



Häftigt att vara flexibel inom ett regelverk

Carina Ströberg, arbetsförmedlare, Arbetsförmedlingen Västerås

Du arbetar med Pilotmodell Samordnings- team Västerås. Hur fungerar det?

– Det är ett arbetslivsinriktat rehabprojekt för personer som av olika anledningar varit utanför arbetsmarknaden en längre tid. Tanken är att de ska vistas i ute i naturen under drygt sex månader. Forskning visar att många med utmattningsymptom av olika slag mår bra av det. 100 personer om året erbjuds möjlighet att delta. En grupp fokuserar på trädgårdsskötsel i alla dess former. En annan grupp, som vi kallar upplevelsegruppen, vistas mer fritt ute i skog och mark med en gruppleddare. Min roll är att möta upp i grupperna och ta reda på personernas olika behov inför praktik och arbetsträning.

Hur fungerar lösningsfokus i det här sammanhanget?

– Lösningsfokus är inte svaret på allt men det är en viktig del i sammanhanget. Vi är inte så myndighetsutövande utan vi arbetar ofta med metoden mer individuellt. Det har fungerat fantastiskt bra.

Med lösningsfokus hittar vi nya infallsvinklar och når lite längre, dit deltagarna själva vill. Metoden i sig kräver små resurser och det är häftigt att kunna vara flexibel inom ett regelverk. I traditionell problemlösning kan målbilder bli ett hinder. I lösningsfokus räknas alla steg – även det man redan kan och har uppnått.

Kan du berätta om någon lyckad enskild övning?

– Vi gjorde en "Walking Scale" i en grupp häromveckan. På golvet hade vi lagt papper med en skala från ett till 10. På frågor om var de själva tyckte att de befann sig just nu, förflyttade sig deltagarna mellan punkterna. Det tog lite tid men alla tyckte att det gör stor skillnad när kropp och sinne samarbetar. Det är roligt att arbeta i grupp och se hur människor ser sina möjligheter och coachar varandra, med till exempel positivt skvaller.

Vad betyder lösningsfokus för dig i ditt arbete?

– Jag har blivit tryggare i min yrkesutövning eftersom jag ständigt har verktyg tillhands. Det finns alltid en öppning, även i ett svårt möte. Jag kan också fokusera på rätt saker och stötta när det behövs utan att känna att jag tar över en annan människas situation.

Vad krävs av dig för att du ska bli skicklig på att hantera dina verktyg?

– Först och främst krävs det empati, respekt och förmågan att lyssna och bekräfta eftersom vi ofta arbetar med människor i utsatta livssituationer. Övning är viktigt och ju mer tränad jag är, desto lättare är det att höra det som inte sägs. Det tar ett tag att komma dit.

***”Jag har blivit
tryggare i min
yrkesutövning
eftersom jag
ständigt har
verktyg
tillhands”***



Hitta resurserna och sätt igång

Thomas Bertilsson, rehabiliteringskonsulent, AMA Arbetsmarknad, Västerås

På vilket sätt gör lösningsfokus skillnad i ditt arbete?

– I början var jag lite skeptisk, men efter grundutbildningen blev jag fascinerad eftersom effekterna var så märkbara. Nu arbetar jag lösningsfokuserat hela tiden. För att få människor i arbete tittar vi på det som fungerar och på det som folk redan gör, det är en stor styrka. Ett färskt exempel är ett lösningsfokusdrivet arbetsmarknadsprojekt med människor som levt i utanförskap länge. När projektet var klart gick 50 procent ut i jobb eller studier.

Kan du ge fler exempel på när metoden gjort skillnad?

– En kvinna som vi arbetade med, som också levt i utanförskap länge, hade gjort många olika saker utan framgång. Genom lösningsfokus hittade personen snabbt nya drivkrafter som gav resultat på mycket kort tid. Hon gick ner i vikt och skaffade sig ett jobb, det var fantastiskt att upptäcka. Förändringen blev hållbar.

Vad är fördelarna med lösningsfokus?

– Vi använder metoden både i individuella samtal och i grupp. Gruppen kan ibland fungera som en katalysator som ger ett oväntat mervärde.

Den som arbetat med lösningsfokus ett tag letar också

hela tiden efter resurser. Det är det som vi bygger upp något med, oavsett om det handlar om organisationer, kollegor eller deltagare.

Finns det några nackdelar med lösningsfokus?

– Eftersom vi är uppväxta i en problemfokuserad värld kan det vara svårt att undvika att rota i problem och

försöka komma med egna lösningar. Lösningsfokuserat arbete undviker inte problem, men positiv nyfikenhet som ser vad som fungerar och uppmuntrar till att göra mer av det, ger snabbare resultat. Ofta förvånas människor över vilka val de redan har gjort.

Ytterst är lösningsfokus ett hantverk. Den som vill bli skicklig måste öva - mycket, ofta och länge.

Vilka är förutsättningarna för att lösningsfokus ska

fungera optimalt i en organisation?

– Metoden måste vara förankrad uppifrån, i ledning och bland chefer. Det ger medarbetarna mandat att använda och utveckla metoden utifrån sina egna förutsättningar. Det är också viktigt att utvärdera resultat för att se hur arbetet egentligen har fungerat.

”Det kan vara svårt att undvika att rota i problem och komma med egna lösningar”



Elisabeth Tillaeus, enhetschef, Hälsocentrum Västmanland

Lösningssfokus är ingen quick fix

Hur ser din verksamhet ut?

– Vi arbetar med rådgivning för förändrade levnadsvanor och har inget sjukvårdande uppdrag. Man behöver alltså inte vara sjuk för att komma till oss. Här förs inga journaler, här skrivs inga remisser och alla kontakter är frivilliga. Många söker hjälp mot övervikt och den typen av problem.

– Hälsocenter startade som ett projekt i norra länsdelarna och i västra stadsdelarna av Västerås där vi såg höga ohälsotal. Projektet permanentades 2013. Målgruppen är utsatta grupper som inte har råd att köpa den här hjälpen. Ifjol hade vi 700 nya deltagare.

Varför har ni valt att arbeta med lösningssfokus?

– Jag tror att det länge funnits kloka, starka individer inom Kompetenscentrum för hälsa i Landstinget Västmanland, som förstått att personer som har det kämpigt aldrig kan komma vidare med en problemrelaterad metodik. Nu är lösningssfokus är vår officiella grundmetod, vårt gemensamma språk. Alla medarbetare har gått grundkursen, men alla befinner sig på olika nivåer i utövandet.

Hur arbetar ni med lösningssfokus?

– Det praktiseras både individuellt och i grupp och

arbetet är långsiktigt. Grundläggande är att vi inte grottar runt i sjukdomar utan har tilltro till deltagarens egen vilja och förmåga att ta tag i sitt liv. Viktigt att tänka på är att det här är ingen quick fix. Det är de små, små stegen det handlar om. Det kan ta tid. Därför ser vi fram emot ökat samarbete med, till exempel, Försäkringskassan för att kunna jobba förebyggande.

Passar lösningssfokus för alla?

– Lösningssfokus är väldigt beroende av nyanser i språket och vi upplever att det kan finnas begränsningar för deltagare som är språksvaga. Då har en del personer svårigheter att tänka abstrakt. Tolk på plats kan också vara problematiskt. Då kan det vara svårt att få omedelbar återkoppling. Genom hopp och förväntan kan många deltagare ändå känna att energin lyfter, redan efter första samtalet.

”Grundläggande är tron på deltagarens egen vilja och förmåga att ta tag i sitt liv”

Hur kan lösningssfokus fungera i en organisation?

– Det är delvis chefens inställning som avgör vad man väljer att lägga i arbetet. Ett lösningssfokuserat samtal är jämställt. Är pengar inblandat, till exempel bidrag, är det lätt att myndighetspersonen hamnar i ett överläge. Det är viktigt att ha förståelse för det. Vår verksamhet är helt kostnadsfri.



Henry Komulainen, områdeschef, Försäkringskassan Fagersta

Mindre käbbel och bättre samarbete med gemensamt språk

Arbetar Försäkringskassan med lösningsfokus?

– Sedan några år ska företagsfilosofin lean genomsyra all verksamhet inom Försäkringskassan. Det handlar bland annat om att arbeta med ständiga förbättringar, där alla tar del av ansvaret för att hitta och lösa problem. Samtidigt jobbar vi också officiellt med MI (motiverande samtal). Så hos oss är lösningsfokus främst något som anställda praktiserar på egen hand, på vissa enheter.

Hur fungerar samarbetet med de andra myndigheterna?

– Det finns inga motsättningar, jag tycker att lösningsfokus kan kombineras med både lean och MI. Lean är mer vår interna verksamhetsstrategi som ska hjälpa oss att bli kundinriktad och effektiv. Den ligger nära både lösningsfokus och MI, till exempel respekten för människan och ett "underifrånperspektiv".

Hur kan lösningsfokus påverka Försäkringskassans arbete, externt och internt?

– 2008 lades grunden för den största reformen som Försäkringskassan genomgått någonsin, både organisatoriskt och genom förändringar i sjukförsäkringen. Några av förändringarna var att ta bort ribban för den tidsbe-

gränsade sjukersättningen och skärpta regler för sjukersättning (förtidspension). Idag ser vi att långtidssjukskrivningarna ökat men att sjukersättningen minskar och många fastnar i en rundgång mellan Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

– För den gruppen hjälper inte skärpta regler. Då kan lösningsfokus vara ett jättebra verktyg som kan påskynda rehabprocessen genom att den hjälper personen att hitta sina egna lösningar. Internt kan lösningsfokus hjälpa oss att jobba med det vi kan förändra och inte lägga tid och kraft på det som vi inte kan påverka.

**“Lösning-
fokus kan
påskynda
rehab-
processen”**

Vad är anledningen till att ohälsotalet inte ökar?

– Sjukfrånvaron är väldigt komplex, det finns ingen enkel förklaring till varför den går upp eller ner. Men för att minska långtidssjukskrivningar och pensioneringar är ett gott samarbete mellan parter som är involverade i sjukskrivningarna – sjukvården, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, med flera – oerhört viktigt. Samordningsförbunden är viktiga som arena för det samarbetet. Gemensamma utbildningar och en gemensam metod genom lösningsfokus är bra för det har stärkt samarbetet. Och så blir det mindre käbbel oss myndigheter emellan.

Texter & foton Veronica Rönnlund, rönnlundMedia