



Medlemsblad #21

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



I detta nummer:

- Inbjudan till konferensen 5-6 december
- Inbjudan till AW 9 april Stockholm
- Inbjudan till fika/AW 7 april Säter

- Martin Söderquist: *Målrelaterade undantag*
- Gunnar Törngren: *En modell för terapeutiska nödfall*

Inbjudan till konferensen 5-6 december 2019

Nu är både datum och konferenstema satta för den **Lösningfokuserade konferensen 2019: Datum är 5-6 december**

Tema är FORTSÄTTNINGEN...

Yasmin Ajmal från London startar med en plenarföreläsning!



'The Ripple effect'

This lecture is about looking at:

'spiralling' changes that might emerge from our direct work with young people

- creating a culture shift around young people that will foster and sustain 'preferred outcomes'
- capitalising on the SF potential within young people in their everyday lives and conversations

En länk till en detaljerad presentation av Yasmin hittar du på <http://www.sflk.se/konferens-2019>

Mer information kommer efterhand som du anmäler dig och/eller skickar in abstract om presentationer. Sista datum för abstract är 15 juni.



Inbjudan till AW 9 april i Stockholm

Varmt välkomna till årets första after work i Stockholm

Denna gång har vi nöjet att tillsammans titta på ett filmmaterial med Scott Miller!

SFLK har som tradition att bjuda in till uppskattade träffar i Malmö, Avesta och Stockholm, nu är det dags för årets första träff i Stockholm. Vi har tidigare varit ett 10-tal personer som träffades under lediga och avslappnad former för att se på film och dela reflektioner och erfarenheter.

Vi bjuder på kaffe, ser på film och går sedan ut och äter gemensam middag och fortsätter att småprata.

Plats: Solutionwork - lokalen finns på en parallellgata till Hornsgatan, Krukmakargatan 34 A, den ligger på ett bekvämt promenadavstånd från T-bana Mariatorget (uppgången mot polishuset) och Zinkensdamm, och även på promenadavstånd från Medborgarplatsen eller Södra station (uppgång mot Rosenlundsgatan).

Tid: 9:e april 2019, kl 17:30.

Anmäl ditt intresse till: johan.bysell@mellantid.se

Kvällen är gratis för dig som är medlem i SFLK, förutom maten som var och en betalar själv.

Varmt välkommen





SÖDRA DALARNAS
SAMORDNINGSFÖRBUND



Varmt välkomna till

After Fika/Work Lösningfokus

Säter 7/3 kl 14:30 – 17:00

Södra Dalarnas Samordningsförbund i samarbete med Svenska Föreningen för Lösningfokuserad Korttidsterapi (SFLK) bjuder in till After Work Lösningfokus i Säter.

SFLK har som tradition att bjuda in till uppskattade träffar i Malmö och i Stockholm, nu är det dags att ses för årets första träff, och för första gången i Säter. Vi träffas under trevliga och avslappnade former för att dela reflektioner och erfarenheter. Denna gång är det **Tema: Utveckla dina lösningfokusskills**. Eftersom du jobbar lösningfokuserat gillar du utveckling och nya utmaningar bjuder vi in dig till att en afterwork som passar som handen i handsken för dig!

Du som är intresserad av lösningfokus och vill komma och träffa andra yrkesverksamma och prata metod/förhållningssätt är mycket varmt välkomna. Vi bjuder på sällskap, oss själva, kaffe/te, smörgås reflekterar och gör vårt bästa att vi ska en givande stund ihop. Vi garanterar att det bli utmanande och inspirerande. 😊

Plats: Samverkansteam Sätters lokaler, Jönshyttvägen 4, Dahlander Kunskapscenter Säter våning 2

Tid: Torsdagen den 7 mars drop-in från kl. 14:30 med fika. Gemensam aktivitet från cirka kl 15.00.

Anmälan senast den 5 mars till: jonas.wells@avesta.se

Kvällen är gratis för dig som är verksam i Södra Dalarna (Avesta/Hedemora/Säter) eller medlem¹ i SFLK.

Varmt varmt välkomna!

Jonas Wells, Gudrun Sjöberg och Tom Björk

¹ Medlemskap i SFLK är gratis. Gå till <http://www.sflk.se/medlemsanmalan>.



Martin Söderquist:

Målrelaterade undantag

I tidigare lösningfokuserad litteratur på definieras ibland undantag som ögonblick eller situationer där problemet inte finns eller dominerar. Det vill säga begreppet tar sin utgångspunkt i problemet, vilket jag kallar problemrelaterade undantag. Målrelaterade undantag däremot är ögonblick och situationer där delar eller hela situationen är som klienten önskar att livet är för hen.

De olika sorternas undantag behöver inte vara korrelerade eller ha något med varandra att göra. Avsaknad av något är inte samma sak som närvaro av något och detta kan förvirra i samtalen med klienter och par. Exempel: *Sara, 9 år får frågan ” Tänk dig att din oro var helt borta – hur är det då?” Sara funderar länge och säger sedan ”Då skulle jag vara oorolig”.* Svaret är kreativt men visar också på vad som händer när vi försöker utgå från frånvaro av något. Det tar längre tid att hitta Saras målbeskrivningar, vilket vi kom fram till senare i samtalet. I dialogen finns fortfarande problemet som ett moln över de inblandade och risken finns att vi letar på fel ställe. Fri från problemet är önskvärdt för klienten men hens mål är ibland något annat.

Missbrukaren är periodvis utan droger och till och med utan suget i perioder, men vill och önskar något annat i livet utöver detta. Vad detta är kan vara svårare att uttrycka. För paret som ständigt bråkar är situationer av icke-bråk ofta förekommande (problemrelaterade undantag), men förklaras bort, läggs inte märke till eller betyder inte så mycket. Det paret vill och hoppas, deras mål är kanske att uppskatta varandra, bli sedda av varandra, känna kärleken, vilket är målrelaterade undantag. Problemrelaterade undantag utgår från frånvaron av något, det tar längre tid i samtalet att komma fram till målbeskrivningarna, men ibland måste samtalet börja där ändå. Risken finns dock att vi letar på fel ställe – samtalet ger inte klienten något. Målrelaterade undantag utgår från närvaron av något som har gjorts, redan görs och kan göras mer eller oftare av och chansen att hitta rätt i samtalet och snabbare med att i dialog skapa beskrivningar av klientens mål är större. Frågor som Mirakelfrågan, Bästa förhoppningar idag, Saker i ditt liv är som du vill ha det imorgon och Skalfrågor fokuserar både framåt (det klienten kan och vill göra något åt) och klientens mål/önskvärda riktning i sitt liv. Detta i sin tur kan leda dialogen i samtalet vidare till undantagen (målrelaterade), klientens resurser och vad hen kan göra som de första stegen i målriktningen efter samtalet.



Gunnar Törngren:

En modell för terapeutiska nödfall

Presentation av en enkel samtalsmodell i vilken vi kan bygga ett samtal baserat på klientsvar bestående av orden ”ja”, ”nej”, ”vet ej” samt siffror.

En något ytligt bekant kvinna kontaktar mig med frågan om jag kan tänka mig ha ett samtal med hennes dotter. Dottern som är i 18-årsåldern har, enligt mammans beskrivning, under en period blivit alltmer tystlåten och sett alltmer plågad ut. Föräldrarna har å ena sidan förstått att flickan vill ha hjälp men samtidigt varit missnöjda med de samtalskontakter hon haft hittills. Modern säger att hon inte har en aning om ”vad det handlar om” men uttrycker en klar oro för dottern. Eftersom jag numera vanligen inte gör klientarbeten ställer jag mig tveksam, men kanske kan jag rekommendera henne till någon annan terapeut som skulle kunna matcha flickan på ett bra sätt. Så vi bokar in ett möte.

Flickan kommer tillsammans med sin mor. Efter sedvanligt hälsande ställer jag frågan till flickan om hennes bästa förhoppningar om detta möte. Hon sitter lätt framåtlutad, lite hop-sjunken, tittar ner och svarar knappt hörbart ”vet inte”. Jag fortsätter med att säga att som jag förstått det hela så har hennes mamma en viss oro för henne och även att modern tycks tro att hon vill ha någon form av hjälp, stöd eller att något ska vara annorlunda. Efter en stund nickar flickan långsamt två gånger. Jag försäkrar mig om att flickan tycker att det är ok att vara här, att det är ok att jag ställer några frågor samt att jag uppfattat det rätt att hon vill ha någon form av hjälp, stöd eller något liknande. Flickan nickar på alla dessa frågor utom den sista där hon svarar ett svagt ja.

Efter min uppmaning till flickan att säga ifrån om det jag gör inte passar henne, att hon kan avbryta vårt möte när hon vill (hon nickar) går jag vidare. Min nästa fråga blir en skalfråga ”Om du tänker dig en skala, jag ritar i luften, där 10 är att du är nöjd, det är löst, det är helt bra eller så och noll var när det var som allra värst, var skulle du säga att du är på en sådan skala? Svaret dröjer en ganska lång stund innan hon svarar ”två”. Bra, svarar jag (efter att suttit tyst ungefär lika länge som hon dröjde med svaret). Det låter som om det är på väg åt rätt håll och att du redan kommit en bra bit. Jag går vidare med frågan om det som gjort att hon gått från noll till två hänger ihop med något som just hon själv har gjort. Hon svarar ja på det. För att få det tydligt frågar jag om det alltså är mest hon som gjort något, inte någon annan eller slumpen. Hon nickar instämmande.

Jag poängterar att nästa fråga kan vara svår. Frågan lyder ”Vet du hur du kommer att märka att du gått från en tvåa, på den där skalan, och kommit till tre?” En lång stund av tystnad uppstår, mamman tar sats för att säga något men jag sätter upp en tystande hand. Så småningom svarar flickan med både flera nickningar samtidigt som hon svarar ja på frågan. Tycker mig se ett litet leende hos flickan och att hon tittar upp lite. Jag inflikar något i stil med bra, bra och att det kan vara en viktig faktor för framsteg. Jag frågar igen om det är ok att jag ställer dessa frågor och även denna gång både nickar hon och svarar ja. Så jag går vidare och frågar: Om du skulle göra mer av det du redan gjort, för att gå från noll till två, skulle det göra att du kommer upp till tre?” Hon tycks tänka efter länge och svarar så småningom ”Ja” och efter ytterligare ett par sekunder ”Tror det”. Frågar vidare: Hur troligt är det att det kommer att hjälpa, om du gör mer av det du redan gjort där 10 är att du är säker på att det skulle hjälpa och noll inte en chans? Hon svarar nio. Hur jobbigt eller ansträngande skulle det vara att göra

det? Hon svarar nu snabbt med fem. På frågan om det finns risker med att göra det svarar hon nej. Här bryter jag denna sekvens.

Jag frågar om hon tror att hennes mamma skulle märka att hon kommit upp till tre. Hon svarar ja.

För att vara försiktig vill jag bryta samtalet här. Dessutom får jag intryck av att flickan börjar bli trött. Så jag sammanfattar samtalet lite med att hon redan gjort framsteg, att jag fått intrycket av att hon vet mycket om sin situation och liknande. Jag frågar om hon tycker att hon haft någon nytta av vårt samtal, eller kanske tror att hon kan komma att ha det i framtiden. Nu tittar hon upp, ser på mig och svarar ja och nickar. Jag frågar om hon vill ha ett litet tips. Hon svarar ja. Så jag ber henne hålla utkik efter tecken hos sin mamma som säger henne att mamman tycker "det" blivit bättre.

Jag säger till modern att jag ska tänka vidare på om jag kommer på någon terapeut jag tror kan matcha flickan på ett bra sätt.

Redan efter några dagar ringer modern och meddelar att flickan tycks må betydligt bättre, att hon nu börjat prata med sina föräldrar, främst modern, och att de nu både skrattat och gråtit tillsammans. Flickan har berättat att det hon gillade med vårt samtal var att jag inte försökte tvinga henne att berätta "vad det handlade om", något hon sa att hon varken kunde, ville eller klarade av. Enligt modern blev konsekvensen även att de som föräldrar slutade tjata om att "hon måste berätta", vilket troligen innebar att hon redan efter någon dag började just berätta. De hade dessutom enats om att jag inte behövde leta efter någon terapeut åt flickan. Modern frågade om jag ville veta vad det hela "handlade om". På det svarade jag nej.

Endast i nödfall

Vanligen kan våra klientsamtal beskrivas som en form av konversationer i sedvanligt sampråksmönster. Det vill säga att båda parter bidrar aktivt till samtalet med olika information. Men ibland har vi en situation där klienten uppenbarligen vill ha hjälp i någon form men inte vill eller kan berätta om innehållet oavsett om det gäller problem- eller målbeskrivning. Skälen till att man inte vill eller kan, kan vara många. Efter en traumatisk upplevelse kan det vara väldigt svårt att tala om det som hänt. Det kan vara skämmigt, man kanske inte hittar orden, tycker inte terapeuten har med det att göra, helt enkelt inte kan mobilisera tillräckligt med energi och därmed inte orkar, rädd att innehållet ska avslöjas och säkerligen ett antal skäl därutöver. Även bland ungdomar som anser att vuxna/terapeuter "inte fattar nåt" kan det vara användbart. Det räcker ju med att den unga fattar.

I dessa sammanhang är klientsvar av typen "Vet inte" väldigt vanliga. Likaså att man "bara" svarar ja eller nej. I denna modell är svar av typ ja, nej, vet inte och kanske fullt tillräckliga. Klienten behöver inte ens svara verbalt, det kan räcka med nickningar, huvudskakningar, axelryckningar. Om klienten dessutom svarar på skalfrågor underlättas vårt arbete ytterligare. Inte ens det behöver ske verbalt. Skalfrågor kan besvaras med hjälp av fingrar, genom att peka på en uppritad skala eller vad som helst som kan markera en siffra. De flesta som ger någon form av respons brukar även svara med siffror.

Principen och metoden

Principen för denna form av samtal följer till stor del de grundfrågor som används inom den lösningfokuserade terapimodellen (såsom den skapats och utvecklats på BFTC i USA). Grundfrågan det hela utgår från är en skalfråga, 0 till 10, med en ungefärlig formulering att vid 10 är man nöjd, bekymren borta, det är som det ska. 0 representerar när det var som värst.

Formuleringarna kan och bör variera beroende på vilket sammanhang man befinner sig i, vilken information man redan har och så vidare. Utifrån detta finns två huvudsakliga områden att utforska, eller bara konstatera; att det blivit bättre samt om man kan märka att det blivit ett steg, dvs lite, bättre. Initialt är frågan om vad man ska göra för att lösa situationen ovidkommande, det viktiga är snarare om man kan identifiera tecken på framsteg, både de som redan gjorts och önskvärda. Frågorna kan med fördel broderas ut med chansen till att det kan bli bättre (skala), hur hårt arbete det skulle kräva (skala), om andra skulle märka framstegen (ja/nej), om det man avser att göra kan innebära risker (ja/nej, skala).

Även om den information man fått under samtalet kan benämnas som knapphändig brukar det vara fullt tillräckligt för att både tacka för det man fått, ge en sammanfattning och även någon form av ”komplimanger”. Ibland kan det även falla sig naturligt att ge förslag på någon form av hemuppgift, fast vanligen formulerat som experiment. De vanligaste är att noga lägga märke till tecken att ”det” är på väg åt rätt håll, fortsatt som du redan gjort (om det blivit påtagligt bättre) eller någon form av ”gör något annorlunda”, fast utan specificering av vad detta skulle kunna vara.

Risk och möjlighet

En av riskerna i fall där klienten ger väldigt lite information är att vi börjar pressa klienten att berätta, i tron att det är först då vi kan vara till hjälp. Det leder i värsta fall till att en del som vill/behöver hjälp inte får det, att klienter upplever oss som tvingande. Det kan även leda till att klienten känner sig dålig då denne inte kan/klarar att svara på våra frågor trots att svaren tycks finnas internt men kan vara svåra eller omöjliga att uttrycka.

I praktiken är min erfarenhet att de allra flesta, där just denna nödmodell tillämpas, efter ett antal frågor börjar tala allt mer och man kan gå över till ett vanligare sätt att arbeta. Ofta kommer denna brytning i samband med att någon fråga är lite för komplex att besvaras inom ramen ja/nej/siffror. Men inte alltid. Ibland kan ett eller flera samtal bygga just på dessa frågor och det sättet att svara.

Det är inget jag generellt rekommenderar. Behöver vi skriva journal kan det bli svårt. Dessutom är det ett svårt sätt att arbeta för terapeuten; vanligen i ett samtal har vi något att ”hänga upp det vi talar om” på, vi kan eka (upprepa det klienten sagt), skapa en inre bild och så vidare. Att bara känna till processen men inte innehållet ställer stora krav på terapeuten att minnas de exakta svaren på varje fråga tillika med de exakta frågorna man ställt och även mellanrumskommentarerna. Det underlättas dock om man iakttar samma latensid mellan frågorna som de mellan frågor och svar.

Då modellen inte lägger tid på innehåll, och kanske främst då den kräver en hög grad av koncentration från bägge parter, har samtalen en tendens att bli korta, vanligen understigande 15 minuter.

Såvitt känt finns ingen som helst evidens för denna nödfallsmodell. Men i undantagsfall kan den vara väldigt användbar! Och klientresponsen brukar vara klart positiv!

PS: Efter att denna artikel skrevs håller modellen på att testas i en webbversion. Den helt gratis, kan användas och får spridas fritt – det intressanta är utvärderingen.

Adressen är: **terapi-studie.se**



Det var allt för denna gång. Nästa medlemsblad planeras till början av sommaren. Bidrag är som alltid välkomna!

Varma hälsningar från redaktionen

Kontakt: gunnar.torngren@telia.com