



Antons Stellamans och Liselotte Baeijaert, Ilfaro, höll i trådarna i Samordningsförbundens arrangemang i Västerås.

Resilientseminarium stärker fokus på framtiden

Arbetet med lösningsfokus tog ytterligare ett steg framåt när Samordningsförbunden i Västmanland bjöd in till nätverksträff den 14 april på Kyrkbacksgården i Västerås. Temat var resilience, att kunna återhämta sig snabbt från svårigheter.

Sextiofem förväntningsfulla deltagare från olika verksamheter i Samordningsförbundens regi hade samlats för att lyssna till de lösningsfokuserade coacherna Anton Stellamans och Liselotte Baeijaert, grundare av Ilfaro. Det belgiska företaget, som specialiserar sig på talangutveckling, företagsutbildningar och coachning med hjälp av lösningsfokus, arbetar med den metodutveckling som kallas resilience.

GÖR DET ENKELT. Under den två dagar långa svenska föreläsningsturnén delade Anton Stellamans och Liselotte Baeijaert med sig av reflektioner, erfarenheter och praktiska övningar



som förtydligar hur lösningsfokus kan stärka organisationer internt och externt mot kunder, klienter, brukare och deltagare. I Västerås arrangerades också en skraddarsydd dag för 18 ledare som deltar i lösningsfokuserad utbildning inom samordningsförbunden.

“Slösa inte på din energi och dina känslor utan använd energin till att förändra det som kan förändras

– Man kan säga att resilience är resultatet av ett lösningsfokuserat förhållningssätt. Hur vi förhåller oss till en omgivning i ständig förändring och fortfarande mår bra. Balansgången mellan krav i det dagliga arbetet, familjen och allt däremellan urholkar människors energi och entusiasm. Egentligen är lösningen så enkel att den nästan kan upplevas som svår, sa Anton Stellamans och Liselotte Baeijaert, och framhöll att strävan efter enkelhet i utövandet är centralt i lösningsfokus.

– Utmaningen ligger i att hitta den snabbaste vägen till de lösningar som människor själva vill ha.

UTBRÄNDHET I TOPP. Föreläsarna berättade att intresset för lösningsfokuserade behandlingssätt ökat i bland annat hemlandet Belgien. Landet har länge legat på den europeiska tio-i-topplistan för stora ohälsotal i samband med bland annat utbrändhet.

– Som första och hittills enda land i EU land antog Belgien i september ifjol en lag som gör arbetsgivare skyldiga till att aktivt förhindra utbrändhet på arbetsplatserna. Bland åtgärderna ingår riskbedömning och rådgivning. Lagen har ökat pressen på att även EU-organisationen ska se över sin verksamhet och kommissionärers levnadsvanor.



Eva Eriksson, kurator, Samordningsförbundet Västerås

Varför är du här idag?

– Jag har inte arbetat med lösningsfokus så länge. Därför vill jag lära mig mer om det. Jag vill hitta inspiration, helt enkelt

Vad är lösningsfokus för dig?

– Det handlar om att kunna vända på perspektiven, lyfta fram vad personer kan och uppnått hittills och bygga vidare på det som faktiskt fungerar.

Vad är lättast och svårast i lösningsfokuserat arbete?

– Det är ett av våra viktigaste verktyg som hjälper oss att definiera hur vi ser på klienterna. Svårast är nog att det är så lätt i teorin.





Sextiofem deltagare hade kommit för att lära mer om resilience, det vill säga resultatet av lösningsfokuserat arbete.



Daniel Lilja, teknisk sektionsledare, Hjälpmiddelscentrum, Landstinget Västmanland

Varför deltar du på den här workshopen?

– I ledningsgruppen håller vi precis på med att lära oss att arbeta lösningsfokuserat. Jag är här för att nätverka och lära mig mer.

Hur jobbar ni med lösningsfokus i din organisation?

– Vi vill vända på situationen med en teknik som länge rest kors och tvärs i länet för att reparera rullstolar. Nu har vi lagt om vissa rutiner och löser situationerna bättre med de resurser vi har. Vi försöker också att få medarbetarna att se möjligheter istället för problem och att tänka steget före.

Vad är lättast och svårast i lösningsfokuserat arbete?

– Ibland fastnar kanske frågor halvvägs och det är lätt att blanda ihop frågeställningar. Därför är det viktigt att vara vaken för hur andra människor tänker. När många arbetar med samma förhållningssätt är det lättare att ta sig i mål.

SVÅRT ATT ÖVERSÄTTA. Resilience har funnits som ett begrepp inom psykologin ända sedan 60-talet. Från början användes metoden i stresshantering på medicinska kliniker i USA. Trots att konceptet har funnits länge tyckte ändå de kvalificerade deltagarna på workshopen i Västerås att det var svårt att hitta en svensk synonym som gav ordet rättvisa. Med googles hjälp kan ordet översättas till "elasticitet" och "spänstighet", vilket kanske rimmar bra ihop med Ilfaros liknelse med en "fjäder".
– Återhämtning är kanske ett bra ord som kan användas på svenska, tyckte arrangörerna.

"Egentligen är lösningen så enkel att den nästan kan upplevas som svår"

SLÖSA INTE PÅ ENERGI. Resilience bygger på de fyra grundpelarna acceptera, tro på det som sker, ta hand om och stegen framåt. Det exemplifierade föreläsarna genom tankvärda liknelser och praktiska övningar.
– Slösa inte på din energi och dina känslor utan



Johanna Olsson Harju, beteendevetare, Hälso-center, Landstinget Västmanland

Vad tycker du om dagens workshop?

– Den har varit jättebra, inspirerande och omväxlande.

Hur arbetar du med lösningsfokus?

– Vi arbetar med lösningsfokus både i individuella samtal och i grupp som stöd för livsstilsförändring. Det är en effektiv metod för att få människor att närma sig sina förmågor.

Hur har ni fått lösningsfokus att fungera i er verksamhet?

– Det är på många sätt en ledningsfråga, med chefer som stöttar och är klara och tydliga. Vi har också tagit fram konkret dokumentation där vi ser positiva förändringar.

använd energin till att förändra det som kan förändras. Titta istället närmare på de verktyg du har, gör det bästa av situationen och blicka inte bakåt. Misslyckas du, acceptera det. Men glöm inte att försöka igen och använd ett ännu starkare uttryck nästa gång, tyckte Liselotte Baeijaert och påminde om viktigen att även ta hand om sig själv under resans gång. – Vi är duktiga på att, som detektiver, upptäcka vad som är fel i vår omgivning. Men vi måste också tänka på att stärka oss själva. En del av lösningen är att vi måste öva på tacksamhet, att vara närvarande och observanta på de små, små stegen. Tacksamhet är en bra grund för samarbete, menade Anton Stellamans och Liselotte Baeijaert.

FRÅGOR OM LYCKA. Inom resilience figurerar även begreppet lycka. Dr. Luc Isebaert, psykiatriker som arbetat mycket med alkoholmissbruk, tycker att följande tre frågeställningar runt begreppet lycka är centrala på många sociala plattformar:

- Vag gjorde jag idag som gjorde mig verkligen lycklig?
 - Vad gjorde andra människor idag som gjorde mig verkligen lycklig?
 - Vad hörde, luktade, kände, såg och upplevde jag idag som gjorde mig verkligen lycklig?
- Det handlar om att försöka identifiera de viktiga stunderna i livet, de som gjort dig till den person som du är idag. Det kan vara ett bra stöd för nya lösningar, menade Anton Stellamans och Liselotte Baeijaert.





Workshopen gav många praktiska tips. Så här började dagens sista avslutande övning.

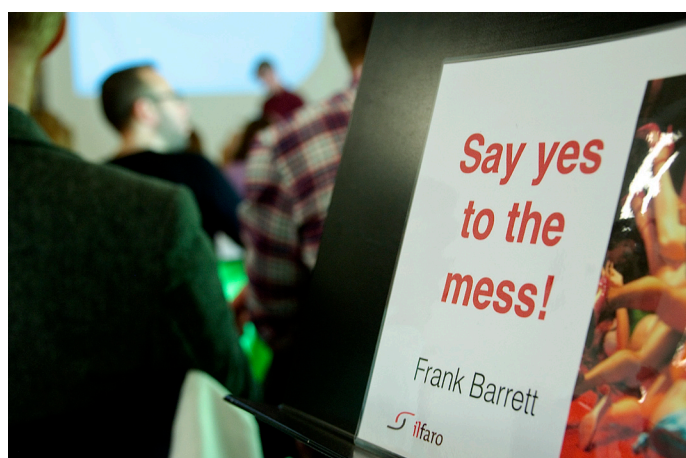
POSITIVT TÄNKANDE. En av de stora behållningarna från workshopen var ändå alla de praktiska övningarna, framhöll många deltagare. Några övningar syftade till att ge de medverkande nya, användbara verktyg i arbetet. Andra handlade om att stimulera gruppdynamiken på plats.

Att finna sina personliga styrkor bland 63 olika resilience-baserade attityder krävde tid för reflektion.

Uppskattat var också "kvalitetsspegeln", en övning i positivt tänkande. Varje deltagare fick i uppgift att rita av sin partner respektfullt och an-

teckna en positiv egenskap, kvalitet eller kompetens som den personen har. Arket skickades därefter vidare till nästa person som fyllde på med fler positiva egenskaper. Inslaget blev omtyckt för porträtten och omdömena var, i vissa fall, minst sagt ganska underhållande.

Du kan lära mer om resilience genom boken "Resilient people, resilient teams". Boken, som är skriven av Liselotte Beijert och Anton Stelamans, kan beställas via Ilfaros hemsida: www.ilfaro.be



De fyra grundpelarna **ARTS**:

- Acceptera.
- Rikta (tro på det som sker).
- Ta hand om (det som redan finns).
- Stegen (framåt).

Text & foto Veronica Rönnlund

