

Lösningfokuserad korttidsterapi

**If at first, the idea is not absurd,
then there is no hope for it**

Albert Einstein

Steve de Shazer and Insoo Kim Berg



Att utveckla samarbete

- Klienter är mer än summan av sina problem
- Problemet är problemet – inte klienten
- Var öppen för möjligheten att klienten vill något som inte har något att göra med orsaken till att han/hon kommit
- Var klar över den potentiella skillnaden mellan klientens mål och din egen organisations mål. Blanda inte ihop dom!!!

- Ta reda på vad klienten vill
- Håll fast i tron att det alltid finns undantag
- Var uppmärksam på små förändringar
- Arbeta med partiell kompetens snarare än partiell inkompetens
- Det är viktigare att lägga märke till vad klienten försökte än vad han lyckades med
- Ge konstruktiv feed-back

- Bekräfta svårigheter och begränsningar
- Bekräfta lidande och orättvis behandling
- Titta efter hur människor hanterat och gjort motstånd mot orättvis behandling
- Lyssna efter resurser och kompetenser klienterna använt för att överleva
- Arbeta så nära klientens förklaringsmodell och position som möjligt
- Arbeta inifrån klientens språk och kommunikationssätt
- ”Ja och...” snarare än ”Ja, men..”

- Om det du gör inte fungerar – gör något annat. Skyll inte på klienten
- Titta på motivation som en del av din relation (och din organisations relation) till klienten – inte som något som ligger inuti klienten.
- Motstånd är klientens sätt att berätta för dig att du vill något annat än klienten.

Gemensamt projekt

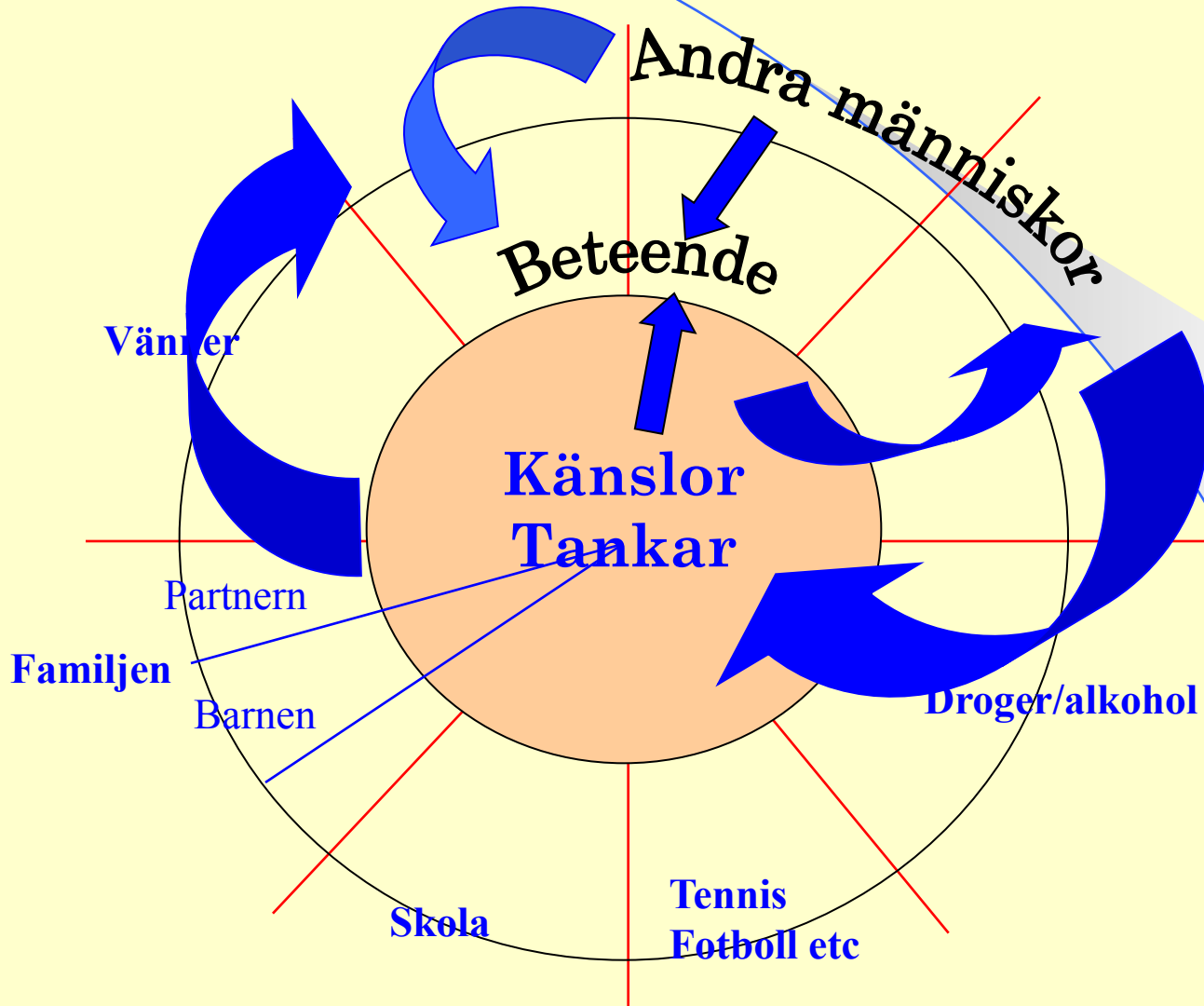
- Vad behöver vara annorlunda i ditt liv efter det här samtalet – något litet i vad du känner, tänker eller gör - för att du skall kunna säga att det var till nån liten, liten hjälp att Du kom hit och pratade med mig? (ofta behöver man lägga till ”trots att det inte var din idé att komma hit”)
- Hur skulle din bästa vän märka om det varit till hjälp att prata med mig?
- Alt 1/ Vad hoppas du att du i allra bästa fall skulle kunna få ut av det här samtalet
- Alt 2 (minimalt)/ Är det tänkbart för dig att något skulle kunna bli annorlunda eller bättre?

Gemensamt projekt

- Något som det är **viktigt** för klienten att uppnå eller förändra
- Något som behandlaren kan tänka sig att arbeta för (**etiskt och juridiskt ställningstagande**)
- Något som det är rimligt **möjligt eller tänkbart** att uppnå som ett resultat av samtal

- Projektfrågan är ett sätt att bygga en **plattform** för mirakelfrågan (eller andra frågor vi kan använda för att bygga den “föredragna framtiden”).
- Minimalt krav för mirakelfrågan (eller andra målfrågor) är att klienten säger att det är tänkbart att det kan bli annorlunda.
- Skulle klienten säga att han inte tror att saker och ting kan bli bättre – vilket då betyder att saker och ting är så bra som de kan vara – så blir det nonsens att ställa målorienterande frågor – så – ~~terapi~~ kan inte börja

Cirkeln – tänk systemiskt



Projekt?

Målet med samtalskontakten

- Vad hoppas Du skall bli annorlunda av att Du kom hit?
- Vad hoppas andra skall bli annorlunda?

UNDANTAG?

När händer det redan lite?
Är vissa dagar bättre än andra?

HYPOTETISKA LÖSNINGAR?

När problemet är löst, vad
kommer Du att göra annorlunda?

Avsiktligt

Spontant

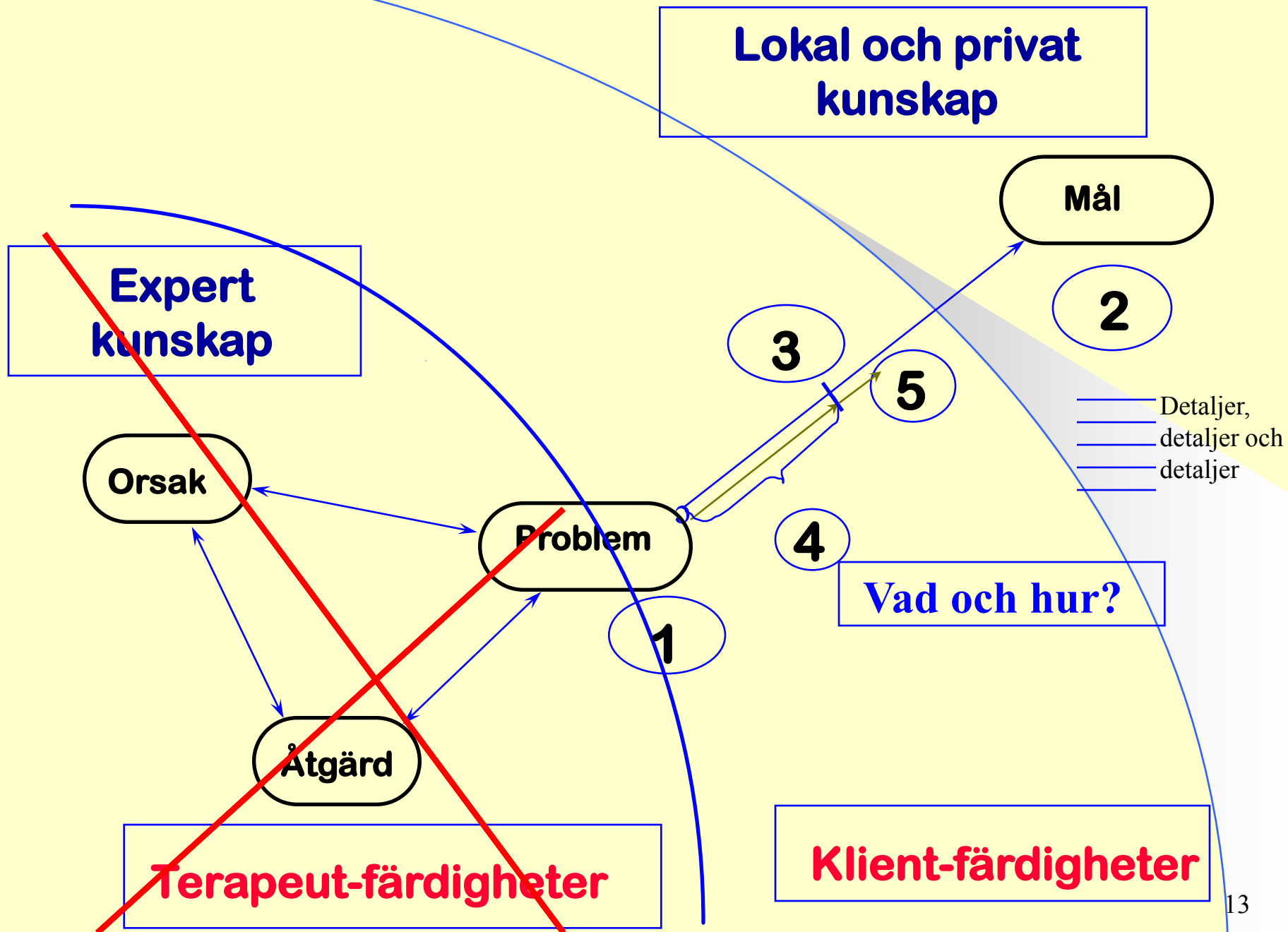
Gör mer av det!

Ta reda på hur!

Gör en liten bit av den!

Jag ser terapi som en målfokuserad aktivitet

- **Folk söker hjälp för att de har problem och för att de har mål**
 - ★ Antingen vill de sluta med något de gör - eller
 - ★ vill de kunna göra något de har svårigheter att göra



Grundläggande filosofi

- Om det fungerar - gör mer av det
- Om det inte fungerar - gör något annat
- Om de inte klagar över det - så har du inte med det att göra

Grundläggande filosofi tillägg

Om det går för långsamt

Sakta ner!!!

Grundantaganden

- Klienter kan allt de behöver kunna för att uppnå det de vill
- Vi behöver inte lära dem något nytt

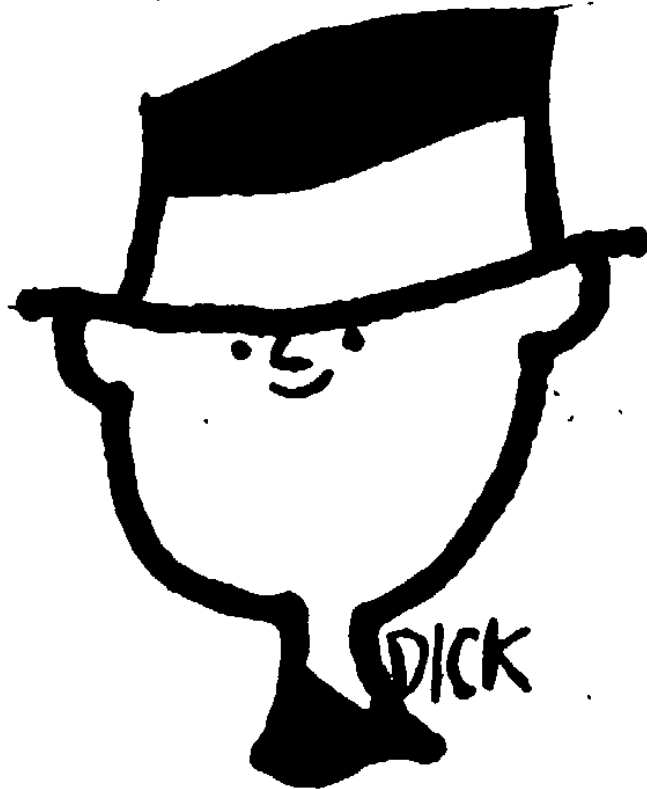
Grundantaganden

- Klienter gör sitt bästa för att samarbeta
- Vi har svårt att samarbeta - så vi måste arbeta hårt för att förstå vad klienter säger oss om hur de vill att deras liv ska se ut.
- Klienter och familjer gör många saker som är bra för dem

Grundantaganden

- Förändring är ofrånkomlig
- Förändring sker lättare genom utveckling av resurser, än genom bearbetning av brister

Dagens Dick



TÄRMÅNBARA LIVET
PÅ ALLYAR FINNS DET
NYCKET MAN KAN
SKRATTA ÅT

- Skratt tenderar att locka fram resurser snarare än brister
- Effektiva samtal är ofta roliga
- Roliga samtal är ofta effektiva

Grundantaganden

- Klienter finns **alltid** i sociala sammanhang
- Förändring sker alltid (märks alltid) i social sammanhang

Grundantaganden

- Klienter behöver både äga förändringen och dela förtjänsten med dem som förtjänar det

Grundantaganden

- Steget från den berättade problemfria historien till att faktiskt leva den, är mindre än man oftast tror

Lyssna

- Vår teori avgör vad vi lyssnar efter och detta avgör i sin tur vad vi ekar och vilka frågor vi ställer
- Fundera på skillnaden mellan
 - Varför kände/tänkte/gjorde du så (refererande till den problematiska tanken, känslan eller beteendet som klienten just beskrivit)
 - Hur vill du känna/tänka/bete dig istället (refererande till den problematiska tanken, känslan eller beteendet som klienten just beskrivit)

Lyssna efter vad?

- Lyssna efter tecken på styrka
- Lyssna efter resurser
- Lyssna efter egenskaper hos klienten som kan vara till hjälp
- Lyssna efter klientens kompetens
- Lyssna efter klientens ansträngningar
- Lyssna efter vad klienten vill
- Lyssna efter vad klienten redan gör som fungerar
- **Det vi lyssnar efter påverkar vad vi frågar**

Lyssna och Fråga

- Fråga efter Vad? Var? När? Med vem?
- Fråga efter hur det gick till
- Fråga hur dom visste att det var rätt sak att göra
- Fråga efter vem som såg det

Resurser och Kompetens

- En hållning, ett sätt att tänka, ett sätt att fråga
- Finns genomgående genom hela samtalet
- Ett sätt att lyssna

Resurser och kompetens 2

- Att benämna sådant som fungerar bra
- Att benämna framsteg
- Att benämna sådant som kunde ha varit sämre
- Att benämna sådant som klienten klarat **trots** att han/hon mår som han/hon gör

Den “föredragna framtiden” behöver vara lika “tjockt” beskriven som problemen

- **Om du inte vet vart du är på väg så hamnar du antagligen någon annanstans**

– Anonym.

- **Om ditt tåg är på fel spår så är varje station du kommer till fel station**

– Bernard Malamud

- **Du måste veta vad du vill hitta innan du börjar söka efter det**

– Nalle Puhs visdomsbok

Användbara mål 1

- Viktiga för klienten
- Innebära hårt arbete att uppnå
- Små snarare än stora

Användbara mål 2

- Realistiska och genomförbara i klientens liv och aktuella sammanhang
- Beskrivna som början på något snarare än slutet på något

Användbara mål 3

- Beskrivna som **närvaron** av känslor/tankar/beteenden och interaktion i klientens vardag
 - Känslor översatta till beteenden
 - Detaljerat – vad, var, när och med vem
 - Interaktivt – beskrivning av effekterna på andra och vice versa

Mirakelsnack

- Ett sätt att prata om ”klientens föredragna framtid”
- Ett sätt att forma/utveckla/skapa mål

4 skäl för mirakelfrågan

- Skapa mål
- Leva miraklet
- Förbereder för undantag
- Förbereder för en progressiv historia

Mirakelfrågan

- Är det ok att jag ställer en konstig fråga. *Vänta på nickningen.*
- Efter det här samtalet så går du härifrån och gör det du brukar göra en dag som idag. Sen blir det kväll, du blir trött och går och lägger dig och somnar. *Pausa - vänta på nickningen.*

Mirakelfrågan

- Sen under natten, medan du sover så inträffar det ett mirakel. *Vänta på nickningen eller den undrande blicken.*
- Och det här miraklet gör att det problem som du sitter här för - det bara försvinner. *Vänta på nickningen eller ett hum.*

Mirakelfrågan

- Men eftersom du sover när miraklet inträffar, så vet du inte om att det har hänt. *Vänta på leendet eller ett hum eller att klientens ögon vandrar iväg från dig på ett tankfullt sätt.*
- Hur upptäcker du att det har hänt ett mirakel?
 - How do you go about discovering that a miracle happened? (Steve de Shazer)

Mirakelsnack

- Vad är annorlunda dagen efter, som gör att Du förstår att det hänt ett mirakel?
- Vad kommer Du att göra annorlunda?
- Vad mer? Vad mer? Vad mer?

Mirakelsnack

- Vem i Din omgivning kommer först att märka att det hänt ett mirakel?
- Hur då? Vem mer?
- Vad mer? Vad mer? Vad mer?

Mirakelsnack

- Hur märker du på den personen att han/hon märkt att något är annorlunda med dig?
- Vad märker du mer? Vad mer? Vad mer?

Undantag def 1

- Undantag är när problemet kunde ha hänt men inte hände
 - Refererar på någon nivå alltid till problemet

Undantag

- Undantag är då det händer saker snarare i riktning mot målet än i riktning mot problemet
 - Refererar på något vis alltid till målet

Undantag pekar mot lösningar

- Eftersom det hänt är det bevis för att det skall kunna hända igen

Fokusera på undantag

- **Undantag ger hopp**
 - **Fokuserar på vad som är möjligt**
- **Undantag krymper problem**
 - **Skapar nyanser**
 - **Skapar möjligheter**

Undantag (mer)

- Det finns alltid undantag.
- Även små undantag är viktiga.
 - Eftersom det hänt är det bevis för att det skall kunna hända igen
- Varje undantag innehåller nyckeln till en lösning (?)
- Historier som bygger på undantag har fördelen att bygga på sådant som klienten faktiskt gjort

Två slags undantag

- **Avsiktliga undantag**

- Undantagsbeteenden kan framkallas eller göras medvetet och avsiktligt

- **Spontana undantag**

- Undantagsbeteenden är slumpmässiga eller står inte under viljemässig kontroll. De bara händer

Undantagsfrågor 1

- Vad händer när problemet inte är där?
- Är vissa dagar bättre än andra?
- Hur går det till?
- Hur gör du?
- Hur är andra till hjälp?
- Vem är mest till hjälp?

Undantagsfrågor 2

- Finns det stunder när saker och ting är lite bättre?
- Lite mindre dåliga?
- Hur vet Du om Du har en bra dag?
- Hur vet andra om Du har en bra dag?

Undantagsfrågor 3

- Vad gör Du en bra dag som Du inte gör en dålig?
- Vad gör andra en bra dag som de inte gör en dålig?

Undantagsfrågor förutsätter och visar klienters förmåga

- **Vad? (detaljer, detaljer och mer detaljer)**
- **Var? (detaljer, detaljer och mer detaljer)**
- **Med vem? (detaljer, detaljer och mer detaljer)**
- **Hur gjorde du? Vad fick det att hända?**
- **Hur kom du på idén att göra så?**
- **Hur lyckades du med det?**

Undantagsfrågor när? 1

- Kan ställas när som helst i intervjun
- I anslutning till problembeskrivningen

”Finns det stunder när J inte har det här problemet”

Undantagsfrågor när? 2

- I anslutning till undantagsbeskrivningar
 - Mor säger *”Han är alltid utom när”*
 - Tpt: *”Oh, så han gör inte det när.....” ...*

Undantagsfrågor när? 3

- Efter mirakelfrågan

*”Finns det stunder när någon
liten bit av miraklet redan
händer?”*

Använd skalor

- **Skalor tydliggör det som är vagt och oklart**
- **Skalor gör ännu tydligare det som redan är tydligt.**
- **Skalfrågor leder till resurser**

Detta är viktigt för klienter som

- **kan använda det för att ta ställning om de gör rätt saker**
- **kan ta ställning till om de går till rätt behandlare**

och ibland viktigt för behandlare

- som kan ta ställning till om de är till hjälp
- som kan ta ställning till om klienten/patienten fortfarande behöver dem
 - Hur bra är det?
 - Tilltro/säkerhet till att kunna fortsätta göra det de gör som fungerar

Skalfrågor - ofta användbara

Till exempel i parterapi:

- Hur viktig är den här relationen?
- Vad ger du den här relationen för chans?
- Hur mycket är du beredd att anstränga dig för att få den här relationen att fungera?

Skalfrågor, önsksningar och vilja

- På en skala från 0 till 10 där 10 betyder ... Och 0 betyder ... Var är du?
- Vad är chanserna att...
- Hur mycket är Du beredd att anstränga Dig för att..... där 0 står för att sitta på ändan och vänta på ett mirakel och 10 står för allt Du förmår?

Skalfrågor runt självkänsla - självförtroende

- 10 betyder att du har så mycket självkänsla/självförtroende som någon - 0 är tvärtom. Var är du på den skalan?

Skalfrågor när det är bättre

- 10 betyder att du är säker på att kunna hålla eller komma tillbaka till ...
0 betyder tvärtom. Var är du på skalan idag?
- Vad behöver hända - eller vad behöver du klara för att känna dig ett steg säkrare?

Skalfrågor när det är riktigt svårt

- På en skala från 0 till 10 där 10 betyder att du **hanterade** den här situationen så bra som någon skulle kunnat hantera den - och 0 är tvärtom. Var sätter du dig på den skalan?
- 10 betyder att du klarade det här så bra som någon skulle kunna...

Skalfrågor 1

- Om 0 betyder när Du bestämde Dig för att söka hjälp och 10 är dagen efter miraklet / när Du inte behöver komma hit längre. Var skulle Du sätta Dig idag?

Skalfrågor 2

- Vad gör Du på (X) som Du inte gjorde på 0? +++++
- Var skulle andra placera dig?
- Vad ser de? +++++
- Hur har Du gjort för att komma till X?
- Vad mer? +++++
- Vad skulle vara ett tecken för Dig att Du hade kommit 1/2 steg högre?
- Hur skulle andra märka det? +++++

Skalfrågor 3

- Vad ser Du som de inte ser?
- Vad ser de som Du inte ser?

Skalfrågor –fällor att undvika

- Försök inte att flytta någon högre upp på en skala
- Att försöka skapa beskrivningar av ”bättre” för snabbt. Det kan vara mer konstruktivt att arbeta med ”tilltro till att kunna hålla”
- Att använda skalor repressivt
”Varför är du inte på ...?” (Skalan förlorar snabbt nyfikenhetsvärde för klienten)

Hantera-frågor 1

STYRKA I SVÅRIGHETER

- Hur klarade Du av den situationen?
- Hur gör Du för att orka stiga upp?
- Var hittar Du styrkan att trots allt diska?
- Hur gör Du för att klara det Du måste göra?

Hantera-frågor 2

Med tanke på hur du känner dig...

- Hur hanterade Du den fruktansvärda situationen?
- Hur gjorde Du för att inte ta livet av Dig?
- Var hittade Du styrkan?
- Hur gjorde du för att lyckas med det?

Är klienten ett "offer"

- För vad - Från vem
- Hur behöver dessa "andra" bli annorlunda för att det skall bli en skillnad för klienten
- Hur kommer den skillnaden att märkas på klienten?
- Hur kommer andra nära att bete sig annorlunda då?

Teamarbete 1

- Hjälper terapeuten observera och komma ihåg, klienters resurser, kompetens och styrkor
- Hjälper att hålla riktningen
- Ger terapeuten rörelsefrihet
- Teamet kan utmana. Stå för andra idéer

Teamarbete 2

- Teamet är till hjälp att sortera information.
- Teamet - idébank - möjlighet till dialog kring ärenden.
- Förebygger utbrändhet
- Handledning - utbildning



Sammanfattning

Paus

Sammanfattning - Intervention 1

- **Bekräftelse**

- håll med klienten om problemet och dess allvar
- beröm klienten för ansträngningar
- håll med klienten om målet

Sammanfattning - Intervention 2

- Komplimang
 - ge beröm för det klienten gör som redan är i riktning mot målet
 - beröm det klienten gör i sitt liv som är bra, roligt och användbart
- Ge förslag på experiment om...

Idéer

- **Centralt i allt behandlingsarbete är idén om att saker och ting kan bli bättre!!!**
- Finns ett gemensamt projekt (en idé om bättre)?
- Finns ett mål (mirakel)?
- Finns det undantag?
- Hurdan är relationen (passar ”göra” eller ”observera”)?

Idéer

- Är undantagen avsiktliga, spontana, slumpmässiga
- Är målen konkreta, små, innebär hårt arbete och önskvärda
- Är mål och undantag beskrivna i beteendetermer (nära verkligheten) i klientens verklighet, eller är de vaga

Två användbara idéer 1

- Tills vi ses nästa gång, skulle jag vilja att Du är uppmärksam på sådant som händer i Ditt liv som Du vill skall fortsätta hända i framtiden när problemet är löst

Två användbara idéer 2

- Tills vi ses nästa gång vill jag att Du är uppmärksam på vad Du gör när Du övervinner lusten att droga/dricka/hetsäta etc. Notera det så att Du kan berätta nästa gång vi träffas.

Relationen

- Kund-relation
 - Klienten uttrycker att det finns ett problem och han/hon vill göra ngt åt det
- Klagare-relation
 - Det finns ett problem och det är något andra orsakar eller skall lösa. Klienten kan inte själv påverka det
- Besökare-relation
 - Det finns inget problem som klienten behöver hjälp med - utom möjligen att han/hon är tvingad in (*vilket omedelbart skapar en annan relation*)

Disciplinerad observation

<p>Problem:</p> <p>Inget hopp Ångest</p>	<p>Kompetenser/ resurser/ förmågor:</p> <p>Helhjärtad – går in för saker Viljestark, handlingsmänniska Eftertänksam, Omtänksam, Social</p>
<p>Undantag:</p> <p>5 chans Kan se att andra</p>	<p>Mål / Mirakel</p> <p>Vill vara glad Vill vara självständig Vill vara positiv, Vill kunna ta tillvara Kunna "göra " utan att tänka så förbannat mkt</p>

Att vidmakthålla och följa upp mål

- **Vad är bättre?**
 - Känslor, tankar, beteenden och samspel (alltid kopplade). Undersök med
 - ”Vad”
 - ”När”
 - ”Var”
 - ”Med vem”
 - **Hur gjorde du det?**
 - **Varför gjorde du det?**
 - **Vad har andra gjort som var till hjälp?**
- **Glöm inte den viktigaste frågan:**
 - Vad mer?

- Ju mer detaljer du har om vad som var annorlunda när det var bättre – desto lättare är det att komma fram till vad klienten gjorde som gjorde en skillnad och då kanske kunna bestämma sig för om det kan vara lönt att prova att göra mer av det.

Att vidmakthålla och följa upp mål

- **Kom ihåg skillnaden mellan**
 - **Vad är bättre?**
 - Känslor, tankar, beteenden och samspel (alltid kopplade). Undersök med "Var", "När", "Vad", "Med vem".
 - **Hur gjorde du det?**
 - **Varför gjorde du det?**
 - **Vad gjorde andra som var till hjälp?**
- **Och kom ihåg**
 - **Du vet aldrig vad du frågat innan du hört svaret**

Andra sessionen



Några frågor

- Vad är bättre?
- Vad är det högsta du legat på mirakelskalan sedan vi sågs och vad är det lägsta?
- Vad har du gjort sen vi sågs som varit bra för dig?
- Vad har gått bra sen vi sågs?

- Har han gjort något som förvånat dig sen sist?
- Hur har den här veckan varit annorlunda än innan?
- Hur kommer det sig att den här veckan har varit bättre?

- Är detta något du gjort tidigare? – Nej
Hur kom du på idén att göra på det här sättet?
- Hur många bra dagar har du haft sen vi sågs senast? – Bara en säger du – Vad gjorde du den dagen som var bra för dig? eller Hur lyckades du ha en dag?
- Vad mer är bättre?

- **Hur gjorde du?**

- Hur lyckades du låta bli... göra... hålla dig lugn.. tänka först...?
- Hur visste du att det var rätt sak att göra?
- Vad tror du din (man, chef, vänner, barn etc) skulle säga att du gjort annorlunda som var till hjälp för dig?

- **Vad gör det för skillnad?**

- Hur är det här återfallet annorlunda än det tidigare?
- Vad vet du om dig själv nu som du inte visste tidigare?

- **Vad är nästa steg?**
 - Vad tror du att din bästa vän (man, etc) skulle säga att du behöver göra nu för att bibehålla den här förändringen?
 - Vad kommer det att göra för skillnad i ditt liv?
 - Hur mycket tilltro har du (skala) till att du kan hålla det? eller Hur säker är du
 - Vad är det du vet om dig själv som gör att du sätter dig där? Vad mer?
- **Vad har du lärt dig om dig själv genom detta?**

**When you are in deep shit, say
nothing, and try to look like
you know what you're doing**



Litteratur

- Att bygga lösningar – En lösningsfokuserad samtalsmodell,
– Insoo Kim Berg, Peter De Jong, 2001
- Snacka om Mirakel (Korman-Söderquist) www.sikt.nu
- Ledtrådar (Steve de Shazer) Mareld (Clues to solutions in brief therapy. Norton 1988)
- Familjebehandling (Insoo Kim Berg) Mareld www.mareld.se
- Att arbeta med alkoholproblem (Scott Miller och Insoo Kim Berg) Humanistiska förlaget. hanswah@hem.passagen.se
- allt på MARELD Stockholm 08/33 99 87 www.mareld.se



Bergsg 20

214 22 Malmö

tel: 040-579 480

Harry: harry@sikt.nu

Jocelyne: joce@sikt.nu

Vår hemsida <http://www.sikt.nu>