



Do Something Different!

Lösningssfokuserade ledtrådar 2014, Västerås

Peter Sundman

MRI- och BFTC utbildad lösningssfokuserad expert

www.taitoba.fi, Helsingfors

Peter.sundman@taitoba.fi

Brief Family Therapy Center, Milwaukee

1978 - 2007



Steve DeShazer



Insoo Kim Berg



Elam Nunnally



Scott D Miller



Michelle
Weiner-Davies



Gale Miller



Wally Gingerich



Eve Lipchik



Do Something Different! 19.11

- 9.15 Presentation
- 9.20 Positiv omformulering
- 9.30 Olika vinklingar på annorlunda
- 9.45 Kaffepaus
- 10.05 Skapande annorlunda – bla kortspel
- 10.45 Live konsultation
- 11.15 Systematiskt annorlunda
- 11.30 Slut



Positiv omformulering

Positiv omformulering är en ny beskrivning av en klients situation i ett professionellt samtal, som ger en lika bra eller bättre passande synvinkel än den gamla.

Den nya formuleringen hjälper klienten att se sin situation i ett nytt ljus och ger nya tanke- och handlingsmöjligheter.



Omformuleringar liknar skapande tänkande, konst och humor, då en bekant situation kan upplevas samtidigt ur två olika synvinklar

Hur använda omformuleringar?



- ❑ Omformulera stämplande och begränsande uppfattningar.
- ❑ Övergå från problem- till lösningsspråk.
- ❑ Använd de beskrivningar som innehåller de flesta alternativen.
- ❑ Använd alternativa beskrivningar när de använda inte leder någonstans, såsom alltomfattande uppfattningar 'jag är ju en alkis'
- ❑ Använd verb för problembeteende: 'Han är fet -> han äter för mycket'
- ❑ Använd substantiv för bra beteende: 'Han lagar bra mat -> Han är en bra kock'.
- ❑ Överväg motsatta förklaring om den nuvarande leder till svårigheter: 'Hon ids inte ens försöka -> Hon är rädd att försöka -> Hon är försiktig på goda grunder'.

5

De lösningsfokuserade grundprinciperna



1. Laga bara det som är sönder
2. Gör mer av det som fungerar
3. Gör något annat än det som inte fungerar

6

S-modellen



Teoretiska perspektiv för annorlunda handling



1. Psykoterapiforskningen säger:



- 90% av mentalvårdens patienter gör framsteg i sin vård
- 60-70% av kostnaderna används för de 10% av patienterna, som inte gör framsteg.
- I allmänhet försöker man effektivisera vården, alltså göra mer av det som inte fungerar...

Lähteet:
Miller Scott D (2005): Asiakastyön ytimessä. Esitelmä Ratkes seminaarissa 9-10.5.2005

9



... Vad borde man göra?

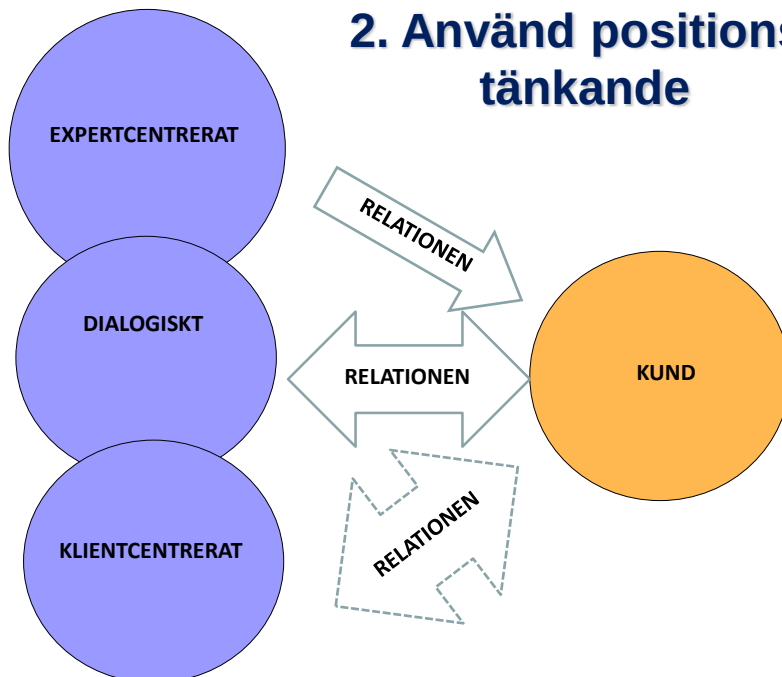


- Ändra på relationen till patienten/klienten, för den betyder mest.
- Använd mera klientens synsätt om ärendet och målen.
- Träffa klienterna oftare när det händer och mindre när det inte händer.
- Byt arbetsmetod eller behandlare.

Lähteet:
Miller Scott D (2005): Asiakastyön ytimessä. Esitelmä Ratkes seminaarissa 9-10.5.2005

10

2. Använd positions-tänkande

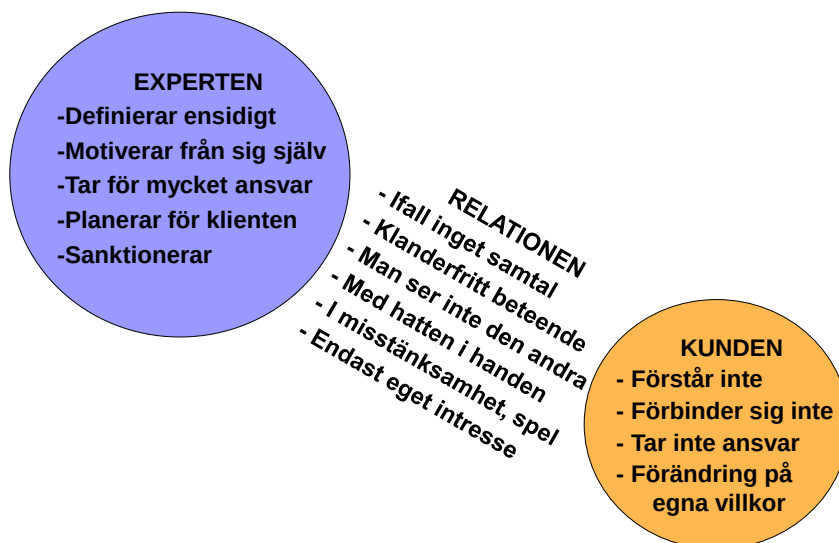


Lähteet:
Mönkkönen Kaarina (2006): Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Esitelmän Stakesissa 17.5.06
Litovaara Anneli (2006): Ratkaisukeskeisen vuorovaikutuksen kolme tasoa. Ratkes lehti 2/06

11



Expertpositionen fungerar inte när

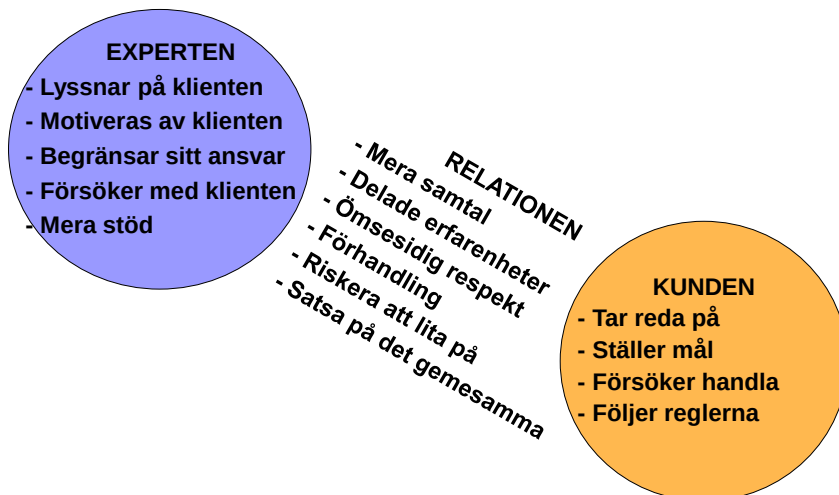


Lähteet:
Mönkkönen Kaarina (2006): Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Esitelmän Stakesissa 17.5.06

12



När expertrelationen inte fungerar



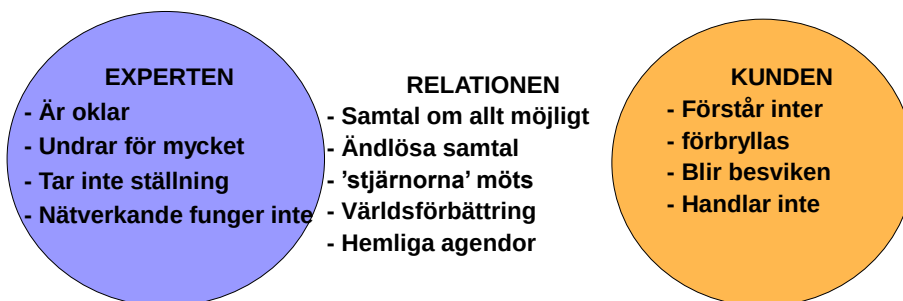
Lähteet:

Litovaara Anneli (2006): Ratkaisukeskeisen vuorovaikutuksen kolme tasoa. Ratkes lehti 2/06
Mönkkönen Kaarina (2006): Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Esitelmän Stakesissa 17.5.06

13



Den dialogiska relationen fungerar inte när:



Lähteet:

Litovaara Anneli (2006): Ratkaisukeskeisen vuorovaikutuksen kolme tasoa. Ratkes lehti 2/06
Mönkkönen Kaarina (2006): Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Esitelmän Stakesissa 17.5.06

14



När det dialogiska Inte funkar:



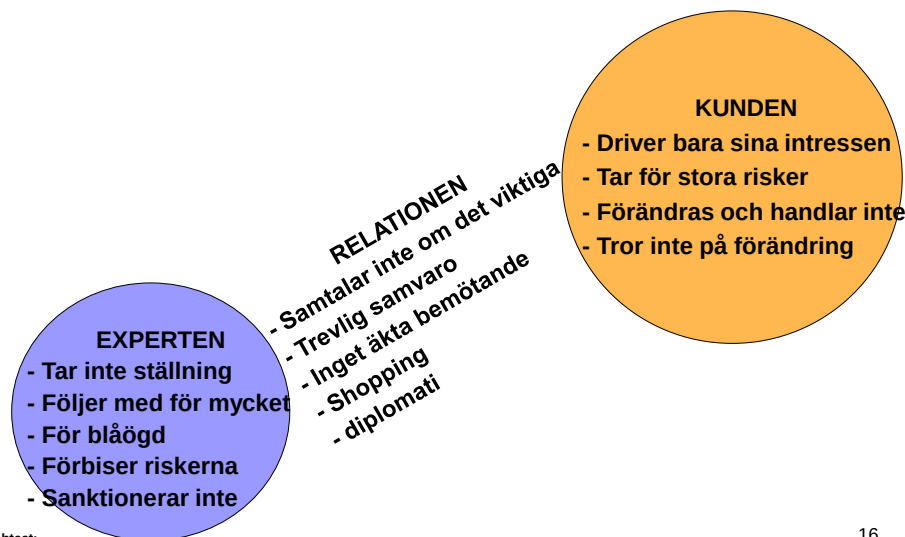
Lähteet:

Litovaara Anneli (2006): Ratkaisukeskeisen vuorovaikutuksen kolme tasoa. Ratkes lehti 2/06
Mönkkönen Kaarina (2006): Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Esitelmän Stakesissa 17.5.06

15



Den klientcentrerade relationen funkar inte när:



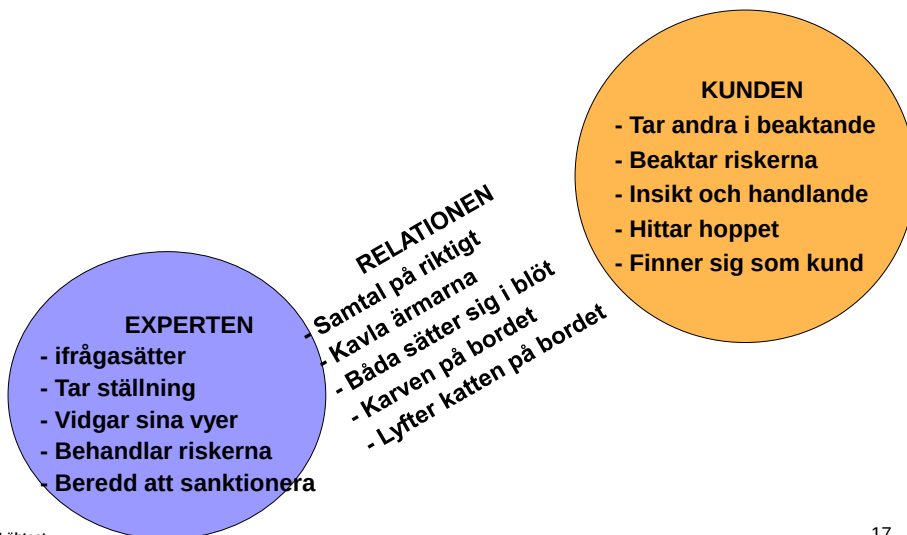
Lähteet:

Litovaara Anneli (2006): Ratkaisukeskeisen vuorovaikutuksen kolme tasoa. Ratkes lehti 2/06
Mönkkönen Kaarina (2006): Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Esitelmän Stakesissa 17.5.06

16



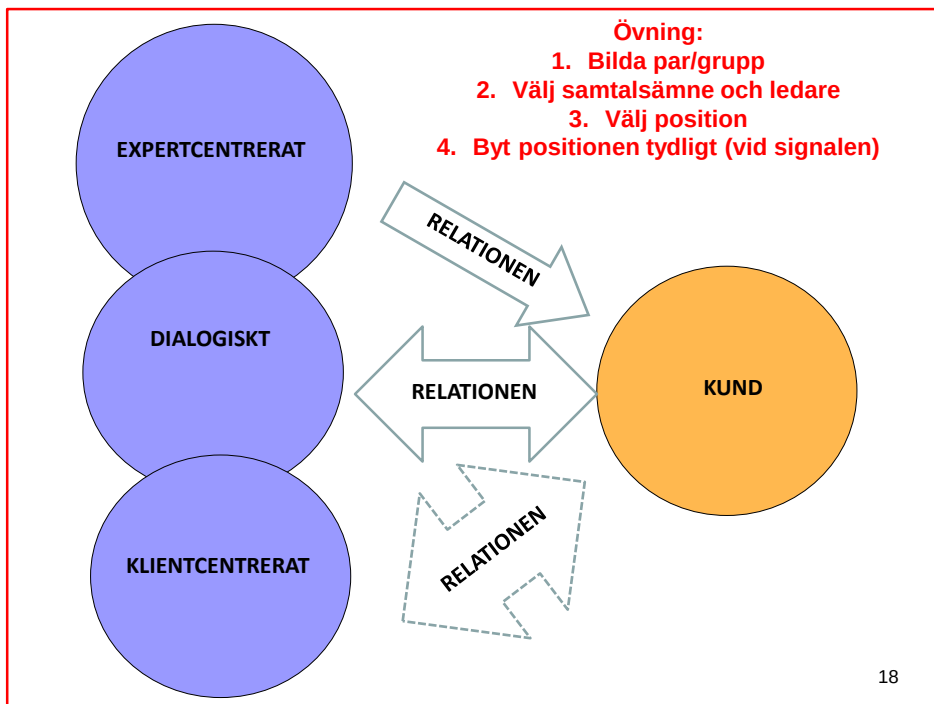
När klientcentrerade relationen inte funkar:



Lähteet:

Litovaara Anneli (2006): Ratkaisukeskeisen vuorovaikutuksen kolme tasoa. Ratkes lehti 2/06
Mönkkönen Kaarina (2006): Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Esitelmän Stakesissa 17.5.06

17



18

3. Lärdomar från processforskningen i Salamanca

- 'Stuck' cases = inga framsteg efter 4 samtal
- 'Deconstruction' = annorlunda lös.fok. frågeställning
- 'Making a difference' = vilken logiska nivå är relevant

Källa: Beyebach Mark, "Nothing is better": constructing improvements in solution-focused sessions.
Presentation at the EBTA Conference in Krakow 2008

DECONSTRUCTION STRATEGIES

#1: Persistence

Repeat the question, in a different way
Focus on the little unacknowledged change or improvement

#2: Go slow

Look for smaller improvements
Use negative phrasing

#3: Change perspective

Ask what improvements some other person
(present or not) might have seen

#4: Change topics or context

Look for improvements in a different topic
Look for improvements in a different context
Connect with improvements in previous sessions

#5: Change time frame

#6: Ask about the task

#7: Coping & resilience questions

#8: Reject the negative report

#9: Introduce new information

Psychoeducation
Reframing

#10: ??????????????

#11: ??????????????

RESULTS

No differences found between
 “successful deconstruction”
 and
 “unsuccessful deconstruction”

IMPLICATIONS

Quantity matters... but quality matters more

How “solid” are the exceptions? Check for relative relevance
 Keep a global view of the therapeutic process: check for absolute relevance
 “Thicken” improvements by working on different abstraction levels

Go slow

There can be “too much focus on solutions”
 In a complaint, no-improvement context, more validation might be useful
 “Tangential issues” & relationshipbuilding as a context for solutions

“Making a difference”

Respect clients’ stance /introduce doubts
 Hypothetical and future-oriented questions as a way to introduce alternatives

Praktiska perspektiv för annorlunda handling

23



A) Blandbruk

- 100 år av forskning och inga väsentliga skillnader mellan olika psykoterapiformer...
- Troligtvis är skillnaderna i effektivitet mellan olika former av terapi/metoder inte så stora (~10% Duncan & Miller 2005).

Kanske kunde man låna, kombinera idéer från andra metoder – blanda?

- Största delen av yrkesmänskorna säger sig vara eklektiker.
- Utbildarna och forskarna talar för medvetna val för att undvika motsägelser, halvdana resultat och för att handla yrkesmässigt.
- Olika sätt att kombinera:
 - enligt situationen
 - enligt problemen eller mänskorna
 - intuitivt – skapande – slumpmässigt - systematiskt - övervägt
 - hierarkiskt (huvud/sido, meta/teori/metod osv)

B) Handlingsanalys

+ Funkar	- Funkar inte	? Kan funka
		25



C) Skapande annorlunda

Bilda dig en uppfattning om händelseförloppet, kärnfrågan, förväntningarna, värdena och sedan:

- Smaka på nya perspektiv med hjälp av metaforer, associationer, humor, liknelser.
- Börja nysta på något – som Gandhi tex...
- Använd brain storming
- Prova på det som engagerar kunden
- Försäkra dig om att den önskvärda förändringen sker
- Ändra på sammanhanget – gå fast ut – börja om
- Gör något 'tokigt' – tala otydligt, ge svar istället för frågor, fråga vad du borde fråga, berätta en historia ...

25

Solution Cards kortspelet

Spelet har två variationer:

- Hjälpmedel för problemlösning och personlig utveckling (Blåa korten)
- Stöd för öppna och kreativa samtal – tex lära känna varandra, bolla med idéer (Röda korten)



27

Spelets länder



Frågor



Uppgifter



Länkar



Skolor



Bilder



Uppmuntran



Övrraskningar



Visdomar



Joker



Råd



Spelet i grupp

- Kom överens om en fråga att arbeta på.
- Dela ut 2 kort från packen åt alla.
- Den yngsta relaterar ett av sina kort till frågan med 1-2 meningar, lägger ner kortet och tar ett nytt från packen.
- Följande till vänster fortsätter på samma sätt.
- Spelet fortsätter ända till någon spelar ett Joker kort. Alla svarar på kortets reflektionsfråga.
- Samtala till slut hur det var att spela.



Do Something Different á la MRI

Bilda dig en uppfattning om händelseförloppet, kärnfrågan, förväntningarna, värdena och sedan:

1. Specificera vad som hände i problemsituationen.
2. Ta reda på vad kunden försökt med och den goda avsikten då.
3. Samtala om nyttan och skadan med en lösning.
4. Föreslå **motsatt** handling i problemsituationen, som passar den goda avsikten och nyttan.
5. Försäkra dig om att den önskvärda förändringen förverkligades.