

PROGRAM

Lösningssfokuserade ledtrådar

Scener ur det
lösningssfokuserade
arbetslivet

14-15 mars 2018
Elite Stadshotellet,
Västerås



Huvudföreläsare

Agneta Castenberg, FKC

Agneta har 30 års erfarenhet av utbildning och handledning i lösningssfokuserat arbetssätt. Hon var en bland de första att introducera och etablera arbetssättet i Sverige. Hon har utbildats av grundarna till metoden, Steve de Shazer och Insoo Kim Berg, på BFTC i Milwaukee där hon varit fem gånger. I dag arbetar hon med lösningssfokuserade samtal, utbildning och handledning.



Lösningfokuserade ledtrådar 2018 sjunde året

Du är

samtalsledare, coach, ledare och/eller chef.

Du samarbetar och samverkar i och med olika grupper/grupperingar. Du jobbar med att bemöta och lyssna på människor. Du är nyfiken och vill veta mer om och/eller utvecklas ytterligare i det lösningfokuserade arbets sättet samt arbetar inom förbundens fyra parter eller är samverkanspartner.

Konferensen inbjuder dig till

att få ta del av flera inspirerande exempel från det lösningfokuserade hantverket, om hur man med enkla medel uppnår önskvärda effekter och skillnader. Du kommer höra om, se och uppleva hur den lösningfokuserade processen genererar resultat.

Vår förhoppning och ambition är

att du som deltagare ska finna att konferensen tillför fler idéer och inspiration till ditt lösninginriktade arbete och att konferensens innehåll adderar till dina existerande kompetenser på ett praktiskt användbart sätt.

Konferensen 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!

Konferensen innehåller

- Lokala mini-workshops om konkret användbarhet och nytta av lösningfokus.
- Spännande interaktiva inslag så att du ges maximal möjlighet att interagera, kommunicera och få med dig en mängd tips, idéer och egna reflektioner rakt in i till ditt eget arbete.

Varmt välkommen

att få ännu fler ledtrådar i lösningfokuserat arbets sätt önskar Ann Rilegård, Hanna Stålarv, Ann-Kristin Ekman, Linda Anderfjäll Samordningsförbunden i Västmanlands län

Innehåll

Programöversikt	s. 3
Agneta Castenberg - huvudföreläsare	s. 4
Presentation - lokala workshops	s. 5-11
Vad är lösningfokus?	s. 12-13
Arrangörer och finansiärer/Kontaktinformation	s. 14



Elite Stadshotellet, Västerås
Stora Torget



Ta med en full-laddad mobiltelefon!

Vi kommer att ha flera interaktiva inslag då du kommer att använda din mobiltelefon. Ta med den full-laddad till konferensen, så missar du ingenting! **Så här går det till att delta i konferensens interaktiva inslag (pdf)**

Programöversikt

14 mars		15 mars	
8.00	Registering och morgonkaffe	8.00	Registering och morgonkaffe
8.30	Konferensen öppnas - Ann-Kristin Ekman, Linda Anderfjäll, Hanna Stålarv	8.30	Konferensen öppnas - Ann-Kristin Ekman, Linda Anderfjäll, Hanna Stålarv
8.40	Interaktiv plattformskahoot Urban Norling	8.40	Interaktiv plattformskahoot Urban Norling
9.00	Filmklipp BRIEF - tar oss in i kärnan av lösningsfokus. Hur märks lösningsfokus i vårt förhållningssätt och våra tekniker? Sussan Öster		Lokala workshops (ws) 8 min samt 4 minuters frågor till varje workshop.
	Lokala workshops (ws) 8 min samt 4 minuters frågor till varje workshop.	9.05	ws 9 - Hälsa som livsstil Miro Konic, Sofhia Abrahamsson, Kim Köping
9.20	ws 1 - Ett medvetet perspektiv som gör skillnad Eva Eriksson	9.20	ws 10 - LF inom Sesam – Hur vi tillsammans kan hitta våra bästa kvaliteteter och bygga lösningar Ivan Akrapp
9.35	ws 2 - LF i arbete med autistiska ungdomar Eddie Nzeyimana	9.35	ws 11 - Unga Val, ett sätt att hitta den egna vägen vidare, Margareta Strömberg
9.50	PAUS MED KAFFE	9.50	PAUS MED KAFFE
10.25	ws 3 - Lösningsfokus alldeles i början Josef Wärmländer	10.25	ws 12 - Lösningsfokus i Grupp inom Alltjänsten i Skinnskatteberg Karl-Erik Johansson, Lotta Liljeqvist, Andreas Karlsson, Mikael Hjort, Camilla Malmström
10.40	ws 4 och 5 i två delar - Del 1: Ledarskap – tips på verktyg när tiden är en bristvara! Hanna Stålarv	10.40	ws 13 och 14 - Dubbel workshop Mera micro-frågor! Steven Karlsson Hill och Sanna Ahlm
10.55	Del 2: Förantaganden som samverkansverktyg Hanna Stålarv	10.55	Fortsättning Mera micro-frågor!
11.10	BENSTRÄCKARE	11.10	BENSTRÄCKARE
11.15	ws 6 - Hur jag som HR-specialist använder mirakelfrågan och skalor i mina samtal Åsa Ignell	11.15	ws 15 - Lösningsfokus i enkätundersökning till aktörer inom regionen Anna Ivarsson
11.30	ws 7 och 8 i två delar - Lösningsfokuserat Hälsocenter Region Västmanland Del 1 - Lösningsfokus i all Hälsocenterverksamhet med deltagare Marie Gustafsson	11.30	ws 16 - Introduktion på sfi Ulrika Ekström
11.45	Del 2 - Lösningsfokuserad kollegial askultation och metodhandledning. Så här gör vi! Sussan Öster	11.45	ws 17 - Lösningsfokuserade levnadsvanesamtal med nyanlända i hälsoorientering Marie Gustafsson och Lul Abshir
12.00	LUNCH	12.00	LUNCH
13.00	Short Cut Coaching - samt att deltagarna provar på egna samtal. interaktiva inslag. Agneta Castenberg	13.00	Livecoachning, interaktiva inslag. Agneta Castenberg
14.30	FIKA	14.30	FIKA
14.55	Fortsättning Short Cut Coaching. Agneta Castenberg	14.55	Livecoachningen fortsätter. Agneta Castenberg
15.50	Konferensdagen avslutas	15.50	Konferensdagen avslutas

Agneta Castenberg - huvudföreläsare

Agneta har 30 års erfarenhet av utbildning och handledning i lösningsfokuserat arbetssätt. Hon var en bland de första att introducera och etablera arbetssättet i Sverige. Hon har utbildats av grundarna till metoden, Steve de Shazer och Insoo Kim Berg, på BFTC i Milwaukee där hon varit fem gånger. I dag arbetar Agneta med lösningsfokuserade samtal, utbildning och handledning.

Läs mer på FKS:s hemsida: www.fkc.se

Den 14 mars, 13.00-15.50

SCC-Short Cut Coaching är en tio minuters intervju, utarbetad av bl.a. Agneta. Kort samtalsvariant av lösningsfokus - ett BRA VERKTYG för t.ex. chefer/ledare! Möjlighet att prova på att genomföra en egen SCC-intervju ges!

Den 15 mars, 13.00-15.50

Livecoaching av någon frivillig konferensdeltagare! En unik möjlighet att följa det lösningsfokuserade hantverket in action. Deltagarna kommer ges möjlighet att konstruera frågor i team under samtalet samt ge hen som deltagit i coachningen feedback efter samtalet.



Presentation - lokala workshops

Lokala mini-workshops om konkret användbarhet och nytta av lösningsfokus erbjuds under båda konferensdagarna. Här följer presentationer av samtliga workshops.

Onsdagens workshops - 14 mars

Workshop 1

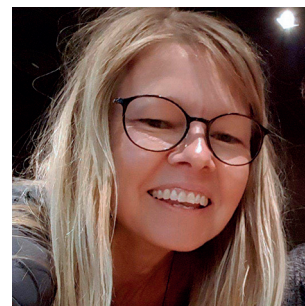
Ett medvetet perspektiv som gör skillnad

Med mindfulness som följeslagare i det lösningsfokuserade arbetet ökar sannolikheten för såväl närvaro, fokus, medvetenhet, självmedkänsla och tillit till den egna förmågan, även gällande tuffa utmaningar.

Förhoppning om nyttan:

I denna workshop belyser jag med exempel både styrkan och användbarheten i mindfulness, samt hur en enkel modell, presenterad av Shakya Kumara på LF-nätverksträffen i december, kan bidra som katalysator i diverse förändringsprocesser.

Onsdag 9.20



Eva Eriksson

Samordningsteamet i Norra Västmanland
eva.x.eriksson(at)
regionvastmanland.se

Workshop 2

Lösningsfokus i arbete med autistiska ungdomar

Mini-workshop:

- Lösningsfokus i relationsskapande fas
- Lösningsfokus under beteendeförändringsarbete
- Lösningsfokus under avslutningskede

Effekt/skillnad:

- Lyckat och effektivt relationsskapande mellan mig och klienten
- Snabbare vägar till tillit och respekt mellan mig och klienten
- Ökad KASAM hos klienten

Onsdag 9.35



Eddy Nzeyimana

Familjebehandlare
Köpings Kommun
eddy.nzeyimana(at)koping.se

Workshop 3

Lösningsfokus alldeles i början

Mina reflektioner och tankar kring ett par av svårigheterna och enkelheterna jag stötte på när jag skulle börja använda lösningsfokus, när teorin skulle bli praktik. I mitt fall handlade det mycket om att hitta rätt förhållningssätt till lösningsfokus som gjorde att jag kunde börja lägga till det utan att förlora vad jag redan hade.

Onsdag 10.25



Josef Wärmländer

josefwa(at)yahoo.com

Workshop 4 och 5 - i två delar

Del 1: Ledarskap – tips på verktyg när tiden är en bristvara!

Under denna workshop kommer jag lyfta mina erfarenheter av att coacha ny personal när tiden är en bristvara. Jag kommer att ge praktiska exempel på hur jag använt lösningsfokuserade frågor via mejl för att på så sätt kunnat vara tillgänglig utan att vara på plats.

Det skapade en känsla av att jag var en närvarande ledare som hade förtroende för deras kompetens. De upplevde trygghet i att kunna berätta upplevelser och reflektioner och att det gavs utrymme till att tänka nytt. Tillsammans skapade vi ny metod.

Del 2: Förantaganden som samverkansverktyg

Under denna workshop tänker jag dela tips på favoritverktyg för en lyckad samverkan gällande möten med kollegor eller andra personer som jag samverkar med.

Kom själv och upptäck skillnaden!

Workshop 6

Hur jag som HR-specialist använder mirakelfrågan och skalor i mina samtal

Som HR-specialist använder jag skalor och mirakelfrågan när jag känner att mina samtal har stagnerat och att vi behöver komma framåt. Min erfarenhet och min upplevelse är att just dessa frågor öppnar upp samtalet och för det framåt på ett positivt sätt.

Skillnad: Samtalen leder till att medarbetaren går från samtalet med en positiv känsla. Medarbetaren upplever sig också mer delaktig och känner därmed en större möjlighet att påverka sin egen framtid.

Onsdag 10.40 - del 1

Onsdag 10.55 - del 2



Hanna Stålarv

Verksamhetsledare,
Hallstahammars kommun
hanna.stalarv(at)hallstahammar.se

Onsdag 11.15



Åsa Ignell

HR-specialist, Arboga kommun
asa.ignell(at)arboga.se

Workshop 7 och 8 - i två delar

Lösningsfokuserat Hälsocenter Region Västmanland

Del 1: Lösningsfokus i all Hälsocenterverksamhet med deltagare

Vi kommer att förmedla hur vi använder det lösningsfokuserade förhållningssättet och verktygen genomgående i olika möten med våra deltagare: enskilda inbokade 45-minuterssamtal, dropin-föreläsningar, levnadsvanegrupper i t.ex. kost, fysisk aktivitet och mindfulness m.fl.

Del 2: Lösningsfokuserad kollegial askultation och metodhandledning. Så här gör vi!

Vi beskriver hur vi lagt upp vår kollegiala askultation och hur vi under handledning arbetar med att förbereda och följa upp askultationen.

Extern utvärdering av verksamheten påvisar att verksamheten är kostnadseffektiv, signifikant förbättrade levnadsvanor samt att deltagarna är mycket nöjda med vårt bemötande. Effekterna kvarstår efter 12 månader.

Askultationen har resulterat i kollegialt lärande och fördjupad reflektion över det lösningsfokuserade hantverket.

Onsdag 11.30 - del 1

Onsdag 11.45 - del 2



Marie Gustafsson - del 1

Hälsocenter Region Västmanland
marie.i.gustafsson(at)
regionvastmanland.se

Sussan Öster - del 2

Kompetenscentrum för hälsa,
Region Västmanland
sussan.oster(at)
regionvastmanland.se

Torsdagens workshops - 15 mars

Workshop 9

Hälsa som livsstil

Floravägens serviceboende/boendestöd i Fagersta kommun, kommer att presentera en mini-workshop som handlar om "Hälsa som livsstil". Det är en lösningsfokuserad coaching för grupper med ett individperspektiv. Fokusen ligger på deltagarens resurser, färdigheter, erfarenheter och potentialer. Aktiviteten har anpassats efter deltagarnas unika förutsättning och behov.

Den skillnaden vi har märkt är att gruppen har blivit mer sammansvetsad och att deltagarna upplevs gladare. Vi upplever även att deltagarna har blivit medvetna om sin egen hälsa där det handlar om kost, motion, stress och ångest.

Torsdag 9.05



Miro Konic

Sofhia Abrahamsson

Kim Köping

Floravägens serviceboende/
boendestöd, Fagersta
konic.miroslav(at)fagersta.se
sofhia.abrahamsson(at)fagersta.se
kim.koping(at)fagersta.se

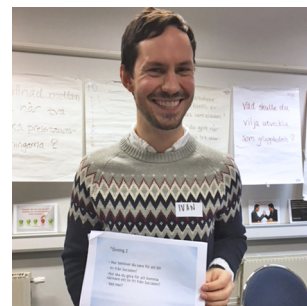
Workshop 10

Lösningsfokus inom Sesam – Hur vi tillsammans kan hitta våra bästa kvaliteteter och bygga lösningar

Hur kan lösningsfokus användas på målgruppen utomeuropeiskt utlandsfödda med begränsade kunskaper i svenska språket? Det är en fråga som utvecklades till en tanke som vidare omvandlades till faktisk handling. Under denna workshop vill jag presentera Sesams prototyp för när jag introducerade Sesams deltagare i lösningsfokus.

Efter Sesam-deltagarnas bekantskap med lösningsfokus blir skillnaden att de nu har möjligheten att börja reflektera kring sitt eget förhållningssätt till vardagliga svårigheter – och hur man övervinner dem. Förväntningen och målsättningen är att deltagarna utrustas med tankeverktyg för problemlösning med betoning på lösning, och självreflektion.

Torsdag 9.20



Ivan Akrapp

Arbetsrehabiliterare
Västerås stad
ivan.akrapp(at)vasteras.se

Workshop 11

Unga Val - ett sätt att hitta den egna vägen vidare

Vi kommer att berätta om hur vi i samarbete mellan Jobbcentrum i Hallstahammar, Det kommunala aktivitetsansvaret och Samordningsteamet Hallsta-Sura har arbetat med lösningsfokuserade grupper för unga personer från Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, KAA och kommunerna i Hallstahammar och Surahammar, hur vi har gjort för att anpassa det traditionella lösningsfokuserade gruppupplägget för att bättre passa unga deltagare och hur resultatet blev.

Vi hoppas att vi ska kunna inspirera andra att också samverka och prova alternativa angreppssätt för att stötta unga och unga vuxna att själva formulera tankar om önskad framtid och vägar dit.

Torsdag 9.35



Margareta Strömberg

Arbetsförmedlingen
Margareta.Strömberg(at)
arbetsformedlingen.se

Workshop 12

Lösningsfokus i Grupp inom Alltjänsten i Skinnskatteberg

Individer som kommer till Alltjänsten har ofta både kända och okända problem som hindrar dem från att nå en egen försörjning. Därför får varje individ möjlighet att ingå i en lösningsfokusgrupp om 3-5 personer som leds av en coach/handledare så länge hen är inskriven på Alltjänst. Grupperna aktiveras som regel varje måndag eftermiddag och fredag eftermiddag.

Genom lösningsfokus i grupp och individuellt får individen hjälp att hitta lösningar till sina problem och bit för bit komma fram till en möjlig väg till egen försörjning.

Torsdag 10.25

Karl-Erik Johansson

Enhetschef Integration och
Arbetsmarknad (IAB)

Lotta Liljeqvist

Andreas Karlsson

Mikael Hjort

Camilla Malmström

E-postadresser:

fornamn.efternamn@
skinnskatteberg.se



Karl-Erik Johansson, Lotta Liljeqvist, Andreas Karlsson och Mikael Hjort.

Workshop 13 och 14 (dubbel ws)

Mera micro-frågor!

Kom och pyssla, och förgyll din egna arbetsplats med fina micro-frågor. Skapa dina egna frågor, eller hitta guldkorn från andra. Microfrågor är ett enkelt och effektivt sätt att fläta in lösningsfokus i de vardagliga samtalen med klienter och kollegor. Här får du möjligheten att förgylla frågorna för att göra det lättare för dig att se dem dagligen.

Skillnad: Med hjälp av micro-frågor kommer du bistå dina kollegor i vardagliga situationer. Arbetsplatsens röda tråd blir lösningsfokus. Bara att fråga "vad är du mest nöjd över?" efter ett telefonsamtal eller besök kommer föra kollegan, eller klienten.

Workshop 15

Lösningsfokus i enkätundersökning till aktörer inom regionen

Politiker inom Region Västmanland önskade att ta reda på i vilken utsträckning Hälso- och sjukvårdens verksamheter samverkar med kommunerna inom det hälsofrämjande och förebyggande arbete som gäller barn och unga. **Kompetenscentrum för hälsa** fick uppdraget att genomföra en enkät till berörda verksamheter.

Skillnaden som förväntas med LF-frågor är: Ge verksamheterna möjlighet att tänka fritt och se vidare på sitt uppdrag inom hälso- och sjukvården, samt att öppna för nya tankar framåt.

Workshop 16

Introduktion på Sfi

På LF-kursen så tänkte jag till en extra gång angående min introduktion till Sfi. Jag bytte upplägg från att presentera alla regler på Sfi till att prata om vad **jag tycker om att** göra och frågade eleverna detsamma med hjälp av bilder.

Eleverna blev glada och pratsamma. Därefter var det enkelt att fortsätta prata om sig själv. Tidigare tog det längre tid för mig att få eleverna att prata. Reglerna introducerar jag någon dag senare. Både jag och eleverna är gladare mer avslappnade.

Torsdag 10.40-11.10



Steven Karlsson Hill

Socialsekreterare, Västerås stad
steven.karlsson.hill(at)vasteras.se

Sanna Ahlm

Socialsekreterare, Västerås stad
sanna.ahlm(at)vasteras.se

Torsdag 11.15



Anna Ivarsson

Hälsoplanerare
Kompetenscentrum för hälsa,
Fagersta
Region Västmanland
anna.ivarsson(at)
regionvastmanland.se

Torsdag 11.30



Ulrika Ekström

Lärare Sfi, Hallstahammar
ulrika.ekstrom(at)
hallstahammar.se

Workshop 17

Lösningfokuserade levnadsvanesamtal med nyanlända i hälsoorientering

För cirka ett år sedan utbildades 14 stycken samhälls- och hälso-kommunikatörer i hälsa och goda levnadsvanor inom ramen för ett ESF-projekt, SHO+, där fem av Västmanlands kommuner ingår.

Processen och innehållet var lösningfokuserat med bland annat tillhörande arbetsblad som senare kunde användas av kommunikatörerna i deras grupper. Vi kommer under workshopen att delge innehållet och det praktiska genomförandet med våra nyanlända deltagare.

En effekt kommunikatörerna har upplevt är mer delaktighet och ett större engagemang hos de nyanlända på lektionerna. Några av kommunikatörerna gjorde dessutom positiva förändringar gällande sina egna levnadsvanor!

Torsdag 11.45



Marie Gustafsson

Hälsocenter, Region Västmanland
marie.i.gustafsson(at)
regionvastmanland.se



Lul Abshir

Hallstammars kommun
lul.abshir(at)hallsthammar.se

Vad är lösningsfokus?

Text: Sussan Öster, VITAL GoodSolution,
underlag delvis från Harry Korman, SIKT.

Lösningsfokuserat arbetssätt handlar om att klienter och samtalsledare samarbetar i dialoger för att tillsammans bygga lösningar, snarare än att försöka förstå och lösa problem. Klienten ska via samtalet få tillgång till sina styrkor, förmågor och resurser och kunna använda dessa i den utvecklingsriktning som den själv önskar inom ramen för verksamhetens uppdrag.

Lösningsfokuserat arbetssätt är avlastande för samtalsledaren, eftersom att ansvaret delas på ett respektfullt sätt. Klienten är huvudansvarig för sin egen utveckling medan samtalsledaren är ansvarig för att skapa en arena för utvecklingen genom att, respektfullt: "lyssna, välja ut delar att fråga vidare om och på så sätt bygga samtalet vidare".

Teorin och modellen

Modellen utvecklades, under 1980-talet, av forskare och praktiker vid Brief Family Therapy Center, i Milwaukee, under ledning av Steve de Shazer och Insoo Kim Berg. Syftet var att göra terapi mer effektiv och kortare (de Shazer et al 2007).

Lösningsfokus är en del av den socialkonstruktionistiska idétraditionen med rötter i systemteori samt Wittgensteins tankar om språkets och kommunikationens betydelse för hur vi upplever och skapar vår verklighet.

Förhållningssättet

Lösningsfokuserat arbetssätt är i grunden ett förhållningssätt där man har tilltro till att varje människa bär sin egen lösning inom sig. Samtalsledaren är inlyssnande och varje fråga i samtalet bygger på föregående svar. Fokus ligger på framtiden istället för på dåtiden. Den önskvärda framtiden beskrivs, detaljerat, av klienten utifrån det som samtalet handlar om i den kontext som samtalet äger rum. Dialogen handlar sen om hur man kan använda sig av de resurser klienten redan har, för att ta det första steget i riktning mot den framtid som klienten önskar sig.

Användningsområden

Det lösningsfokuserade arbetssättet är användbart i många sammanhang. Det är utmärkt i förändringsarbete eftersom det skapar en känsla av delaktighet, tillit och hopp. Arbetssättet har spritt sig från den terapeutiska miljön till i stort sett alla sammanhang där människor arbetar med människor: coaching, ledarskap,



Sussan Öster



*Varmt tack
för din
medverkan!*

Arrangörer och finansiärer

Samordningsförbunden i Västmanlands län

Ann Rilegård, Hanna Stålarv Ann-Kristin Ekman Linda Anderfjäll



I samverkan med Sussan Öster, VITAL GoodSolution.

Kontaktinformation

Ann Åkerlund Rilegård, förbundssamordnare Norra Västmanlands samordningsförbund
0736-498 499, ann.rilegard@fagersta.se

Hanna Stålarv, bitr. förbundssamordnare Norra Västmanlands samordningsförbund
hanna.stalarv@fagersta.se

Ann-Kristin Ekman, förbundssamordnare Samordningsförbundet Västerås
0765-69 06 52, ann-kristin.ekman@vasteras.se

Linda Anderfjäll, förbundssamordnare Samordningsförbundet Västra Mälardalen
073-662 89 63, linda.anderfjall@koping.se

Sussan Öster, VITAL GoodSolution
070-552 41 21, sussan@goodsolution.se