

**LÖSNINGS
FOKUS**



LETA DE SMÅ DE



V																								
V	A	D	Ä	R	D	E	T	V	I	K	T	I	G	A	S	T	E	F	Ö	R	D	I	G	?

D
M
E

H	U	R	H	A	R	D	U	H	A	N	T	E	R	A	T	L	I	K	N	A	N	D	E	S	I	T	U	A	T	I	O	N	E	R	?					
					?								D																						G					

VADKANDULÄRADIGAVDET?

V					
A	V	D	E	T	?

**D
M
E
R
?**

VAD KANDUG ÖRAMERAV?

**T
I
D
I
G
A
R
E**

Välkommen!

LÖSNINGSFOKUS ÄR en viktig del i vårt sätt att arbeta inom Attention. Inte minst i våra projekt. Denna inlägg i tidningen Attention ges ut genom Fri-projektet* där lösningsfokus har en central roll. Det är en metod som går ut på att utforska vad som fungerar för att kunna göra mer av det som redan fungerar.

I tidningen kommer du att hitta intervjuer med personer som arbetar med lösningsfokus. Du får också konkreta verktyg och frågor som du själv kan testa på jobbet eller privat.

*Fri-projektets syfte är att verka för en bättre frivillig för personer med ADHD. En del av arbetet är att sprida kunskap om ADHD och att utbilda yrkesverksamma i bemötande. Se mer på: www.attention-riks.se

Din röst är viktig – var med och bidra!

Vi vill bjuda in dig till att testa övningarna i tidningen och ge oss feedback hur det var för dig. Var de till någon nytta, gjorde de någon skillnad för dig eller har du förslag på några bättre övningar?

Under hösten kommer vi att gå igenom era svar, sammanställa era synpunkter och vardagstips så att vi kan lära av varandra.

Dela med dig av dina erfarenheter genom vår medlemsenkät på sidan: www.attention-riks.se/feedback
Om du har några frågor eller vill komma med synpunkter på innehållet är du välkommen att kontakta Johan Bysell: johan.bysell@attention-riks.se

Kort om lösningsfokus

Lösningsfokus är ursprungligen en terapeutisk behandlingsmetod som består av strukturerade samtal. Utvecklad av Steve de Shazer och Insoo Kim Berg. Genom åren har metoden flyttat ut från terapirummen och används nu i en rad olika sammanhang, allt från skola och offentliga verksamheter till närings- och privatliv.

Lösningsfokus som metod är mångbottnat men dess grundfilosofi kan sammanfattas i tre principer:

1. När du vet vad som fungerar – gör mer av det.

Denna regel handlar om att noggrant observera alla tillfällen när det går som det ska, hur gör man för att lyckas, och sedan försöka lista ut hur man ska göra för att kunna göra det igen och igen.

2. När det inte fungerar – gör något annorlunda.

Någon har definierat galenskap som att göra samma misstag om och om igen och hoppas att resultatet ska bli annorlunda. När någonting inte fungerar – ändra på det, bryt mönster, gör något annorlunda.

3. Försök inte laga någonting som inte är trasigt.

Det är inte alltid användbart att överanalysera sig själv och sina misstag. Bara för att livet är trassligt och du känner dig intrasslad betyder det inte att vare sig livet eller du själv är trasiga. Du behöver inte lagas. Att göra mer av det som fungerar och sluta göra det som inte fungerar kan räcka långt.

Många av övningarna som är med i tidningen kommer från boken "Det finns alltid ett sätt, lösningsfokus och ADHD". Boken går att köpa i Riksförbundet Attentions webbutik.



Resursglasögon

Precis som vi kan gå in i en klädaffär och välja ut de klädesplagg som vi tycker är snygga, kan vi lära oss att bättre urskilja vilka resurser som är användbara när vi står inför problem. Här är ett experiment som du kan testa genom att ställa nyfikna frågor till dig själv eller någon annan.

Tänk dig ett par tunna tankeglasögon, "resursglasögon", som du kan ta på dig när du vill. Resursglasögonen hjälper dig att synliggöra styrkor hos dig själv och andra. När du tar på dig dem filteras världen utifrån resurser. Glasögonen hjälper dig att skifta fokus och se världen genom ett filter som skalar bort all onödig information så att du selektivt kan ställa in skärpan på sådant du mår bra av och vill ha mer av.

Resursglasögonen hjälper oss inte bara att direkt se sådant som vi är bra på, de hjälper oss även att formulera frågor som bidrar till vår förmåga att se resurser.

Låt oss titta på ett exempel: Ibland när Alexander har försovit sig skolkar han från skolan och stannar hemma och spelar tv-spel.

Frågor utan resursglasögonen

– fokus på att förstå orsaken till problemet:

- *Hur kommer det sig att Alexander inte går till skolan vissa dagar?*
- *Hur kommer det sig att Alexander försover sig vissa dagar i veckan?*
- *Vad är det som gör att Alexander inte lyckas vakna i tid?*

Frågor med resursglasögonen

– fokus på att leta resurser:

- *Hur kommer det sig att Alexander går till skolan vissa dagar?*
- *Hur kommer det sig att Alexander vaknar i tid vissa dagar?*
- *Hur ser en morgon ut när Alexander lyckas vakna och kommer i tid till skolan?*

Experiment med resursglasögonen

Nu vill vi inbjuda dig att testa resursglasögonen. Så, blunda och låtsas att du sätter på dig dina resursglasögon.

Öppna ögonen och notera: vad ser du hos dig själv eller i din omgivning som du uppskattar? Låt glasögonen åka på och av under en dag och notera vad de gör för skillnad. Jo, det är en viktig sak till, glasögonen laddas upp med nyfikenhet när man inte använder dem, så om skärpan försvinner och problemen tränger sig in i synfältet, rekommenderar vi att du tar av dig glasögonen och låter dem vila. Efter ett tag går de att använda igen. Det fina med resursglasögonen är att de blir skarpare ju mer vi använder dem.

Här och var i tidningen kommer du att hitta gröna rutor med frågor som en påminnelse om att ta på dig resursglasögonen. Vi vill inbjuda dig att testa dem och reflektera kring dina egna och andras resurser.

Lösningssfokus och Attention

– När livet är i kris behöver vi oftast inte mer dramatik och då kan lösningssfokus vara en bra jämvikt. Inte minst om man kämpar med ADHD eller andra svårigheter, säger Johan Bysell som introducerat lösningssfokus som arbetsmetod i Attention's projekt.

I dag är han utbildningsansvarig i Attention Fri-projektet och arbetar med att utveckla och lära ut lösningssfokus som metod.

Text: **Lillemor Holmgren** Foto: **Martin Nauclér**



JOHAN KOM I kontakt med lösningssfokus under en utbildning för över 10 år sedan och sedan dess har han djupdykt och intresserat sig för metoden.

– Det som är så positivt och som skiljer lösningssfokus från andra terapeutiska och coachande förhållningssätt är noggrannheten i att leta efter och uppmärksamma situationer där livet redan fungerar, förklarar han och menar att det är lite av ett detektivarbete.

Det kan tillsynes handla om små detaljer, men det är dessa detaljer som kan göra stor skillnad när de uppmärksammas.

Innan Johan engagerade sig inom Attention, först i Ungdomsprojektet och nu i Fri-projektet, jobbade han flera år på ett behandlingshem för unga familjer, många gånger med missbrukshakgrund och ett kriminellt förflutet.

– Vi arbetade i team utifrån ett lösningssfokuserat förhållningssätt och jag fick på nära håll erfara hur verksamt det är att uppmärksamma och stärka det som redan fungerar när livet upplevs som svårast.

Det finns flera skäl att använda sig av lösningssfokus just för personer med ADHD, menar han. Framförallt är det viktigt att ge en motvikt till upplevda motgångar. Att leva lite fladdrigt och ständigt bli påmind av sin omgivning

om det som inte fungerar, är förödande för självkänsla och självförtroende. Inte minst som barn.

Då är det jätteviktigt att påminnas om det vi är bra på och mår bra av.

Ett led i att lyckas är också att ta små, små steg i taget och noga analysera framstegen.

Det råder en del missförstånd när det gäller lösningssfokus, påpekar Johan. Det är att metoden skulle handla om att komma med lösningar på andras problem, men det är ju precis tvärt om, menar han.

– Metoden hjälper oss som professionella att bli experter på att lyssna och ställa frågor, inte säga vad som är rätt för någon annan. För mig handlar det om att försöka se var och en för vad de är, vad de vill, vad som redan fungerar just i deras tillvaro och vad de önskar av framtiden.

Vad vill du ge för råd till yrkesverksamma som vill lära mer av metoden?

– Jag tror det är viktigt att vara ödmjuk och komma ihåg att det troligen inte är metoden i sig som gör den största skillnaden i arbetet. Utan det är relationen och tilltron till andra människor. Och att vi tror på det vi gör. För mig är lösningssfokus en metod som hjälper till att lyssna och ringa in vad som är viktigt för personen jag möter. Och att vara nyfiken.

Hur skiljer sig metoden från andra metoder?

– Noggrannheten i att leta efter det som redan fungerar. Vi är skolade i att vilja förstå problem för att vi tänker att det är ett sätt att bli av med

problem. Så kan det vara. Andra gånger kan det dock vara mer till hjälp att rikta uppmärksamheten och fokusera på det som fungerar. Det finns en kraft i att formulera det vi behöver och vill. Det är också mindre laddat att säga till någon vad vi vill och behöver istället för att beskriva vad det är vi är missnöjda med.

Det är viktigt att inte bli lösningssforcerad i sin iver att vilja se möjligheter och lösningar.

För mig handlar lösningssfokus om att hitta en jämvikt mellan det som är svårt och det vi mår bra av. Är vi ledsna är det kanske inget som ska

lösas, utan vi behöver vara just ledsna och sörja. Då kanske det viktigaste är att bli hörd och få hjälp med att sätta ord på sina känslor och behov. Det är just själva balansen i att kunna stanna upp, reflektera och uppmärksamma resurser som gör störst skillnad i sig tror jag.

Ett annat värde i att stanna upp och reflektera är att det hjälper oss att komma i kontakt med våra värderingar, vilket gör det lättare att formulera vad vi vill långsiktigt. Här kan den typen av frågor som återfinns inom lösningssfokus vara till stor hjälp.

Lästips!

Insoo Kim Berg och Peter De Jong (2013) *Lösningssbyggande samtal*

Michael K. Hjert (2011) *Här, nu och framåt: lösningssfokus; kommunikation som gör skillnad*

Johan har tillsammans med Michael Hjert varit med och skrivit boken, Det finns alltid ett sätt, lösningssfokus och ADHD. Ett syfte med boken har varit att lyfta ut lösningssfokus från terapirummet och göra metoden mer lättillgänglig och direkt användbar i vardagen, inte minst för personer med NPF. Exempel på ett sådant verktyg är resursglasögonen som finns beskrivna på sidan 3.

– Vi arbetar med att sammanställa och anpassa olika tekniker och verktyg från den lösningssfokuserade traditionen, men är också öppna för att låna delar från andra metoder. Det centrala är att verktygen hjälper till att synliggöra, aktivera och kultivera resurser. Ett namn som vi mer och mer använder för vårt arbete är kort och gott Resursaktivering, avslutar Johan.



TESTA SJÄLV

Aktivera resurser

Fundera över ett specifikt tillfälle då du tagit tag i och genomfört något som varit utmanande och viktigt för dig.

- **Hur lyckades du med det?**
- **Hur visste du att du skulle göra så?**
- **Vilken effekt hade det du gjorde?**
- **Vad har du lärt dig av det du gjorde?**
- **Hur skulle en vän som känner dig väl beskriva dig i den situationen?**

Ge gärna din feedback. www.attention-riks.se/feedback

Johan Bysell utbildningsansvarig för Attention Fri.



Med rätt stöd klarar jag det jag vill!

Träffa Nina som berättar om hur hon fick hjälp att hitta sina egna strategier för att få ett bättre vardagsliv.

Text: **Johan Byssell** Foto: **Lisa Parland**



Nina har kommit fram till att hon behöver använda händerna för att koncentrera sig.

– Det är mycket lättare att sitta och lyssna om jag sticker under tiden, säger hon.



– **JAG FICK HJÄLP** att ta fram det jag kan i stället för att påminnas om det jag inte kan, säger Nina Trollis Abrahamsson efter att ha deltagit i Samordningsteam Sala, en verksamhet för att bryta utanförskap med lösningsfokus som metod.

Det unika med verksamheten var, menar hon, att det kändes som om personalen var genuint intresserade av henne och att det handlade om vad hon själv ville.

Nina hade tidigare deltagit i olika behandlingar och hade testat flera arbetsträningar utan resultat.

– Jag var helt nere i botten, jag orkade ingenting, allt kändes kört, säger hon.

I början av kontakten kunde hon må väldigt

dåligt och beskriver hur hennes första mål var att bara komma till en gruppträff och säga hej. Nästa steg blev att komma en gång i veckan för att sedan kunna vara där hela veckor.

– Jag fick göra det i min takt och på mitt sätt. När jag upptäckte vad som var meningsfullt och utvecklande för mig blev det också lättare att skapa rutiner.

I DAG LÄSER NINA andra året på en folkhögskoleutbildning och pratar gärna om sin väg tillbaka till ett fungerande liv. Mest stolt är Nina över insikten om att hon klarar det hon vill med rätt stöd.

– Det kanske är krångligt och det kanske är svårt, men jag vet att jag klarar det.

En grundbult i Samordningsteamets verksamhet var att stämma av arbetet löpande.

– Vi hade regelbundna utvärderingar och fick skriftligen fylla i om personalen hade lyssnat och om jag kände att jag hade gjort någonting bra.

Att få fylla i utvärderingarna kändes kul och lätt, menar hon.

– Personalen lyssnade på mig, tog mig på allvar och såg ett värde i det jag tycker.

Vad skulle du vilja säga till andra yrkesverksamma som möter unga vuxna i din situation?

– Att lyssna och se varje individ. Att se vad varje person behöver, man kan inte ha samma

Namn: Nina Trollis Abrahamsson
Ålder: 24 år

Nina bor med sambo och tre katter och fick ADHD diagnos året efter gymnasiet

sorts form för alla, den måste individanpassas. Annars funkade det inte.

Vad skulle du vilja säga till andra som hamnar i utanförskap?

– Håll ut och be om stöd. Man kan få hjälp att plocka fram det man behöver jobba med. Man måste vilja själv.

Det är en av de största insikterna Nina tar med sig.

– Tidigare har jag gått hos psykologer och hoppats på någon mirakelkur. Nu vet jag att det är jag som måste göra jobbet.

Vad drömmer du om i framtiden?

– En av mina drömmar är att starta eget företag, med hantverk och det jag syr. Jag skulle också vilja föreläsa och dela med mig av mina erfarenheter och den resa jag gjort i mitt liv.

Och vakna i tid i morgon! Det är alltid ett stort mål för mig avslutar Nina.

TESTA SJÄLV

En variant av:

Mirakelfrågan

Tänk dig ett problem och notera om frågan nedan hjälper dig att tänka bortom problemet.

Så anta att du går och lägger dig ikväll och somnar, och medan du sover, händer ett mirakel. Miraklet är att de problem som du vill bli av med är borta. Bara så där. Men eftersom det händer medan du sover så märker du inte att ett mirakel skett. Så när du vaknar märker du att något är annorlunda..

Vad är det första du märker när du vaknar, som sa dig att "hmm, någonting har hänt – ett mirakel måste ha inträffat?"

Vad skulle andra lägga märke till?

Vad skulle du göra annorlunda?

Fem snabba frågor till Ninas samtalskontakt

Namn: Anette Häggqvist

Yrke: Verksamhetsledare för Samordningsteam i Sala

Vad gillar du mest med lösningsfokus?

Att jobba lösningsfokuserat är mer än bara en metod för mig. Det är ett sätt att leva sitt liv. Ett perspektiv som genomsyrar hela mitt tankesystem. Så det jag gillar är själva möjlighetstänket. Att i varje möte, trots människors ibland rent av kaotiska liv, finna något gott.

På vilket sätt gör lösningsfokus skillnad i ditt arbete?

Kärnan i lösningsfokuserat arbetsätt är för mig lyssnande människor. Ärligt intresserade människor som släpper sin förförståelse och väljer att hänga med på personens resa så länge den vill utan att bli fixaren.

Vad är kärnan/den viktigaste komponenten i ett lösningsfokuserat arbetsätt?

Den skillnad det gör i mitt arbete är nog mestadels vårt sätt att se och möta människor. Att **genuint och ärligt tro** på att alla kan finna en väg vidare till något bättre och mer välfungerande. Och en tro på att personen har de egenskaper som den behöver just där och då för att göra jobbet. Om jag skulle beskriva lösningsfokus med tre ord så blir det; möjligheter, livsglädje och tro.

Vilken "metodfråga" tycker du mest om att arbeta med?

Gillar mirakelfrågan då den ofta tar oss till våra innersta drömmar. Där kan vi finna vår äkta längtan och ur det finna drivkraft till förändring.

Vad är viktigast att tänka på om man vill börja arbeta lösningsfokuserat/eller använda tänket i sin vardag?

Var nyfiken – både på dig själv och andra!



Lösningssfokus och ADHD

När man har adhd är det ofta inte svårt att komma på vad man borde göra som är bra för en. Utmaningen är att få sig själv att faktiskt göra det man vet fungerar. Här kan det lösningssfokuserade perspektivet vara användbart. Vi försöker styra uppmärksamheten till de vardagliga saker vi gör som fungerar och är bra för oss och till våra styrkor. Genom att uppmärksamma våra resurser och se det som redan fungerar så kan vi lättare balansera våra bekymmer och hitta vägar framåt.

Text: **Michael Hjert** Foto: **Martin Naclér**



Adhd, exekutiva funktioner och lösningssfokus

En teori om adhd är att förmågan att styra eller leda sig själv är sent utvecklad. Det leder i sin tur till uppmärksamhetsproblem (Barkley 2012). Dessa förmågor kallas inom psykologin för exekutiva funktioner. Ordet "exekutiv" finns också i engelskans ord för chef, "executive". Tänk på vad en bra chef gör: han eller hon tydliggör mål, planerar, fördelar resurser, ser till att saker blir gjorda och prioriterar vad som är viktigast att göra. Chefen gör det här i organisationen, men du gör precis samma saker för att styra och reglera dig själv.

De exekutiva funktionerna kan delas upp på följande sätt:

1. **Inhibition:** Förmågan att stanna upp och hålla tillbaka sitt tänkande eller beteende.
2. **Självreflektion:** Förmågan att bli medveten om sig själv och sitt beteende.
3. **Tidsresor i tanken:** Förmågan att minnas bakåt och föreställa sig framtiden.
4. **Prata med sig själv:** Förmågan att ha en inre dialog.
5. **Hålla koll på känslor:** Förmågan att inte låta känslorna gå överstyr.
6. **Tankens lekplats:** Förmågan att bygga mentala modeller och simuleringar.

Den ojämna utvecklingen av de exekutiva

förmågorna ligger till grund för många av problemen med adhd. På sätt och vis kan man säga att bekymret är att man har mer kunskap än vad man kan omsätta i praktiken. Man vet hur man gör när man betalar räkningar och att det är bra att betala räkningar i tid. Ändå blir räkningarna inte betalda. Det är alltså bristen i exekutiva självreglerande funktioner som är problemet – inte brist på kunskap hur man gör. Det kan vara om samma sak när det gäller att städa, upprätthålla relationer eller hålla koll på tider. Man har kunskapen om vad man borde göra men har svårt att få det gjort. Brist på exekutiva funktioner kan förklara varför det här sker och varför det inte beror på lättja, dålig karaktär eller dumhet. De exekutiva funktionerna är färdigheter, och som alla andra färdigheter kan de tränas, utvecklas och förbättras.

Aktivera de exekutiva funktionerna med lösningssfokus

Tänk dig exekutiv funktion som en mental muskel som kan vara lite svagare hos personer med adhd än hos andra. Då kan vi också tänka oss att vi kan för det första kompensera för svagheten – sätta på stöd hjul – och för det andra bygga upp styrkan – ibland så pass att vi inte längre har behov av stöd hjulen. Låt oss titta på några av de exekutiva funktionerna och se hur lösningssfokus kan hjälpa oss aktivera, kompensera och stärka dem.

(1) Inhibition – den grundläggande exekutiva funktionen

Inhibition är när vi håller tillbaka något hos oss istället för att agera oöverlagt eller reflexmässigt. Det vi håller tillbaka kan vara en tanke, en känsla eller ett beteende. Det gör att vi får ett litet utrymme där vi kan använda nästa exekutiva funktion: självreflektion. Om vi har problem med inhibition och inte lyckas bromsa oss själva kan konsekvenserna bli impulsivitet och distraktion. Vårt fokus dras till det vi tänker och känner just nu och vi agerar därefter. Det gör att vi till exempel tappar bort det vi höll på med och kan ha svårt att hitta tillbaka.

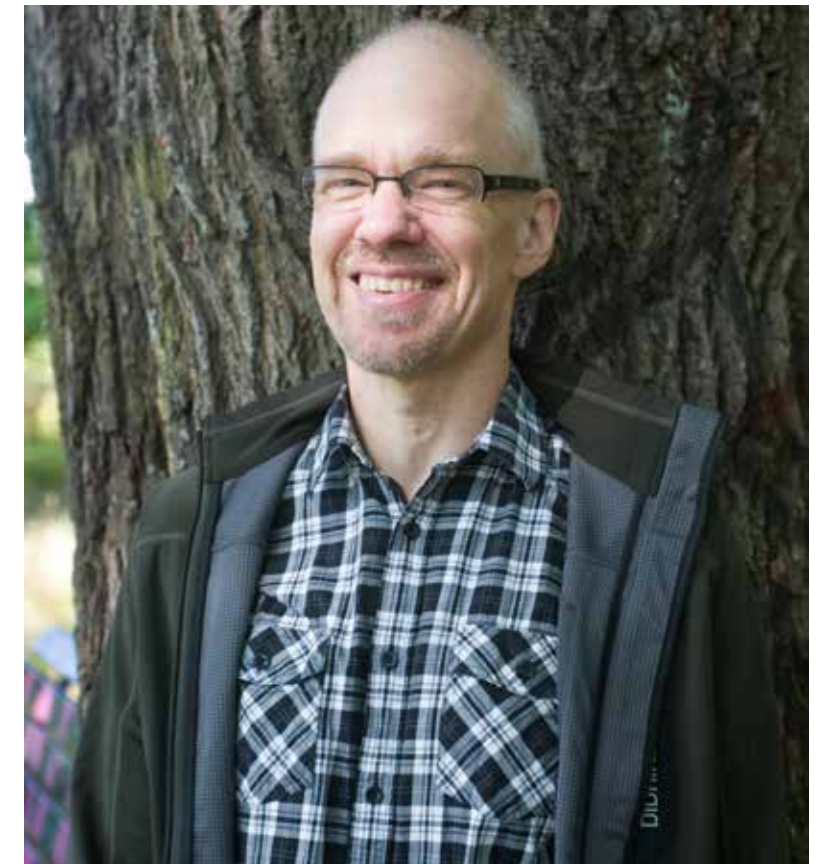
Resursaktivering är att använda olika tekniker som uppmärksammar och aktiverar de exekutiva funktionerna. Du kan till exempel aktivera och träna din inhibition genom att prova att under dagen lägga märke till alla små tillfällen när du motstår en impuls att distraheras och lyckas styra tillbaka till det du håller på med. Fråga dig då: Hur gjorde jag det? Hur ofta och i vilka situationer fungerade det? Vilken skillnad gjorde det? Vad resulterade det i?

Det kan också vara användbart att arrangera och använda sin omgivning och miljö som påminnelser – göra saker synliga, påtagliga och ljudliga. Påminnelsen i miljön kan hjälpa oss att stanna upp lite grann och stödjer därigenom inhibitionen. Är det svårt att komma ihåg något kan vi skriva ner det på en lapp och klistra upp den på ett ställe där vi får syn på den, t.ex. på kylskåpsdörren. Vi kan också programmera in en påminnelse på mobiltelefonen.

Desto oftare du stannar upp, även om det är med yttre hjälp, desto bättre blir du på att inhibera dig själv, och desto mer utrymme får du för dina övriga exekutiva funktioner.

(2) Självreflektion

Inhibitionen lämnar utrymme för reflektion. Det blir möjligt att känna efter, tänka oss för och bli observanta på oss själva och det sammanhang vi befinner oss i. Inhibitionen tillsammans med självreflektionen gör det möjligt att använda



Michael K. Hjert, psykolog och har ADD.

ytterligare fyra exekutiva funktioner: tidsresor, prata med sig själv, hålla koll på känslor och tankens lekplats.

Ett sätt att utveckla självreflektionen är att ställa sig själv lösningssfokuserade frågor. Exempelvis kan du testa att fråga dig själv: "Vad är viktigast för mig just nu?"; "Vad har jag gjort förut som gick bra?"; Ställ dig också frågor som styr uppmärksamheten framåt: "Vad är syftet med det här?" och "Vad hoppas jag att resultatet ska bli?". Frågorna inbjuder till och skapar självreflektion. De aktiverar också den tredje exekutiva funktionen: att tänka i tidslinjer.

(3) Tidsresor: att minnas det förflutna och föreställa sig framtiden

Människan har utvecklat en märklig förmåga att göra tidsresor i tanken. Vi kan lägga märke till det som händer nu och sedan göra en tankemässig resa bakåt i tiden. Vi minns då hur

det har varit förut i liknande situationer. Vi kan dessutom resa framåt i tiden och föreställa oss hur vi tror eller vill att det ska bli sedan. När vi förflyttar oss framåt och bakåt i en tidslinje

Träna dina exekutiva funktioner

Prova att under dagen lägga märke till alla små tillfällen när du motstår en impuls att distraheras och lyckas styra tillbaka till det du håller på med.

- **Hur gjorde du det?**
- **Hur ofta och i vilka situationer fungerade det?**
- **Vilken skillnad gjorde det?**
- **Vad resulterade det i?**

Kom med feedback!

Berätta gärna hur övningen var för dig! Enkäten hittar du på www.attention-riks.se/feedback

plockar vi fram kunskap som vi redan har. Den kunskapen kan i sin tur hjälpa oss att fatta rätt beslut och handla på ett sådant sätt att vi kommer närmare vår önskade framtid. Att ha adhd är att vara lite närvarande på framtiden och glömsk på det förflutna. Det är svårt att planera när tidsperspektivet är kort. Lösningssfokus hjälper till att aktivera tidsresandet genom att ställa frågor i stil med: ”Vad har fungerat tidigare i liknande situationer?”, ”Vad är viktigast just nu?” och ”När du går och lägger dig i kväll, vad kommer du att vara nöjd med att ha gjort idag?”

För att göra en vag tidsuppfattning mer tydlig kan vi också göra tiden synlig, påtaglig och hörbar med hjälp av dagböcker, kalendrar, klockor, timer och påminnelser. Vi kan till exempel ställa alarm på telefonen när det är dags att äta eller gå och lägga sig. Vi kan dela upp uppgifter i mindre delar så att vi får en bättre överblick..

Texten är en bearbetning av ett avsnitt ur boken Det finns alltid ett sätt – lösningssfokus och adhd. Där kan du läsa mer om exekutiva funktioner och lösningssfokus.

Fem snabba frågor

Namn: Agneta Castenberg

Yrke: Socionom och har sedan 1987 arbetat med lösningssfokuserat arbete som konsult, utbildare och handledare.

Vad gillar du mest med lösningssfokus?

Att de människor jag träffar ges chans att bygga sina egna lösningar och att de verkar känna sig stärkta då de får fatt i redan existerande resurser.

På vilket sätt gör lösningssfokus skillnad i ditt arbete?

Det är stimulerande för att det enkla är det svåra.

Vad är kärnan/den viktigaste komponenten i ett lösningssfokuserat arbetsätt?

Att till fullo lita på den andra personens möjligheter och resurser och att se det som händer i ett interaktionellt perspektiv, dvs vad är det vi gör tillsammans som verkar värt att göra mer av.

Vilket tre värdeord tycker du symboliserar lösningssfokus?

Tillit, respekt och samarbete.

Vad är viktigast att tänka på om man vill börja arbeta lösningssfokuserat/eller använda tankesättet i sin vardag?

Prova i små steg och lägg märke till vilka saker du tycker fungerar bra för dig. Och experimentera, eftersom när vi utför experiment gör vi inga fel, vi provar oss fram och testar nya sätt.



TESTA SJÄLV



Lösningssfokuserad meditation

Dessa tre frågor är sammanställda av dr. Luc Isebaert från Belgien.

1. **Vad har jag gjort idag som jag är nöjd med?**
2. **Vad har någon annan gjort idag som gjorde mig nöjd och vad gjorde jag i gensvar på det?**
3. **Vad kan jag se, känna, höra, tänka, lukta, smaka som jag är tacksam för?**

Med meditation menar vi här en stilla begrundan där du eftertänksamt vänder din uppmärksamhet inåt och reflekterar över dig själv. Varje fråga står för sig själv, men när de kombineras förstärker de varandra. Ta 5–10 minuter när du har en stund för dig själv. Det kan vara på tåget, i skogen eller på kvällen innan du somnar. Ställ dig frågorna och begrundna dina svar. Se det som ett tillfälle att lära dig av dig själv och låta dina positiva erfarenheter sjunka in.

Så fungerar frågan ”Vad har jag gjort idag som jag är nöjd med?”

När du gör någonting som du är nöjd med betyder det att du handlat i överensstämmelse med någon av dina värderingar – annars hade du ju inte varit nöjd. Att agera på ett sätt som stämmer överens med hur man vill vara leder enligt den grekiske filosofen Aristoteles till eudamonia, ett tillfredsställande liv. Liknande tankar finns hos klassiska indiska och kinesiska filosofer som Buddha och Konfucius.

Vi känner oss som oss själva när våra handlingar och värderingar är i samklang. Då skapas en stark typ av motivation som hjälper oss att välja mer långsiktigt utifrån våra värderingar, istället för att kortsiktigt undvika obehag eller söka snabb tillfredsställelse. Med andra ord förstärks vår exekutiva förmåga.

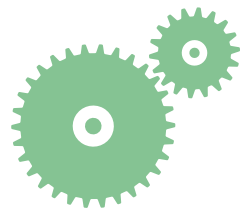
När man försöker uppmärksamma när man är i takt med sig själv – när man gör något man är nöjd med – då ökar ens samstämmighet med sig själv. Man utvecklas gradvis till att bli mer och mer som den man vill vara.

Kom gärna med feedback. www.attention-riks.se/feedback

Samarbete mellan och inom organisationer

Samordningsförbunden runt om i landet fyller en viktig funktion när det kommer till att foga samman olika myndigheters uppdrag. Genom att flitigt utgå ifrån ett lösningsfokuserat förhållningssätt har man i Norra Västmanlands Samordningsförbund lyckats hålla fokus på de resurser som finns samlade i rummet när olika parter ska bidra i ett uppdrag.

Text: **Johan Bysell & Cecilia Brusewitz**



JONAS WELLS, samordnare och ansvarig tjänsteman för Norra Västmanlands Samordningsförbund, understryker att samordningsförbund levererar i sig inga rehabiliteringstjänster utan kan samordna myndigheternas arbete genom finansiella resurser och olika typer av stöd.

I det förbundet där Jonas är verksam jobbar de genom stöd till myndighetsgemensamma team och ett utbrett program av utbildningar, mötesplatser och utveckling av gemensamma arbetssätt. Lösningsfokus genomsyrar samordningsförbundets arbete, både i själva utbildningarna men också i sättet förbundet arbetar på och hur det kommunicerar med myndigheterna.

Samverkan och inte minst samtal handlar mycket om att förebygga konflikter.

— Konflikter kan handla om allt möjligt. De behöver inte vara öppna och utåtriktade, utan kan komma fram i form av missförstånd, oenighet och undvikande beteenden, säger Jonas. Så hur kan vi bäst undvika det och istället se mer av det som är önskvärt, nämligen, samförstånd, respekt, engagemang och inte minst glädje i samarbetet?

Här menar Jonas att ett noggrant arbete utifrån den lösningsfokuserade modellen har varit till stor hjälp.

— Genom att hålla fokus på de resurser



Jonas Wells

som finns i rummet och de lösningar vi vill bygga i varje samtal, varje tillfälle till kommunikation och därefter jobba med det lilla steget framåt, skapar vi momentum mot en önskvärd riktning. Momentum är egentligen en term från fysiken och det kan liknas vid den kraft en snöboll som rullar nedför en backe kan ha, då den ökar i takt i och med att den rullar, säger Jonas.

— Det fina är att vi slipper jobba med skuld och djupgående problembeskrivningar. Det är helt enkelt mer användbart att jobba med resurserna, med närvaro av det som fungerar och ställa oss frågan: Så vad kan vi göra mer av? Under åren har vi med detta arbetssätt lyckats utbilda mer än 650 professionella och totalt sett har mer än 1 800 gått utbildningar i lösningsfokus genom samordningsförbundet. Vi har dessutom lyckats formera tre samordningsteam, myndighetsgemensamma plattformar, där personal arbetar efter varje individs behov och möjligheter. Även om myndigheterna bedömer att deltagare i

teamet står väldigt långt från arbetsmarknaden, lyckas de otroligt väl med detta arbetssätt*.

PÅ VILKET SÄTT kan då ett förbund som Attention lyckas med god samverkan? Jonas menar att det mesta i samhället bygger på samtal, och helst goda sådana, då kan samtalstekniker som är enkla att lära sig och som bygger på att prata om det som fungerar på ett raffinerat och lustfyllt sätt, vara till hjälp.

— Jag har märkt i mitt arbete att det räcker med ytterst lite för att de ska få en effekt. Ett samtal här, en fråga i ett förvirrat möte eller i förberedningen inför en grupp – det går att bygga på momentum, på det som redan fungerar. Det viktiga är att spåra upp det som funkar och sedan förstärka det! Genom medvetenheten, samtalet och ordens kraft kan mycket gott hända.

* Läs även intervjun med Nina på sida 6.

TESTA SJÄLV



Tips på frågor som kan vara användbara i möten:

1. På vilket sätt hoppas du att detta samarbete/möte kommer vara till nytta?
2. Vad skulle vara det första minsta tecknet på att samarbetet har utvecklats i en gynnsam riktning?
3. Vad mer? (Detta är en viktig fråga i lösningsfokus, ställ den gärna 5-6 gånger så ska ni se att de mest användbara svaren kommer efterhand).
4. Anta att samarbetet har utvecklats överraskande väl, hur skulle du och dina kolleger märka det?
5. Vad är det minsta som behöver hända här som säger dig att detta möte, på något sätt, har varit användbart för dig?

Tre snabba frågor

Namn: Sussan Öster

Yrke: Metodutvecklare inom Landstinget Västmanland

Vad gillar du mest med lösningsfokus?

Ett roligare, enklare sätt att jobba där den jag möter ofta blir överraskad över att det blir ett så behagligt möte med fokus på resurser, kompetenser, det som fungerar och egen önskvärd utveckling (istället för att kartlägga problemen och dess orsaker).

Vilken är din favoritfråga?

Hur skulle du vilja ha det istället?

Vilket värdeord tycker du lösningsfokus symboliserar?

Respekt



Rehabilitering i grupp utifrån behov

Det har visat sig effektivt att rehabilitera i grupp med hjälp av lösningsfokuserat arbetssätt. Björn Johansson och Eva Persson var tidiga med att utveckla lösningsfokuserade metoder i Sverige för långtidssjukskrivna vilket visat sig vara framgångsrikt.

Text: **Johan Bysell & Cecilia Brusewitz**



I BÖRJAN AV 2000-talet reste terapeuterna Björn Johansson och Eva Persson till USA i omgångar och träffade Steve de Shazer och Insoo Kim Berg, som utvecklat det lösningsfokuserade arbetssättet. De inspirerades av Shazers och Bergs klientarbete och började utveckla lösningsfokuserade metoder för att jobba med individer i grupp. Initialt omfattade grupperna arbetssökande som varit borta från arbetsmarknaden under lång tid. Resultatanalysen visade att 74 % återgick i arbete mitt under dåvarande lågkonjunktur.

— Det slog oss med häpnad hur dessa personer, genom att mobilisera sina egna unika resurser och kvaliteter, gjorde förändringar som såväl skapade både nya möjligheter till att komma i arbete och många gånger en bättre tillvaro i stort, säger Björn.

Stärkta av resultaten initierade de forskningsprojekt i samarbete med bland annat Uppsala Universitet som visade de positiva effekterna av att arbeta med lösningsfokus i grupp. Studierna visade särskilt vikten av att tidigt

fånga upp personer som bedömdes bli långvarigt sjukskrivna. 9 av 15 klienter i behandlingsgruppen återgick i arbete inom 45 dagar jämfört med kontrollgruppen där en person återgick i arbete och en fick indragen sjukersättning. Den psykiska hälsan hos personerna i behandlingsgruppen blev också jämförelsevis förbättrad.

— Erfarenheten visar hur mycket enklare och snabbare det går när man går i takt med klienterna istället för att forcera dem framåt vilket istället kan fördröja processerna, säger Eva. Om exempelvis professionella är mer entusiastiska eller forcerande i att det kommer att bli bra än vad klienten är, så är det vanligt att klienter hamnar i en situation där de tvingas argumentera mot att bli bättre. Exempelvis: ”Ja, men vad hindrar dig att komma tillbaka till arbetet?” ”Jag är ju fortfarande så trött och känner mig inte redo...”. En alternativ fråga skulle i detta exempel kunna vara ”Vad skulle vara det första som säger dig att du kommit ett litet steg i riktning att komma tillbaka till jobbet?”

ATT GÅ I TAKT MED KLIENTERNA är främst att språkligt samkonstruera en framstegsorienterad process, där lösningsfokus har ett mycket utvecklat och samarbetsinriktat sätt att använda språket för att skapa öppna möjlighetsfält.

— Det har varit viktigt för oss i vårt arbete inom rehabilitering att anpassa vår takt och ge förutsättningar för våra klienter att argumentera för sin situation. Genom att primärt fokusera på vad klienter vill och vart de vill ta sig är det

enkelt att skapa samarbete, förväntningar och attraktiva beskrivningar som inspirerar och ger ledtrådar, säger Eva.

Men är det inte nödvändigt att känna till vilka problem klienterna har? Nej, inte nödvändigtvis för att tillsammans med klienterna utforska hur en bättre tillvaro skulle kunna se ut, menar Björn. Det är fullt möjligt att ställa frågor om förändring utan att känna till status.

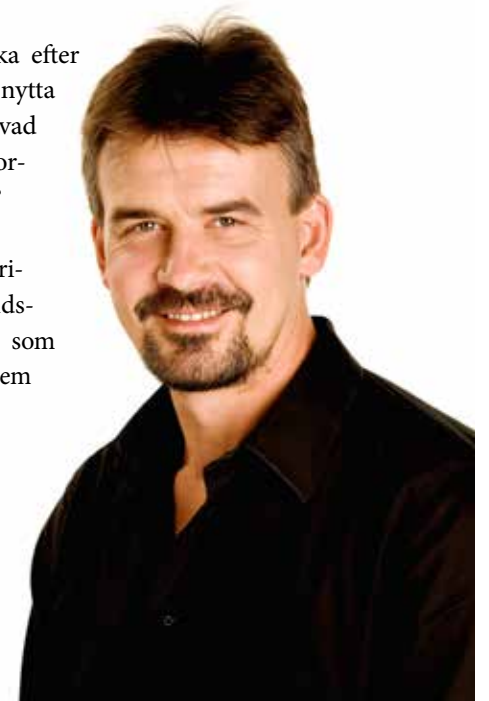
— Inom exempelvis våra rehabgrupper har vi aldrig haft kännedom om klienternas problem, sjukdomar med mera då vi börjat arbeta med dem. Ju tidigare frågor om förändring kommer in i samtalen desto tidigare kommer saker att börja hända.

Därför är det vanligt att föra in den här typen av frågor redan i början av första samtalet. Ett par exempel på frågor är: Så, för att jag ska veta mer om hur jag ska lyssna på dig på bästa sätt,

hur kommer du att upptäcka efter vårt samtal att det varit till nytta för dig? Antag att det händer, vad kommer du kunna göra annorlunda som ett resultat av det?

STEVE DE SHAZER har beskrivit lösningsfokuserad korttids-terapi som ”två människor som försöker ta reda på vad en av dem vill”.

— Det som fascinerar oss är det unika i det lösningsfokuserade paradigmet, att utforska vad människor vill, hur det ser ut där de vill ta sig, vad de redan gör av detta och hur fortsatta steg kan utvecklas.



Tre snabba frågor



Namn: Dr Harry Korman

Yrke: SIKT AB Malmö – Pionjär med att introducera lösningsfokus i Sverige samt frontgestalt i den internationella utvecklingen av lösningsfokuserad samtalsterapi sedan många år.

Vad tycker du bäst om med lösningsfokus?

Det intensiva fokuset på vad klienten vill.

Vad är kärnan/den viktigaste komponenten i ett lösningsfokuserat arbetssätt?

Vad vill klienten?

Vad är viktigast att tänka på om man vill börja arbeta lösningsfokuserat/eller använda tänket i sin vardag?

Det är hårt arbete att lära sig lösningsfokus.

Fruktbart med lösningsfokus inom kriminalvården

– Vi har arbetat med ungdomar i kriminalitet och missbruk under många år och funnit att lösningsfokus som metod är mycket fruktbar.

Det konstaterar Viveca Feldt och Tomas Beckman, terapeuter med lång erfarenhet från socialtjänstarbete, och hänvisar bland annat till ett projekt de genomfört i samarbete med kriminalvården under sin tid på Maria Ungdom.

Text: **Lillemor Holmgren**



AV 110 KRIMINELLA POJKAR, som själva valde att delta i behandlingen under fängelse-tiden, lyckades 64 avhålla sig från brott under sitt första år i frihet.

– En förutsättning när vi gick in i Kriminalvårdsprojektet var att vi skulle arbeta med klienterna tillsammans med deras familjer och nätverk inne på anstalterna, säger Viveca som då var enhetschef på Maria Ungdom och tillsammans med Tomas ansvarig för behandlingen.

Samtidigt hade de kommit i kontakt med lösningsfokus som metod och bestämde sig för att försöka förena dessa båda former i projektet.

– Det visade sig vara väldigt framgångsrikt, säger Tomas och ser glad ut när han berättar om det gensvar de fick hos klienterna.

Många av ungdomarna hade tidigare erfarenhet av olika typer av vård och behandling och en del tycktes trötta på att ta emot mer.

Deras livssituation kunde kanske betraktas som misslyckad och meningslös men vistelsen på anstalt kunde också ses som tid för eftertanke, tid för drogavvänjning, tid att ta igen försummad skolorundervisning, tid att återuppta förlorade kontakter, tid att planera för sin frigivning och tid att pröva önskade förändringar redan på anstalten.

– Det ville vi förmedla och det var viktigt att ungdomarna själva ville vara med, att det var frivilligt. Efter första samtalet var vi tydliga med att ”det är du, som klient, som avgör om du vill fortsätta att träffa mig”. ”Mitt syfte är det ska vara till nytta för dig, inte mig.”

Utgångspunkten var, enligt Viveca och Tomas, att dessa unga människor önskade sig en bättre tillvaro och att de själva skulle beskriva och pröva möjliga vägar ut ur kriminalitet, missbruk och våld.

Det som skiljer lösningsfokus från andra mera

traditionella behandlingsmetoder är lite tillspetsat att klienten och terapeuten byter plats, menar de. Det är klienten som har svaren och terapeuten ställer frågor, lyssnar och tar med största respekt emot det som berättas. Det handlar om att konstruera lösningar i stället för att lösa problem.

– Det finns ju ingen större anledning att leta efter problem när du redan sitter i fängelse och tillvaron är uppenbart kaotisk.

Det intressanta är om det finns något du själv kan göra för att förändra din situation. Att hitta det som fungerar, stärka resurser och göra mer av det som fungerar.

VIVECA OCH TOMAS arbetade i par med samtalen med ungdomarna. En ställde frågor och var samtalsledare medan den andre iakttog och antecknade.

För att illustrera gången i en behandling när allt löper som det ska, tar de fram ett fingerat exempel:

Vi träffar Martin första gången i häktet. Han vill fortsätta att träffa oss och vill också att vi tar kontakt med föräldrar, frivård och socialtjänst om kontraktsvård skulle bli aktuell. Martins akuta problem är att stå ut med sin situation. Han bestämmer sig för att söka kontakt med en lärare för att få studieuppgifter under tiden i häktet.

Domen blir 18 månaders fängelse. Vi tar kontakt med den anstalt han ska placeras på.

Kontaktpersonen från anstalten besöker honom på häktet för att informera om rutiner och möjligheter. När han förflyttas till anstalten har vi ett nytt möte där vi tillsammans planerar strafftiden.

Martin vill studera. Han ska försöka stå emot suget efter droger. Om han lyckas med det ökar utsikterna att klara skolan och konflikterna med modern skulle bli mindre.

Han vill ha mera kontakt med sin far och vill att

vi hjälper honom med första steget.

Martin sätter upp små realistiska mål som vi löpande samarbetar kring och utvärderar.

Kontaktperson från anstalten deltar i samtalen.

Efter en tid börjar vi planera för förflyttning till öppen anstalt och diskuterar förberedelser för frigivning.

Han har visat att han klarat att hålla sig från droger och har på ett aktivt sätt samarbetat när det gällt svårigheter på anstalten.

Han förflyttas till öppen anstalt. Han träffar en syo-konsulent.

Han tar kontakt med socialtjänsten för att ta reda på om han kan få hjälp med bostad efter frigivningen och får beskedet att de är beredda att hjälpa till om han håller sig till sin planering och kan presentera en bostad.

Martin deltar i anstaltens programverksamhet och får ett datum för frigång. Föräldrarna börjar nu delta i våra samtal. En fråga som kommer upp är hur föräldrarna ska kunna lita på honom.

Nu får Martin ett återfall i drogmissbruk. Flyttas till en annan avdelning. Akutmöte med en representant för anstaltsledningen, med oss och Martin och hans nätverk. Frågan är om han ska få stanna kvar på öppen anstalt. Efter hårda förhandlingar lyckas han förmå anstaltsledningen att ge honom ytterligare en chans. Kontrollen kommer dock att

stramas upp.

Efteråt gick vi igenom vad det var som fått honom att inte ge upp, vad han ska göra nästa gång suget kommer, var han kan söka hjälp.

Frigivningsdatum närmar sig. Nu kopplas frivårdsinspektören in. Martin vet hur den närmaste framtiden kommer att se ut, men är orolig och rastlös. Han vill ha ett nytt möte med oss och föräldrarna för att utvärdera hur det gått fyra veckor efter frigivning. Ett år senare träffas vi och gör en utvärdering. Vi intervjuar även föräldrar, frivård och socialtjänst för att få deras bild.

Det har gått bra för Martin. Ett år efter frigivning är han fortfarande drogfri och har återupptagit sina studier.

LÖSNINGSFOKUS SOM behandlingsmetod kan kanske framstå som skenbart enkel. Men de vill betona att det krävs hårt arbete för att den ska lyckas och att den måste utföras ”by the book”.

– Som terapeuter har vi inriktat oss på det som är friskt och växande och möjligt att förändra, säger Viveca och Tomas med gemensam stämning.

Vägledande för dem båda är deras tro på människans självläkningsförmåga och inneboende vilja till ett bättre liv.

”Som terapeuter har vi inriktat oss på det som är friskt och växande och möjligt att förändra”



Viveca Feldt



Tomas Beckman

Fem snabba frågor till Viveca och Tomas

Vad gillar du mest med lösningsfokus?

Tomas: Tilltron till andra människors förmåga.

På vilket sätt gör lösningsfokus skillnad i ditt arbete?

Tomas: Jag riskerar inte att bli utbränd eftersom jag själv mår så bra av att jobba med lösningsfokus. Viveca: Man blir hoppfull!

Vad är kärnan i lösningsfokuserat arbetssätt? Tomas: Tilltro! Viveca: Hopp!

Vilka tre värdeord tycker du symboliserar lösningsfokus? Tomas:

Allians! Nyfikenhet! Respekt! Viveca: Samma!

Vilken metodfråga tycker du mest om att arbeta med? Tomas: Vad är viktigast för dig av det vi talat om i dag? Viveca: Mirakelfrågan*.

*Se sidan 7.



Fyra snabba frågor

Namn: Gun-Eva Andersson Långdahl

Yrke: Leg. Psykolog, Specialist inom klinisk- och praktisk psykologi

Vad gillar du mest med lösningsfokus?

Lösningsfokus för mig är att arbeta på uppdrag av klienten. Att arbeta med det som klienten är angelägen om, att arbeta på det sätt som klienten vanligtvis gör när dom lyckas. Arbetet sker helt öppet mellan oss. Jag sitter inte inne med några tankar om klienten som jag inte öppet delar med mig av. Det är vi tillsammans som tar reda på vad det är som fungerar.

Vad är kärnan/den viktigaste komponenten i lösningsfokuserat arbetsätt?

Helt klart - gör mer av det som fungerar!

Vilket tre värdeord tycker du symboliserar lösningsfokus?

Klienten är expert på sitt eget. Klienten har lösningen i sig, men ser det inte just nu. Det behövs bara ett litet steg för att starta en förändring

Vilken "metodfråga" tycker du mest om att arbeta med?

Hur skapar vi, jag och klienten ett möte som leder till ett samarbete som bidrar till en förändring för klienten i dennes vardag?



Vi hoppas att innehållet varit till nytta för dig!

Vi vill påminna om att det är viktigt att inte bli lösningsfocerad i sin iver att se resurser och sådant som fungerar. Det viktigaste tror vi är att hitta en balans mellan det som är svårt och det som hjälper oss framåt och att komma i kontakt med våra behov och längtan.

Kom också ihåg att du inte behöver börja med något stort, små steg leder ofta längre. Å till slut, är det någon fråga som du tycker är svår, onödig eller missriktad. Fundera över vad som skulle vara en bättre fråga eller övning för just dig.

Ge oss gärna din feedback. Dina reflektioner och erfarenheter är viktiga för oss så att vi kan lära av varandra. Fyll gärna i enkäten på: www.attention-riks.se/feedback



Mikroplanering – PLUS

Här är ett verktyg för att planera ett möte eller en uppgift på bara några minuter.

1) PLATTFORM

Vad är syftet?

Vad är min uppgift eller uppdrag?

.....

2) LÖSNINGSMÖNSTER

Hur ser bästa resultatet ut?

Vad är det minsta som behöver hända?

.....

3) UTVECKLA FRAMGÅNGAR

Hur har jag gjort tidigare för att uppnå liknande saker?

.....

4) SKALOR OCH STEG

Vad är det första jag behöver göra?

.....

Ny bok i
Attention's
webbutik!

Erfarenheter och tips från unga med ADHD



Boken innehåller tips, visuella övningar och lösningsfokuserade frågor hur man kan få vardagen att fungera bättre med alltifrån relationer till arbete eller städning.

I boken finns också inspirerande exempel och porträtt av unga vuxna som berättar om sina erfarenheter och insikter kring sina diagnoser.

Robert säger i boken att man ska använda sina styrkor för att lösa problem. Emma beskriver hur hennes nyfikenhet ger en massa positiva dominoeffekter.

Boken ges ut av Attention och Gothia förlag med stöd från Arvsfonden.

www.webbutik.attention-riks.se

RIKSFÖRBUNDET
Attention

© Michael Hjerth

En tidning om lösningsfokus.

Producerad av Attention Fri-projektet.

RIKSFÖRBUNDET
Attention
FRI-PROJEKTET

Med medel från Allmänna Arvsfonden.

