

Varmt välkommen till

Lösningssfokuserade ledtrådar

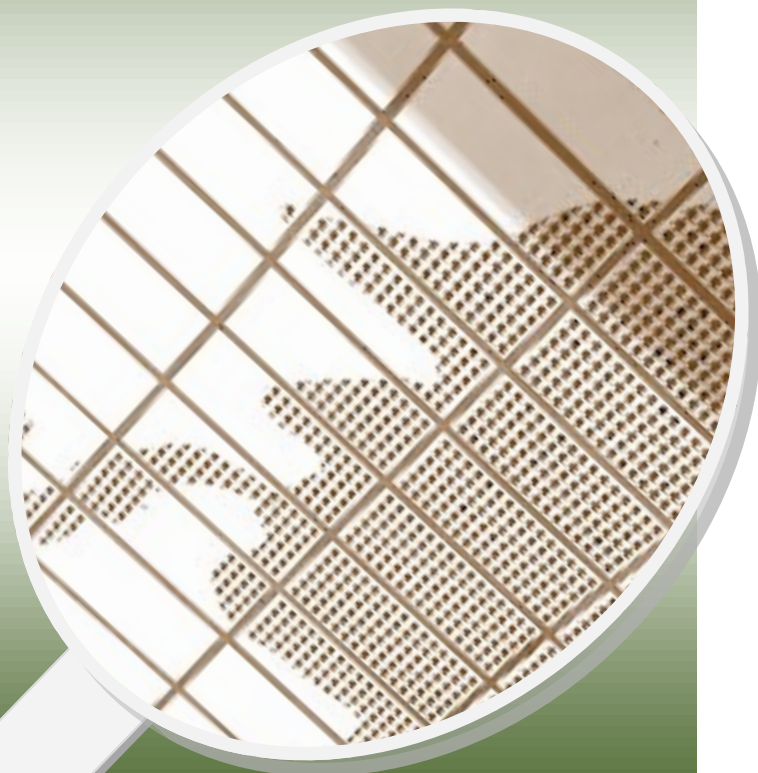
2017

14 och 15 februari

Aros Congress Center

Västerås

Ännu ett unikt tillfälle att
utveckla Dig i
lösningssfokus!



Samordningsförbunden i Västmanland



Sjätte året

Lösningfokuserade ledtrådar 2017

Denna konferens är ett samarrangemang mellan samordningsförbunden i Västmanlands län vars syfte är att:

- Stödja utvecklingen för det stora intresse av lösningfokus som finns i hela länet*
- Skapa möjligheter för människor att mötas och samverka från olika organisationer inom och runt samordningsförbunden!*

Spännande och unika workshops som vänder sig till Dig som antingen har lång erfarenhet av eller bara är nyfiken på Lösningfokuserat arbetsätt. Du kan läsa om Rayya Ghul och de olika workshops samt de två plenumföreläsningarna längre fram i broschyren.

Kostnadsfritt deltagande

Finansiärer och organisatörer:



Ann Rilegård



Ann-Kristin Ekman



Linda Anderfjäll

Medorganisatör Sussan Öster

VITAL goodsolution AB
"The good solution is always the client's solution"

14/2			15/2	
8.00 8.30	Inregistrering och en kopp kaffe		Inregistrering och en kopp kaffe	
	Inledning: Ann Rilegård, Ann-Kristin Ekman, Linda Anderfjäll <i>PlattformsKahoot: Urban Norling och Sussan Öster</i>		Inledning: Ann Rilegård, Ann-Kristin Ekman, Linda Anderfjäll <i>PlattformsKahoot: Urban Norling och Sussan Öster</i>	
8.50	Rayya Ghul		Rayya Ghul	
	Basic SF-skills and becoming a scientist in your own life and support your clients to be one <i>sid. 6 och 19</i>		Combining Solutionfocus with tools and the direct link to doing <i>sid. 7 och 19</i>	
9.50	Fika		Fika	
10.10	Fortsättning Rayya		Fortsättning Rayya	
12.10	Du bjuds på mingellunch		Du bjuds på mingellunch	
13.00 ↓ 13.40	Lösningssfokus på de existentiella frågorna	Unga vuxna som under lång tid levt i utanförskap	Mitt val- en gemensam metodutveckling av LF i grupp	Med motivationen som bränsle- integrationsarbete genom LF
	Lena Bergquist <i>sid. 8</i>	Mi Tiefenthal Peter Johansson <i>sid. 9</i>	Gunilla Forslund Riitta Högberg Katja Tornberg Maria Hedman <i>sid. 13</i>	Hanna Stålarv <i>sid. 14</i>
13.50	Mini workshops: -LF på kontoret -LF i klient arbetet -Smartare steg till självförsörjning -Individuell coachning med reflektor Susanne Moëll <i>sid. 10</i> Bengt Danielsson <i>och 11</i> Carina Karlsson	Mitt val- en gemensam metodutveckling av LF i grupp Gunilla Forslund Riitta Högberg Katja Tornberg Maria Hedman <i>sid. 13</i>	Lösningssfokuserade levnadsvanesamtal - med goda resultat Kicki Pettersson Marie Gustafsson <i>sid. 15</i>	53 grupper senare med mig som lösningssfokuserad värdinna Eva Dickfors von Knorring <i>sid. 16</i>
14.30	FIKA		FIKA	
14.50	Plenumföreläsning Fokus på lösning-reflektioner kring det framgångsrika arbetet inom Hälsocenter, Bengt Starrin En socialpsykologisk betraktelse kopplad till lösningssfokuserat förhållningssätt och emotionspsykologi. <i>sid. 17</i>		Plenumföreläsning Wittgenstein för dummies Patrik Norling Kopplingar mellan Wittgensteins obegripliga citat och det begripliga vi gör i lösningssfokuserade dialoger. Föreläsaren visar filmat coachande samtal och kopplar till filosofiska resonemang. <i>sid. 18</i>	
15.40	Rafflande ReflektionsKahoot <i>sid. 5</i>		Rafflande ReflektionsKahoot <i>sid. 12</i>	
16.00	Avslut		Avslut	

Lösningssfokuserat förhållningssätt

det lösningssfokuserade förhållningssättet har vi ett bestämt förantagande om att varje medarbetare liksom varje individ är expert på sig själv och sitt liv och att alla vill utvecklas mot något eller bibehålla något som fungerar bra. Vi utgår ifrån en socialkonstruktionistisk teori där vi tillsammans i dialogen skapar nya attraktiva bilder av verkligheten. Kring dessa bilder kan vi samarbeta såväl i strategisk myndighetssamverkan som med våra klienter.

För att lyckas bygga lösningar behöver vi som samtalsledare träna oss i att hitta önskemålen och utforska resurserna hos dem vi samtalar med: genom det vi hör i samtalen. Det handlar om vilka glasögon vi väljer att sätta på oss. Är de problemfokuserade eller lösningssfokuserade? Vad kan du höra i berättelserna? Vad lyssnar du efter? Vad väljer du ut att bygga vidare på i din nästa fråga?

Samordningsförbunden i Västmalands län har valt det lösningssfokuserade förhållningssättet som utgångspunkt för samverkan på alla nivåer: strategiskt mellan medlemsorganisationerna och i det direkta teamarbetet med individer. Vi kommer under konferensen att få ta del av lösningssfokuserade verksamheter som har utvecklats med stöd av förbunden.



Vilka delar i det aktuella och intressanta konferensprogrammet är du mest nyfiken på? Vilken fundering om lösningssfokuserat arbetssätt vill du helst ha svar på? Du kommer att träffa många intresserade, kompetenta lösningssfokuserade kollegor som har goda idéer!

... och så kommer vi att ha roligt



Något jag gjorde/sa

Något jag såg

KAHOOT DAG 1

Något jag hörde

Annan specifik detalj

Dag 1 den 14 feb kl 8.30 - 12

Basic SF-skills and becoming a scientist in your own life and support your clients to be one



Rayya Ghul, MA (Ed), Dip.COT
National Teaching Fellow
Solution Focused Trainer

I am passionate about people's potential for transformation and positive change. Throughout my working life I have always focused on helping others discover their abilities, strengths and capabilities for creating the kind of life and future they can be excited about and committed to building.

Med hjälp av lösningsfokus kan Du utforska detaljerade beskrivningar av hur klienten *önskar ha det* istället för att prata om mål där det alltid finns en inbyggd risk att klienter misslyckas. Vi går igenom de grundläggande förmågorna i det lösningsfokuserade arbetssättet. Samtidigt utmanar vi tanken om målsättningar och ser hur vi via lösningsfokus kan arbeta med klientens önskade framtid. Denna workshop passar såväl Dig som är ny i lösningsfokus som Dig som redan använder arbetssättet.

Läs mer om Rayya Ghul på sista sidan

Dag 2 den 15 feb kl 8.30 - 12

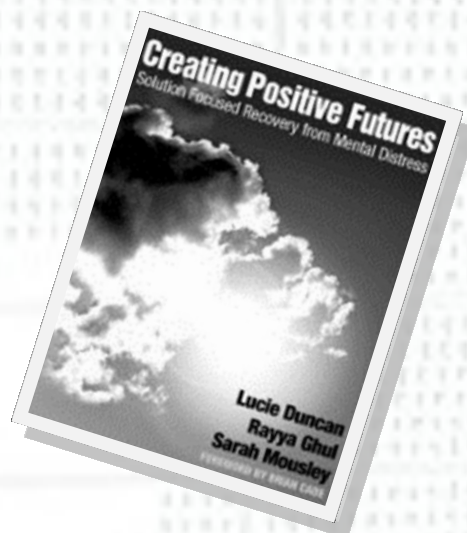
Combining Solution focus with Tools and the Direct Link to Doing



Utforska ytterligare lösningsfokuserade verktyg t ex självskattningar kopplat till att ta konkreta steg och verkligen GÖRA någonting i det verkliga livet. Du får i denna workshop träna Dig i hur Du använder lösningsfokuserade frågor med variation.

Rayya har utvecklat flera lösningsfokusbaserade "selfassessment tools" som Du kommer att få del av.

Några finns beskrivna i Rayyas böcker: *Creating Positive Futures: Solution Focused Recovery from Mental Distress* och *The Power of the Next Small Step*, den första lösningsfokuserade självhjälpsboken i världen och i granskningsprocess för att i England komma att ingå som ett verktyg i läkarordinerad självhjälp mot psykisk ohälsa.

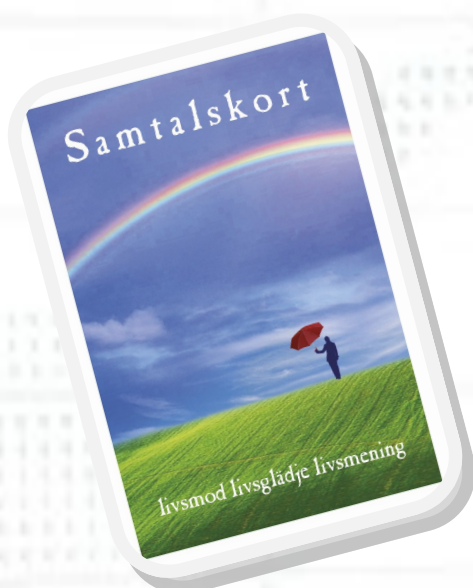


Lösningsfokus på de existentiella frågorna

Vår psykiska hälsa påverkas både av inre och yttre faktorer, den omfattar också de existentiella frågorna – hur vi hanterar livet.

Utan livsmening och hopp spelar inte "allt det andra vi lyckas med" så stor roll. Hur kan man arbeta med lösningsfokus för att stärka livsmening, livsmod och livsglädje?

Samtalskorten om åtta dimensioner av existentiell hälsa används bland annat av studiecirklar, självhjälpssgrupper, sorgegrupper samt inom vård, skola och arbetsmarknadssatsningar. Resultaten visar att den självskattade hälsan ökar samt att copingförmågan och självkänslan förbättras. Även livsmodet ökar – det som gör att vi ser möjligheter och vågar anta utmaningarna.



Lena Bergquist

Metodutvecklare, utbildare, föredragshållare

Arvfondsprojektet Tillsammans för psykisk hälsa i Västmanland (sökta av Studieförbundet Vuxenskolan och brukarorganisationer inom psykisk hälsa).

lenna.bergquist@sv.se



Unga vuxna som under lång tid levt i utanförskap



Vi kommer att berätta hur vi arbetar med lösningsfokus i grupp utifrån en djur- och natur understödd miljö. Ansvariga för workshopen har under snart ett års tid använd denna metodik i gruppen unga vuxna.

Effekter av det vi gjort

Gruppen och varje individ individuellt har växt enormt. Ökad självkänsla och självförtroende som lett till att de vågar ta steg framåt i sina processer. De har i gruppen inspirerats av varandra och känt stöd i varandra.

Mi Tiefenthal och Peter Johansson,

Samordningsteam Västerås.

mi.tiefentahl@vasteras.se

peter.e.johansson@vasteras.se



Lösningssfokus i klientarbetet

Vi har utvecklat systematiskt klient arbete om att träffa prioriterade klienterna varje månad.

Ex på samtalsfrågor :

- Vad behöver komma ut av det här mötet för att det skall vara till nytta för dig?
- Av allt som du gjort under den här perioden, vad är du mest nöjd med?

Konceptet bygger på det positiva förantagandet att människor vill och kan nå någon form av självförsörjning.

Effekter av de vi gjort

För socialsekreteraren:

- Att ha en gemensam målbild att utgå ifrån
- Utgå från klientens livssituation
Att ta ett steg i taget för att komma vidare
- Klienten får själv bygga sina lösningar

För klienten:

"Det här är första gången jag blir tagen på allvar"

"jag får uttrycka mig själv"

"jag får ta makten över mitt eget liv"

"jag känner att ni respekterar inte bara de svårigheter jag har gått igenom, utan även min rätt att hitta min egen väg ut ur dem".



Kontaktperson: Susanne Moëll, socialkontor ekonomi Västerås:
susanne.marie.moell@vasteras.se

Lösningssfokus på kontoret

Lösningssfokusgruppen består av personer från olika team på kontoret och träffas ca 1 gg/mån.

Syftet med gruppen är att väcka intresse, inspirera och sprida kunskap om lösningssfokus.

Målet är att det vi gör ska vara till nytta såväl för personal som klienter.

Vi genomför olika aktiviteter/projekt som efteråt utvärderas för att se om de varit till nytta.

Effekter av det vi gjort

- Ökad kunskap om lösningssfokus som metod inom gruppen
- Ökad nyfikenhet och kunskap, samt ökat intresse för lösningssfokus på kontoret
- Ett levande arbete med att utveckla hur vi använder lösningssfokus i möten såväl med klienter som medarbetare och samarbetspartners
- Ett utvecklingsarbete omkring utvärdering av hur vi ska utvärdera de olika aktiviteterna är på gång
- Vi blir inbjudna till andra enheter för att genomföra olika aktiviteter

Kontaktperson: Carina Karlsson, socialkontor ekonomi Västerås: carina2.karlsson@vasteras.se

Individuell coachning med reflektör

Vi arbetade två och två med "traditionell" LF-coachning: en coach och en resursdetektiv vid varje coachning, och använde oss av ORS & SRS vid varje möte

Målgrupp: klienter som haft försörjningsstöd under en längre tid, som inte "kommer vidare"

Målet var att klienterna ska komma ett litet steg vidare på vägen mot självförsörjning, att utforska vad som fungerar bra och att ge feedback på detta.



Effekter av de vi gjort

För socialsekreteraren: en ökad insikt om klientens vardag, livssituation samt dennes resurser och styrkor.

För klienten: Större engagemang i sin egen planering, då det är personen själv som styr.

Flera har uttryckt att de känner sig stärkta av att fokus ligger på resurser och styrkor snarare än problem.

Kontaktperson: Carina Karlsson, socialkontor ekonomi Västerås:

carina2karlsson@vasteras.se

Smartare steg till självförsörjning

Målgrupp: Började med somaliska kvinnor, har nu utökats till andra språkgrupper av båda könen.

Syfte: Att klienterna ska hitta sina egna resurser för att upptäcka sin väg framåt och mot egen försörjning.

Metod: Lösningssfokuscoachning i grupp.

Effekter av det vi gjort

Skillnaden för våra klienter har blivit att många hittar sin vilja och större motivation.

Det händer mer, många klienter kommer vidare mot verksamheter, utbildningar och jobb.

Personerna som deltar i gruppen utvecklas och upptäcker saker om sig själva, hittar egna krafter och egna vägar.

Citat från en deltagare "När jag kom hit trodde jag inte att jag kunde jobba. Nu vet jag att jag kan"

Kontaktperson:

Bengt Danielsson, socialkontor ekonomi Västerås: bengt.danielsson@vasteras.se

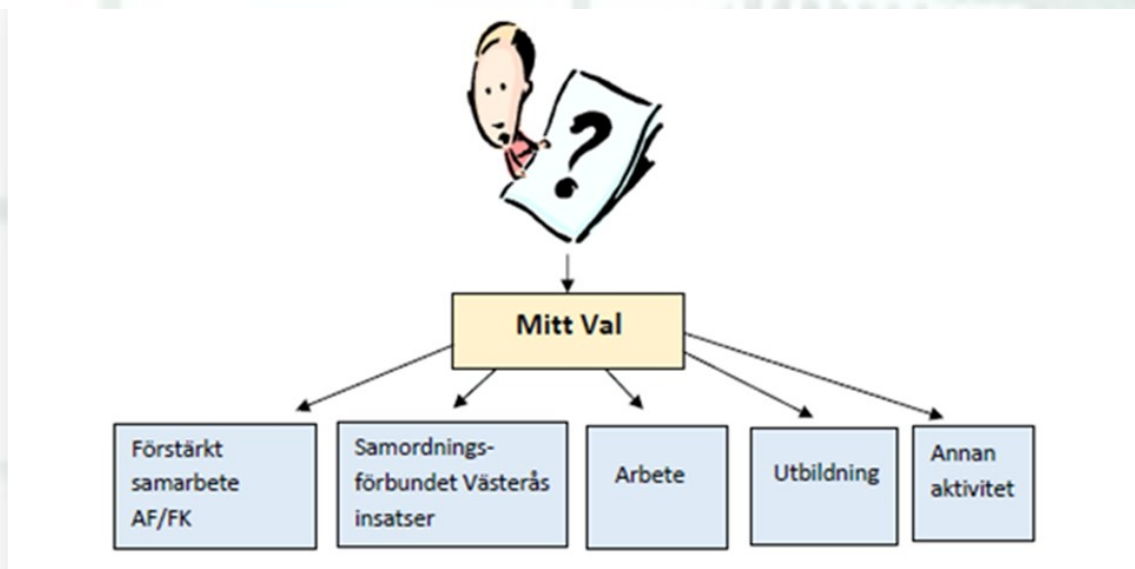
Något jag gjorde/sa

Något jag såg

KAHOOT DAG 2

Något jag hörde

Annan specifik detalj



- En gemensam metodutveckling med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen av LF inför det förstärkta samarbetet
- Se lösningar och göra sitt eget val/LF i grupp



Gunilla Forslund FK Riitta Högberg FK Katja Tornberg FK Maria Hedman AF

riitta.hogberg@forsakringskassan.se

Projektets mål var att förkorta tiden i det förstärka samarbetet mellan Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan, fler skulle hitta långsiktiga lösningar för att komma ut i arbete eller studier och att färre skulle återvända till sjukförsäkringen efter utskrivning från det förstärka samarbetet.

Efter 5 grupper med deltagare under 2016 är vi många erfarenheter rikare. Vi har utvecklat och anpassat LF utifrån våra grupper. Vi har lagt av oss våra myndighetsroller och coachat deltagarna vidare till nästa steg i sin rehabilitering. Vi har skapat guldkorasmappar under gruppens gång och skrivit gåvobrev när gruppen avslutas.

Med motivationen som bränsle - integrationsarbete genom LF



På denna WS kommer jag dela hur jag ser på motivation och hur vi genom lösningsfokus utforskar denna spännande drivkraft i det enskilda samtalet.

Vi kommer att tillsammans bolla hur vi kan undersöka vad våra klienters egen motivation ligger i, samt hur vägar till mål kan se ut då språkliga hinder och kulturkrockar utmanar våra traditionella sätt.

Effekter:

Ökad känsla av meningsfullhet, både för mig själv och klient. Samt ökad närvaro och delaktighet i de aktiviteter som startas.

Helt enkelt... När klienten får vara experten på sitt liv och ta ansvaret för det, hittas smartare lösningar med snabbare vägar mot egna mål till följd.

Hanna Stålarv

Samordningsteamet Hallsta/Sura

hanna.stalarv@hallstahammar.se

Lösningsfokuserade levnadsvanesamtal - med goda resultat

På Hälsocenter coacher vi individer som vill göra levandsvaneförändringar inom kost, motion, stresshantering, sömn och tobak. Coachningen kan ske både enskilt och i grupp. Ta del av hur ett enskilt coachande samtal kan se ut hos oss och hur vi jobbar med den önskade framtiden "miraklet".

Vikten av de små stegen, ökad självkänsla, redskap, tilltro till sin egen förmåga och en ökad omsorg om sig själva är vanliga effekter vi ser hos dem vi möter när vi jobbar lösningfokuserat.



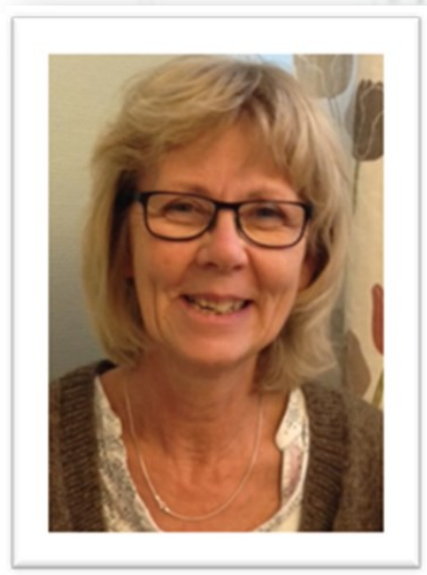
Marie Gustafsson, Hälsocenter Västerås, marie.i.gustafsson@ltv.se

Kicki Pettersson, Hälsocenter Västerås, christine.pettersson@ltv.se

Hemsida:

<http://www.ltv.se/Vardgivare-och-samarbetspartners/halsoframjande-patientmoten/halsocenter/>

53 grupper senare med mig som lösningsfokuserad vårdinna...



Friskare Norberg” blandar jag lösningsfokus med psykoedukation. Efter 53 grupper vågar jag vara kaxig och säga det vill gärna bli bra, men vad är det som är så bra?

Att arbeta med lösningsfokus i en problem-baserad verksamhet där diagnossättning är viktigt är många gånger en utmaning, men störst av utmaningarna är nog ändå mina egna förantaganden!

Varför då och hur har jag tacklat det så här långt...?

En röst från deltagare:

”Det här var precis vad jag behövde just nu, att möta vänliga människor och jag har fått ett litet annat perspektiv på mig själv”

Eva Dickfors von Knorring, socionom Norbergs vårdcentral

eva.dickfors.von.knorring@ltv.se

Plenumföreläsning

dag 1

Fokus på lösning

• reflektioner kring det framgångsrika arbetet inom Hälsocenter



Bengt Starrin

Professor emeritus vid Karlstads universitet och krönikör i dags- och fackpress. Bengt har gett ut ett 30-tal böcker inom områden som folkhälsa, emotionssociologi, kvalitativ metod, empowerment, socialt kapital, arbetslöshet och utbrändhet.

För mer info om Bengt se hans hemsida: www.starrin.nu

En socialpsykologisk och emotionssociologisk betraktelse.

Bli inte förvånad om det också blir lite Pippi Långstrump och en svängom!

Min ingång till lösningsfokus är dels via utvärderingen av Hälsocenterverksamheten i Västmanland och dels mitt intresse för begreppet empowerment.

Utifrån min bakgrund i socialpsykologi och emotionssociologi betraktar jag det lösningsfokuserade arbetet som ett värdiggörande arbete – ett arbete som bland annat syftar till att finna vägar för att återupprätta och återerövra värdighet, skamfilat självförtroende och respekt.



Plenumföreläsning

dag 2

Wittgenstein for Dummies



Patrik Norling

Jurist/ekonom och diplomerad samtalscoach inom lösningsfokus

Arbetar nu som chefsjurist/enhetschef på Länsstyrelsen Värmland

patrik.norling@telia.com

Wittgenstein anses som en av de stora tänkarna under 1900-talet.

Min föreläsning gör det obegripliga med Wittgenstein något mer begripligt och visar hur hans idéer på många sätt påverkat och drivit utvecklingen inom lösningsfokus.

Föreläsningen är en resa i tid och rum med film, musik, bilder och inspelade samtal där allt knyts ihop till en förhoppningsvis intressant timme som var värd tiden.

LUDWIG WITTGENSTEIN (1889-1951)

Vi tar ofta språk och kommunikation för givet, trots att det ibland blir missförstånd. Men vid närmare eftertanke är det fascinerande hur vi med hjälp av språket kan överföra tankar mellan varandra.

En person som undersökte hur detta är möjligt var österrikaren Ludwig Wittgenstein en av 1900-talets mest inflytelserika filosofer.

Mer om Rayya Ghul



I have achieved this through my work as an occupational therapist in mental health settings where amongst other things, I was responsible for introducing [solution focused therapy](#) into the NHS Trust where I worked.

I am the author of the solution focused self-help book [The Power of the Next Small Step](#). I am co-author of [Creating Positive Futures: Solution Focused Recovery from Mental Distress](#).

In the 1980s I worked as an arts administrator for [Shape London](#) and local councils using community arts projects to improve the lives of disabled and disadvantaged people.

I am currently a principal lecturer and Head of Academic Professional Development at [Canterbury Christ Church University](#) where I have worked since 2000. In 2008 was awarded a [National Teaching Fellowship](#) from the Higher Education Academy for my work on transformative learning and the [Contexts of Participation Critical Thinking Tool](#).

I have a small private practice offering [solution focused therapy](#), [occupational therapy](#) and [life coaching](#)

<https://rayyaghul.wordpress.com/>

Egna anteckningar

Ann-Kristin

Varmt tack för Din medverkan!