsledarutbildning 6 dgr**, för dig som är arbetsledare/coach/personalansvarig och vill ha effektivare samtal och motiverade medarbetare.
- **Signs of Safety, 5 dgr**, en modell från Australien för utredningar av barn som far illa.
- **Scott Miller, vad fungerar i terapi**, en mycket omtyckt, rolig föreläsare, med forskningen som grund.
- **Coaching för hållbara lösningar, 2 dgr**, Peter Szabo är en mycket erfaren föreläsare som håller en spännande kurs i högt tempo med mycket interaktion.

Detaljer finns på www.sikt.nu eller ring 040-579 480