

APROPÅ SAMVERKAN –

metoder för att ta ett steg vidare

**avtryck från samordningsförbundens i Västra Götaland
utbildningsdag 20 maj 2010 i Göteborg**

INNEHÅLL

PSYKISK OHÄLSA – FRÅN LÄTT ORO TILL SPRITT GALEN

Håkan Andersson 4

MOTIVERAD ELLER INTE ... OCH TILL VAD

Johan Möller. 7

TUBA – ETT INSTRUMENT FÖR BEDÖMNING AV ARBETSFÖRMÅGA

Anita Kihlman. 10

LÖSNINGAR I FOKUS

Anna Gartvall 12

ROLIGA TIMMEN MED MARK

Mark Levengood. 15

Samordningsförbundens utbildningsgrupp har arrangerat konferensdagen. I gruppen återfinns Charlotte Axelsson, Samordningsförbundet Mölndal, Partille, Härryda och Lerum; Janet Wohlfarth, Samordningsförbundet Västra Skaraborg; Tomas Rosenlundh, Samordningsförbundet HjoTiBorg och Skövde; Tarja Thorén, Samordningsförbundet Mark Bollebygd Svenljunga, Gudrun Emilsdottir, Samordningsförbundet Norra Bohuslän och Samordningsförbundet Uddevalla, Orust och Färgelanda samt informatör Kristina Tibbling.



Från vänster: Tarja Thorén, Janet Wohlfarth, Charlotte Axelsson, Johan Jonsson, Gudrun Emilsdottir och Tomas Rosenlundh. Kristina Tibbling fotograferade.

Samverkan fungerar – låt oss stega vidare!

250 medarbetare från Västra Götalands alla samordningsförbund hade fyllt Kongressalen i Folkets Hus, Göteborg, till brädden när Charlotte Axelsson, förbundschef för Samordningsförbundet Mölndal, Partille, Härryda och Lerum tvingades avbryta det ”fantastiska sorlet” för att välkomna dem.

Charlotte presenterade dagens innehåll som, förutom ett antal välrenommerade föreläsare, också skulle komma att innehålla tvångsmingel, det vill säga breddning av kontaktytor, samt folkhälsochef Johan Jonsson som varsam och erfaren moderator.



Johan Jonsson, moderator.

Johan Jonsson kunde direkt meddela att fyrpartssamverkan har bäst förutsättningar för att lyckas utifrån både deltagarnas och organisationens perspektiv. Och det beror på att relevanta aktörer inkluderas, individen är huvudperson och verksamheten

är förankrad. Detta har Inspektionen för socialförsäkringen, (www.inspsf.se) en självständig tillsynsfunktion inom socialförsäkringsområdet kommit fram till. ISF är myndigheten som genom systemtillsyn och effektivitetsgranskning ska stärka rättssäkerheten och effektiviteten inom socialförsäkringsområdet och skapa ökad tilltro till socialförsäkringarna hos medborgarna.

Johan citerade ur myndighetens rapport Samverkan inom socialförsäkringen, en sammanställning av uppföljnings- och utvärderingsrapporter inom verksamheter finansierade med samverkansmedel, som kom i maj 2010. Det färska, fina utdraget kan läsas i sin helhet här nedan.

– Detta citat skulle aldrig kommit till om inte de tidigare SOSAMförsöken och senare samordningsförbunden arbetat som de gjort, konstaterade Johan Jonsson.

– Det är ett viktigt citat att ta med sig. Det här fungerar! •

“ISF:s samlade bedömning är att fyrpartssamverkan har bäst förutsättningar att lyckas utifrån både deltagarnas och organisationens perspektiv. Förbundens konstruktion medför att relevanta aktörer inkluderas, individen är huvudperson i de insatser som beskrivits och verksamheten är förankrad såväl bland politiker som bland de samverkande organisationerna.”



Från lätt oro till spritt galen

Psykisk ohälsa handlar om neuropsykiatri.
Det gör glädje också.

– Det är inte så lätt att prata i fyrtio minuter när man skulle vilja ha två veckor, sa Håkan Andersson, leg. läkare och specialist i psykiatri, föreläsare och handledare, och fyrade av ett glatt leende mot den väntande publiken.

Tidsbehovet berodde på att dagens jätteämne var människor och psykisk ohälsa – det vill säga spannet mellan lätt oroad och spritt sprängande galen. Håkan Andersson använde sina korta fyrtio minuter till att tala om hjärnan och ge exempel på vilken typ av glädje och problem den kan förläna patienter och behandlare.

Människan är en komplex varelse som inte går att förenklas utan att man ljuger. Att säga ”sanningar” om människan och den alldeles speciella hjärna vi är begåvade med låter sig inte göras, menar Håkan Andersson och visade på sin egenritade hjärnteckning med en försäkrande kommentar: ”det är inte så många som märker av den men den är aktiv”. Aktiv – och ofattbar – kan man väl säga om ett organ som tar emot och processar 11 000 000 informationer varje sekund. Att människan sedan är behäftad med andra begränsningar som gör att vi bara kan begripa 15-35 bitar i taget av all den informationen är en annan sak.

– Egentligen har vi ingen koll överhuvudtaget, kommenterade Håkan Andersson, men tröstade genast med att människan, på grund av informationsbombardemanget, ständigt utsätts för omedveten inläring.

– Systemet kan inte låta bli att ta till sig.

Uppmuntra mera

Om man inte är ”helt och totalt obegåvad” kan

man alltså inte undvika att lära sig det man håller på med, vilket i sin tur har lärt oss att lära på nya sätt. När Håkan Andersson för länge sedan skulle få till en forehand i tennis så manade tränaren honom att samtidigt hålla åtta saker i huvudet för att lyckas med sitt slag. Det var för många. Serven blev aldrig nåt vidare. När hans son många år senare skulle pröva på samma sak fick han se en film om hur en perfekt forehand ser ut. Sonens hjärna utsattes för mängder av omedvetna intryck som manifesterade sig i en klart bättre forehand än pappas. Att dessutom få höra att man gör framsteg – braaaa! – är ytterligare en framgångsfaktor för att nå resultat. Det fick sonen.

En anekdot som kan appliceras på fler sammanhang än de då man spelar tennis ...

Se till det man har

Därför visar Håkan Andersson hjärnbilden också för sina patienter. Med den vill han förmedla att var och en kan göra något åt sin situation, sitt fokus som man upplever världen genom och som har betydelse för våra liv. Den som deppar över sina tillkortakommanden behöver byta fokus. Och det kan behandlaren hjälpa till med:

– Titta på vad som fungerar istället för det som gått åt helvete, uppmanar psykiatern de cirka 250 samordningsförbundarna framför sig. Därför ska man inleda en rehabilitering genom att byta fokus – från förlust till det man faktiskt har kvar.

Gårdagen förklarar inte dagen

Hjärnans stora system påverkas av allt vi upplever. Hela tiden. Man kan till exempel fundera på hur veckans alla timmar konkurrerar med den enda timmen som vår patient spenderar tillsammans med kuratorn. I konsekvens med det: vad händer med människor som tvingas vänta på att alls få komma i kontakt? Skeenden här och nu är mer betydelsefulla än att rota i bakgrunder och söka efter ursprunget till patienters funktionshinder – dum chef, hemsk olycka, trist uppväxt eller vad det nu är.

– Inte fruktbart, bara meningslöst, menar Håkan Andersson. Livet är ett resultat av tillfälligheter, fortsätter han och drar till med en liknelse: ”Nilens källor säger inte mycket om den skit som rinner ut i Medelhavet. Det händer mycket på vägen.”

Neuropsykiatriskt glad

Kropp och upplevelse är skilda saker. Försäkringskassan är, enligt Håkan Andersson, intresserad av kroppar och inte deras upplevelser ... eftersom upplevelser inte kan ”bevisas”. De sinnesstämningar som finns bland dem med psykisk ohälsa, det vill säga bland oss som lider av allt möjligt mellan lätt oro och galenskap är alla neuropsykiatriska åkommor. En spridd missuppfattning är att neuropsykiatri handlar om, typ, adhd eller Aspberger.

– Det är precis lika neuropsykiatriskt att vara glad, säger Håkan Andersson. Eller ledsen.

Så eftersom nervsystemet är inblandat i allt som

– Jag tror jag är psykiater för att känna mig levande. Jag har smakat på hela spektrumet. Det är ett häftigt jobb, intygade Håkan Andersson.



händer oss så finns det anledning att arbeta med individers upplevelser. Och då är det, exempelvis, säkrare att bryta negativa följder av arbetslöshet genom att ge vederbörande ett jobb istället för att medicinera.

– Ge medicin är en avancerad trial-and-error-verksamhet även om de är nödvändiga ibland. Att utsätta individen för ett meningsfullt arbete som utvecklar honom är dock en säkrare ”behandling”.

Inre problem

Alla smärtor är neuropsykiatriska men via påverkan utifrån kan man få människors liv att fungera bättre. Håkan Andersson talar om de smärtor som påverkar (o)hälsan.

– Människor lider av melankoli, känsla av olust och meningslöshet, likgiltighet och isande tomhet. Lider man av sensibilitet, det man förr kallade klena nerver, går nervsystemet igång av minsta orsak. Det är besvärligt och stör livet. Leda är ett problem för arbetslösa. Liksom sömnlöshet – när hjärnan brinner vid fel tillfälle, sammanfattar Håkan Andersson.

Andra problem har personer som inte kan lova nåt, ”kravallergiker” – de som kanske kommer. Trötthet, energibrist, orkeslöshet och anomi är andra inre tillstånd som människor kan behöva hjälp med. Yttre

händelser är alltid mer lätthanterliga. Håkan Andersson jämför en drabbad person med en stackars busschaufför som har bussen full av osorterade passagerare som just nu fyller hans liv ... men som han inte får låta ta över ratten. Chauffören måste hålla fast vid sitt mål trots rop, bråk och otidigheter där bakom honom.

Förför till något bra

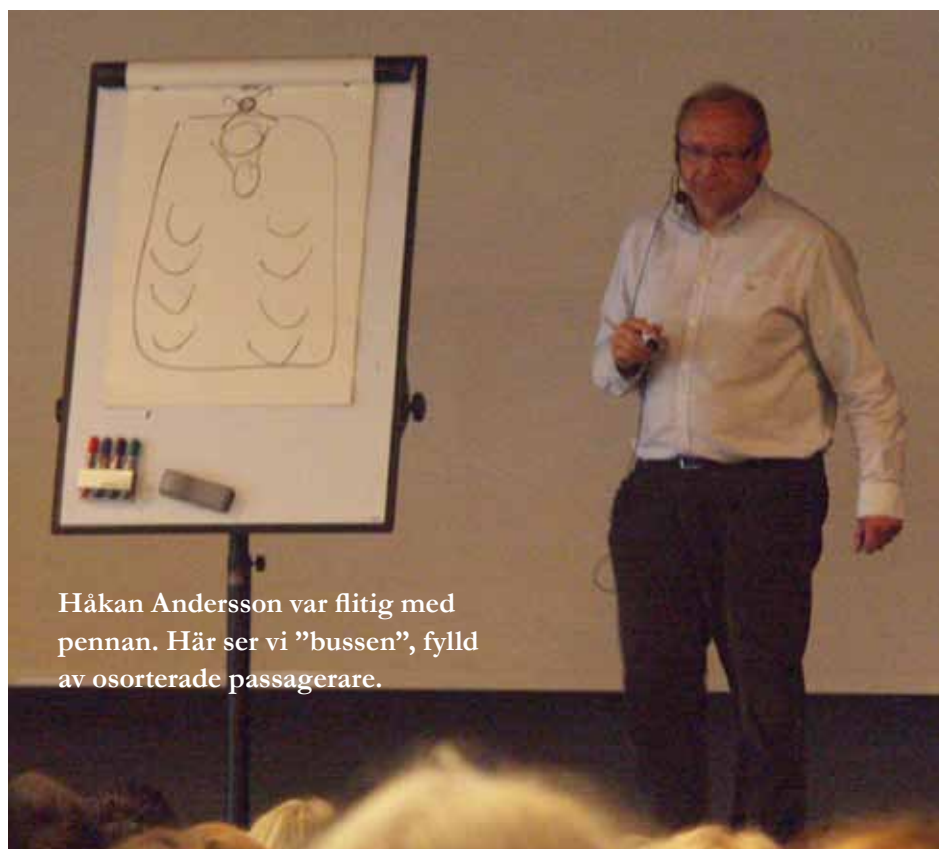
Den som ska ge sig in i en rehabilitering måste vara motiverad.

– Motivation är en kombination av åtråvärd situation och realistisk möjlighet. För att nå den är en uppmuntrande relation mellan rehabiliterare och deltagare viktig. Då fyller vi en funktion, förför folk till något bra genom att få dem att röra sig i en riktning. Vi ska inte vara tryggheten utan den som får patienten att ”våga gå vidare”.

Att helt undkomma lidandet är dock inte realistiskt, enligt Håkan Andersson.

– Vi ska alla ha vår shit. Man ska inte bara vara lycklig. Det ska vara meningsfullt också. Människan är ibland mer tillfredsställd av meningsfullhet än det roliga. Och alla har ångest, frågan är bara av vilken sort. •

Brita Hässel



Håkan Andersson var flitig med pennan. Här ser vi ”bussen”, fylld av osorterade passagerare.

Motiverad eller inte ... och till vad?

Motiverande samtal är definitivt en metod som kan ta samverkansarbetet vidare. I ett sådant samtal bjuder man in deltagaren att använda sin egen kraft för att nå lösningar. Johan Möller, med ett förflutet inom kriminalvården, menar att det är en teknik som bringar ordning bland objekt och subjekt. Under rubriken Motiverad eller inte ... och till vad? rätade han ut ett antal frågetecken.

– **Att motivera någon till något** är inte helt lätt. När man vill något för mycket själv gör man ofta det enklaste; lyfter fram lösningen och lägger den i knäet på den som faktiskt ska bli motiverad, få hjälpen. Det blir aldrig riktigt bra. Och om motivationsarbetet kraschar tillsammans med frustrerade kommentarer som ”Han måste ju vilja själv innan ...” eller ”Jag har ju förklarat om och om igen men det fastnar inte ...” kan man vara säker på att det är kvittot på att hjälparen och den hjälpsökande har var sin agenda för samtalet.

Efter den starten valde Johan Möller att ta stöd i Sören Kierkegaards dikt Att finna en människa, som han föreslog auditoriet att läsa varje dag innan jobbet börjar. Kanske tar man då med sig några ödmjuka funderingar på vad deltagaren själv tänker eller hur den egna referensram ser ut.

Olika sorters samtal

Det finns en rad olika samtalsformer med olika syften. I botten finns ett grundsyfte, men ett samtalstillfälle kan ha flera syften. Då gäller det hålla kontroll så man inte hamnar i fel sorts samtal där syftet går förlorat.

– Vem har inte varit med om samtal där man plötsligt börjar informera trots att tanken var en helt annan från början, undrade Johan Möller och beskrev ett antal olika typer av samtalsformer:

Informationssamtal – jag har nåt som du inte vet, vilja att förmedla ny kunskap.

ATT FINNA EN MÄNNISKA

Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett speciellt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv, när hon tror att hon kan hjälpa andra.

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad han själv gör, men först och främst förstå det han förstår.

Om jag inte kan det, så hjälper det inte att jag kan och vet mera.

Vill jag ändå visa hur mycket jag kan, så beror det på att jag är fåfång och högmodig och egentligen vill bli beundrad av den andre istället för att hjälpa honom.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa, och därmed måste jag förstå att detta med att hjälpa inte är att vilja härska utan en vilja att tjäna.

Kan jag inte detta, så kan jag inte heller hjälpa någon.

SÖREN KIERKEGAARD

Kartläggningssamtal – man vill veta mer, samlar in och utreder. Ett samtal som går att fördjupa.

Planeringssamtal – något praktiskt som ska läggas på plats, kanske rollfördelning, ansvarsfördelning.

Korrigeringsamtal – egentligen skäll, fast lite snyggare, förtydligar ramar och konsekvensbeskriver.

Informella samtal – småprat med syfte att bara vara. Fördjupning kan uppstå. På institution kan informella samtal även vara terapeutiska.

Stödande samtal – har känslolåslag, man avlastar.

Och slutligen motiverande samtal – man utgår från ett bekymmer och man tänker sig en riktning, man ska någonstans.

Rulla hjulet

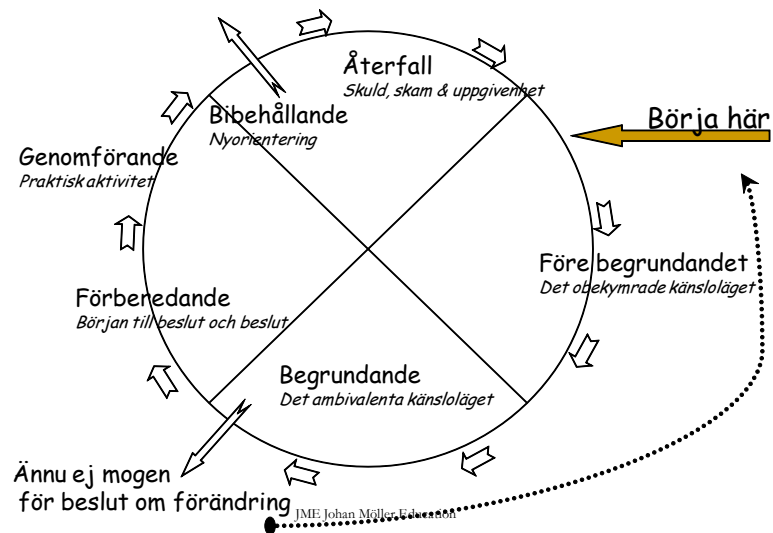
När man arbetar med att försöka motivera någon till en förändring blir det uppenbart att olika personer är olika beredda att ändra på något. Kanske ser man inte kopplingen mellan beteendet och följderna av det, kanske känner man sig angripen och vill försvara sig eller bara inte orkar.

– Att säga ”skit samma” och med det ge upp sin förändringsambition skänker också en trygghet som skapar lugn, kommenterade Johan Möller.

För att skapa motivation måste hjälparen skapa osäkerhet och tvivel hos deltagaren om han verkligen ska fortsätta ha det som han har det. Till det krävs startenergi. När deltagaren sedan börjar utrycka bekymring över sin situation och inte är riktigt nöjd, då har förändringshjulet kommit i rullning. Han börjar se över kanten och skönjer de andra möjligheterna. Gör sig beredd. Och så ... bestämmer han sig.



Vilket inte på något vis säger att sen är det klart. I ”beslutshjulet för förändring” kan man se hur deltagaren kan få kalla fötter i genomförandefasen, fundera över sitt handlande i bibehållandefasen, slutligen lyckas etablera det nya eller riskera att hamna i den tuffa återfallsfasen.



Fällor att undvika

I ”vanliga” samtal – inte i motiverande – finns en rad fällor. Johan Möller benämner dem tidigt fokus, argumentation, expertrollen, konfrontation, fråga-svar-fråga-svar, etikett/diagnos samt skuld och klander.

– Är man för snabb slår deltagaren till bromsen. Börjar man säga sånt som ”det vore väl bra för dig” så är det många som gör precis tvärtom. Talar man om sig själv som ”jag har ju jobbat med det här i många år och vet att ...” så slår det direkt tillbaka. Att rätta någon enligt sina egna referenser är dömt att misslyckas, vilket ett samtal också blir om man inte tar tillvara de svar man får. Att kalla någon för exempelvis slarver kan göra att deltagaren ser sig som en slarver och antar etiketten. Skuld och klander – ”vad tror du mamma säger om ...”, ”... så som jag har kämpat för att få till detta för din skull ...” är inte heller någon framkomlig väg.

Vad kan jag få?

MI står för motivational interviewing och är till för att förbereda människor på förändring. Definitionen på motiverande samtal låter som följer: en individcentrerad direktiv metod som genom att utforska

och lösa upp ambivalens bygger upp den inre motivationen inför förändring. I arbetet med MI-samtal har man några grundläggande principer att hålla sig till.

- Diskrepans. Ordet betyder skillnad och hjälparens uppgift är att få deltagaren att se skillnaden mellan nuläget och en tänkt framtidsvision.
- Rulla med motstånd. Detta något lustiga uttryck pekar på att hjälparen ska acceptera deltagarens motstånd. Man kan inte tvinga på någon ett råd, däremot kanske skapa nyfikenhet.
- Argumentera inte. Undvik konfrontation genom att inte argumentera emot. Bättre att backa i det läget.
- Kompetens. Deltagarens självkänsla är den viktigaste kraften för att klara förändringen.
- Empati. Om din förmåga till empati ska komma en annan människa till nytta behöver den kunna kommuniceras genom ett aktivt lyssnande. Lyssna utan att kritisera, värdera eller döma.

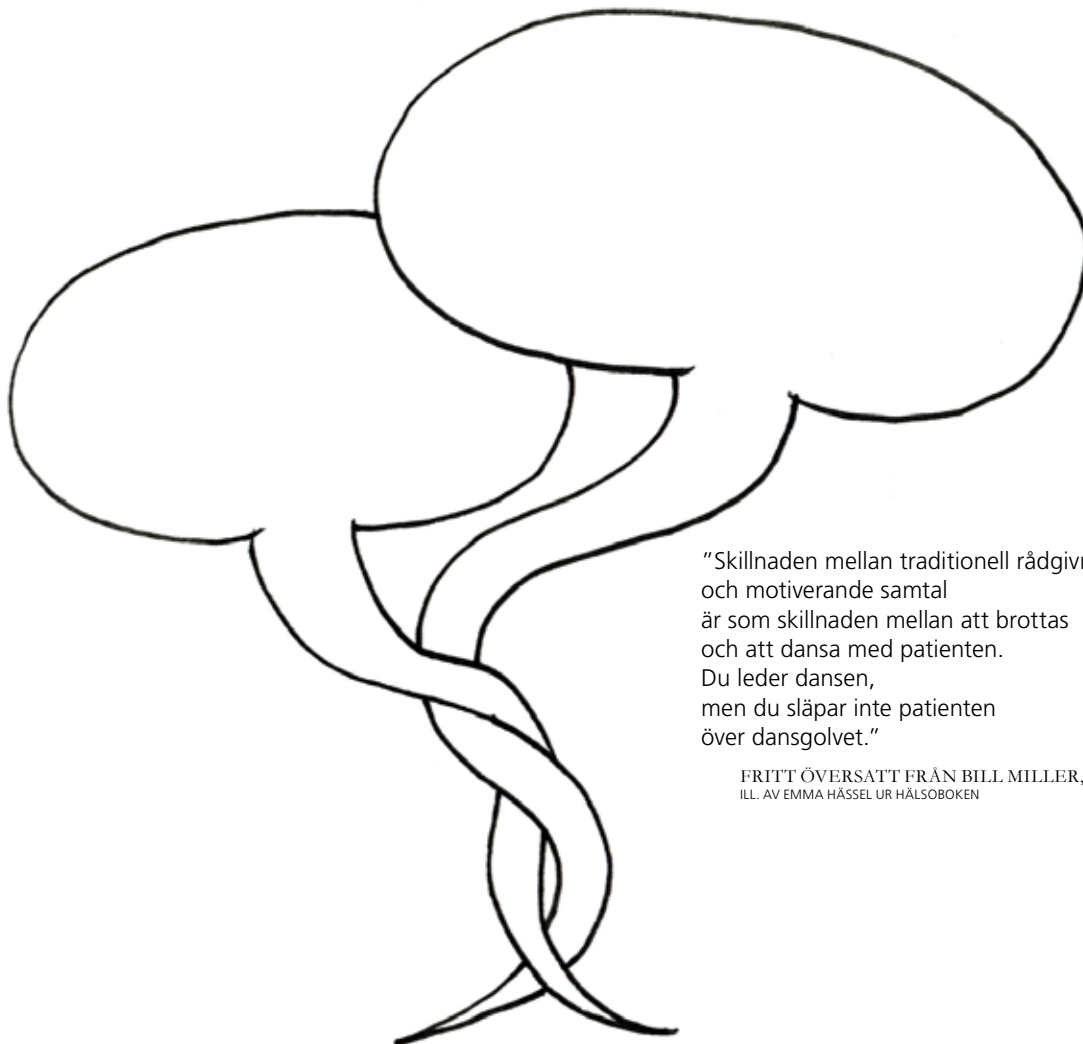
Fyra tekniker

Fyra tekniker stödjer hjälparen att nå fram. Det är viktigt att vara positiv och bekräfta personer. De frågor man ställer behöver vara öppna, och inbjuda till att berätta; det går inte att svara ja eller nej på dem. Exempelvis kan frågor istället inledas med ”Vad tänker du om ...”, ”Hur har detta påverkat dig ..?” Reflektioner är viktiga:

– Visa att du har hört, kom med följdfrågor. Jobba med den respons du får och skapa en idé om vart man ska, förklarar Johan Möller.

Och slutligen är summeringar en av teknikerna, det vill säga att hjälparen gör (en) löpande sammanfattningar som kvitto på ett aktivt lyssnande, för att etablera nyckelområden i samtalet och ge utrymme för klarlägganden. Sammanfattning görs också när samtalet avslutas. •

Brita Hässel



”Skillnaden mellan traditionell rådgivning och motiverande samtal är som skillnaden mellan att brottas och att dansa med patienten. Du leder dansen, men du släpar inte patienten över dansgolvet.”

FRITT ÖVERSATT FRÅN BILL MILLER, 2002
ILL. AV EMMA HÄSSEL UR HÄLSOBOKEN

Ett kraftfullt instrument för bedömning av arbetsförmåga

Är man aktiv och har lust att leva, känner samhörighet med andra, äger självtilfredsställelse och glädje kan man också känna kvalitet i livet. Och mår man bra presterar man bättre. När människans egen uppfattning kommer fram känner hon sig sedd och blir motiverad till förändring.

Detta hävdar Anita Kihlman, mamma till Tuba – tidig utredning och bedömning av arbetsförmåga, en strukturerad samtalsmetod som ger ett detaljerat beslutsunderlag inför rehabiliteringen.

Vem behöver då denna strukturerade samtalsmetod? Jo, handläggare i teamen, individen, myndigheterna och samhället. Ett svar som direkt förklarar varför Anita Kihlman stod på scenen för att presentera sin metod för samordningsförbundens medarbetare.

Med Tuba kommer handläggarna i teamen snabbare till resultat med kartläggningen och får en trygghetsskapande struktur, som fångar in allt, att luta sig mot.

– Också individerna blir trygga och slipper känna sig utpekade när det finns en standard i botten, menar Anita Kihlman.

Myndigheterna får därmed en tacksam personal som spar tid och pengar och kan undvika onödigt lidande bland deltagarna; de som ska utredas.

Meningen med Tuba

Vad det är för vits med metoden kan sammanfattas i fem punkter:

- Den fångar in energitjuvar som stjälar kraft.
- I individens egen

upplevelse av sin situation kan exempelvis sjuka barn eller sjuka föräldrar ha betydelse, kommenterade Anita Kihlman.

- Den synliggör individens styrka och visar vad som ger kraft.
- Den stärker rättssäkerheten.
- Följer man modellen så kan det komma fram något mer än det som står som diagnos.
- Den underlättat myndighetssamverkan.
- En gemensam bild underlättar samarbete och motverkar att ärenden skyfflas undan.
- Den är ett komplement till medicinska utlåtanden.

– Läkare har svårt att bedöma arbetsförmåga, så det här kan ge ett bra underlag att gå vidare med.

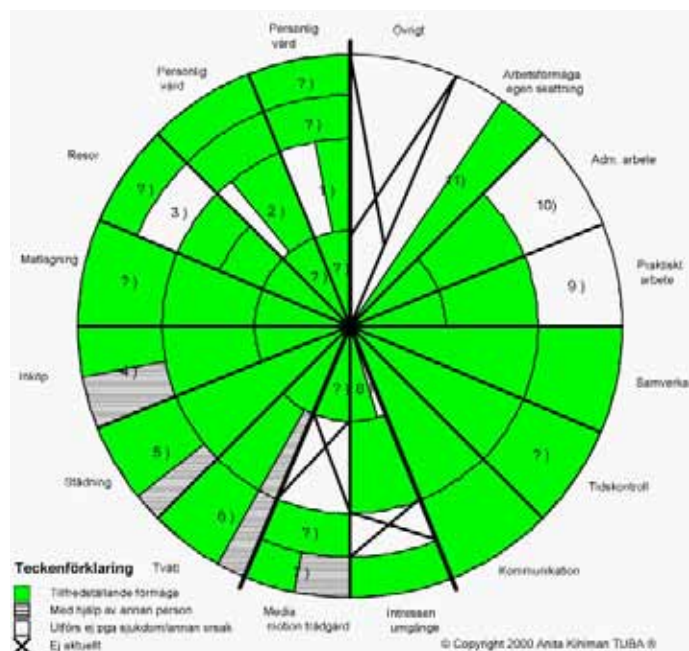
Cirkeln "avslöjar"

– Alla vill må bra och vara oberoende av samhället, men man ser kanske inte hur de egna förutsättningarna ska räcka till, sa Anita Kihlman och visade en bild på hur verktyget kan ta sig ut. Med hjälp av en



Med Tuba kommer handläggarna snabbare till resultat, hävdar Anita Kihlman.

cirkel, överstrykningspenna, block och penna kan man utröna sambanden mellan förmåga och oförmåga. De färgade fälten är områden som individen klarar av, de vita fungerar inte och det som markerats randigt får man hjälp av andra med. – Under samtalet fångar man in massor av saker på vägen;



ätstörningar, ångest, rädslor ... det syns direkt i bilderna där det finns brister, kommenterade Anita Kihlman.

Innehållet i den färdiga cirkeln beskriver bortfall och förmedlar kommentarer kring sociala förhållanden och familj, egenvård och boende, fritid och rekreation samt arbete och försörjning. Det är endast individens upplevelser som noteras.

– Sedan kommer er kunskap in, fortsatte Anita Kihlman med en skarp blick över publiken. Det man pratat om, tillsammans med informationen cirkeln bär med sig, kan peka på hinder för arbetsförmåga samt befintliga resurser och styrkor. Med samtalet kan man exempelvis få reda på varför arbetsmotivationen ser ut som den gör; mobbning på arbetsplatsen, vill hellre vara med barnbarnen ... När man tillsammans gått igenom och reflekterat kring materialet ser individen själv hur saker och ting hänger ihop – det blir en bild som ger medvetenhet. Då är det dags att föreslå åtgärder.

Unikt och självfullt

Vad är det som gör det här verktyget speciellt? Enligt Anita Kihlman är Tuba unikt. Man behöver bara ett

enda intervju tillfälle vilket gör att man sparar tid. När man gör allt på en gång finns också utrymme till reflektion. I analysprocessen sparar man också tid eftersom Tuba har en pedagogisk struktur med detaljerat innehåll. Individen har också fullständig delaktighet, som ger ett gott samspel och ökad motivation. För att kunna använda verktyget ska man vara licensierad Tubakonsult.

Tubas "själ" ligger i förhållningssättet hos Tubakonsulten:

– Som konsult måste man vara så fördomsfri som det är möjligt, för att verkligen kunna se den man talar med. Man måste också lyssna aktivt, för det här handlar om samtal och inga checklistor. Vidare krävs att Tubakonsulten visar respekt, underströk Anita Kihlman.

Både handläggare, individ och verksamhet "tjänar" på arbetssättet. Handläggaren sparar tid, förtroende och trygghet skapas och myndighetssamverkan underlättas. Individen blir sedd, upptäcker sina möjligheter och får ökad motivation, medan verksamheten når bättre och effektivare resultat med insatser, samt sparar pengar genom tidsbesparande och tillförlitlighet.

– "Nu ser vi vad vi ska göra" är resultatet. Som experter kan vi ha sett det tidigare, men på det här viset ser också individen detta. Med hjälp av Tuba ställer man ibland frågor som aldrig tidigare blivit ställda. Resultatet kan också ge vid handen att orealistiska drömmar inte alltid är kompatibla med möjligheter.

Målgruppen för Tuba Hälsa (det finns också Tubaprogram med efternamnen Idrott, Fotboll och Utbildning) är alla vuxna som har symtom på stress, ångest, låg självkänsla, muskulo-skeletala problem samt psykosociala orsaker. Verktyget kan användas vid olika påverkan och i komplexa situationer.

– Ju tidigare man kommer in desto bättre – men det aldrig är för sent. Tuba är ett kraftfullt instrument, avslutade Anita Kihlman med ett leende. •

Brita Hässel



Lösningar i fokus

Tänk på en passion, utropar Anna Gartvall. Konstpausar och fortsätter: men inte på barn och inte på sex.

Publiken fnissar hejdlöst.

Anna fortsätter obönhörligt: Vänd er till någon ni inte känner (sorlet stiger till öronbedövning). Den med störst fötter intervjuar den andre. Frågan lyder: Vad är det för styrkor, resurser och goda egenskaper hos dig själv, som du kommer i kontakt med och använder dig av när du ägnar dig åt din passion?

Salen sjuder av prat, skratt och fniss.

Nästa intervjufråga: Om dessa drag hos dig skulle komma att spela en större roll i ditt arbete, hur skulle dina kollegor märka det, vad skulle de se dig göra?

Slutligen får intervjuaren i uppdrag att ge en komplimang till sitt "offer", eftersom intervjuaren blivit imponerad av någonting.

Med det är publiken på banan.



Anna Gartvall visste hur publiken skulle hållas fokuserad.

Detta var den lätt upphetsande inledningen på timmen om lösningsfokus. Ett arbetssätt där fokus ligger på det positiva hur man genom att utgå från att människor gör saker som är bra för dem, hjälper handläggaren att se styrkor, resurser och goda egenskaper hos deltagarna trots att de befinner sig i en svår situation.

Ytterligare ett antal grundantaganden gör det lösningsfokuserade arbetet lättare:

– Alla människor är motiverade och det är vår uppgift att ta reda på till vad, fortsatte Anna Gartvall. Det finns inga omotiverade människor. Det finns bara män-

niskor som vi inte vet vad de vill... än. Motivation är ingen inneboende egenskap utan vi väljer att se den som en del av relationen mellan oss och klienten.

Ett annat grundantagande är att små steg kan leda till stora förändringar. Tänk snöbollseffekt: kvällspromenad – bättre sömn – komma upp i tid – tidigare på jobbet – hinna fika med medarbetarna – bli gladare ... och så vidare.

Förändring är också kontinuerlig och ofrånkomlig.

– Den sker hela tiden. Vi kan inte bada i samma flod två gånger. Det finns alltid skillnader vi kan använda

**Everyone is a potential winner.
Some people are disguised as losers.
Don't let their appearances fool you.**

KENNETH BLANCHARD
AND SPENCER JOHNSON

oss av, förklarade Anna Gartvall.

Förändring sker och märks alltid i sociala sammanhang och i samspel med andra människor.

Detta antagande illustrerade Anna Gartvall med några frågor till publiken om hur det känns, och om det märks, när man är på topp. Jo, det både känns och märks, svarade publiken som fick beskedet att det beror på att vi läcker, att det syns på oss. Harry Korman, barnpsykiater i Malmö och mannen som tog lösningsfokuserat arbetssätt till Sverige, menar att vi lider av mental inkontinens.

Det sista grundantagandet lyder: lösningen är inte nödvändigtvis direkt kopplad till problemet. Det är med andra ord skillnad på att bygga lösningar och att lösa problem. Kanske behöver man inte veta så mycket om problemet utan snarare vad människan vill.

Rida en död häst

Arbetar man lösningsfokuserat följer man tre regler:

- Om det fungerar, gör mer av det!
- Om det inte fungerar, gör något annat!
- Om det inte är trasigt, försök inte laga det!

Anna Gartvall förklarar:

- Vanligen tittar vi efter människors brister och

svårigheter. Här fokuserar vi på vad som fungerar och uppmuntrar till mer av det. Förändring sker snarare genom utveckling av resurser än av bearbetning av problem. Man skall inte fortsätta att göra något som inte fungerar! Det illustreras bra av ett gammalt indianordspråk:

om du upptäcker att du rider en död häst ... sitt av.

Den tredje regeln handlar om respekt:

- Respektera hur människor vill hantera sina liv och själva avgöra vad som är problematiskt.

Fråga, fråga, fråga

Konsekvensen av allvarliga problem är att de skymmer sikten och gör det svårt att se framtiden. För att få fram vad deltagaren vill ställer en lösningsfokuserad samtalspartner en rad frågor för att skapa en bild av vad som ska uppnås. När man har kunskap om vart man är på väg, så är sannolikheten större att man kommer rätt.

Anna Gartvall belyste situationen genom att exemplifiera med en tänkt taxiresa där passageraren inte svarar på chaufförens fråga om vart han ska. Troligt är då att chauffören ställer frågor tills han fått klarhet i vart han ska köra.

Däremot ska inte svaren värderas, är Anna Gartvalls budskap. Konsten att vara vis är nämligen ock-

The art of being wise is the art of knowing what to overlook.

WILLIAM JAMES,
PHILOSOPHER AND PSYCHOLOGIST

Halvfullt.



så konsten att veta vad man ska överse med. Kan illustreras med en kort dialog.

Hur ser en vanlig dag ut för dig?

Jag tar droger och blyssnar på musik.

Aha, vilken sorts musik då ..?

Viktig och möjlig

För varje kontakt ska det finnas en plattform, som pekar ut inriktningen på förändringen. Den ska vara viktig för individen eftersom förändring innebär hårt arbete. Och den ska också vara möjlig, helst börja med ett så litet delmål att det kan hända de närmaste dagarna.

– Andra delen av jobbet är att ta reda på vad deltagaren redan gör som är i riktning med vad han vill. Kanske har han kämpat med det ett tag. Kanske till och med kommit en bit på väg. Det får man bara veta om man frågar, fortsatte Anna Gartvall och påminde om att för den som kommit en bit på väg, känns nästa steg lite lättare.

På en skala ..?

Lägsskalor används inom det lösningsfokuserade arbetssättet. När människor får frågan var de befinner sig på en skala mellan noll och tio, där tio är

så bra som man vill att det ska vara, så svarar de flesta tre. Inte så högt kanske någon tycker, men så resonerar inte en lösningsfokuserad människa. Det är ju faktiskt 30 procent bra ... det är väl ok? Anna beskrev hur man möter personen som hamnat på tre, genom att försöka utröna vad som finns mellan noll och tre, och vilka styrkor som gjort att han eller hon hamnat så pass högt på skalan.

Goda erfarenheter

Varför ska man då göra detta, frågade Anna retoriskt och gav publiken en sammanfattande redogörelse, byggd på de erfarenheter man fått i arbetsinriktad rehabilitering.

– Det ger hopp och möjlighet att se små förändringar i rätt riktning, både till deltagare och till de professionella. Man utvecklar färdigheter istället för att bearbeta misslyckanden. Det hjälper oss att synliggöra och arbeta med dubbla agendor. Det hjälper oss att behålla deltagaren i fokus i regelstyrda sammanhang. Och det underlättar för oss att möta och samarbeta med ofrivilliga och till synes omotivade människor, samt människor som har lång erfarenhet av kontakt med myndigheter. •

Brita Hässel

**The difference
between a flowergirl and a princess
is not how she acts,
but how she is treated.**

ELISA DOLITTLE IN PYGMALION
BY GEORGE BERNARD SHAW

Roliga timmen med Mark



Rösten, idiomet och den välkända vänliga looken. ”Egentligen är jag ju ett bitskt stycke”, beklagade Mark Levengood det faktum att ”alla” anser honom vara snäll.

En mycket, vad man brukar kalla, varm applåd mötte Mark Levengood när han äntrade scenen för att bjuda på ett pärlband av tankvärda anekdoter som inte på något vis låter sig återberättas i skrift. Under timmen vändes och vreds det på begrepp som individ, möte och kommunikation. Om kvalitet och vad som kan uppstå. Eller inte ...

Ett möte i Göteborg kan till exempel låta så här. Göteborgare till Mark: Är du från Stockholm? Mark: Ja. Göteborgare: Det höööörs.

– Det kan man inte kalla möte med individen, var den sjungande kommentaren.

Andra möten kan bli komplicerade på andra sätt. Vid en taxiresa till Hisingen när chauffören inte får Marks kontokort att fungera så *slickar* han på det. Vad gör man då, undrade den perplexa passageraren, som inte tyckte det var ok att någon man inte är särskilt nära vän med slickar på ens kort. Slutsatsen blir i alla fall att *nya situationer kräver nya lösningar*. Sannolikt något som samverkare kan skriva under på.

•
Samverkan ja, det är ingen metod, konstaterade Mark Levengood och gjorde raskt om det till en attityd och vilja som hjälper en att ta bort onödigheter som hindrar att man gör saker ihop. Själv har han samverkat med sin mormor genom att tillsammans blunda och låssas vara döda ... Så där håller det på.

•
Apropå att se individen berättade Mark om när han började på Farsta sjukhus som sjukvårdsbiträde och, i kraft av att vara utlänning, blev skickad på SFI, svenska för invandrare, trots att han aldrig haft något annat modersmål än just ... svenska. Men regler är regler, bestämde chefen.

•
Utmaningar ska man ta till vara på. Man kan till exempel pröva att åka Vasaloppet. Att komma in som nummer 13 från slutet är kanske inte allas favoritplacering, men Mark Levengood blev stolt som en tupp och drog slutsatsen att han kanske klarar några andra svåra saker också. Framgång skvätter över, liksom.

•
Den bedårande historien om Anna från Dalarna, 102 år, och hennes kärlekshistorier lämnade två uttryck i anteckningsblocket: *Alla danser livet bjuder upp till behöver man inte tacka ja till* samt Annas motto: *inspiration and happiness*.

– Passar för samverkare också, sa Mark och avslutade med ett tips: Om du har ett paraply upptryckt i rumpan ... öppna inte det. •