



Medlemsblad #7

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

HELGNUMMER

MED MASSOR AV LÄSNING!

Rapport från inspirationsdag i Karlstad

**Nu vet jag hur jag ska göra, inte bara
hur jag inte ska göra - *Britta Severin om If-
arbete med våldsbenägna klienter***

**SFLK-inspirationsdag med Harry Korman
& Gunnar Törngren i Falun**

Fallbeskrivning

***Gunnar Törngren: Det
lösningssfokuserade; som
om det vore ett språk***

Rapport från inspirationsdagen i Karlstad 19 oktober

av Gunnar Törngren

Så har SFLK anordnat ännu en inspirationsdag, denna gång i Karlstad. Ett 40-tal deltagare kom till evenemanget, som faktiskt började kvällen innan då det var mingel och så kallat nätverksbyggande i CLUES lokaler. Björn och Eva, CLUES, hade dukat upp en utmärkt buffé och här gick diskussionernas vågor höga om stort och smått. Att träffas på detta sätt är något de flesta tycks uppskatta mycket.

Under fredagens förmiddag berättar **Jocelyn Lopez-Korman** från Skabersjö institut för korttidsterapi, SIKT, på temat "Mina naiva teorier". På hennes ödmjuka och trevliga sätt kom detta att handla om såväl de grundläggande begreppen inom lösningfokus och hur dessa grundläggande begrepp, antaganden och "teorier" återfinns i frågandet.

Jocelyn fokuserar även lite extra på begrepp som arbetsallians och samarbete i klientarbetet. Denna arbetsallians, menar hon, förutsätter bland annat att det finns en ömsesidig tillit mellan terapeuten och dennes klient och att denna tillit bör betraktas som en "färskvare", något man ständigt kan behöva värna om. Hon betonar även det viktiga i att förutsätta att klienten, eller familjen, och terapeuten arbetar i riktning mot samma

mål. Denna arbetsallians baseras på terapeutens samarbetsförmåga.

Jocelyn fortsätter med att påpeka att vår egen (terapeutens) upplevelse av denna allians är ett otillräckligt instrument för att dels mäta klientens bedömning av relationen, men även målen och om man arbetar med adekvata ämnen. Ett sätt att få mera ledtrådar till om man "gör rätt och rätt saker" kan vara att använda Scott Millers utvärderingsinstrument (SRS).

Jocelyne inte bara berättar hur det kan gå till utan visar även en del illustrativa videonuttag som påvisar hur det kan gå till i praktiken.

Efter den gemensamma lunchen är det **Britta Severins** tur att ta över. Britta är socionom med bland annat lång erfarenhet från arbete inom kriminalvården. Att arbeta med långvarigt missbruk, grov kriminalitet, diagnoser, tvång och liknande som nog de flesta av oss skulle tycka definitivt inte hör till de lättaste sakerna att arbeta med, hör till Brittans vardag.

Utifrån det är Brittans egna önskemål om vad hon vill förmedla under dagen något som känns väldigt adekvat: "Ökade möjligheter att se möjligheter".

Under eftermiddagen gav Britta en hel rad med fallexempel på hur hon arbetat under dessa lite, för de flesta av oss, ovanliga, förhållanden. Personligen tycker jag det är mycket intressant att höra om hur det lösningfokuserade kan användas inom en så extremt normativ och tvingande verksamhet som kriminalvården, trots att själva modellen till sin karaktär brukar betraktas

som en icke-normativ modell som bygger på klientens egen vilja. Ett icke-normativt tanke sätt i en mycket normativt sammanhang, något som till synes borde vara en motsättning men ändå kan fungera.

Längre ner i detta medlemsblad finns en artikel, tidigare publicerad i Socionomen, om Brittias arbete inom kriminalvården.



Jocelyn Korman. Foto: Gunnar Törngren



Eva och Björn på Clues, Karlstad. Foto: Gunnar Törngren

Nu vet jag hur jag ska göra, inte bara hur jag inte ska göra.

- lösningfokuserat arbete med våldsbenägna klienter

av Britta Severin

Artikeln har varit publicerad i tidskriften Socionomen nr 8/2008

De senaste åren har det förts diskussioner i olika forum, bland annat i denna tidning, om lösningfokuserat behandlingsarbete – huruvida det är för ytligt, om man går tillräckligt på djupet, om förändring kan ske även om man inte i första hand arbetar med att klienten får insikt.

Min erfarenhet av lösningfokuserat arbete med våldsbenägna klienter är att det fungerar. Detta påvisas också i flera studier. (Lee,

M.Y., Sebold, J. and Uken, A. (2003) Solution-Focused Treatment of Domestic Violence Offenders, Macdonald, Alasdair (2007) Solution-Focused Therapy. Theory, Research & Practice).

Många klienter jag har träffat har uttryckt en önskan om att få hjälp att kontrollera sin ilska, sitt humör, sina aggressioner. Detta har jag tagit fasta på och då huvudsakligen arbetat med kontroll utifrån ett Lösningfokuserat förhållningssätt. De lösningfokuserade

verktyg jag framför allt har använt mig av är att:

- Man frågar efter ”pre-session changes”, det vill säga ”före-första-mötet-förändringar”.
- Man köper klientens definition av problemet.
- Man köper klientens mål.
- Man ställer den så kallade Mirakelfrågan – för att med fantasins hjälp få klienten att tänka på och konkret beskriva hur han/hon önskar att livet såg ut (Mål).
- Man letar efter undantag till problemet, det vill säga när klienten gör det som redan fungerar i riktning mot målet. Undantagen är de första grundstenarna i byggandet av klientens egna lösningar.
- Man ställer relationsfrågor, det vill säga hur andra människor märker ...
- Man arbetar med skalor och nästa lilla steg.
- Man bygger sina frågor på det klienten har sagt.

Det jag specifikt har haft användning av i samtal med klienter som har problem med sitt humör och som är våldsbenägna är att ställa frågor – och skalor kring kontroll.

Britta Severin är Auktoriserad socionom och har omfattande erfarenhet av att arbeta med våldsbenägna klienter. De senaste åren har hon arbetat med intagna på kriminalvårdsanstalt, både enskilt och i grupp – framför allt med våldsbenägna klienter.

Britta arbetar även som samtalsterapeut på HILiT -Hörby Institut för Lösninginriktad Terapi - samt handleder och utbildar i Lösningfokuserat förhållningssätt. Hon har tidigare under mer än 20 år arbetat som frivårdsinspektör samt har arbetat på Avenbokens Öppenvård i Malmö.

Följande fallbeskrivning är ett exempel på hur man kan arbeta lösningfokuserat med våldsbenägna klienter. Jag träffar Mikael¹, 30 år på ett fängelse. Han är dömd till ett flerårigt fängelsestraff för våldsbrottslighet och har erbjudits samtal. Under den tid jag har kontakt med Mikael genomgår han en betydande förändring. Från att inte veta hur han ska kontrollera sin ilska hittar han sätt att hantera sitt temperament.

Michael säger inledningsvis i det allra första samtalet ”Jag måste lära mig att kontrollera min ilska och mitt hat”. På min fråga om det finns tillfällen då han lyckas kontrollera sin ilska och sitt hat säger han, att det har blivit bättre. Han säger, att han inte brusar upp lika lätt som tidigare och han tycker att han oftare kan hålla sig lugn. När man ställer frågor om ”pre-session changes” beskriver klienter ofta att förändringen redan har börjat och undantag som redan sker.

För att utröna hur Mikael skulle vilja att hans liv såg ut ställer jag **Mirakelfrågan**: ”Så låt oss säga att när Du och jag är klara här idag, så gör Du det Du ska göra i eftermiddag och ikväll. Så småningom går Du och lägger Dig och Du somnar. Medan Du sover, sker ett mirakel som gör att de bekymmer som gör att Du kommit hit för att prata med mig, försvinner. Men eftersom Du sover, så vet Du inte om att det sker ett mirakel. Vad är det första som säger Dig imorgon bitti att det har skett ett mirakel?”

Mikael svarar ”Blixten slår inte ner”. Jag frågar hur han mer märker att ett mirakel har skett och han säger: ”Inget vredesutbrott”.

Det är mycket vanligt att klienten börjar sitt svar på Mirakelfrågan med att beskriva vad som inte kommer att finnas. För att få en perspektivförskjutning från problemet och

¹ För att säkra Mikael's anonymitet har vissa uppgifter utelämnats. Mikael har i verkligheten ett annat namn.

hur Mikael inte vill att det ska vara mot hur han konkret önskar att det ska bli, frågar jag vad som kommer att finnas istället, istället för att blixten slår ner och vredesutbrott.

Mikael svarar:

- han har ett lugn
- han mår bättre
- han känner mer respekt mot andra människor
- han bryr sig mer
- han pratar mer med andra människor
- han tränar varje dag

På min fråga vad människor som känner honom väl kommer att märka säger Mikael att hans syster kommer att märka att han har ett lugn, att han kan kontrollera sin ilska, att han fått kontroll. Jag frågar sedan, om något av det som Mikael beskrivit ovan händer redan nu. Mikael svarar, att han har märkt att det hjälper att prata, att det är som om han inte bygger upp ilska och hat på samma sätt om han pratar med någon. På min fråga när han senast pratade på ett sätt som var till hjälp, säger han igår, igår kväll hade han pratat med en kompis och den irritation han hade känt före det samtalet hade försvunnit och han kände sig lugnare och mårde bättre.

Mirakelfrågan ställs ofta tidigt i första samtalet. Den ger utrymme för drömmar, fantasier och positiva tankar samt är inriktad på framtiden. Man försöker få en så tydlig och konkret beskrivning av den önskade framtiden som möjligt – i termer av vad som kommer att finnas, inte vad som inte kommer att finnas. Det är lättare att gå mot målet om man har klart för sig vart man är på väg. Genom att fråga om något av det som kommer att finnas efter miraklet inträffar redan nu, får man fram det som redan fungerar.

Min nästa fråga är ”På en **skala** från 1 till 10, där 10 står för att Du har kontroll över Din

ilska och 1 står för att Du inte har någon kontroll alls, var står Du idag?” Mikael svarar att han står på 7. Jag frågar honom vad det är som gör, att han står så högt som 7 och Mikael svarar att:

- han har bestämt sig för att lägga av med kriminalitet
- han har det senaste halvåret haft tankar om att börja ett nytt liv, men förstått att det inte kommer att gå av sig själv utan att det kräver mycket av honom
- han har inte gått in i diskussioner lika ofta som tidigare – han undviker (!) att gå in i diskussioner
- han har kommit på, att det bara är han som kan förändra sig och sitt liv
- han har kommit på att det hjälper att prata
- han skriver och det är till hjälp
- han tränar
- det senaste halvåret har han varit lugnare än tidigare i sitt liv
- han är på rätt väg, det börjar hända grejer

På min fråga om vad som är nästa lilla steg på skalan, svarar Mikael att den okontrollerbara ilskan, att han kokar – kommer mer sällan.

När man använder skalor får man ofta mycket konkreta svar. Att jag väljer att utforma skalan som jag gör är för att Mikael precis i början av samtalet sagt att han ”måste lära sig att kontrollera sin ilska och sitt hat” – det vill säga att hans mål är kontroll. Genom att noggrant undersöka vad det är som gör att klienten står så högt som han/hon gör på skalan, får man fram kompetens och resurser. Dessutom får man fram undantag samt klientens specifika sätt att lösa sina problem. Att prata om det som redan fungerar inger också hopp om att förändring är möjlig.

Det är också viktigt att rikta klientens tankar mot nästa lilla delmål genom att fråga om nästa lilla steg.

Jag gör en sammanfattning av samtalet utifrån det Mikael har sagt samt ger honom en uppgift till nästa gång. Jag säger: ”Klokt av Dig att ta tillfället i akt att prata, Du har kommit på att prata är till hjälp för Dig. Du har det senaste halvåret haft tankar om att Du vill börja ett nytt liv. Klok tanke Du har, att det kanske inte går av sig själv, att det kräver mycket av Dig. Att över huvud taget tänka tanken, att Du behöver göra något för att ändra Dig, är stort. Du har vissa knep, vissa saker som fungerar för att hålla ilskan stängd. – Att prata fungerar, som igår kväll, när Du pratade med en kompis. Att skriva är till hjälp. Du har lyckats undvika att gå in i diskussioner. Och Du tränar. Det har börjat hända saker, Du är på rätt väg”.

Därefter frågar jag Mikael om han vill träffa mig igen, vilket han vill. Och han får en uppgift. Jag säger ”Till nästa gång vi träffas, skulle jag vilja att Du noga lägger märke till tillfällena när Du tar kontroll – i vilka situationer – och vad som blir annorlunda”. Denna uppgift väljer jag för att vrida fokus från tillfällena när Mikael tappar kontrollen till tillfällena när han faktiskt tar kontroll.

Det andra samtalet två veckor senare inleder jag med att fråga ”**Vad har blivit bättre sedan sist**”? Jag ställer denna fråga för att återigen fokusera på det som fungerar. Mikael berättar, att han bara blivit arg två gånger på två veckor – från att tidigare ha blivit arg många gånger per dag.

När jag frågar om vad som var annorlunda de två gånger han blev arg, säger Mikael, att han faktiskt gjort på ett annorlunda sätt. Ena gången hade han slagit näven i bordet – men bad senare om ursäkt – vilket är nytt för honom. Den andra gången hade han sagt dumma saker, men också bett om ursäkt. Han säger också, att han inte alls blev lika arg som han blivit tidigare.

Jag frågar vad det är mer som är bättre och Mikael säger att han mår bättre. Och han har tänkt, tänkt mycket. Bland annat har han tänkt på, att detta att han bestämt sig för att gå och prata med någon om att han måste lära sig kontrollera sin ilska är ett stort steg. Han har tidigare blivit rekommenderad att prata med någon om att han är så aggressiv, men han har inte velat. Han har också tänkt på att det är till hjälp för honom att prata med någon kompis, och det har han också gjort sedan sist.

Dessutom har han tänkt på att han faktiskt lyssnar mer till andra människor – även dem han inte gillar. Han har också märkt, att när han är juste gentemot andra, så är de justa mot honom. Detta gäller även vårdarna. Mikael har tänkt många för honom nya tankar.

Mikael berättar att han hatat samhället och krigat mot allt och alla. Han säger också, att han lätt hamnat i konflikt och att han varit mycket snabb med att ta till våld. Så har han levt i många år, vilket har lett till ett flertal fängelsedomar. Han säger, att han är trött på allt han har ställt till med. Jag frågar honom, om han gjort på något annat sätt någonstans – återigen söker jag undantag. Mikael säger, att hemma, hos systemen har han alltid gjort på ett annat sätt. Där har han gått ifrån när det har hettat till. Och så ställer jag frågor om hur han har gjort när han har gått ifrån.

Ibland pratar Mikael om att det är kämpigt och att det händer att han misströstar om att han kommer att klara det. Det är ju så, att Mikael inte bara önskar hitta sätt att lära sig kontrollera sin ilska och sitt hat. Hans mål är också att lägga av med kriminalitet och börja ett nytt liv. Emellanåt vacklar han. Hur gör han då? Jo, han tänker efter, tänker på fördelar och nackdelar med de olika alternativen. Mikael säger, att han börjat tänka på konsekvenserna av sina val. Jag bekräftar honom i det som är svårt och berömmar honom för att han kämpar så!

Varje samtal från och med andra samtalet börjar jag med att fråga ”Vad är bättre sedan sist”? – det vill säga jag fortsätter att bygga på det som fungerar. Jag fortsätter också att ställa frågor kring kontroll och att söka undantag. Mikael säger, att han är mer tillfreds med sig själv, mår bättre, är på bättre humör, är mer social och att han gör nya val. Han väljer till exempel om han vill gå in i diskussioner eller inte. Han brukar tänka ”Är det här något jag kan påverka”? Att han tänker efter före är nytt. Han blir sällan irriterad, och när han blir det, brukar han försöka koncentrera sig på något annat. Eller också pratar han med någon kompis, och då brukar irritationen gå över.

Han kan också koncentrera sig bättre och han har börjat läsa böcker. Tidigare har han aldrig haft ro att läsa. Han säger också, att han är jämnare i humöret. Då han någon enstaka gång blir arg, är det verbalt istället för att ta till våld.

När jag frågade Mikael vad hans syster märker för skillnad, vad systemen skulle säga att hon märker för skillnad, blir han tyst en lång stund. Han tänker. Sedan säger han, att hon skulle säga, att han pratar på ett annat sätt. Istället för att prata om hur hemskt det är på anstalten, hur dålig maten är, hur förbannad han är så frågar han henne hur det är med henne och hennes barn.

Jag frågar vad Mikael tror att personalen märker för skillnad och han säger att de nog skulle säga att han är lugnare och att han pratar med dem. Han tillägger att de nog också skulle säga, att de andra intagna inte längre försöker dra in honom i konflikter, att det inte längre är någon idé. Han går inte igång utan går därifrån. Så de andra intagna låter honom vara. Relationsfrågor, det vill säga frågor kring vad andra människor märker, ger ytterligare en dimension. Ofta ger de helt nya tankar och fler undantag, som vidgar bilden av den förändring som skett.

Vid det sjunde samtalet, som är ett uppföljningssamtal, säger Mikael att han inte behö-

ver fler samtal. Han har nu gjort valen – de goda valen, som han säger, så många gånger att det har blivit en vana. Han säger, att han mer kontroll över sitt liv, tänker på ett annat sätt, mår bättre, har ett inre lugn, och att han har lärt sig att hantera sitt temperament.

Många människor som har svårt att hantera sitt humör upplever att de helt och hållet styrs av sitt humör och att det inte finns något de kan göra åt det. Många är förtvivlade. De vill inte att humöret ska styra dem. De är så rädda för att deras humör ska slå till att de ofta inte ens tänkt på att de faktiskt ibland gör på annat sätt. Och de har aldrig tänkt på hur de gör när de håller sig lugna, inte blir provocerade. Ingen saknar kontroll alltid, det vill säga alla har kontroll någon gång. Detta innebär att man kan prata om tillfällen när de har kontroll och hur de konkret gör då.

Flera har sagt ”Nu vet jag hur jag ska göra, inte bara hur jag inte ska göra”.

Det gäller att få till stånd ett samarbete, att hitta ett gemensamt projekt. Man accepterar klientens uppfattning om vad som är problemet och vad som är målet. Man respekterar klientens idéer om vad han/hon vill förändra. Det finns ingen färdig agenda för hur klienten ska göra för att lösa sitt problem. Man följer klienten, ligger ett steg bakom. Genom att ställa öppna frågor får man klienten att börja tänka, att börja arbeta. Man lyssnar noggrant på klientens svar och bygger sedan sina nya frågor på det klienten sagt. Genom att ställa frågor kring det klienten gör som fungerar, växer klientens egen lösning fram.

Eller som Steve de Shazer, en av förgrundsgestalterna inom Lösningfokuserat förhållningssätt brukade säga ”När Du vet vad som fungerar, gör mer av det”.

Litteratur

Andersen, T. (1994) Reflekterande Processer. Samtal och Samtal om Samtalen. Stockholm: Mareld.

Berg, I.K. (1992) Familjebehandling. Lösningfokuserat Arbete med Utsatta Familjer. Stockholm: Mareld.

Berg, I.K., Miller, S. (1992) Working With the Problem Drinker. A Solution-Focused Approach. New York: Norton.

Berg, I.K., de Jong, P. (2001) Att Bygga Lösningar. En Lösningfokuserad Samtalsmodell. Stockholm: Mareld.

de Shazer, S. (1994) Spel med Skillnad. Grundläggande Idéer Bakom den Lösningfokuserade Korttidsterapin. Stockholm: Mareld.

de Shazer, S. (1997) Ledtrådar. Undersökning av Lösningar i Korttidsterapi. Stockholm: Mareld.

Jenkins, A. (1990) Invitations to Responsibility. The Therapeutic Engagement of Men Who Are Violent and Abusive. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Lee, M.Y., Sebold, J. and Uken, A. (2003) Solution-Focused Treatment of Domestic Violence Offenders. New York: Oxford.

Lindfors, L., Magnusson, D. (1997) "Solution-Focused Therapy in Prison". Contemporary Family Therapy, 19.

Macdonald, Alasdair (2007) Solution-Focused Therapy. Theory, Research & Practice. London: Sage.



Svenska Föreningen för Lösningfokuserad Korttidsterapi

Den 7/2 2013 bjuder vi in till en dialog dag för dig som vill utvecklas, bli inspirerad, få nya tankar och komma igång med att arbeta lösningfokuserat.

Dialogdagen kommer bl.a. att innehålla:

- Grundtankar, teori, filosofi och praktiskt användande av lösningfokuserat arbetssätt.
- Frågors betydelse - vad fungerar, vad förstör, vad är användbart?
- Lösningfokuserat arbetssätt och myndighetsutövning - hur får man ihop det?
- Konsten att lyssna.
- Går det alltid att använda lösningfokuserat arbetssätt?
- Utreda - utan att påverka.
- Det som du funderar över.

Dagen kommer att vara ett samtal som blandas med filmsekvenser, små enkla övningar, teori, input och möjlighet för dig som deltar att träffa andra utövare.

Dagen kommer att ledas av:



Korman

Harry

Bergsgatan 20) i Malmö, med familjer, barn, vuxna och par, och handleder och undervisar inom missbruksvård, arbetsmarknadsverk, kriminalvård, socialvård, skolsköterska, psykiatri och barnpsykiatri.

Harry är läkare, specialist i Barn och Ungdomspsykiatri, leg psykoterapeut och handledare i familjeterapi.

Harry har arbetat inom psykiatri, barnpsykiatri och missbruksvård. Sedan 1996 arbetar han kliniskt på SIKT's mottagning (numera på



Gunnar

Törngren

utveckling inom myndighets-
utövning. Gunnar är även
verksam som handledare och
utbildare. Han har ett stort
intresse av både de filoso-
fiska aspekterna av det lös-
ningsfokuserade, men minst
lika mycket av att ta en
närmare titt på detaljerna i
det vi gör.

Detaljer, se nedan:

Gunnar är socionom och har i
många år arbetat med metod-

Var: Folkets Hus, Falun

När: 7/2, 2013. Kl. 9.00 - 16.00

Pris: 495 kr, fika på förmiddagen och eftermiddagen ingår.
Priset är för medlemmar och medlem blir du genom att anmäla
dig på föreningens hemsida.

Anmälan: Genom att sätta in 495 kr på bankgiro 758-2380 (kom
ihåg att ange namn och mailadress) samt skicka ett mail till
irene.jonsson@hi-vision.se med namn, arbetsplats/företag och
telefonnummer. Antalet platser är begränsat så först till
kvarn gäller.

Info: Irene Jönsson 070-292 10 67

Läs mer om föreningen på www.sflk.se . Vi vill med dagen in-
spirera och synliggöra det lösningfokuserade arbetssättet.

Varmt välkomna!

**Fallbeskrivning av samtal med två 10-12-åringar om de-
ras familjs ekonomi**

av Marie Alsén

**Svenska Föreningen för
Lösningfokuserad Korttidsterapi**

Nedan följer en beskrivning av hur jag tänkte och gjorde i ett ärende där en av mina klienter hade svårt att förklara för sina barn varför de inte hade råd att åka på semester. Jag bad att få träffa klientens barn för att förklara hur biståndet fungerar.

Hur kom det sig att jag gick med på att träffa barnen?

Ju mer jag läser och studerar fattigdom ur ett helhetsperspektiv, och då inte minst ur ett barnperspektiv, desto självklarare blir det för mig att se barnen som en viktig del i mitt arbete. För de allra flesta föräldrar är deras barn mittpunkten i livet. Min erfarenhet av att prata med föräldrar är att allt de gör, gör de på något sätt för sina barn. Så om föräldrarna bedömer att det skulle vara bra för dem och deras barn att träffa mig så litar jag på föräldrarnas omdöme. (Det händer så sällan så det är inget bekymmer.)

Marie Alsén är socionom och arbetar med försörjningsstöd i Lunds kommun. Sedan 7 år tränar Marie på lösningfokuserad metod - baskurs, lösningfokuserad handledning - och på att konsekvent använda lösningfokuserad metod i sitt arbete

Det är inte alltid jag vet vad föräldrarna vill få ut

av mötet. Jag kan fråga föräldrarna varför de bokar mötet med mig, så blir det lättare för mig att förbereda mig, men jag tycker inte att det är upp till mig att bedöma om barnen behöver träffa mig eller ej.

Det finns ingenting i mitt regelverk som hindrar mig från att prata med barn, så varför skulle jag låta bli? I vissa lägen kan det bli besvärliga samtal så klart, med upprörda tonåringar som försvarar sina utsatta föräldrar. Men jag tycker inte har ingen rätt att "gömma" mig från sådana möten. Bättre då att ge familjen en ärlig chans att mötas och förstå för att bygga upp förtroende. Att ta barnen på allvar och i den mån det går föra ett samtal med dem. Om man som barn inte får ha samtal med vuxna människor om livet när man inte förstår, hur ska man då lära sig saker?

(Ibland är kötiden flera veckor, det rör jag inte på.)

Hur kom det sig att jag behandlade mamman respektfullt i situationen?

Hon tar mod till sig att komma till mig och har erkänt för sina barn att hon själv inte kan och förstår reglerna. Hon är redan i underläge. Jag vinner ingenting i samarbetet på att förminska henne, varken om det bara hade varit hon och

**Svenska Föreningen för
Lösningfokuserad Korttidsterapi**

jag i rummet eller om barnen är med. Det bästa jag kan göra för vår individuella relation är att visa respekt och det bästa jag kan göra för att barnen skall växa upp och ha förståelse och förtroende för socialtjänsten är att behandla dem så respektfullt och empatiskt som möjligt. Alla vinner på det, kortsiktigt och långsiktigt. Dessutom stärker jag mammans förmågor inför sina barn och vinner fart i mitt förändringsarbete med henne mot självförsörjning.

Hur hänger mitt beteende ihop med mitt arbete som socialsekreterare på Försörjningsenheten?

Att arbeta med fattigdom i Sverige idag har förvånansvärt lite att göra med individer och förhållandevis mycket att göra med större system tycker jag. Då menar jag system som är allt från familjer till stora myndigheter. Jag är som tjänsteman en företrädare för Sverige som rättsamhälle. Att mina sökande kan boka ett möte med mig är en bekräftelse, om än så liten, på att vi har ett friskt och funge-

rande rättsamhälle som inte är korrupt. Varje dag på jobbet försöker jag ta mitt ansvar för att folks förtroende för socialtjänsten skall vara högt. Att man behandlas lika inför lagen och får den service man har rätt till i den situation man befinner sig är A och O. Hur skulle jag själv vilja bli bemött och behandlad i ett rättvist icke korrumperat samhälle? Det är min måttstock.

På vilket sätt har det varit användbart för familjen?

Jag hoppas att barnen och föräldrarnas förståelse för sin ekonomiska situation blivit bättre (KASAM). Jag hoppas också att det har stärkt mamman att hon gjorde rätt och att det har givit dem lite hopp inför framtiden att de kan förändra sin situation. Jag hoppas också att socialtjänstens arbete blivit mer begriplig för dem.

Detta är så klart mitt ideal som jag strävar efter och når upp till på mina bästa dagar, men inte alla dagar.

Det lösningfokuserade; som om det vore ett språk

av GunnarTörngren

Under de närmare 20 år jag arbetat bland annat som utbildare inom det lösningfokuserade har jag väldigt ofta stött på diskussionen, och frågeställningen, om det *är* en modell, ett tankesätt, en uppsättning metoder, en livsfilosofi, ett förhållningssätt, en intervjuteknik eller liknande.

Denna frågeställning, eller rättare sagt svaret på frågeställningen, har alltid känts lite obekvämt, eller åtminstone ofullständig för mig. Visst kan jag, i vissa sammanhang, betrakta det lösningfokuserade *som om* det vore något av det ovanstående, men det har i längden alltid varit alltför ofullständigt och kanske heller inte (metaforiskt) användbart i någon högre utsträckning.

Den **minst** oanvändbara *som om*-beskrivningen jag funnit hittills är att, kanske framför allt i undervisningssammanhang, betrakta det lösningfokuserade *som om* det vore ett språk (ska jag vara petig med distinktionerna så vill jag återigen poängtera att jag inte anser att det oreserverat *är* ett språk utan bara att det alltså *kan betraktas som om det vore* ett språk).

Detta perspektiv har jag funnit i alla fall hyfsat användbart, som ett sätt för de studerande att få en uppfattning om vad det handlar om.

Språkmetaforen tillåter oss att dra paralleller till annan språkinlärning, i alla fall i frågan om den del av språkinlärning där det handlar om att i vuxen ålder lära sig ett nytt språk. Var och en har sitt sätt att lära. För somliga fungerar det bäst att lära grunderna, grammatiken och språkreglerna först innan man börjar utveckla sin vokabulär, lär sig flera ord och allt annat man kan behöva för att behärska ett nytt språk.

För andra kan det fungera bäst att åka till den plats där språket talas och där "tvingas"

in i det nya. En del vill upptäcka nya språk på sina egna sätt medan andra vill bli "lite lagom tvingade" att lära det nya.

Gemensamt för alla sätt tycks i alla fall vara att mycket övning i det nya språket krävs för att man ska behärska det och att ju mer man tränar desto bättre tycks man bli. Att omge sig med andra som talar det nya språket förefaller vanligen underlätta detta lärande snarare än att traggla på egen hand, även om detta givetvis är möjligt.

Om man som ny inom det lösningfokuserade vill lära sig detta tycks det alltså kunna underlätta, utifrån både min och många andras erfarenhet, att betrakta det som om det vore just - ett språk.

Det lösningfokuserade språket är även lite bedrägligt då det stundtals, eller till och med ofta, låter som det vardagsspråk vi normalt tillämpar vilket lätt leder till att vi, speciellt under den tidiga inlärningsfasen, varken alltid vet inom vilket språk vi befinner oss eller hur vi ska hantera det nya språket. Särskilt svårt blir det givetvis i stressartade situationer när vi människor har en tendens att återgå till det gamla beprövade, det vi är vana vid.

En annan svårighet vi ställs inför kan vara att vi ofta inte kan uttrycka oss på ett "korrekt" lösningfokuserat sätt, helt enkelt då detta sätt blir alltför svårtytt och annorlunda för gemene man och vissa formuleringar kan låta lite konstiga, näst intill obegripliga, om vi ska vara helt konsistenta (exempelvis Hur gör ni er relation?). Vi kan alltså behöva blanda vardagsspråket (som språkligt och socialt "smörjmedel") med det nya.

Nya verkligheter

Olika språk skapar olika verkligheter och språkspecifika begrepp. Det kanske mest

vanliga exemplet brukar för oss svenskar vara ordet Lagom, vilket ibland (felaktigt) betraktas som att det bara finns i just svenska. I och med ordet "lagom" så betyder det inte bara att vi har ett nytt ord utan även en innebörd av det, vi har alltså på det sättet skapat en verklighet som inbegriper att detta lagom finns.

Varje språk skapar som bekant sina verkligheter, alternativt versioner av verkligheter. Det lösningfokuserade språket kan på så vis skapa en bitvis ny, alternativ (beskrivning av) verkligheten vilken förhoppningsvis kan vara användbar och vara eller leda till en önskad förändring.

Språkmetaforen tillåter oss att ha vissa värderingar och innebörder av vissa ord och begrepp kopplade till olika sammanhang, något som kan komplicera vissa saker. Så kommer synbart enkla ord som *undantag, mål, orsaker, sammanhang* och så vidare att ha en något annan innebörd och tillämpning i det lösningfokuserade språket än vad det vanligen har i vardagsspråket. Detta gäller när vi talat **om** det lösningfokuserade språket (däremot sällan i samtal med klienter).

I vardagsspråket kan ett mål ofta vara stort och diffust medan samma begrepp inom lösningfokus snarare beskriver små tecken som anger att något är på väg åt rätt håll. De stora diffusa målen betraktas ofta snarare som en första utgångspunkt för vidare diskussion, som en inbjudan därom.

Innebörden i begreppet *undantag* åsyftar vanligen situationer när något fungerar, är bättre (än det "borde" vara i en given situation). Orsaksbegreppet, framför allt i den annars vanliga varför-frågan finns knappt inom detta språk.

Exemplen är många på skillnader mellan vardagsspråket och ett hypotetiskt lösningfokuserat språk. Inom vardagsspråket är exempelvis *är* ett vanligt ord (och därmed verklighet) för att arbeta kring en situation medan motsvarande ord i LF ofta ersätts av

gör. Det kan förefalla banalt men för med sig drastiska skillnader i praktiken.

Hela idén om begreppet *skillnad* har en central plats i detta språk. Skillnader används, betonas, och tillmäts som en av detta språks viktigare byggstenar. I praktiken betyder det att språket har utvecklat en speciell terminologi om just detta, vilket kanske kommer tydligast till uttryck i skalfrågor och jämförande frågor.

Detta språk för även med sig att orden används på ett sätt som stundtals "vänder på rollerna" mot vad många klienter förväntar sig, exempelvis att det är vanligt att terapeuten (i vid bemärkelse) ofta inleder - och avslutar - med att tacka klienten.

Frånvarobegrepp, alltså formuleringar som innebär negationer (vanligen ordet *inte*) eller att ta bort, bli av med något (som missbruk, depression, panikångest eller vad som helst man önskar bli av med) har ingen stor plats inom detta språk. I stället hör man ofta den lösningfokuserade, ofta rent reflexmässigt, ställa frågor om vad det ska ersättas av, vad som man önskar ha där i stället. Dessa närvarofrågor finns det gott om ord för att vidareutveckla som exempelvis; När, var, hur, vem etcetera men även frågor som bygger på antaganden, hypotetiska situationer. Dessa frågor inleds ofta med "Antag att ...".

Ofta hamnar detta språk i ganska specifika termer, inte sällan på detaljnivå ungefär som när två fiolbyggare diskuterar små detaljer i tillverkningen av handbyggda fioler. Att vara så specifik kan för många som håller på att lära det "nya språket" upplevas som svårt och aningen påträngande (en uppfattning motsatt den de flesta klienter rapporterar). Ännu en komponent som tarvar mycket övning, alltså. Det kan möjligen sammanfattas så att det banala är det basala. Eller som en klient uttryckte det; "Helheten är svår att göra något åt men detaljer går att påverka. Fast helheten består ju av detaljer".

Budskapsnivå

Ibland beskrivs det lösningfokuserade språket som ett "möjlighetsspråk" (vanligen med bibetydelsen att det tycks skapa möjlighet till förändringar/förbättringar). Sett ur den aspekten handlar det inte om de "små" orden, hur varje enskild mening eller fråga byggs upp, utan om en sammanfattande syn på språket som helhet och vilka budskap som förmedlas ur denna helhet.

Några utgångspunkter, givetvis kontextuellt betingade, kan vara saker som att (lite förenklat) vi kulturellt sett ägnar mycket

tid/många frågor åt det som är viktigt ("det måste ju vara viktigt annars skulle väl inte terapeuten visa så stort intresse för det"). Det torde innebära att budskapet blir saker som att det viktiga är klientens egna önskemål, resurser, undantag (dvs situationer som fungerar), lyckanden, möjligheter (att påverka, välja etcetera). Jag vill gärna tro att detta förmedlade budskap inte bara får klienten att "må bra", känna sig lyssnad på och bekräftad utan förhoppningsvis även bidrar till en önskad förändring på både kort och lång sikt.

Kära medlem! Om du läser detta har världen fortsatt att existera ännu ett tag. Och så gör även SFLK!

Efter ett år fyllt av aktivitet satsar föreningen på att göra 2013 minst lika spännande och mångfacetterat. Boka redan nu in inspirationsdagen med Harry Korman och Gunnar Törngren i Falun.

Och håll utkik efter kommande arrangemang - vem vet vad som finns i presentsäcken? Det viskas bland annat om en nationell konferens i de legendariska hantverkskonferensernas anda...

***Till slut: redaktionen och SFLK önskar er alla
en utomordentligt fröjdefull jul
och ett gott nytt år!***