



Reflektivitet och känslor i ett lösningsfokuserat perspektiv

Lösningsfokuserade ledtrådar 2014, Västerås

Peter Sundman
 psykoterapeut på specialnivå, utvecklare
www.taitoba.fi, Helsingfors
Peter.sundman@taitoba.fi



Taito-Ba

Konstmöten 1/2mån:
 vidga, sammanhållning, hälsa

Pauser:
 stöd och inspiration

Normalmöten 3t./2 veckor:
 Dela, business, handledning

Sommarmöte 1/år:
 Utvärdering, planering, avkoppling

Julmöte:
 Sammanfattning, kompanjonskap

Konferensrsor:
 utveckling, rekreation

Studeicirklar:
 Nya ideer, lära nytt



Peter Sundman | © Taitoba Oy, www.taitoba.fi

**Ba =
En fysisk, social och psykologisk situation
där man kan dela och skapa ny kunskap**



Hurdant är Ba:et här?

Har du upplevt vilka fantastiska synteser och slutsatser klienter gör i samtal?! Kanske har du också märkt hur känslorna då får mera uppmärksamhet? Kom med och lär dig mer om hur reflektion, att tänka högt, skapar förståelse och engagerar till önskad förändring! - Kanske spelar vi lite ett nytt kortspel jag utvecklat.

Reflektionen kan gälla det som varit, är nu och det som kommer. Jag har under de senaste åren i min praktik satsat allt mera tid till att reflektera med klienter och samarbetsparter. Mina reflektionsidéer bygger på de lösningssökande och samtalsforskningens teser om sammafattningar i professionella samtal, pragmatismens teori om inlärning samt nya dialogiska idéer.

Programmet 19.11

13:45-14:30 + 14:50-16:30

- 🌀 Introduktion
- 🌀 Dialog och reflexivitet i nuet
- 🌀 Paus + ny sittordning
- 🌀 Om det som varit
- 🌀 För det kommande

Reflektera - reflektivitet

- Tänka på – tänka efter - överväga
- Förstå varför man handlar som man gör
- Erfarenheter blir kunskap – sätts i ett sammanhang
- Mera medvetet handlande

Reflektivitet i nuet – med dialog

Reflektivitet i nuet – när vi sammanfattar

Öppna dialogernas effekt:

5 års uppföljning av alla patientfallen i området:

	Västra Lapland 1992-1997 N = 72	Stockholm* 1991-1992 N=71
Skizofreni diagnos	59 %	54 %
Annan psykos	41 %	46 %
Institutionsdagar medeltal	31	110
Psykiatri	33 %	93 %
Psykiatri fortsättningsvis	17 %	75 %
Sjukledighet/pension	19 %	62 %

Källa: Seikkula J & Arnkil T.E., Open Dialogue, THL föredrag 1.9.2014

*Svedberg, B., Mesterton, A. & Cullberg, J. (2001). First-episode non-affective psychosis in a total urban population: a 5-year follow-up. *Social Psychiatry*, 36:332-337.

Resultaten blir bara bättre!

- Obehandlade tiden för psykos har minskat till 3 veckor.
- 84% har återgått till full tids arbete.
- Antalet skizofrenipatienter har minskat från 33/100 000 (1985) till 2/100 000 (2005).

Aaltonen et al., 2011 and Seikkula et al, 2011

Psykotiskt beteende är ett svar

- 'Psykos' hör till livet oftare än vi tror.
- Hallucinationer innehåller riktiga händelser från det egna livet – de är offer för traumatiska händelser – inte orsaker till dem.
- De är förkroppsligad kunskap – 'non conscious not unconscious'.
- Därför är det viktigt att lyssna noga efter och höra alla berörda och alla 'röster'.



Öppna dialoger

- Reagera genast för att använda krisens emotionella element.
- Samla ihop det sociala nätverket för att ha både horisontell och vertikal dialog och skapa samarbete.
- Skapa dialog mellan alla berörda – Försök inte förändra patienten eller familjen.
- Lyssna på vad mänskorna säger, tolka inte.
- Sök nya ord och ett gemensamt språk för upplevelserna som ännu inte har ord eller språk.
- Undvik medicinering av det centrala nervsystemet för att inte minska de psykologiska resurserna och krympa hjärnan.
- Planera, diskutera, beslut med alla närvarande

Lösningfokus	Öppna dialoger
Världen skapas i växelverkan	
Olika perspektiv berikande	
Den professionella samtalar – fixar inte	
Målet 'praktiskt, 'vad göra'	Målet implicit; helhet, förståelse
Riktningen i början av samtalet	Riktningen bildas under samtalet
Kunnande, lyckanden viktiga	Resurser, möjligheter viktiga
Beskrivning av händelseförloppet	Beskrivning av de (inre) rösterna
Fokus på framtiden	Fokus på det som varit och nuet
Klienten viktigaste	Alla i nätverket viktiga

Reflektivitet i nuet – med dialog

1. Skapa respektfull kontakt – var respektfull, personlig, 'micromoments of love'
2. Hitta det viktiga – (mindful) lyssnande på betoningar och det osagda
3. Fokusera – med förhoppningar och visioner
4. Bygga vidare – följdfrågor, personlig resonans, associationer
5. Berika samtalet – mer 'röster' och händelser
6. Skapa mening – med reflektioner

Reflektivitet när vi sammanfattar



- Situationen läggs upp så, att alla kan uttrycka sig öppet och personligt.
- Jämlik samverkan, där alla tänker tillsammans.
- Alla lägger till något från sitt perspektiv till ett gemensamt resultat.
- Situationen ger rollerna, perspektiven, riktningen och substansen och målet.

Reflektion i olika skeden: S-modellen



O-öppen dialog och reflektivitet

- Tolka vad den andra egentligen menar
- Försvara dina åsikter och nedvärdera de andras
- Gör som i allmänhet
- Säg hur det egentligen är
- Säg vad du redan vet från förut
- Ta bara ställning till det du står för
- Se på de andra som du föreställer dem
- Hitta problemen eller lösningarna

Dialogiska principer

Övning:

1. *För en dialog med några samarbetsparter om ert samarbete*
2. *Använd principerna*
3. *Reflektera efter ljud-signalen vad nytt kom upp*

- Slappna av – låt andra tala och registrera vad som väcks hos dig själv.
- Respektera andras sätt att tänka, fast du inte godkänner allt.
- Vänta så länge som möjligt förrän du drar slutsatser.
- Säg vad du tänker och upplever just nu som känns viktigt.
- Säg bara det mest nödvändiga.
- Se till att alla röster blir hörda.
- Se dig själv i de andras ansikten.
- Lita på processen

Reflektion över det som varit

BA - 場



I antikens Egypten var Ba den 'förkroppsliga själen'

Det moderna Ba:et myntades av den japanska filosofen Kitaro Nishida på 1970-talet.

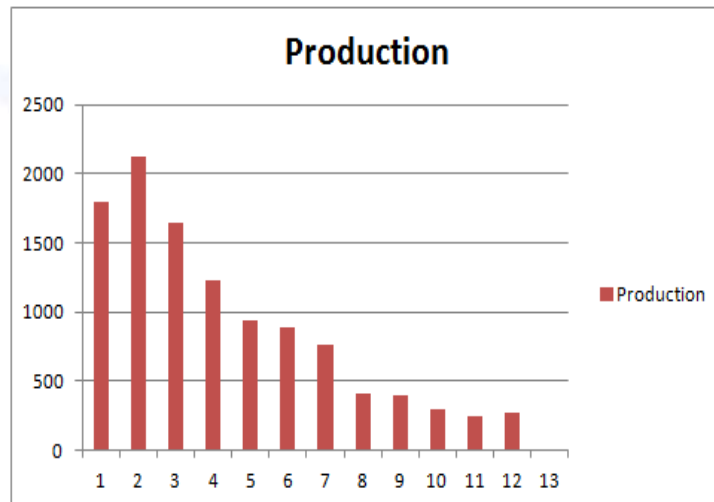
Prof. Ikujiro Nonaka annammade Ba för kunskapsutveckling på 1990-talet.

Blev känt genom bilindustrins sk Toyota-modell.

Kopplades ihop med lösningsfokusing av oss i TaitoBa 2005 för att bättre kunna ta vara på situationer och lyfta fram kunnande (tyst kunskap).



Taito-Ba exempel på reflektivitet om det som varit



Tacit/implicit and explicit kunskap

Implicit kunskap -'know-how'

är personlig insikt, kreativitet, intuition, sinne för, bedömningar. Krävande att lära ut, göra synligt, uttycka i tal och mäta. Innehåller mentala kartor och värderingar. Personliga sätt att använda explicit kunskap.

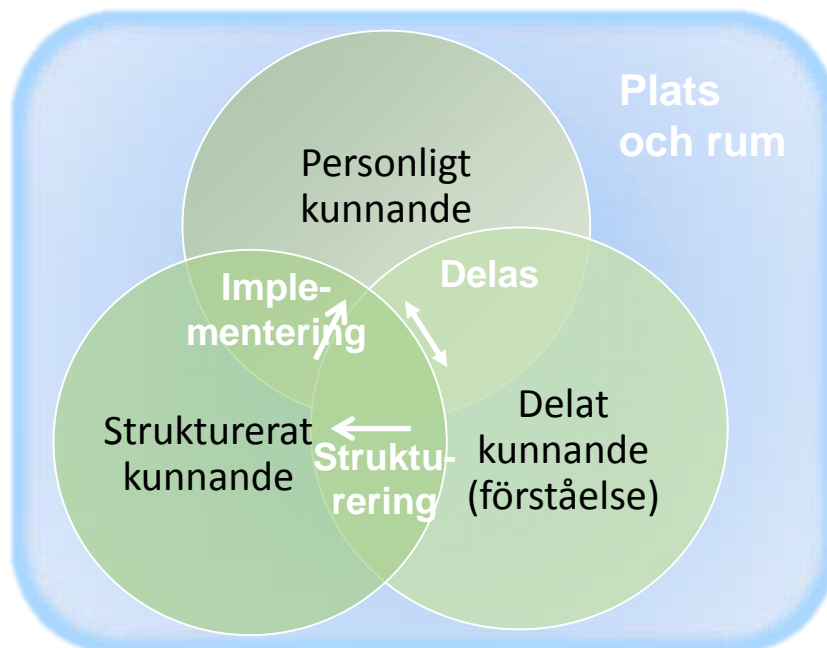
Explicit kunskap 'know-what'

är delad information, som instruktioner, vanor, beslut, specifikationer, modeller och statistik.

Relativt lätt tillgängligt och att dela.

References: Kazuo Ichijo & Ikujiro Nonaka, eds. (2007). Knowledge Creation and Management New Challenges for Managers, Oxford Univ. Press

Taito-Ba





Platsen - rummet



- Välj en plats som gästerna uppskattar och där de och du känner sig/dig bekväma.
- Förbered platsen inspirerande, passligt. Ljus, ljud stolar, servering etc.
- Choose a space – room: what would the guests and I appreciate? Where do they and myself feel comfortable appreciate their/my work?
- Var tillgänglig före och efter som en värd. Skapa en välkomnande atmosfär genom hälsningen och avskedet, small talk och vinkar.
- Läg an tonen med en historia, resursprat...
- Använd platsen, utrymmet: Rör dig, använd konst, dekorationer och föremål, fönstret, sittordningen och reflektioner...

Peter Sundman | © Taitoba Oy, www.taitoba.fi





Delandet

Data från:

- observation
- Videoband
- beskrivningar
- Flere källor

Lös.fok samtal om kunnandet:

- är det...
- det får mig att tänka på...
- påminner det måne om...
- kan man likna det vid...
- vad betyder det för er...
- hur kan ni/vi utnyttja det?

Lös.fok intervju om kunnandet:

- vem gjorde vad med vem och var?
- Vad gick bra?
- Hur gjorde du det?
- Hur visste du att göra så?
- Vad var viktigt?
- Vad tänkte du på?
- Vilka andra alternativ hade du?
- Vad tänker du om det nu?

Lös.fok intervju av de andra:

- Vad vill du veta mer om?
- Vad gjorde x bra?
- Vad är intressant för dig i det?
- Hur kan du använda det?

Peter Sundman | © Taitoba Oy, www.taitoba.fi



Strukturering

Storming:

- Vad väcker det här intuitivt, känslor, aningar?
- Hur tolkar vi det här? – Andra alternativ?
- Vilken metafor, slogan passar?
- Vad är viktigt att ha med?
- Vad annat?

Forming:

- Vilken form ska vi ge det?
- Vilka är elementen – strukturen?
- Vart passar det in?
- Vad fattas ännu – vad kan inte användas?

Norming:

- Är det tillräckligt?
- Vilken betydelse har det för dig och er?
- Vart hör det hemma?



Implementering

- Vad tänker ni göra med det här?
- Vilka är era bästa förhoppningar?
- Hur tror ni det går?
- Vilka rutiner (möten, databaser, diskussioner, dokument) kan ni använda?
- Hur övar ni och gör till vanor?
- Vad kan du experimentera med – forska i?
- Nya mål- mera förändring?
- Vem gör vad?
- Hur förljer vi upp det här?

Reflektion för det kommande

(Dewey) reflektion för det kommande



1. Stanna upp och strukturera en situation (dialogiskt), som du är osäker över, orolig eller förundrad över.
2. Spekulera över vad det kan vara fråga om. Hur kan man förklara det?
3. Gör förslagen till idéer som kan leda framåt.
4. Konkretisera idéerna genom att tänka på konsekvenserna.
5. Föreställ dig ännu hur arbetet förändras om du/ni handlar enligt förslagen.

Alhanen Kai (2009): Työn ohjaaminen työnohjauksessa. Suomen Morenoinstituutin Työnohjaajakoulutuksen loppuptyö
 Dewey John (1910): How We Think. Selected Works of John Dewey. A Mead Project website of Brock University 18.6.2007.

29

Reflektera över framtiden

- Framtidsvisioner skissas ibland snabbt. Det kan vara bra att reflektera över dem för att hitta de viktigaste värdena och konsekvenserna.
- Ibland skiljer sig framtidsscenarioet beroende på fråga: Best hopes? Vi ses om 5 år? Ett år livstid? Aladdins lampa?
- Ibland är det svårt att berätta om sina drömmar.
- Ibland känns drömmarna tunna, utifrån givna.



Referenser

- Seikkula, J., Alakare, B., Aaltonen, J., Haarakangas, K., Keränen, J. & Lehtinen, K. (2006). Five years experiences of first-episode non-affective psychosis in Open Dialogue approach: Treatment principles, follow-up outcomes and two case analyses. *Psychotherapy Research*, 17,
- Aaltonen, J., Seikkula, J., & Lehtinen, K. (2011). Comprehensive open-dialogue approach I: Developing a comprehensive culture of need-adapted approach in a psychiatric public health catchment area the Western Lapland Project. *Psychosis*, 3, 179-191
- Seikkula, J., Alakare, B., & Aaltonen, J. (2011). The comprehensive open-dialogue approach (II). Long-term stability of acute psychosis outcomes in advanced community care: The Western Lapland Project. *Psychosis*, 3, 192-204. DOI:10.1080/17522439.2011.595819
- Whitaker, R. (2010). *Anatomy of an epidemic. Magic bullets, psychiatric drugs, and the astonishing rise of mental illness in America*. New York, NY: Crown.

Peter Sundman | © Taitoba Oy, www.taitoba.fi