



Medlemsblad #6

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

HÖSTNUMMER

Rapport från årsmötet:

Medlemsavgiften slopas!

Ny styrelse!

**Man behöver ha tur
för att lyckas.... eller?**

**Inspirationsdag + mingel
i Karlstad!**

Stora förändringar i föreningen!

Rapport från årsmötet.

av Gunnar Törngren, redaktör och tillika ny ordförande i föreningen.

Först och främst vill jag tacka den avgående ordföranden, Aviva Suskin-Holmqvist, för det gångna året - SFLK:s första verksamhetsår. Vi kommer att sakna dig Aviva, både som ordförande och som styrelsemedlem! Fast jag vet ju att du kommer att bidra mycket till föreningen även i framtiden.

Så har det alltså varit årsmöte. Lördagen den 1 september samlades ett 20-tal personer i SIKT:s lokaler i Malmö. I sedvanlig god stämning diskuterades både formaliafrågor, motioner och hur vi går vidare med föreningen i dess helhet.

Medlemsavgiften slopas

Bland det medlemmarna kommer att märka tydligast i framtiden är att vi slopat medlemsavgiften helt i föreningen. Det betyder att det numera är helt kostnadsfritt att vara medlem. Frivilliga donationer tas förstås tacksamt emot!

Precis som tidigare kommer ett medlemskap bland annat att innebära att du som medlem får medlemsbladet, inbjudan till föreläsningar och andra evenemang, medlemsrabatt på dessa evenemang med mera.

Självklart behöver varje förening, även som denna ideella förening, en viss budget att röra sig med. Tanken är att i stället för medlemsavgifter finansiera föreningens verksamhet genom att arrangera olika evenemang såsom föreläsningar och konferenser vilka, förhoppningsvis, ger ett ekonomiskt tillskott i föreningen. Vissa inkomster hoppas vi även på genom frivilliga bidrag och annonser i medlemsbladet

För att bli medlem behövs i fortsättningen bara att gå in på föreningens hemsida (www.sflk.se) och anmäla sitt medlemskap. *De medlemmar som redan betalat in medlemsavgift för kommande år kan, om man så önskar, begära att få denna återbetald.* Även detta kan du gå in på föreningens hemsida och ordna.

Du som redan är medlem - och inte önskar begära tillbaka din medlemsavgift - behöver alltså inte göra någonting utan kvarstår som medlem som förut.

Ny styrelse

På årsmötet valdes en ny styrelse för det kommande året:

Gunnar Törngren – ordförande & redaktör, gunnar.torngren@telia.se

Åsa Karlsson – sekreterare, asa.karlsson@blixtnet.se

Göran Sörensson – kassör, goran.sorensson@fogdarod.se

Cecilia Anelod – utbildningsfrågor, cecilia@anelod.se

Anna Gartvall – konferenser & workshops, anna.gartvall@losningsfokus.se

Harry Korman – vetenskapliga rådet, harry@sikt.nu

Eva Persson - ledamot

Arbetet med de frågor föreningen driver kommer att fortsätta som tidigare, med olika arbetsgrupper - medlemsbladet, konferenser, utbildningsfrågor, det vetenskapliga rådet. Minst en i varje arbetsgrupp är dessutom med i styrelsen för att underlätta både beslutsvägar och kommunikation.

De olika arbetsgrupperna är inte på något sätt slutna grupper utan alla som vill och har möjlighet att göra en insats - av valfri storlek - är hjärtligt välkomna. Fundera gärna på om just du är intresserad av att ingå i någon av arbetsgrupperna, ett jobb som oftast är mera roligt än betungande, och tag kontakt med någon i denna arbetsgrupp.

Vi beslutade även att trycka upp ett antal visitkort för föreningen. Om du vill ha ett antal för att dela ut så skickar vi gärna. Ta i så fall kontakt med redaktionen.

Årsmötesprotokollet finns att läsa på SFLK:s hemsida!

Ny styrelseledamot



Eva Persson

Ålder: 45

Bor: Karlstad

Grundutbildning: Fil kand psykologi, handledarutbildning, pågående steg 1

Funktion i föreningen: ledamot

Vad jag jobbar mest med: handledning och team-/ organisationsutveckling

Vad jag helst gör på fritiden: det mesta som innebär att jag kan vara utomhus

Kontakt: eva@clues.se



Årsmötesdeltagare, SIKT:s lokaler på Bergsgatan i Malmö. Foto: Gunnar Törngren

Kom ihåg att boka in en resa till
inspirationsdag + mingel
i Karlstad den 18-19 oktober!!!

Mer info på sidan 7.

Man behöver ha tur för att lyckas

av Cecilia Anelod

Jag har turen att ha lärt känna Arne Hedin. Idag är han en nära vän och inspiratör. Arne var en gång i tiden Per-Olof Ahls (Kapp-Ahl) högra hand och tillsammans gjorde de en fantastisk resa från försäljning av kappor i en lagerlokal till att vara Sveriges främsta klädkedja. Efter pensionering från Kapp-Ahl fortsatte Arne att arbeta som rådgivare åt olika företagsledare, fram till för ett par år sedan. Arne är 95 år fyllda och kan se tillbaka på ett innehållsrikt och lyckosamt arbetsliv.

I en nyutkommen bok av Stig Högsta, ”Jaga dina drömmar”, handlar ett avsnitt om Arne Hedin. På frågan om hur han fortfarande kan vara så pigg svarar Arne att han har haft tur. Jag tänker att visst har Arne haft tur. Det måste man ha om man skall lyckas med allt detta som Arne har lyckats med. Men vad är tur egentligen?

Ingemar Stenmark hade sin egen tolkning av vad tur är. Efter ett av alla sina fantastiska åk segrade Ingemar med någon tusendel av en sekund. Genast dök en reporter upp och sa ungefär att ”men idag hade du väl allt tur Ingemar”. Svaret är klassiskt: ”Jag vet ingenting om tur, men det konstiga är att ju mer jag tränar ju mer tur har jag”. Bakom tur ligger ofta hårt arbete, eller träning som Ingemar skulle ha sagt.

Men inte bara hårt arbete: Genom att vara uppmärksam på chanser som dyker upp och använda sig av dessa, ökar möjligheter till att bli mer tur-sam. Det anser Richard Wiseman, som har forskat på tur och otur.

Wiseman gjorde ett experiment där en person som ansåg sig ha tur och en annan person som ansåg sig ha otur deltog. De fick samma instruktion: att gå till ett kafé och vänta där inne för att bli upphämtade av en person. Wiseman skapade ett experiment med slumpartade möjligheter. Han la bland annat ut en fempundssedel på trottoaren utan för kaféet. Inne på kaféet placerad han fem medhjälpare vid var sitt bord. En av dem var en framgångsrik affärsman.

Först kom personen som ansåg sig ha otur, gick förbi sedeln och in på kaféet. Där gick han fram till disken, beställde sitt kaffe och satte sig bredvid affärsmannen. Satt där tyst utan att prata med någon. Efter en stund gick han sin väg.

Sedan kom personen som ansåg sig ha tur. Han såg genast sedeln, plockade upp den och gick in på kaféet. När han kommit in köpte han en kopp kaffe och satte sig vid bordet med affärsmannen. Han frågade affärsmannen om han fick bjuda honom på en kopp. Affärsmannen tackade ja och de inledde ett livligt samtal där affärs-

mannen erbjuder honom en möjlighet till en anställning i hans företag.

Alltså två personer – samma sak händer men helt olika utgångar och därmed upplevelser av situationen. Hade verkligen den ena mer tur än den andra? Richard konstaterar att tursamma personer inte bara är uppmärksamma utan också följer sin magkänsla och intuition. De känner dessutom en passion för och glädje i det de gör. Tursamma (framgångsrika) personer upplever sig ha tur och när de inte har ”tur” har de en förmåga att vända motgång till medgång.

Vi som arbetar lösningfokuserat kanske hjälper de vi möter till att bli mer tursamma? Exemplet med kafébesökarna visar på vikten av det som vi inom lösningfokuserat arbetssätt kallar för undantag – att bli uppmärksam, uppmärksam på saker som ligger i linje med det man vill eller dit man vill.

Ni kanske minns historien om trafikkontrollen. Trafikanterna blir stoppade och får frågan om vilka vägmärken

de har sett de senaste 4 km. Bilisterna har svårt att komma ihåg om det var en stoppskylt, en väjningsskylt eller om det var en 30-skylt? Då ställer man en man som stoppar bilarna och säger att det kommer att stå en polis om 4 km som kommer att fråga dig om vilka vägmärken du har sett under den här sträckan. När bilisterna blev stoppade av polisen nästa gång, så visste de precis vilka skyltar som de hade sett.

Detta är en historia som jag och min kollega berättat i många grupper, när vi har arbetat lösningfokuserat. Det har varit fantastiskt att se hur människor efter att ha skapat sin framtidsbild och bestämt sig för vad de skall vara uppmärksamma på har lyckats eller blivit skickliga på att hitta sina byggstenar till sina förändringar.

Min sista fråga blir: har jag eller du haft en fantastisk tur som fått lära oss använda lösningfokuserat – eller är det kanske rent av skicklighet? För du är väl inte en som fortfarande väntar på din tur?

PSST!

INSPIRATIONSDAG I KARLSTAD!





Svenska Föreningen för Lösningfokuserad Korttidsterapi

Den 19/10 2012 bjuder vi 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. För er som vill träffa likasinnade, nätverka och ha kul bjuder vi kvällen innan på mingel med lite att dricka och äta.



Mina naiva teorier om förändringsprocesser i det lösningfokuserade arbetet med våra klienter.

9-12

Jocelyne Lopez Korman, mentalsköterska, socionom, leg psykoterapeut och handledare i familjeterapi, kommer att dela med sig av sina tankar om lösningfokuserad terapi och visa band. Jocelyne har 25 års erfarenhet av att jobba med den lösningfokuserade modellen i så väl privat praktik, SIKT i Malmö, som inom kommunal öppenvård. Parallellt med sin kliniska verksamhet handleder och utbildar Jocelyne i lösningfokuserat arbetssätt. Jocelyne har en pragmatisk inställning till sitt arbete och hennes eftertänksamhet tålmod och mjuka pondus präglar hennes unika stil.



Att arbeta med ilska och våld & med människor som är tvingade till kontakt.

13-16

Britta Severin är auktoriserad socionom med mer än 20 års erfarenhet från kriminalvården och jobbar idag på Öppenvårdshuset Gustav i Malmö.

Britta kommer att tala om sina erfarenheter av att jobba med klienter som är tvingade till kontakt/behandling, där det från början kan förefalla ganska hopplöst - med missbruk, grov brottslighet, personlighetsstörningar och många diagnoser. Hon kommer även att berätta om sina erfarenheter av att jobba lösningfokuserat, enskilt och i grupp, med klienter som har svårt att hantera sin ilska, och klienter som är dömda för våldsbrott.

Aviva Suskin Holmqvist, leg psykolog och leg psykoterapeut kommer att runda av dagen genom att intervjua Britta om hennes unika arbete med att tillämpa lösningfokuserade metoder och idéer i ett för övrigt mycket problemfokuserat sammanhang.

Var: SolutionCLUES, Verkstadsgatan 20, 1:a vån, Karlstad.

När: 18/10 träffas vi kl 18.00 för lite mingel i SolutionCLUES lokaler över något litet att äta och dricka. Ange i din anmälan om du kommer på mingel. Nästa dag, **19/10**, kör vi mellan 9.00-16.00.

Pris: 600 kr för medlemmar och 900 kr för icke medlemmar. Medlem i föreningen blir du enkelt genom att gå in på hemsidan och anmäla dig. Medlemskapet är numera gratis!!!

Anmälan till inspirationsdagen: Genom att sätta in avgiften på bankgiro nr 758-2380 (kom ihåg att ange namn och mailadress) samt skicka ett mail till anna.gartvall@losningsfokus.se med namn, arbetsplats/företag och telefonnummer. Antalet platser är begränsat så först till kvarn gäller.

Det finns fortfarande ett fåtal platser kvar!

Mer: Fika på förmiddagen och eftermiddagen ingår.

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

Göran Sörensson, 0722-467887 goran.sorensson@fogdarod.se

Läs mer om föreningen på www.sflk.se

Varmt välkomna!