

Vårnummer!

Samtalet
i **bilen**

s.3

Vad är **en**
förändrings-
möjliggörande
handling?

s.7

LF-Världs
dagen
3e maj

s.11

Anstränings-
fokuserat
intervjudande

s.12

HUR
håller man
lösningss-
fokus?

s.24

SFLK Medlemsblad

~ AV MEDLEMMARNA, FÖR MEDLEMMARNA ~

En **pappas**
navigering
av **känslö-
utrymmet**

*Hur vi gör
oss **redo** för
förändring
är **ingen**
tillfällighet*

En **öppen**
diskussion om
lösningssfokus
& missbruk

Anstränningar
Utmaningar
Färdigheter
& Försök

73 sätt att
anstränga
sig på i
samtal



Redaktören har ordet:

Varmt välkomna till 2024-års första SFLK medlemsblad. Och, boy, har vi ett spännande nummer med många höjdpunkter. Vi är riktigt glada att presentera den svenska översättningen av Harry Korman, Jocelyn Korman och Scott Millers artikel om ansträngningsfokuserad intervjuande, en artikel som 2020 gjorde fina vågor i lösningsfokus världen och har vidgat mångas sätt att ställa frågor. Vi har också tre olika avslutande presentationer som nyblivna lösningsfokuserade praktiker har visat upp från tre olika grundkurser i Dalarna. Jörgen Olsson "*Samtalet i bilen*" lämnar ingen oberörd, likaså är Lina Rogtao-Karlssons saga innovativ och ger oss nya perspektiv på vad lösningsfokus kan bli; och så har vi Madeleine Ringh Villaneuvas rim som ger oss en lättsam version av LF att roas av. Därutöver har redaktören bidragit med två texter – håll till godo och välkommen att ge feedback på vad texterna, samtliga texter, bidrog med just för dig, det vill jag gärna veta. Sist men inte minst har vi en fin presentation av den fråan i höstas valda styrelsen. Grattis till hela dem och vår nya ordförande Anja Coe. Vi önskar dem ett stort lycka till!

Avslutningsvis vill jag berätta om två nyheter som kan intressera er läsare. Först är det stora europeiska socialfonds finansierade projektet "Lärande och Utveckling FINansiell SAMordning" som gör en storsatsning på lösningsfokus i Värmland, Dalarna och Gävleborg genom samordningsförbunden där. Ett tjugotal grundutbildningar, fortbildning och nätverksarbete samt en unik "utbilda utbildare"- satsning i lösningsfokus är ju superintressant att följa. Läs mer här: [Lärande och Utveckling FINansiell SAMordning - Värmlands projektparaply \(varmlandsprojektparaply.se\)](https://www.varmlandsprojektparaply.se) **Den andra nyheten** tangerar lösningsfokus genom arbetet med Feedback-informerad praktik (FIT) där Forte har beviljat 7,2 milj kr för fyraårigt forskningsprojekt. Projektet ska förebygga avhopp och förbättra resultaten av socialtjänstens stöd- och behandlingsarbete genom att på ett systematiskt sätt kontinuerligt involvera klienterna och bättre ta till vara deras feedback. Det är ett stort arbete som ni kan läsa mera om på Niklas Waitongs blogg: [Ny stor unik Forsknings-studie om FIT; ORS-SRS, i Svensk Socialtjänst! \(waitong.se\)](https://www.waitong.se).

Så hoppas ni gillar numret. Hoppas också att vi ses i någon av de många ställen vi kan mötas framöver. Tredje maj, kreativ tystnads workshop och 24-timmars konferensen är alldeles runt hörnet...

Varmt välkomna



Jonas Wells

Redaktör SFLK:s medlemsblad

Websida: www.finsamdalarna.se/sodra-dalarna/

E-post: jonas.wells@avesta.se



Artikel: Samtalet i bilen

skriven av Jörgen Olsson, 2023

Edwin såg hur tränaren Daniel återigen slog ut pucken på den lilla ytan av hockeyplanen som de hade träningens sista övning på. Laget brukade köra smålagsspel i slutet av träningarna för att få upp snabbheten och intensiteten i närkampsspelet. Under kvällens träning kände sig Edwin full av adrenalin och tog full fart för att vara först att få tag i pucken. Han brukade kunna känna sig trött i slutet av träningarna men idag var han pigg och kände sig hungrig på att vinna varje duell och helst göra mål. Han tog några snabba och kraftfulla skär när han såg att det var han och Oliver som var närmast pucken, en puck som nu studsade ut från sargen på hockeyplanens kortsida. Oliver låg från början steget före så nu gällde det att ta fart och gå in i duellen med full kraft. Han får inte vika ner sig. Det gäller att alltid ge järnet och kliva in helt utan tvekan. Laget hade vid förra träningen fått höra av tränarna att de måste bli bättre på att ta för sig, och våga kliva in i närkamperna så att de alla är förberedda till matcherna. Edwin visste inom sig att det låg något i vad tränarna hade sagt och han hade bestämt sig för att han skulle göra sitt för att bidra till att höja nivån på sitt spel. Oliver hann tyvärr först till pucken och när Edwin ögonblicket efter kom fram till pucken så vek Oliver åt sidan med kroppen och gled undan till höger efter sargen. Edwin fortsatte jaga honom. Han låg nära maxpuls och musklerna jobbade hårt för att han skulle få ett läge att ta pucken av Oliver.

Så kom läget ögonblicket senare. Oliver vek snabbt till höger men det var ett felbeslut då han hamnade precis i Edwins linje. Smällen när Edwin for in i Oliver blev hård och brutal. Edwins axel tog i Olivers axel upp mot huvudet och Oliver tappade genast balansen, for handlöst bakåt och landade med en duns i isen. Edwin insåg snabbt att träffen blev hårdare än vad han avsett men kände inte att den var över gränsen för vad som är okej. Sekunden efter att Oliver landat i isen och Edwin fått tag i pucken hördes tränare Daniels visselpipa ljuda. Spelet blåstes av. Edwin stannade vid ljudet och såg bort mot tränaren.

- *"Grabbar, ska ni spela hockey eller åka runt och köra över varandra?"* sa Daniel högljutt med en irriterad ton. Han lät allt annat än nöjd med tacklingen.

Oliver ställde sig upp, upprörd.

- *"Vad fan Edwin, du kan ju inte tacklas i huvudet, det är ju farligt."* smågastade Oliver upprört.

Det kändes inget vidare att höra både tränaren och Oliver kasta skit på honom. Han hade ju bara gått in situationen helhjärtat, precis som de hade fått till sig att de skulle göra och nu fick han höra att han spelat fult.



Så jäkla orättvist! Tacklingen var ju inte i huvudet och det är väl inte Edwins fel att Oliver vek ner sig så snabbt och ramlade av en tackling? Nej, ju mer tankarna snurrade i huvudet desto mer upprörd blev han.

Resten av träningen avverkades snabbt men tankarna skingrades inte riktigt och när han klev av isen var han ordentligt förbannad. Tränaren fattar verkligen ingenting. Oliver hade dessutom fortsatt att tjafsas om situationen så även han var helt blåst.

Edwin undvek för ovanlighetens skull att prata med de andra lagkompisarna i omklädningsrummet, fokuserade på att duscha, byta om till torra kläder och bara ta sig hem så snabbt som möjligt. Normalt sett brukade han sitta länge med kompisarna och snacka lite skit. Han brukade till följd av det normalt låga tempot gällande ombyte och dusch vara den som lämnar hockeyutrustningen i lagets barack sist av alla. Inte helt ovanligt heller till sin pappas förtret. Men idag var ingen vanlig dag eller vanlig träning. Nej, det här var verkligen ingen bra träning och idag kunde den inte sluta en sekund för tidigt. Allt hade blivit fel och känslan var så stark att han bara ville be alla fara åt helvete. Han förstod naturligtvis att den känslan var lika bra att kväva då det bara skulle leda till mera bråk. Men inombords kändes det som han skulle explodera vilken sekund som helst. Hans pappa hade kommit och sett slutet av träningen från den gamla träläktaren vid sidan av rinkens. Edwin insåg när han tog på sig sin röda Falu IF jacka och blev helt klar med ombytet till torra kläder att han nu skulle tvingas höra pappas tjat i bilen. Pappa menade alltid väl men fattade inte hur det

kändes att vara på isen, eller för delen hur det är att vara tretton år och behöva stå ut med att allt blir fel ibland. Hans pappa hade inte heller spelat hockey, han var intresserad och engagerad men då han inte kan åka skridskor så hade han blivit lagledare för laget.

Pappa satt redan i bilen när Edwin lämnat sin back med hockeyskydd i förrådet. Edwin slängde nonchalant och ilsket sportbagen i bilens baksäte och satte sig med armarna i kors i framsätet. Sportbagen var ny med hans initialer och klubbens logga tryckt på bagens svarta tyg. Han visste att sportbagen var dyr och normalt sett var han väldigt rädd om den men nu kunde han inte bry sig mindre. Något han tydligt signalerade med sitt agerande och kroppsspråk. Han tänkte inte prata under bilresan men ville markera att han inte var nöjd.

Bilen lämnade parkeringen bredvid ishallen i skenet av gatubelysningen och mötande trafik. Han tittade ut mot det fallande regnet som tillsammans med höstens mörker illustrerade väl hur pissigt och nattsvart allt kändes. Hockeyn som var så viktig för honom och nu kändes allt så orättvist. Hur kunde tränaren och Oliver anklaga honom för att spela fult när han bara kämpade och gav allt? Pappa tyckte säkert samma som tränaren, tänkte Edwin i sin stillhet. Alla verkar ju faktiskt vara emot honom den här kvällen. Varför skulle pappa tänka något annat än att han spelat fult?



De åkte en stund och det var helt tyst i bilen, inte ens stereon var på. De kom inga ord från pappa. Han var ovanligt tyst och verkade inte riktigt förstå hur arg Edwin var. Det syntes att han sneglade på honom. Kanske funderade pappa på vad han skulle säga.

- *"Så hur var träningen då?"* frågade pappa slutligen som om han inte visste att allt hade gått snett.
- *"Den var ok men Daniel är så jäkla blåst, han gillar inte mig."* Edwin darrade nästan på rösten av ilska när han yppade orden.
- *"Jobbigt"* svarade pappa lugnt och sökte Edwins blick som fortfarande inte ville ha ögonkontakt.

Det blev tyst igen under en tid som Edwin upplevde som en evighet. Inga flera ord från pappa än *"jobbigt"*. Vad det allt han hade att säga?

- *"Nej men, alla skällde på mig hela träningen och tyckte att jag gjorde fel. Alla bara skäller på mig. Allt jag gjorde var att tackla på ett schysst sätt. Oliver sa att tacklingen var i huvudet men det var det inte, den tog i axeln. Det är bara han som är så jäkla vek och lägger sig direkt."* sa Edwin och slog ut med armarna för att illustrera orättvisan som hade drabbat honom tidigare under kvällen.

Pappa svarade inte, tittade på vägen men nickade eftertänksamt och sneglade lite åt Edwins håll för att bekräfta att han hört vad sonen sa. Edwin suckade ljudligt, ruskade på huvudet och fäste nu blicken på ett äldre par som rastade sin hund på gångvägen som löpte jämsides med bilvägen. Tystnaden föll åter i bilen.

- *"Jag kanske ska sluta med hockey, jag är så less på det. Jag menar ju inte att jag ska sluta med hockey men du fattar..."*

Edwin sökte nu pappas blick för att få bekräftat att han lyssnade och för att få en reaktion.

- *"Tufft läge."*

Pappa nickade långsamt och stort och rynkade lite bekymrat på ögonbrynen som att han förstod att det var jobbigt. Edwin hade förväntat sig något mer och avvaktade att pappa skulle säga något men det blev tyst igen, visserligen bara i några sekunder. Edwin var fortfarande arg och gestikulerade lite avvärjande med armen för att signalera att han inte ville säga något mer om saken. Han suckade djupt och tog sedan till orda ändå, uppfylld av det som hänt.

- *"Det var inget fult, den tog inte i huvudet. Alla tacklar ju varandra men han blåser bara när jag gör något och skäller som att det bara var jag som har tacklat. Alla fattar ju att det var mig han menade. Jag gillar inte ens han, han är så taskig."*

Edwins ilska hade nu avtagit lite och det infann sig något lite mer besviket och ledsamt i tonläget. Han slog uppgivet ut med händerna för att illustrera uppgivenheten som gick hand i hand med ilskan.



Pappa tittade på Edwin och nickade igen. Edwin kände sig lite förvånad över att han inte sa något mer, pappa brukade alltid komma med förslag och sin syn på saken. Nu hade han bara lyssnat. Det var inte det att det kändes fel, tvärtom var det lite skönt att få spy ur all ilska och frustration.

- *"Du ville bara ge allt"* sa pappa lugnt och utan att vidare utveckla vad han menade.
- *"Exakt, jag ville bara vinna pucken och inte ge mig. Sen är det inte mitt fel att han ramlar och gör illa sig. Han får väl lära sig att stå upp"*, svarade Edwin med ett tydligt budskap om att Oliver minsann fick skylla sig själv.
- *"Du menade väl"*, sa pappa och tittade på Edwin lugnt och välmenande utan att plocka upp ilskan över hur orättvist allt kändes för Edwin.

Nu började ilskan rinna av Edwin helt.

Under resten av bilresan pratade Edwin vidare om hockeyn men fokus hade nu skiftat och gradvis gått mot vad han i stället skulle göra nästa träning. De pratade inte så mycket om det som var negativt utan pappa frågade vad han ville ha i stället.



Pappa fortsatte i likhet med samtalet tidigare att lyssna och nicka, ibland sa han något kortfattat och Edwin kände att han blev förstådd på ett sätt som han inte brukar bli.

Samtalet utmynnade inte i några drastiska saker utan hjälpte mest med att släppa det som hänt och gå vidare. När de väl var hemma tittade Edwin på sin pappa och log.

- *"Det var det bästa snack vi haft pappa!"* utbrast han på ett ärligt men kortfattat sätt i enlighet med vad man kan förvänta sig av en ungdom i tidiga tonåren.

Edwin kunde inte heller låta bli att fundera över vad som egentligen hade flugit i hans pappa. Varför kändes han inte som vanligt?

Den frågan blev åtminstone obesvarad för den här kvällen, men vad gjorde det?

Jörgen E. Olsson

Metodhandledare Arbetslivs- och socialförvaltningen; Missbruksenheten

Websida: www.falun.se/

E-post: jorgen.e.olsson@falun.se



Reflektion: Om att göra oss redo, ready-ing eller redoskap

skriven och översatt av Jonas Wells, 2024

Nu öppnar sig den tysta workshopen, SF Creative Silence Workshop, en minut innan vi ska börja och jag säger: *"Jag skulle vilja börja med att fråga en annorlunda fråga..., hoppas att det är OK"*. Vi brukar börja med en fråga om vad deltagarna kanske ser sig själva arbeta med under den tysta workshopen, men idag ville jag utforska något annat. Yoram, som var där när jag inledde, delade då ett citat från Groucho Marx - *"Innan jag börjar tala, skulle jag vilja säga någonting"*, som fångade elegant stunden.

Att fråga denna fråga (den kommer) är förmodligen inte en tillfällighet för mig. Jag har, rätt så länge nu, spenderat tid både i att utbilda i lösningsfokuserat sätt att arbeta (och att bliva) samt att också vara nyfiken på annan utveckling i världen som jag finner intellektuellt berikande för min praxis. Jag har, till exempel, ägnat tid åt att gå kurser själv. Två har varit särskilt signifikanta under senare tid. Vanessa Machado de Oliveiras kurs genom universitet i Victoria, Kanada, "Facing Human Wrongs 2.0" (2023) och hennes bok "Hospicing Modernity (2021) har hjälpt mig att fundera på hur lösningsfokuserad praxis och de samtal vi bjuder andra in till relaterar till kolonial praxis och en tillväxt-orienterad modernitet. Jag har också tagit mig igenom Bayo Akomolafes "We Will Dance With Mountains" (2023) kurs; vilket har varit en vild resa med både nya sikten, ljud och rörelser i ett utforskande av olika sätt att positionera sig själv i förhållande till aktivism, till att vara

mer modig i att vara viljen/vilden och i att vara i flykt - och att hitta en fristad med andra i svåra tider. Genom Bayo blev jag introducerad till Erin Mannings arbete. En filosof/aktivist/dansare från Kanada och hennes arbete om "The Minor Gesture" (2016) - den lilla gesten - fast det är så mycket mer än detta, som ett språk för att utforska de minsta tecknen som gör önskvärd eller vital förändring möjlig. Jag fann att mycket av hennes arbete följer från Deleuze och Guattaris post-post-moderna opus "A Thousand Plateaus" (1987) och sättet hon tar fram detta har varit så hjälpsamt för mig. Att läsa och förstå Deleuze och Guattari är verkligen inte enkelt. Men det inspirerar.

Samma sorts arbete görs också av Nora Bateson i relation till Gregory Batesons banbrytande arbete för att beskriva och förstå förändring och hur kommunikation fungerar (1988). Jag finner Noras introduktion av tre relativt enkla koncept väldigt användbart för att förstå hur lösningsfokuserade praktiker, när vi gör vårt bästa arbete med klienterna, sätter scenen för vad som kommer närmast (2023).

Först och främst är konceptet "varm data" som sätter fokus på hur information kan kännas mer eller mindre levande.



Den kan ha värme, bunden som den är i relationella sammanhang.

För det andra har vi Noras ord för sam-lärande ytor - "symmamesi" - hur all lärande är ömsesidig för de som involveras, inte för en men för de många relationella kontexter där lärandet tar plats.

Det tredje konceptet, som på ett sätt präglade hur jag inledde mötet på den tysta workshopen jag egentligen började, ja egentligen innan jag började skriva denna text, var konceptet "[afanipoiesis](#)" och dess systembegrepp "ready-ing" - att göra sig redo. Det är detta förhållande som tar hand om vitalitet innan emergens, innan förändring sker, förutsättningar som kan gynna en önskad förändring. Hur gör vi oss redo för förändring? - när vi inte vet vart den kan leda eller hur den kommer att visa sig.

Ibland säger vi att lösningsfokuserat arbete börjar med en fråga, exempelvis en fråga som BRIEF i London har gjort känd - "*What are your best hopes from being here today?*", "vad hoppas du på allra mest från att vara här idag?". Ibland förnimmer jag en bild av hur Chris Iveson ställer frågan samtidigt som han sänker ned sin kropp redan innan han når stolen han sätter sig på. Han frågar frågan på ett sätt som är självklar, som ett faktum redan, som om den redan alltid skulle ställas.

I mina grundutbildningar visar jag ofta filmer och allt för ofta börjar de med en fråga, eller åtminstone en öppning från coachen som: "*Gott att se dig, tack för att du är här. Jag hoppas att vår tid här på något sätt kan vara till nytta för dig. Och om någon minut kanske jag kommer att fråga dig hur det kanske kan vara till nytta. Vi har x antal minuter och jag kommer att försöka göra mitt bästa för att*

göra detta användbart för dig, och jag antar att kanske du också gör ditt bästa. Låt oss bara se hur saker och ting kanske blir, är det ok?".

Hur vi gör oss redo för förändring är inte en tillfällighet och hur vi skapar scenen för det som kommer spelar roll. Jag har funnit mig själv mer nyfiken på ordet "hedging", att gardera/säkra upp, ett ord som handlar om hur vi kan öka sannolikheten för att nästa steg kan bli så fruktbar som möjligt för den process vi redan har riktat vår uppmärksamhet till. Jag har, i detta, ofta frågat mina studenter om vad det är dom gör och hur vi tillsammans "hedgar", d.v.s. säkrar upp våra möten och de kommande skeenden i coachande samtal.

Än så länge har jag fått en lång lista (och den blir allt längre, varje grupp jag frågar ger nya uppslag) och **allt** verkar spela roll:

- ❖ *Hur vi möblerar och designar rummet vi ska vara i*
- ❖ *Hur vi välkomnar varandra*
- ❖ *Hur vi bjöd in klienten i den epost jag skickade för tre veckor sedan*
- ❖ *Hur jag förvarnade klienten att jag kanske skulle ställa en fråga om vad som kanske har blivit bättre eller annorlunda när vi ses igen*
- ❖ *Hur jag kanske sa att jag skulle ställa en del tuffa frågor. Frågor som kanske skulle ta bra med tid innan vi finner goda svar till*



Jag kommer också ihåg, jag tror det var för ungefär ett år sedan, att jag fann mig ambivalent inför att be mina studenter att betrakta frågor som centralt i deras anammande av lösningsfokus i deras arbete. Jag hade blivit mer medveten om att frågor var aldrig bara just frågor. Det finns så mycket annat som sker samtidigt, saker som Dan McGee och andra skrev om i den nu klassiska artikeln "An Interactional Model of Questions as Therapeutic Interventions" (2005). Jag visste också sedan tidigare att *hur* klienten svarar på frågan säger vad det är för fråga som du har ställt. Likadant, det som händer innan frågan ställs ofrånkomligen skapar förutsättningarna för frågan som där och då skapas. Vi vet från "Lyssna.Välj.Bygg." övningar att det är genom ord som klienten har yttrat, som i sin tur är byggstenarna till den fråga vi som coacher bjuds in att fråga klienten.

- Klienten: "Det har varit så tufft den senaste tiden, nästan ingenting har fungerat för mig"
- Coachen: "Nästan... kan du vara så snäll och berätta vad som fungerar redan, även om det är litet?"

Från Nora Batesons arbete och hennes kurs om att utforska att vara en "varm data värd" (Warm data Host 2024), lärde jag mig och reflekterade mycket kring hur kommunikation är så mycket mer än vad det är som sägs eller vad som möjligen skulle kunna transkriberas. Genom textur, ton, hastighet, rytm, tystnader, blickar, gester, (till synes) tomma ytor, känslor – allting är kommunikation som förmedlar. Och så mycket mer. Budskapet jag tar emot eller sänder är inte meta-budskapet.

Sussan Öster, min vän, tycker om att citera Maya Angelou och hennes "vi kanske inte kommer ihåg vad som sades, men vi kommer ihåg hur vi kände oss". Meta-budskapet.

Nyligen publicerade Nora Bateson en elegant artikel som ett försök att hantera en "double bind" som handlade om en debatt om huruvida hennes far inledde eller stödde experiment med psykadelia under 1930- och 40-talen. Som vi lär oss så spelar det ingen roll hur pass noga Nora och hennes kolleger på Batesoninstitutet argumenterade mot att det skulle vara fallet, kom det motargument från historiken som ville se det så. Att engagera sig i debatten gjorde det bara värre. Att inte engagera sig i debatten gjorde det också värre. Därav, "double bind". [Läs gärna artikeln, jag rekommenderar den varmt.](#)

Här följer ett citat som passar för denna artikel- och vårt fokus på att göra oss redo.

"Communication is not what is said or what is not said. Communication is what is received in the context. Additionally, communication is not what is in the transcript; it is what is possible to say or not say."

- Nora Bateson, 2024



När jag skriver detta, tänker jag, vem är det jag låter dig, läsaren, bli? Vem är det som du möjligen kan bli? Jag ser dig som en kompis, en medstudent i vad som skapar användbar eller meningsfull förändring, ofta i tuffa omständigheter, eller i komplexa relationer och förhållanden. Familjer, organisationer, obekväma situationer, olika nivåer av att ha fastnat, double bind i överflöd. Så hur kan jag, då jag engagerar mig som ett vi, skapa de bästa förutsättningarna för vad som helst som du skulle märka vara mer till nytta, en skillnad som är en skillnad för dig, på något sätt? Det allra minsta skulle kunna vara ett skifte, bara något otroligt litet, något som inte fungerar och att försöka göra något annat tillsammans med din klient, din samtalspartner.

Så, detta kanske är stunden, då jag frågar dig en fråga. Det kan du bäst bedöma om den kommer till dig under rätt tid eller rätt omständigheter, om den kan vara till nytta för dig att fundera på:

Så, vänligen, och känn dig välkommen att komma i kontakt med mig, hur gör du dig redo för det du strax ska göra, kanske ett nästa möte eller samtal, ditt nästa förändringsamtal? Vad är det du redan gör som på något sätt kanske hjälper dig och din klient att tillsammans göra er redo, att kanske då fråga vad din klient allra mest hoppas från vårt samtal här?



Jonas Wells

Socialantropolog, utbildare och redaktör för SFLK

Websida: www.finsamdalarna.se/sodra-dalarna/

E-post: jonas.wells@avesta.se

Referenser:

- ❑ Bateson, Nora (2023). *Combining*. Triarchy Press.
- ❑ Bateson, Nora (2024). *Communication is Sacred*, The Bigger Picture blog, Feb 6 2024. Länk: [Communication is Sacred by Nora Bateson \(substack.com\)](https://substack.com)
- ❑ Bateson, Gregory (1988). *Ande och natur: En nödvändig enhet*. Symposium.
- ❑ Deleuze, Gilles & Guattari, Felix (1987). *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia*. University of Minnesota Press.
- ❑ Facing Human Wrongs 2.0: Climate Complexity and Relational Accountability. University of Victoria, Kanada. Länk: [Facing Human Wrongs 2.0: Climate Complexity and Relational Accountability | Continuing Studies at UVic](https://www.uvic.ca/facing-human-wrongs-20/)
- ❑ Machado de Oliveira, Vanessa (2021). *Hospicing Modernity*. North Atlantic Books
- ❑ Manning, Erin (2016). *The Minor Gesture*. Duke University Press
- ❑ McGee, Dan, Del Vento, Agustin och Beavin Bavelas, Janet (2005). An Interactional Model of Questions as Therapeutic Interventions, *Journal of Marital & Family Therapy*, vol 31, nummer 4
- ❑ Warm Data Host Training (2024). Länk: [Train to Become a Warm Data Host — Warm Data \(warmdatalab.net\)](https://warmdatalab.net)
- ❑ We Will Dance With Mountains (2023). Länk: [Home \(dancingwithmountains.com\)](https://dancingwithmountains.com)



LF världsdagen 3/5-2024

samarrangemang med SFLK & Waitong Utbildning

På LF världsdagen den 📅 3e maj, 2024 bjuder SFLK och Waitong Utbildning in till 1 timmes gratis, öppen streamad diskussion kring hur en kan och bör kombinera Lösningfokus, FIT (Feedback Informed Treatment) och MI för att bättre hjälpa missbrukare.

Kollektiv diskussion

Lösningfokus och missbruk: tre sacionomer spekulerar...

Vi börjar med en kort inledning och sedan följer en öppen diskussion med deltagarna.

Vi som håller i timmen är **Gunnar Lindfeldt, Dr. Magnus Johansson** och **Niklas Waitong**. - tre gamla vänner, alla mycket erfarna och ganska lösningfokuserade sacionomer.

Förutom att vi alla tre har studerat vid Socialhögskolan, är FIT-tränare, har arbetat länge med missbruk, är utbildade inom både LF, FIT och MI - så har vi alla tre dessutom jobbat på Älgeredskollektivet.

Bättre behandling - lär av dina klienter - lär av dina kollegor!

Tid: Kl 13.00-14.00

Plats: Zoom*

* Vill du delta så skickar du ett mail till niklas@waitong.se, så får du en länk till Zoom-diskussionen.

Varmt varmt välkomna!



Artikel: Ansträningsfokuserat intervjuande

översatt och bearbetad från EFFORT FOCUSED INTERVIEWING Journal of Systemic Therapies, Vol. 39, No.1, 2020 av Harry Korman, Jocelyne M. Korman och Scott D Miller

"Only those who dare to fail greatly, can ever achieve greatly."

- Robert F. Kennedy

Day of Affirmation Address, University of Cape Town, South Africa, June 6, 1966

Emma är 12 år gammal när hon kommer med sin mamma till SIKT (1). Hon har inte varit inne i klassrummet på flera år. Skolpersonalen kallar det för "autismspektrum-störning". Emma själv säger att hennes svårigheter är "de svarta tankarna". Hon tillbringar dagarna ensam i skolan, i ett rum intill klassrummet. Där kan hon lyssna utan att se andra och utan att andra ser henne. Trots att hon hör läraren och klassen endast genom en öppen dörr - har hon klarat skolan. Det som oroar Emmas mamma mest är bristen på social interaktion. Hon säger: "Emma har inga vänner att tala om. Hon lämnar inte ens rummet under rasterna." Emma klagar först över "panikattacker" och sedan över "de mörka tankarna."

Den första sessionen följer för övrigt ett ganska standardiserat, lösningfokuserat manus. Mor och dotter bidrar båda med detaljerade beskrivningar av hur miraklet (2) skulle upptäckas i vanliga aktiviteter i vardagen. Emma skulle kliva upp lättare om miraklet inträffade. Hon skulle vara mycket lyckligare, le mer, prata mer och mamma och pappa skulle vara mycket glada och stolta om hon lyckades stiga upp själv och gå till skolan själv så att mamma inte behövde skrika och tjata på henne på morgonen. Emma säger bestämt: "Jag vill gå till skolan."

(1) Terapeuten är Harry Korman

(2) Anta att i natt när du sover så inträffar det ett mirakel. Och miraklet är att det problem vi pratat om här bara löser sig sådär. Men eftersom detta händer när du ligger och sover så vet du inte om att det har hänt. Hur upptäcker du/andra att det har hänt ett mirakel

Och inte bara det, hon säger också att hon vill vara i klassrummet med de andra eleverna och läraren. Ändå, även om hon vaknade upp dagen efter miraklet, så insisterar hon på att hon skulle tillbringa större delen av sin *tid ensam, med att pyssla eller rita*. "Jag tycker om att vara själv, även om folk tjatar på mig om det" säger Emma och tittar bestämt på sin mamma.

Snart framträder ett undantag från bilden av en totalt socialt isolerad flicka. Emma spelar i ett fotbollslag coachat av pappa. "Hon är bra på det", säger mamma och tillägger "och inte annorlunda än något annat barn när hon är där." En betydande del av första sessionen ägnas åt att försöka klargöra detaljerna kring hur Emma får sig själv att gå på träningar och matcher och överlag vara och känna sig ganska framgångsrik med det. Några andra små förändringar hemma noteras också, liksom beskrivningar av vad som skulle vara tecken på att Emma steg på mirakelskalan. Så en ganska vanlig första session med fokus på vad Emma och mamma vill och de små positiva förändringar som man oftast ser i ett lösningfokuserat första samtal.

Sammanfattningen/feedbacken från terapeuten till familjen:

Imponerande tjej. Klok som en bok, känslig och eftertänksam med ett brett register både intellektuellt och emotionellt. Sammanfattningen avslutas med att terapeuten säger:



Att föräldrarna trycker på verkar vara till hjälp och göra en skillnad. Att hon deltar i fotboll och de små positiva förändringar som börjat hända hemma gör att jag misstänker att alla gör något rätt. Så fortsatt göra det ni gör och uppmärksamma ytterligare tecken på framsteg.

När Emma och mamma kommer tillbaka till andra sessionen, är det inte mycket som har blivit bättre. De små förbättringarna hemma som noterades under första sessionen har fortsatt, men i skolan är det ingen skillnad. Det har åtminstone inte blivit sämre så Harry är inte överdrivet orolig. Visst, det är en allvarlig situation, och skolpersonalen behandlar Emma som om hon är ett mycket stört barn. Men som ofta är fallet i lösningsfokuserad terapi kan Harry inte se något allvarligt fel med henne. Naturligtvis misstänker han att om hon inte ändrar sitt beteende i skolan, om hon fortsätter att uppfylla de oroliga professionellas förväntningar, så kan hennes framtid komma att se väldigt mörk ut. Inte för att Harry är överdrivet orolig för henne efter den andra sessionen. Det är bara det att vanligtvis börjar saker förändras redan vid andra sessionen - även om vi ibland måste vänta till den tredje - och det har bara varit två sessioner. Så han är inte väldigt orolig, bara lite bekymrad eftersom det borde ha börjat fungera redan.

Den lustiga incidenten när Scott besöker på natten

"Det är en mycket olämplig vana hos kattungar (Alice hade en gång sagt detta) att oavsett vad du säger till dem, spinner de alltid."

- Lewis Carrol

Jocelyne och Harry funderar fortfarande över Emma när Scott Miller kommer på besök. Scott, Jocelyne och Harry är kollegor och långvariga vänner. Under de senaste tre decennierna har Scott haft för vana att kolla om Harry och Jocelyne är hemma när han har en dag eller två ledigt under sina utbildningar i Skandinavien. Samtalen är engagerande och omfattande och sträcker sig ofta långt in på natten, långt efter att de mer förnuftiga familjemedlemmarna och besökarna har gått och lagt sig. Den här gången är inget undantag. På senare tid har Scott blivit intresserad av avsiktlig träning (deliberate practice). Tillsammans med kollegor har han publicerat den första studien som visat att terapeuter med bäst resultat lägger mycket mer tid på att förbättra sin prestation jämfört med deras mindre effektiva kollegor (Chow et al., 2015). En stor del av deras framgång har visat sig vara att identifiera "gränsen" - de ögonblick när deras normalt effektiva arbetsmetod bryts ner, där de misslyckas - och att sedan avsiktligt och medvetet utveckla och öva alternativ. Med andra ord: Att pressa sig själv till områden där ens kompetens inte riktigt räcker och ger upphov till en känsla av obehag, stanna där, och öva på alternativa sätt att interagera.

"...om hon fortsätter att uppfylla de oroliga professionellas förväntningar, så kan hennes framtid komma att se väldigt mörk ut."



Scott berättar om detta och öppnar så sin laptop och visar två videor från YouTube:

1. https://www.youtube.com/watch?v=TTXrV0_3UjY&t=
2. <https://www.youtube.com/watch?v=NWv1VdDeoRY&t=>

Elva- och tolvåringar fick en enkel uppgift att lösa. Efter att framgångsrikt ha slutfört uppgiften fick barnen ett av två svar från läraren. Hälften fick beröm med orden:

"Du gjorde det här riktigt bra. Du måste vara riktigt smart på det här"

och den andra hälften fick beröm med orden:

"Du gjorde det här riktigt bra. Du måste ha ansträngt dig riktigt mycket på det här."

Påverkan på efterföljande prestation var dramatisk. Omedelbart efter berömmet fick barnen välja en ny uppgift. Antingen en med samma svårighetsgrad som den de just gjort eller en mer utmanande som de kanske skulle lära sig mer av.

- Av de barn som fått beröm för att de "hade ansträngt sig riktigt mycket" så valde 92% den svårare uppgiften.
- Av de barn som fått beröm för att "de var riktigt smarta" så valde 33% den svårare uppgiften.

Barnen fick sedan en omöjlig uppgift. Barnen som hade fått beröm för sina ansträngningar arbetade längre, hårdare och hade klart roligare än barnen som hade fått beröm för att de var smarta. De barnen blev snabbt frustrerade och gav upp tidigare. Efter den omöjliga uppgiften fick alla barnen så en sista uppgift med samma svårighetsgrad som den första enkla uppgiften.

Det kanske mest oroande fyndet var att i denna sista enkla uppgift sänkte barnen som hade berömts för att vara riktigt smarta sitt genomsnittliga resultat med 20%, medan barnen som hade berömts för att anstränga sig mycket ökade sitt resultat med 30%. Kort sagt, **en 50% skillnad** som ett resultat av att bara några få ord ändrades (antingen "Du måste vara riktigt smart på det här" eller "du måste ha ansträngt dig riktigt mycket för det här"). Således en djupgående inverkan på deras efterföljande prestation.

Filmerna visade arbete av Carol Dweck, psykologiprofessor vid Stanford University, vars forskning visar hur språket som används när man ger beröm påverkar prestationer och vad hon kallar "mindset." När intelligens etiketteras som statisk, som stabila faktorer eller egenskaper, ("du måste vara riktigt smart på detta") leder detta till ett "fixed mindset." I experimenten ovan ledde beröm för att de var smarta till att barnen engagerade sig i beteenden som syftade till att bibehålla den bilden. Således undvek barnen utmaningar, gav upp lätt när de ställdes inför hinder, avfärdade relevansen och vikten av ansträngning, kände sig hotade av andras framgångar och ignorerade slutligen negativ feedback. Å andra sidan framkallade kommentarer om prestationen som betonade ansträngningen en "growth mindset." Genom att se de svårare uppgifterna som möjligheter att lära sig mer och utöka sina förmågor arbetade barnen betydligt längre tid, ansträngde sig mer, valde svårare uppgifter, tog in feedback och inspirerades att fortsätta.



Scott har använt Dwecks forskning i sitt arbete med avsiktlig träning (deliberate practice). Han har observerat att oavsett vad man kan vinna på att träna, så är det utmattande och svårt för självkänslan att tillbringa mycket tid vid gränsen av ens förmågor och att fokusera på vad man gjort fel och misslyckats med. Till exempel, efter att ha spenderat flera timmar med att förbättra ett trettiosekunders terapeutiskt utbyte och misslyckats, är det inte ovanligt att kliniker börjar uttrycka tvivel på sin förmåga att förbättras och ifrågasätta om de har den nödvändiga talangen eller förmågan. Att hjälpa terapeuter att bli medvetna om och utmana deras användning av språk som förstärker en "fixed mindset" och att berömma ansträngningar och hårt arbete, är mycket till hjälp för att hjälpa terapeuter att vara engagerade i processen.

Något gammalt: Harry och Jocelyne hade en oväntad reaktion på klippen

De sa att detta var gammal kunskap. De sa att när de började lära sig lösningsfokuserad korttidsterapi på 80-talet, betonade deras lärare Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Scott Miller och Larry Hopwood redan då att det var "bättre - eller viktigare - eller mer användbart - att ge komplimanger för det hårda arbetet, snarare än för framgångarna." De sa att detta lärande från Scott och hans kollegor på BFTC från slutet av 80-talet hade haft en varaktig påverkan på deras egen undervisning i lösningsfokuserad terapi. Harry var säker på att BFTC-människorna kände till Dwecks forskning redan på slutet av 80-talet. MEN medan de talade om detta började både Harry och Joce fråga sig om deras egen utveckling de senaste 30 åren

kanske främst hade varit en av utveckling av expertis i att söka - och berömma - framgångar. Kunde det vara så att de inte hade lagt mycket ansträngning på att lyssna och intervjua om ansträngningar och försök?

Medan de tre diskuterade detta började Jocelyne och Harry misstänka att de hade utvecklat en tendens att utelämna beskrivningar av klienters försök och ansträngningar som inte hade lett till framgång. I jakten på undantag och vad som hade blivit bättre sedan förra sessionen, hade de kanske förbisett det faktum att för att ett misslyckande ska inträffa måste det ha funnits någon form av ansträngning eller försök före det? Sedan MRI (3) har det misslyckade lösningsförsöket setts som problemet när det faktiskt är ett tecken på ansträngningar som, om de fortsätter, kanske i många fall, kanske med stöd och uppmuntran, kan leda till en lösning. När Scott visade Dweck-banden tänkte Harry på Emma. Han mindes att han uppfattat henne som smart och eftertänksam, och han mindes tydligt att han berömt henne för det och för fotbollen - men - hade han berömt henne för ansträngningar? Hade han ens letat efter ansträngningar och hade han intervjuat henne om vad hon hade försökt göra för att lösa sitt problem?

Så kanske en användbar idé: Är det möjligt att när man inte lyckas skapa beskrivningar av undantag eller förbättringar så kan beskrivningar av försök som misslyckats vara potentiellt användbara?



Något nytt - Att försöka något

“Life is trying things to see if they work.”

- attributed to Ray Bradbury

Harry bestämde sig så för att om det inte var bättre vid nästa session (några dagar efter att Scott varit på besök) så skulle han försöka att intervjua Emma om ansträngningar.

När Emma och mamma kom tillbaka var situationen i skolan oförändrad, så Harry försökte intervjua om Emmas ansträngningar och vad hon försökt. Han ställde frågor om vad som varit svårt och utmanande. Han frågade om vad hon hade försökt att försöka och vad hon hade tänkt på att försöka. Han märkte att intervjua om ansträngningar och försök är en mycket annorlunda aktivitet jämfört med att intervjua om framgångar, och han fann det överraskande svårt att formulera frågor och bygga vidare på hennes svar. Det blev tydligt att under de 30 år han hade försökt lära sig lösningsfokuserad korttidsterapi så hade han blivit ganska bra på att intervjua om framgångar, de frågorna kom automatiskt och utan ansträngning. Frågor om ansträngningar kräver en annan form av tänkande, är svåra att formulera och leder oundvikligen till beskrivningar av misslyckanden, utmaningar och svåra saker i Emmas liv. Medan han försökte göra detta med Emma fann han sig själv undra om han fortfarande arbetade inom det han på annat håll har definierat som vad som är lösningsskapande kortterapi (McKergow, M., & Korman, H. (2009).

Han hittade INGENTING. Mamma sa att det var lite lättare att få upp Emma på morgonen men Emma beskrev det som att det bara hände. Inga ansträngningar, inga strategier och ingen planering.

När Harry tog paus för att sammanfatta hur han såg på situationen nu, fann han sig sitta och fråga sig: *“Vad kan jag berömma henne för? Jag hittade inget!! Nada!!”* så efter en lång stunds reflektion gick Harry tillbaka in i rummet och sa till Emma: *“Jag är oerhört imponerad av hur mycket du funderar på att försöka.”* Emma nickade intensivt kanske för att de just hade tillbringat en timme och pratat om vad hon hade tänkt på och tänkte på att försöka.

När familjen kom tillbaka till fjärde sessionen berättade mamma att Emma hade börjat stiga upp själv på morgonen. Hon hade börjat ställa en väckarklocka när hon gick och lade sig, och hon steg upp när den ringde. Hon var gladare hemma, log mer, var mer pratsam och var snällare mot sina småsyster. I skolan hade hon försökt att delta på en lektion i klassrummet. Efter lektionens början smög hon in i klassrummet och satte sig längst bak. På en hur-svårt-var-det-skala placerade Emma det nära 10. Harry och Emma pratade länge om vad hon tänkte, hur hon tog beslutet att försöka och hur hon fick sig själv att börja röra sig från grupprummet till klassrummet. På frågor om vad som var svårt (vilket oundvikligen leder till probleprat som vi bör undvika i lösningsfokuserad korttidsterapi), pratade hon igen om de mörka tankarna som gjorde henne oförmögen att röra sig och hur hon kämpade för att inte låta dem paralysera henne. *“Att kämpa mot dom, tänka bort dom, att ta ett steg i taget”* sa Emma.



Hon hade också försökt att gå ut med dom andra barnen på en av rasterna. De skattade hur mycket ansträngning det hade tagit, och Harry ställde fler frågor om vad annat hon hade försökt - inte bara vad hon hade varit framgångsrik med. I slutet av sessionen fick hon beröm för hur mycket hon tog detta på allvar och hur hårt hon arbetade med det. Under de följande tre sessionerna gjorde hon stadiga framsteg. Det blev bättre och bättre hemma, och hon gick mer och mer in i klassrummet och mer och mer ut under rasterna, och hon började leka med andra barn. Hon började till och med prata med sina föräldrar om att ta cykeln till skolan.

Något lånat

Under den sjätte sessionen berättade mamma att skolan hade börjat ringa och begära att föräldrarna måste komma till skolan för att hjälpa Emma vara i klassrummet med de andra barnen och för att hjälpa henne komma ut med de andra barnen under rasterna. Både Emma och mamma tyckte detta var konstigt, eftersom Emma nu börjat göra stora framsteg på egen hand och det var förvånande att lärarna inte hade märkt det. Harry, mamma och Emma pratade om detta och Harry började tänka på situationer han varit i under åren där viktiga personer inte lagt märke till framsteg. Han berättade för Emmas mamma att han hade lärt sig av en kollega och en vän för många år sedan om vikten av att dela äran för förändringen (Ben Furman, finsk psykiater, personlig kommunikation). För att människor ska kunna se och uppleva positiv förändring hjälper det om de känner att de på något sätt var ansvariga för att det blev bättre och får erkännande eller beröm för det. Harry berättade för mamman om ett föräldrapar som höll på att få sina 10- och 12-åriga söner omhändertagna av en

socialarbetare som hade arbetat med dem i 2 år. Trots enorma förändringar och förbättringar under de föregående 6 månaderna såg socialarbetaren fortfarande föräldrarna som hopplöst inkompetenta. Harry berättade för pojkarnas mamma att en sak som skulle kunna få socialarbetaren att kanske kunna lyssna på vad som hade blivit bättre skulle vara om mamman kunde tacka socialarbetaren för hennes bidrag till förändringen. Kanske om mamman kunde säga något i stil med: *“Trots våra olikheter vill jag tacka dig. Jag vill tacka dig för att om du inte hade lagt allt detta tryck på oss som du har gjort, skulle vi aldrig ha kunnat göra de förändringar i vår familj som vi har gjort.”* Mamman reagerade med att säga: *“Du vill att jag ska tacka den djävla karringen!”* och Harry svarade: *“Ja.”* Kvinnan tittade på honom i ett par sekunder och sa sedan: *“Det är en djävligt bra idé, men fy fan vad svårt.”* Paret gick sedan hem, och kvinnan övade på sin man. Resultatet blev att när hon tackade sin socialarbetare veckan efter rodnade socialarbetaren, tittade ner och åt sidan och mumlade: *“Tack.”* Hon lyfte sedan huvudet och frågade: *“Så vad är det för förändringar ni har gjort?”*

Harry rekommenderade sedan att Emmas mamma skulle tacka lärarna översvallande för hur hjälpsamma de varit för Emma. Han sa att detta kanske kunde få dem att känna sig mer involverade, mer delaktiga i Emmas förbättring, och att det därmed skulle bli lättare för dem att upptäcka de ansträngningar och förändringar som Emma gjort och gör och stötta henne i det.



Mot slutet av sommaren - cirka tre veckor innan skolan började igen - skickade Emmas mamma följande e-post:

1 aug

Hej Harry,

Hoppas allt är bra och att du njutit av den underbara sommaren som vi haft/har!

Jag hann inte meddela dig utfallet av mötet som vi hade med skolan innan terminsslut. Skolan var mycket nöjda med den utveckling som Emma visat och de var imponerade av att hon tagit igen det hon missat så snabbt. Vi berömde dem för den press och de krav som de ställt på oss och jag försökte mitt yttersta för att ge dem fler komplimanger men det var jättesvårt. Jag försökte berömma dem för att de engagerat sig och tagit våra synpunkter på allvar och att de insett vikten av att Emma själv var med på mötena där beslut ska fattas. Det som händer när man har den ingången, som du pratade om, är att alla tycks, som du sa, känna delaktighet vilket gör att alla faktiskt gör så gott de kan och vill samarbeta på en jämställd och förenad nivå - häftigt!

Efter mötet och innan vi åkte till Grekland ringde specialpedagogen till mig och ville lyfta en fråga som hon och lärarna diskuterat vidare angående Emma efter att de alla varit på en föreläsning.

De hade diskuterat att hon mycket troligt har en särbegåvning och att de till hösten måste arbeta mycket med att stimulera henne på olika sätt gällande skolan. Vi känner oss mycket tacksamma för att de uppmärksammat detta och att de kommer att jobba med en sådan inriktning.

Vår sommar har varit fantastisk för oss men i synnerhet för Emma som har haft vänner hemma som sovit över, hon har varit hemma hos kompisar och har även sovit över hos kompisar. Hon har varit med och deltagit i det mesta som vi företagit oss - helt underbart! Hon uttrycker själv att hon inte känner någon oro inför skolstarten utan ser fram emot att få läsa franska och hemkunskap nästa termin.

Vi har en tid hos dig den 6 september "in case of"....

Med vänliga hälsningar,
Emmas mamma



29 aug**Hej,**

Vi har haft en fantastisk skolstart! Emma är stabil och hanterar alla skolsituationer - helt otroligt! Det är första gången någonsin som hon är trygg i skolan. Hon är i klassen hela tiden och är med på alla lektioner. Hon säger själv att det inte känns som en ansträngning längre. Hon sov över hos en klasskompis i helgen.

Vi är så glada och tacksamma för den hjälp vi fick av dig! Vi har en tid den 6/9 men vi avbokat den och glider på framgången som är nu!

Hälsningar och Varmt tack!

Spridningen

Harry och Jocelynes föredragna modell är lösningsfokuserad korttidsterapi (SFBT). En av de centrala principerna i SFBT-filosofin är att när det vi gör inte fungerar, så ska vi sluta med det och göra något annat. I Emmas fall erbjöd intervjuer om vad hon hade försökt, vad hon hade tänkt på att försöka och vad hon tänkte på att försöka en möjlighet eftersom de traditionella SFBT-metoderna inte hade gjort någon signifikant skillnad. De förändringar som sedan hände med Emma ledde till mer intresse för frågor kring ansträngningar, försök och utmaningar. Följaktligen har ansträngningsfokuserade frågor smittat av sig på Jocelynes och Harrys praxis, och möjligheter har uppstått som tidigare inte har uppmärksamats. Tidigare skulle frånvaron av framsteg eller undantag ha lett till att vi återvände till en bästa-hopp-och mirakelbild eller övergick till hantera-frågor,

men nu utforskar Harry och Jocelyne många möjligheter bland alla de försök som deras klienter ofrånkomligen har engagerat sig i. Frånvaron av framsteg eller undantag har blivit en inbjudan att utforska vad klienten har försökt, och misslyckanden har blivit intressanta eftersom - som vi tidigare sagt - man kan inte misslyckas om man inte har försökt.

Det finns andra områden där dessa frågor har smugit sig in. När saker och ting går bättre har vi (Harry och Jocelyne) tidigare tenderat att utforska de personliga "kvaliteter" och "egenskaper" som har varit användbara för framsteg. Det är fortfarande viktigt att undersöka vad människor har lyckats med, men vi lyssnar mycket mer på ansträngningarna som krävdes för att utföra de handlingar som gjorde skillnad. Till exempel kan vi fråga vad som var det svåraste och vad som var det mest utmanande - vilket leder samtalet mot ansträngningar. Vi lägger mindre tid på att skapa detaljer om vad som var bättre, och mer tid på de ansträngningar som krävdes för att göra framsteg.

På en ännu mer allmän nivå, redan i första sessionen, söker vi efter beskrivningar av hur klienter aktivt hanterar livets utmaningar. Det är naturligtvis uppenbart att om terapeuten vill berömma ansträngningar och försök på ett trovärdigt sätt, måste terapeuten veta vad personen gjorde eller försökte göra, tänkte på att försöka, och eller kände för att försöka, och/eller tänker på att försöka i framtiden.



Vi har också börjat experimentera med att börja andra sessionerna med: "Så, vad har du försökt sedan vi träffades senast?" (Om klienten ser förvirrad ut av denna fråga, lägger vi sedan till: "för att göra saker bättre.")

EN TENTATIV ÖVERSIKT FÖR SYSTEMATISERING AV ANSTRÄNINGSFOKUSERADE FRÅGOR

Vi kan ställa nästan alla frågor med fokus på det förflutna, nuet och/eller framtiden. Dessa olika alternativ handlar inte om att vara kompetent i grammatik. De handlar om att vara uppmärksam på var klienten är fokuserad. Verkar det mer användbart att prata om vad som har hänt, händer eller kommer att hända i framtiden? (Vad är mest utmanande nu? Vad har varit den mest utmanande delen av det du har gått igenom? Vad kommer att vara det mest utmanande imorgon eller nästa vecka?) Många av frågorna kan användas för att byta perspektiv - till exempel "Hur kommer mamma märka när du försöker även om du inte berättar för henne om det?"

Vad kan vi fokusera på och lyssna efter om vi vill söka efter Anstränningar?

- Utmaningar
- Försök att lösa "problemet"
- Det hårda arbetet som krävs för att utveckla färdigheter
- Vad klienten har försökt, har försökt att försöka eller funderar på att försöka.

Med Emma frågade Harry:

- Om du bestämde dig för att fortsätta försöka komma in i klassrummet i framtiden, trots att du är rädd/har svarta tankar, etc., vad skulle vara hjälpsamt? Vad skulle du försöka då? Hur skulle du gå tillväga?
- Vad skulle mamma se som fick henne att tänka att du försökte? Hur skulle hon reagera på det?

Utmaningar:

Utmaning är ett användbart ord eftersom det automatiskt antar att man gör något.

- Vad försökte du göra för att hantera den utmaningen?
- Vad är den största utmaningen i den situation som du lever i?
- Om du tog dig an utmaningen; vad skulle det finnas för vinster för dig själv/för andra?
- Vad krävs i form av attityd, tankar, egenskaper, kanske hjälp utifrån?
- Vad har varit - är - kommer att vara den största utmaningen?
- Hur svårt var det/kommer det att vara?



Färdigheter:

Att utveckla en färdighet kräver hårt arbete.

- Vilka färdigheter skulle du behöva utveckla för att bli bättre på detta eller det (t.ex. hantera ditt humör, stanna i sängen hela natten, stanna i klassrummet)?
- Vad tror du att du skulle kunna prova som skulle hjälpa dig att utveckla den färdigheten?
- Hur skulle din mor märka att du började arbeta med att utveckla den färdigheten?

Försök:

- Om jag frågade din partner, vad skulle han säga att du gjorde?
- Hur säker är du på att du kommer att försöka? (Försöka - inte lyckas)
- Vad kommer att säga din mamma att du är där - kanske redan innan du gör det?
- Anta att du bestämde dig för att (fortsätta att) försöka komma in i klassrummet trots att du är rädd/har en moln av svarta tankar, etc.; vad skulle vara hjälpsamt?
- Vad skulle du göra?
- Hur skulle du gå tillväga?
- Vad skulle mamma se på dig som fick henne att tro att du försöker?
- Hur skulle hon reagera på det?

Några potentiellt användbara skalar (utmaningar, ansträngningar, försök och strategier):

- Hur utmanande är det? ("det" refererar till något klienten vill göra)
- Hur svårt var det/kommer det att vara? ("det" hänvisar till vad klienten försökte och i Emmas fall handlade det om att flytta från rummet bredvid klassrummet till klassrummet)
- Hur svårt är det/var det/kommer det att vara? Med 10 som det svåraste du kan föreställa dig och 0 det lättaste
- Hur säker är du på att du kommer att försöka? 10 säker på att du kommer att försöka. 0 tvärtom.

En mycket intressant idé och ett exempel på en något annorlunda användning av en fråga på en framstegsskala kom från en av våra kollegor i Storbritannien efter att han inspirerats av ett utkast till denna artikel. En fråga jag har testat är att jag har ställt den typiska mirakel/föredragna framtiden skalan, och när jag har numret (säg en trea), har jag frågat vad det är för ansträngningar de gör som håller dem kvar på den trean istället för att gå ner till noll?



Detta har lett till svar om prestationer såväl som ansträngningar som gjorts - inte nödvändigtvis kopplade till framgång, men mer om saker som att kunna fortsätta, saker de "försöker lite" och "jag arbetar hårt och gör allt jag kan". Sedan kan jag utvidga dessa ansträngningar och utforska dem ytterligare för att förstärka dem. (Greg Oberbeck, personlig kommunikation, 20 februari 2020)

Är ansträngningsfrågor annorlunda än hanteringsfrågor?

Skillnaden vi ser är att med de traditionella lösningsfokuserade hantera-frågorna lyssnar vi på vad människor lyckades med trots svårigheterna, och med ansträngningsfokuserade frågor lyssnar vi på vad människor har försökt oavsett om de lyckades med det eller inte.

- Vad försökte du göra för att hantera denna omöjliga situation?
- Vad försökte du försöka?
- Vad gjorde du för att fortsätta försöka?
- Vad tänkte du som hjälpte dig att fortsätta försöka?
- Hur har du lyckats att inte ge upp helt?
- Vad har din partner/mamma/son/etc. märkt att du har försökt?

VART ÄR VI KANSKE PÅVÄG

Harry och Jocelyne spekulerar...

Det kliniska intrycket så här långt är att ansträngningsfokuserat intervjuande är ett användbart tillägg till lösningsfokuserad korttidsterapi och något vi kan försöka när det vi gör inte förefaller göra en signifikant skillnad. Det är också ett fokus vi kan använda

när vi vill sakta ner. Till exempel när klienten har stora svårigheter att beskriva hur livet kommer att se ut när saker är bättre eller inte kan beskriva små tecken på framsteg. Vi tror att intervjuer om ansträngningar kan vara ett användbart tillägg till många andra terapimodeller, så vi hoppas att praktiker oavsett om de arbetar lösningsfokuserat eller ej, kommer att ta upp Dwecks idéer och försöka tillämpa dem i sitt arbete.

Scott spekulerar...

... att vi kanske rör oss mot en "modell" där varken lösningen eller problemet spelar någon roll. Det som betyder något är att terapeuten hjälper personen att känna sig engagerad i sitt liv, och ansträngningsfokuserade intervjuer kan vara till hjälp i den här riktningen.

Vår gemensamma konklusion

Vi vet inte om ansträngningsfokuserade intervjuer är bättre eller ens ett användbart tillägg till lösningsfokuserad korttidsterapi eller någon annan terapimodell. Vi vet inte om tillämpning av Dwecks forskning i terapi hjälper människor att hantera livets utmaningar. Intuitivt verkar det vara mer användbart att ha en "growth-mindset" snarare än en "fixed-mindset", och det finns vissa indikationer på att vi som terapeuter kan påverka det. Vi vet att Dwecks forskning har lagt till något i vår praxis som vi *tror* är användbart, och vi tänker att vi har utökat vår repertoar.



Vi vill emellertid vara mycket försiktiga vad gäller den potentiella användbarheten av dessa idéer - därför betoningen på tro.

Emma ska ha de sista orden:

"Man måste gå tills man inte vågar mer. Och så lite till."

- Emma



Harry Korman

SIKT - läkare, specialist i Barn och Ungdomspsykiatri, leg psykoterapeut och handledare i familjeterapi.

Websida: www.sikt.nu/

E-post: harry@sikt.nu



Jocelyne L. Korman

SIKT - Konsult, socionom, psykoterapeut och handledare inom familjeterapi

Websida: www.sikt.nu/

E-post: joce@sikt.nu



Scott D. Miller

Grundare ICCE - International Center for Clinical Excellence

Websida: www.scottdmiller.com/

E-post: info@scottdmiller.com

Vill Du bidra till SFLK's medlemsblad?

Skicka in ditt bidrag till jonas.wells@avesta.se med ämnesraden "SFLK bidrag" så dyker din artikel, krönika, metod, osv. möjligtvis upp i ett kommande nummer.

Referenser:

- ❑ Chow, D. L., Miller, S. D., Seidel, J. A., Andrews, W. P., Kane, R. T., & Thornton, J. A. (2015). The role of deliberate practice in the development of highly effective psychotherapists. *Psychotherapy*, 52(3), 337-345.
- ❑ de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York, NY: W.W. Norton.
- ❑ de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York, NY: W.W. Norton.
- ❑ de Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York, NY: W.W. Norton.
- ❑ de Shazer, S., Berg, J. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family Process*, 25, 207-221.
- ❑ de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCullom, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York, NY: Haworth.
- ❑ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.
- ❑ McKergow, M. W., & Korman, H. (2009). Inbetween—neither inside nor outside: The radical simplicity of solution-focused brief therapy. *Journal of Systemic Therapies* 28(2), 34-49.
- ❑ Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33-52.
- ❑ Weakland, J., Fisch, R., Watzlawick, P., & Bodin, A. M. (1974). Brief therapy: Focused problem resolution. *Family Process*, 13, 141-168.



Hur anstränger jag mig för att hålla mig lösningfokuserad i samtal? (73 punkter)

1. Tänker att klienten har svaret	15. Att jag lyssnar noga efter vad den jag pratar med värderar eller vad som redan fungerar
2. Att jag lyssnar efter vad klienten vill	16. Att jag ekar klientens ord
3. Att jag påminner mig att det är <u>nytta</u> den vill ha	17. Att jag påminns om att det ofta är bättre att inte ställa en fråga, istället kan jag bekräfta (eller bara vara tyst)
4. Att <u>nytta</u> är en skillnad som är en skillnad som bara klienten kan bestämma om den faktiskt är en skillnad	18. Att ta ett andetag och reflektera en stund, för mig själv eller tillsammans med klienten, om vad som är till nytta just nu för oss
5. "Ja, det är en svår fråga" – mina frågor kan ibland vara svåra att svara på	19. Att jag faktiskt frågar vad klienten vill ha <u>från</u> samtalet
6. Acceptera hela svaret vad svaret än är	20. Att jag vågar vara tyst, räknar till tio, påminner mig att det ibland tar tid att svara
7. Klienten har goda skäl att säga det den säger	21. Att ställa frågan "vad mer" eller "berätta mer" igen – eller på andra sätt
8. Något litet som klienten äger är bättre än något stort som kommer från mig	22. Att ställa frågan "vad det leder till" igen
9. Kom ihåg att klienten har resurser i <u>alla</u> situationer	23. Att ställa frågan "vilken skillnad gör det" igen
10. Att jag är tyst så klienten kan få tänka - tystnaden är en resurs för oss båda	24. Att jag påminner mig själv att det nästan alltid är bättre när jag jobbar eller visar mig så här!
11. Att jag frågar klienten vilken fråga den vill ha – vilken fråga är till hjälp att ställa nu?	25. Att klienten gör sitt bästa och anstränger sig också
12. Att jag lyssnar efter vad klienten kan bjuda in mig att göra just nu – som kan ligga i linje med vad den hoppas på i stunden	26. Att det är bra att ställa frågor om ansträngningar eftersom alla gör det
13. Att gå sakta i början – och återkommande, eller ännu saktare, när det behövs	27. Att jag påminner mig om att förändring märks av andra
14. Att acceptera osäkerhet och trevande – det är vanligt i alla samtal	28. Att klienten är en ekologisk varelse, att den visar i sina relationer till allt och alla (även till mig)



29. Att jag kommer ihåg att klienten <u>redan</u> har testat saker, har lösningen eller vet vad som är bättre	44. Resurser är bättre än brister
30. Att jag vet att klienten är redan motiverad till någonting önskvärt (åtminstone inte något sämre)	45. Förändring är alltid två – krävs minst två för att bekräfta den
31. Att jag påminner mig att klienten är här – och att det kan finnas goda skäl till att den är det	46. En hel del önskvärd förändring kan redan ha skett
32. Att jag inte behöver förstå varför det är som det är	47. Ibland verkar det låst men det finns alltid förändring
33. Att inte laga det som inte är sönder – låt det vara!	48. Att klienten har alltid så mycket mer resurser än vad jag någonsin kan föreställa mig
34. Att om det går för sakta – sänk farten!	49. Alla, ja alla, har en bild eller en beskrivning om en önskad framtid
35. Att det alltid finns undantag eller, rättare sagt, stunder när delar av det önskade redan finns	50. Att jag är här för att lära mig
36. Att vi gör samtalet tillsammans	51. Att möjligheter alltid är bättre än aktualiteter
37. Att vi spelar som ett lag, klienten är inte en motståndare som jag ska möta eller nöta på	52. Att bakom varje klagomål finns ett önskemål, även för mig
38. Att jag ber om feedback om jag inte vet vad vi gör som gör nytta just nu (vilket är ofta!)	53. Att bakom varje svårighet finns det färdigheter, även för mig
39. Att jag kan närhelst be klienten summera det som är, kanske, viktigt hittills	54. Att varje klient är unik
40. Att jag ofta med tentativa ord i mina frågor kan vara mer till stöd i vårt samarbete (ord som "kanske", "måhända", eller "möjligen")	55. Att varje möte är unikt
41. Att små saker är bättre än stora saker	56. Att varje samtal är unikt
42. Att klienten vill att det ska bli bättre eller annorlunda	57. Att varje stund i samtalet är unikt
43. Att klienten gör verkligen sitt yttersta för att samarbeta med mig	58. Att det inte är min uppgift att förändra klienten – bara att samarbeta med dennes sätt att samarbeta (i en riktning som på något sätt är "bra" eller "bättre" för oss båda)



59. Att missförstånd är ok och vanliga, att då acceptera dem och ha koll på de missförstånd som är användbara

60. Att lita på klienten, lita på vad jag har lärt mig om det vi gör tillsammans, och fram för allt lita på mig

61. Att odla misstro på vad jag har lärt mig – klienten kan lära mig något nytt!

62. Att vara noga med mina förantaganden, mina värderingar och min etik – utgå från att de märks mer än vad jag tror!

63. Att låta klienten summera längs vägen i samtalet kan vara till hjälp om vi behöver det

64. Att fråga om hjälp – sårbarhet, öppenhet och ärlighet är bäst i längden

65. Att när allt ovan är otillräckligt, att lyssna - verkligen lyssna – efter vad klienten vill utifrån vårt samarbete och låt den vägleda mig

66. Att jag kan ha fel och kan behöva tänka om, på riktigt tänka om

67. Att det verkligen inte handlar om mig

68. Att det finns mycket jag ännu inte förstår, kanske mest om det jag tror kan mest av allt

69. Att vad vi än jobbar med så är det inte bara detta och ingenting annat

70. Att vad vi än jobbar med så är det både-och, mer-än och att det rör sig

71. Att inget någonsin står still – förändring händer hela tiden

72. Att jag inte är ensam i att försöka förstå det jag är med om och lär mig

73. Att ibland, ja ofta, är det bättre att vara i kroppen än i knoppen



Jonas Wells

Socialantropolog, utbildare och redaktör för SFLK

Websida: www.finsamdalarna.se/sodra-dalarna/

E-post: jonas.wells@avesta.se

Har du ytterligare punkter som du efterföljer?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



SF Creative Silence Workshop

hosted by Anton Stellamans and Jonas Wells, 2024

Welcome to a continuing of an exciting solution-focused experience: -
The SF Creative Silence Workshop.

Anton Stellamans (Ilfaro, Belgium) and Jonas Wells (SFLK, Sweden) offer a space for engaging with the most important resource available to us - that is - You and your resources.

Inspired by stories of people silently gathering together to read, write and think while learning, we started doing monthly SF Creative Workshops in May of 2020. As we are encouraged to keep this experiment going we have scheduled eight workshops in the coming months. Please join any or all of them!

The space is created with very few rules:

1. **We work on something related to solution-focused practice** (reading, writing, watching, thinking, drawing, meditating, composing, a project, or any other creative work)
2. We **work in silence** with all our microphones turned off (and no talking even in the chat) and preferably with our videos turned on.
3. **After exactly 90 minutes, we engage with each other and share**, if you like to, what it is that is emerging for you that you are particularly happy about.

Day / Date / Month / Time (CET)

Friday 17 th of May	14.00-16.00
Friday 14 th of June	14.00-16.00
Friday 30 th of August	14.00-16.00
Friday 27 th of September	14.00-16.00
Friday 25 th of October	14.00-16.00
Friday 29 th of November	14.00-16.00
Friday 20 th of December	14.00-16.00

Please note:

- ❖ The Zoom link is identical for all workshops.
- ❖ Our Zoom account enables a maximum of 100 participants.
- ❖ No registration necessary and all workshops are free of charge.
- ❖ All workshops are scheduled to CET - Central European Time

How you join:

→ Zoom link:

<https://us06web.zoom.us/j/89706047755?pwd=CHpFVlhjzw7rtwaLoW20HCHRh9OODL1>

→ **Meeting ID:** 897 0604 7755

→ **Passcode:** 487557

We'd love to see you there and please feel free to invite others! A smile and a warm welcome are guaranteed! 😊



Rim: Lösningfokus för mig

skriven av Madeleine Ringh-Villanueva, 2024

Ett 2 minuter långt rim ni ska få höra,
Ja nu vet ni hur jag min presentation
tänker göra.

Jag ska sammanfatta vad vår mästare
oss lärt,
Och att lösningfokus har en jämställd
människosyn tycker jag är primärt.

Det spelar ingen roll hur gammal du är
eller hur du ser ut,
Det är heller inte relevant vart du kommer
ifrån eller vad du gjort förut.

För vissa kan tro att ett foto är äldre än
vad det egentligen är,
Men av det behöver vi inte göra en stor
affär.

Jag vill hellre veta vart du ska,
Du har lösningen inom dig, Hallelujah!

Du kan svara *"Jag vet inte"* näst intill
hur många gånger du vill,
Jag kommer till slut få ett svar, det
kommer du se till.

För tänka kan du, du är klok,
Och ditt liv har ingen förskriven handbok.

Du kan forma det och nå dit du vill,
Att vända en ond spiral kan du se till.

Jag kommer aldrig säga hur du saker ska
göra,
Men jag andra alternativ kan tillföra.

Hur du gör med information du får,
Det är egentligen ingenting som mig
angår,

Men samarbete är bra, det kan jag
tyda från BRIEFS-lista,
Att du är motiverad av eller till
någonting är jag säker på, så du sitter
på vår skattkista.

Det hade därför varit spännande att
höra vad du hoppas få ut av denna
presentation,
Hade din omgivning märkt något, hur
hade de påverkat dig med en reaktion?

Hur hade det sätt ut om det du nu
får höra hade gjort skillnad för dig?
För kom ihåg att det är du som är i
fokus, så strunta i mig.

I ett stilla tempo kommer vårt
samarbete förhoppningsvis bättras på,
Du behöver aldrig ta några monsterkliv
utan det räcker med små.

Vad jag däremot kommer ha lite
svårt att förklara är förantaganden,
Men för det så har jag Jonas, Harry
Korman, Insoo Kim Berg, Peter Szábo
och några andra kvinnor och män,

Ni inspirerar mig! Är en bok som jag
under denna kurs läst,
Kunskapen därifrån har under dessa
veckor inom mig legat och jäst.

Gör mer av det som fungerar är ett
starkt ledord,
Och det får också vara mina slutord.



Madeleine Ringh-Villanueva

Arbetsmarknadshandläggare vid AMI -
Arbetsmarknad & Integration, Borlänge Kommun
Websida: www.borlange.se
E-post: madeleine.ringh-villanueva@borlange.se



Inledning: Törnrosa - En lösningsfokuserad saga

författad av Lina Ragtao Karlsson

2024

Hej,

Under utbildningen berättade du om en dövblind man som hade en tolk med sig in i ett rum men att mannen ville göra sig en egen uppfattning om rummet och äga rummet. Det var han som jag tänkte på när jag skrev sagan: att han var den som pratade med den lösningsfokuserade rösten och skrev NEJ i Törnrosas hand, men sen tänkte jag att det var bättre att läsaren fick göra sina egna tolkningar kring vem rösten är. 😊

Det finns en läkande kraft i sagor, liknande som det finns en läkande kraft i det lösningsfokuserade arbetet. Det var kul att sammanföra dessa två.

Det var en av de roligaste och mest givande redovisningar jag haft, trots att det var nervöst. Tack för den möjligheten och för en givande och bra utbildning.

Med vänliga hälsningar:

Lina

Söker Du terapi, utbildare eller handledare?

På hemsidan www.SFLK.org hittar du verksamma, lösningsfokuserade personer som du kan kontakta utifrån det som bäst lämpar dig och/eller din organisation.



Saga: Törnrosa - En lösningsfokuserad saga

författad av Lina Rogtao-Karlsson, 2024

Det var en gång för inte alls så länge sedan, i en värld som i mångt och mycket liknar vår.

En 16-årig flicka med mörkt, långt hår springer fort uppför en vinglig spiralformad trappa. Hon bär en kort blå klänning och den är så tight att hon nästan ramlar när hon på snabba fötter hoppar över så många trappsteg hon kan för att nå upp till vinden. Trappan knarrar och hon känner sitt hjärta bulta hårt när hon skyndar sig att stänga vindsdörren.

Vindsvåningen är mörk och har endast ett litet fönster där månen försöker nå in med sitt ljus. På väggen hänger det en spegel. Flickan ser på sig själv medan hon försöker att hämta andan. Håret är rufsigt och ögonen fyllda med tårar. Hon känner sig inte som en prinsessa, men det är det som dem kallar henne. *"Du är den vackraste prinsessan i denna värld"* säger dem om henne.

Och "dem", det är dem där 16-åriga pojkarna; prinsarna som jagar henne. Dem som kan få henne att må så bra och så dåligt på samma gång. Om hon spelar sin roll som prinsessa och uppfyller deras önskningar. Då får hon deras bekräftelser. Bekräftelser som för en stund lyckas värma tomrummet inom henne

Hennes mobil tar emot ett meddelande. Skärmen lyser plötsligt upp och avbryter hennes tankar. Hon ser Philips bild titta på henne och hon läser: *"Var är du min Törnrosa?"*

Hon suckar. Inte ens här får hon vara ifred. Tårarna fyller återigen hennes ögon när hon vänder blicken till sin spegelbild och frågar: *"Vad ska jag göra?"*

Från vindens mörkaste vrå hörs plötsligt en vänlig röst som svarar henne: *"Du bär resurserna till lösningen inom dig. Vi är två här nu. Jag är med dig."*

En tystnad sprider sig över rummet, rösten pausar och väntar tålmodigt. Paus är nåd och nåd är sitt alldeles egna territorium. Flickan och rösten gör ingenting tillsammans. De bara är. Nu är flickan inte längre ensam i sin tystnad utan de är där i tystnaden tillsammans.

Till slut viskar flickan nästa ohörbart: *"Jag önskar att jag visste vad jag ska göra, men det vet jag inte."*

Den vänliga rösten berättar att de tillsammans kan försöka ta reda på svaret och att rösten därför kommer att fråga henne frågor på många olika sätt. Flickan känner röstens värme och goda intentioner: hon känner att hon omsluts av värme, godhet och kärlek. Det finns inga dolda intentioner, hon känner sig trygg och hon sluter ögonen och faller i en djup sömn.



Någonstans långt borta hör hon ekon av flera vänliga röster. De pratar om henne, men inte om att hon är den vackraste prinsessan i hela världen, utan om hur bra hon har kämpat sig genom livet som inte har varit snällt mot henne. Bra jobbat av dig! Starkt kämpat! Vi ser dig, ditt goda hjärta som letar i en värld så kall. Rösterna badar flickan i ett resursskval. Ärliga bekräftelser som hon aldrig tidigare har fått höra.

Hennes tankemönster som så länge hållit henne fången börjar nu sakta öppna upp för nya vägar. Rösten tillsammans med hennes hjärta och känslorna visar vägen.

"Jag är värd mer!" är meningen som tyst bubblar upp inom henne. Den gör att hon äntligen kan sätta ord på det som hon så länge har hållit inom sig:

- *"Jag kan inte säga NEJ!"*
utbrister hon högt!

Den vänliga rösten är direkt där och upprepar hennes ord och frågar upprymt:



- *Vad mer? - Vad mer?*

Flickan känner att frågorna inte känns jobbiga utan de får henne att leta mer i sitt inre efter svaren. Frågorna når in till hennes hjärtas låsta rum och orden flödar sedan ur henne utan begränsningar.

Rösten bekräftar åter igen och fortsätter:

- *"Dem som känner dig bäst vad skulle dem säga?"*

Flickan funderar länge. Hon tänker på sina vänner; djuren...och skogen... de som alltid finns där för att lyssna och trösta henne.

Hon säger bestämt: - ***"De skulle säga att jag låter mig bli utnyttjad."***

Rösten upprepar orden och tar sedan ett djupt andetag och säger: - *"Nu ska jag förbereda dig på en fråga som är lite annorlunda än mina tidigare frågor"...*

- ***"Föreställ dig att du vaknar imorgon och det bekymmer som du har just nu har löst sig på ett magiskt sätt medan du sov, hur skulle du märka att något hade hänt?"***

Flickans svar kommer snabbt:

- *"Jag skulle kunna säga nej och känna mig fri."*



I samma ögonblick som hon uttalar orden känner hon hur något börjar hända... värmen och rösten försvinner och hon känner hur hon sakta förflyttas tillbaka till vindsvåningen.

Plötsligt känner hon hur ett par våta läppar pressar sig hårt och ivrigt mot hennes och hon öppnar förskräckt ögonen. Hon ser Philip som med ett elakt leende vänder sig till de andra pojkar som står samlade runt henne. Högt och tydligt säger han:

- *“Ha! Jag är den bland oss som lyckades väcka denna sovande skönhet, nu är hon min för alltid!”*

Flickan känner hur ångestklumpen växer i halsen och gör att hon inte kan prata. Hon ser sig om för att hitta en flyktväg. Hon knyter näven runt den blå, tigha klänningen och tar sats för att springa.

Men innan hon hinner känner hon att den kärleksfulla värmen är tillbaka. Någon tar försiktigt tag i hennes hand och öppnar sakta hennes knutna näve. Hon känner hur ett finger rör sig över den och formar bestämt bokstäverna: **NEJ**

Den bekanta rösten bortifrån vindens mörkaste vrå är tillbaka och med styrka hör hon den säga:

- *“Fly inte mer. Äg det här rummet. Ta kontroll över situationen och visa dem alla vem du är.”*

Flickans NEJ ekar fortfarande över hela världen och förhoppningsvis ända fram till dagens generation av prinsessor.

Dagens prinsessor behöver inte några prinsar som ska komma till deras undsättning.

De behöver bara en ärligt varm röst fylld med kärlek och trygghet som hjälper dem att hitta:

- ❖ sina gränser
- ❖ sin självkärlek

Så att dem kan skriva sina egna lösningsfokuserade sagor.



Lina Rogtao-Karlsson

Integrationshandläggare och samordnare för samhällsorientering hos Socialförvaltningen i Mora Kommun
Websida: www.mora.se



Aktuellt 2024

Här presenteras kort om de möjligheter som erbjuds till förkovring, fördjupning och nätverkande inom lösningsfokusvärlden som är under ständig utveckling.

ESF-projektet (Europeiska Socialfonden)

“Lärande och Utveckling FINansiell SAMordning” gör under 2023-2026 en satorsatsning på lösningsfokus genom samordningsförbunden i Värmland, Dalarna, och Gävleborg.

“Projektets insatser består bl.a. av kompetenshöjande insatser, utbildning av utbildare och nätverk för att skapa förutsättningar för ökad samverkan, hållbart lärande och utveckling.” - varmlandsprojektparaply.se

SF24/24: Building hope, empowering change - be part of it

Närmast är årets omgång av SF24 - en **24 timmars** världskonferens, online.

Det är gratis att delta i konferensen och många välkända profiler ställer upp med både workshops, panelsamtal och presentationer på en massa spännande. **Signa upp er via länken nedan och var med på det som intresserar er.**

Datum: fredag 3e maj
Klicka på länken för att reservera din plats:
www.solutionfocus24.com



SF24 / 24

BUILDING HOPE, EMPOWERING CHANGE

Friday 3 May 2024

- 🌐 OCEANIA (UTC+10) 09:00
- 🌐 ASIA (UTC+8) 13:00
- 🌐 EUROPE / AFRICA (UTC+1) 12:00
- 🌐 AMERICAS (UTC-4) 13:00

24HR GLOBAL ONLINE CONFERENCE
FOR THE SOLUTION FOCUSED COMMUNITY
REGISTER FOR FREE NOW



Varmt varmt välkomna!
Styrelsen för SFLK





Låt oss introducera er till...



Anja Coe - Ordförande: Jag har arbetat med människor i större delen av mitt yrkesliv, inom socialtjänst och med arbetsmarknadsinsatser. 2019 gick jag min första grundutbildning i Lösningssökande arbetssätt och lösningssökande samtal och kände att jag "hittade hem". Under 2021-2022 gick jag en 1-årig Diplombildning i Lösningssökande samtal för Harry Korman, SIKT. Jag har varit med i styrelsen för SFLK sedan 2022.

Jag använder mig dagligdags av LF i samtal och uppskattar varje möjlighet att sprida och utbilda kollegor och andra nyfikna i det lösningssökande förhållningssättet samt att ge en trygghet i att ha lösningssökande samtal. Jag hoppas på att fler i min del av Sverige (Västervik) ska se nyttan med detta. Jag har under hösten fördjupat mig i Existentiell filosofi och existentiella samtal och tycker att det går väl i linje med LF och kompletterar mig bra.

Min förhoppning för SFLK framöver är att vara ett nav som är till nytta för alla våra medlemmar.



Jessica Schmidt - Kassör: Jag arbetar med utbildning och handledning i lösningssökande som konsult i Mirakelboxen men även som skolledare sedan 8 tillbaka, tidigare har jag främst arbetat som skolkurator.

Som 25 årig nyexaminerad socionom hade jag en otrolig tur att komma i kontakt med lösningssökande och sedan dess har mina idoler, mentor och handledare Harry Korman och Joce Korman stöttat mig i min utveckling och mitt lärande. Jag har haft förmånen att få handledning av dem mer eller mindre under alla mina år. Jag har deltagit i många utbildningar och föreläsningar och skulle vilja säga att mitt mod, min nyfikenhet och passion för lösningssökande har fått mig att utveckla lösningssökande i skolan, i samtalet, i mitt ledarskap och i organisationen.

Jag har varit kassör i SFLK i många år nu och bidrar numera bara som kassör i styrelsen även om jag alltid är nyfiken och förväntansfull över vad SFLK kan bidra med.



...styrelsen för SFLK, 2024



Per Ljungman – Ledamot: Jag har arbetat mest med behandling inom socialtjänst (fr 1992) och lösningsfokuserat med början 1997. Sedan 2015 har jag varit medlem i SFLK:s styrelse.

Jag brinner för Lösningssökande behandling, FIT (Feedback Informed Treatment), RBT (Response Based Treatment – att definiera motstånd vid våld/förtryck), Signs of Safety och Marte meo (går terapeututbildning sedan hösten 2023).

Min förhoppning för SFLK framöver är att alla som tillämpar/har intresse för lösningsfokuserad praktik ser SFLK som en hemvist och resurs.

Lena Bergquist – Ledamot: Jag har arbetat med kommunikation under hela mitt yrkesliv; som reporter, pressekreterare och redaktör samt som gymnasie- och komvuxlärare i religionskunskap och kommunikation. Jag har gått steg 1-utbildningen i psykoterapi (pdt) på S:t Lukas utbildningsinstitut, den inspirerade mig att arbeta vidare med gruppsamtal.

De senaste 12 åren har jag varit verksam på Studieförbundet Vuxenskolan och haft möjlighet att utveckla flera olika samtalskort och en samtalsledarmodell för gruppsamtal som syftar till att stärka existentiell och psykisk hälsa. Både samtalskortet och samtalsledarmodellen utgår från ett lösningsfokuserat förhållningsätt. Samordningsförbundet Västmanlands LF-kurser och utbildningen i lösningsfokuserad coaching "Brief Coaching PURE"(Solutionsurfers) har inspirerat mig att använda ett lösningsfokuserat arbetssätt både som metodutvecklare, utbildare och som samtalsledare för grupper.

Jag hoppas att SFLK ska fortsätta inspirera genom att lyfta fram praktiska exempel och sprida kunskap.

Jean Elhajj – Ledamot: Jag jobbar som socialsekreterare på ekonomiskt bistånd inom Västerås stad.

Jag gick grundutbildningen i LF 2004, några år senare gick jag avancerad, coacha grupper och Pure. Jag använder LF inom nuvarande roll som socialsekreterare, tidigare inom mina roller som jobbcoach och rekryterare.

LF gjorde mest skillnad i min roll som socialsekreterare under senaste 15 år. Genom att använda LF i individuella klientsamtal har jag lyckats skapa balansen mellan myndighetsutövning och förändringsarbetet. Klienten blev mer delaktiga i samtalet och beslutet, det bättre kommunikation och lägre stressnivå. Klienten hittade själv sina styrkor och skapade sina egna lösningar. Jag använder även LF i grupper där klienterna byter erfarenhet med varandra och upprättar sina planeringar till egen försörjning.



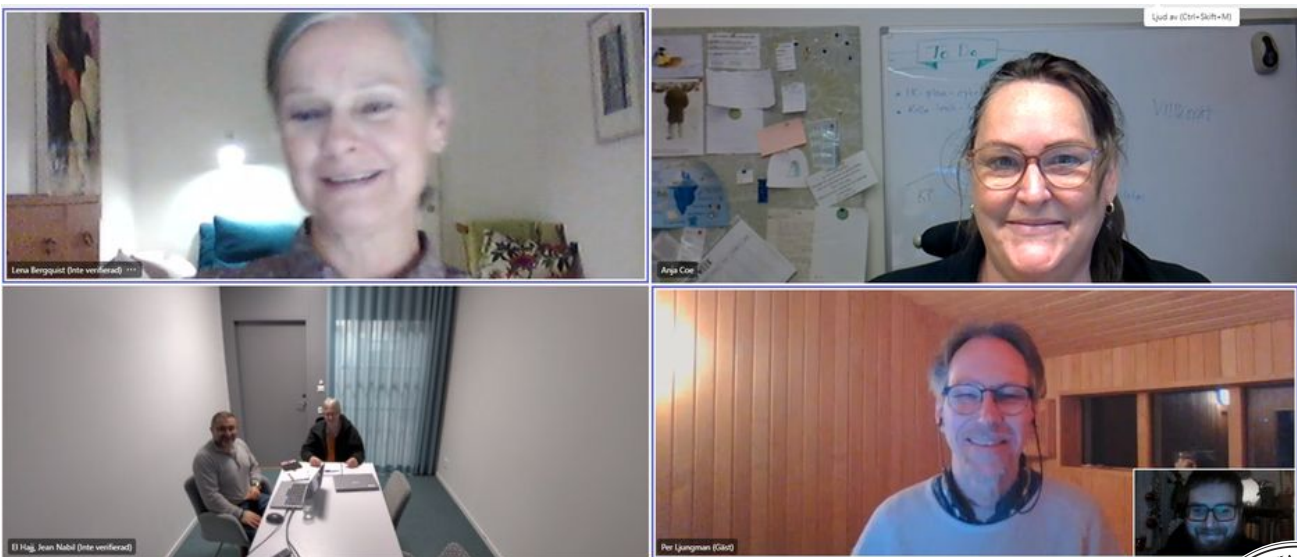
...styrelsen för SFLK, 2024

Bengt Danielsson – Ledamot: Jag gick grundutbildningen först 2008 då jag kom tillbaka till jobbet efter nästan sju år som facklig på heltid. Sedan har jag gått avancerad utbildning, grupp utbildning och sist men inte minst Pure i Karlstad. På jobbet har jag använt LF i klientmöten en hel del. Jag har också varit med i en grupp på jobbet som har verkat som ambassadörer för LF under en tid när vi började på allvar med att sprida användandet i jobbet. Jag har från och till coachat arbetskamrater på begäran. Jag följer också med på besök med kollegor för att sedan ge dem feedback på vad de gjort. Detta också på begäran.

För mig handlar det om en metod men också i hög grad ett förhållningssätt. Att använda sig av tänket i jobbet har löst många knutar och jag har konstaterat att detta sätt att arbeta passar mig.

Love Arinell – Sekreterare: Jag gjorde min praktiktermin 2013 på SIKT i Malmö när jag studerade på psykologprogrammet. Jag hade innan dess gått grundutbildningen och ville verkligen lära mig mer. Vilket jag också gjorde. Jag har sedan min examen framför allt arbetat inom ganska så icke lösningfokuserade verksamheter inom sjukvården, framför allt psykiatri, men jag försöker ändå hitta utrymme för ett mer lösningfokuserat förhållningssätt. Mina bästa professionella samtal tenderar nästan alltid att vara de mest lösningfokuserade. Oavsett om det är patienter med små eller stora bekymmer.

Jag hade gärna sett att metoden hade spritt sig mer, jag är säker (10 av 10) på att det hade gynnat både patienter och de som arbetar med dem.



TACK till:

- **Dig**, vår läsare för din nyfikenhet på och engagemang för lösningsfokus.
- **Jörgen E. Olsson** för artikeln *"Samtalet i bilen"*
- **Jonas Wells** för artikeln *"Reflektioner om att göra oss redo, ready-ing eller redoskap"* och den utförliga punktlistan
- Teamet **Harry Korman, Jocelyne L. Korman** och **Scott D. Miller** för artikeln *"Ansträngningsfokuserat intervjuande"*
- **Madeleine Ringh-Villanueva** för ett lösningsfokuserat rim
- **Lina Rogtao-Karlsson** för sagan om en modern Törnrosas lösningsfokus

Vill Du annonsera i medlemsbladet?

Skicka in ditt material till jonas.wells@avesta.se med ämnesrad **"Annons, SFLK Medlemsblad"** så blir du kontaktad av en medarbetare.



Kom ihåg att...

- ❑ **The Journal of Solution Focused Practices** (tidigare Journal of Solution Focused Brief Therapy) har sedan juli 2020 gått över till online publikation, s.k. "Open Source"
- ❑ Medlemsbladet för SFLK publiceras för närvarande med ca 4 nummer per år.
- ❑ Det är gratis att bli medlem i SFLK. Medlemsanmälan gör du enklast via: <https://www.sflk.org/medlemsanmalan>
- ❑ Vid allmänna frågor är du välkommen att kontakta SFLK via Facebook: [SFLK](https://www.facebook.com/SFLK)

