

Løsningsfokuseret samtale og brugen af FIT

PKR Vesterbro
6.-7. maj 2017

Program dag 1

Den løsningsfokuserede samtale

9.00: Intro

9.30: Alliancen som udgangspunkt

10.30 En skabelon til samtalen

12.00 frokost

12.45 Grundbegreber og greb

14.15 Skala spørgsmål, pause og tilbagemelding.

15.00 Tak for i dag!

Mit bedste håb?

- *Mit bedste håb for disse dage er, at I går herfra med inspiration og konkrete ideer til, hvordan I kan varetage løsningsfokuserede samtaler og inddrage FIT i det arbejde. At I kan sige ikke bare det var spændende undervisning, men også sige: Det lærte jeg noget af, og jeg har lyst til at bruge det i min praksis!*
- Hvad er jeres bedste håb?

Alliancen i terapi

- Alliancen er en af de bedste indikatorer på succesfuld behandling, den virker primært ved at engagere klienten i deres egen behandlingsproces!
- De mest succesfulde terapeuter er dem, der evner at skabe gode alliancer med så stor en variation af klienter som muligt.
- Alliancen består af? Enighed om mål, midler, rolle og præferencer...

Hvordan 'gør' jeg alliance?

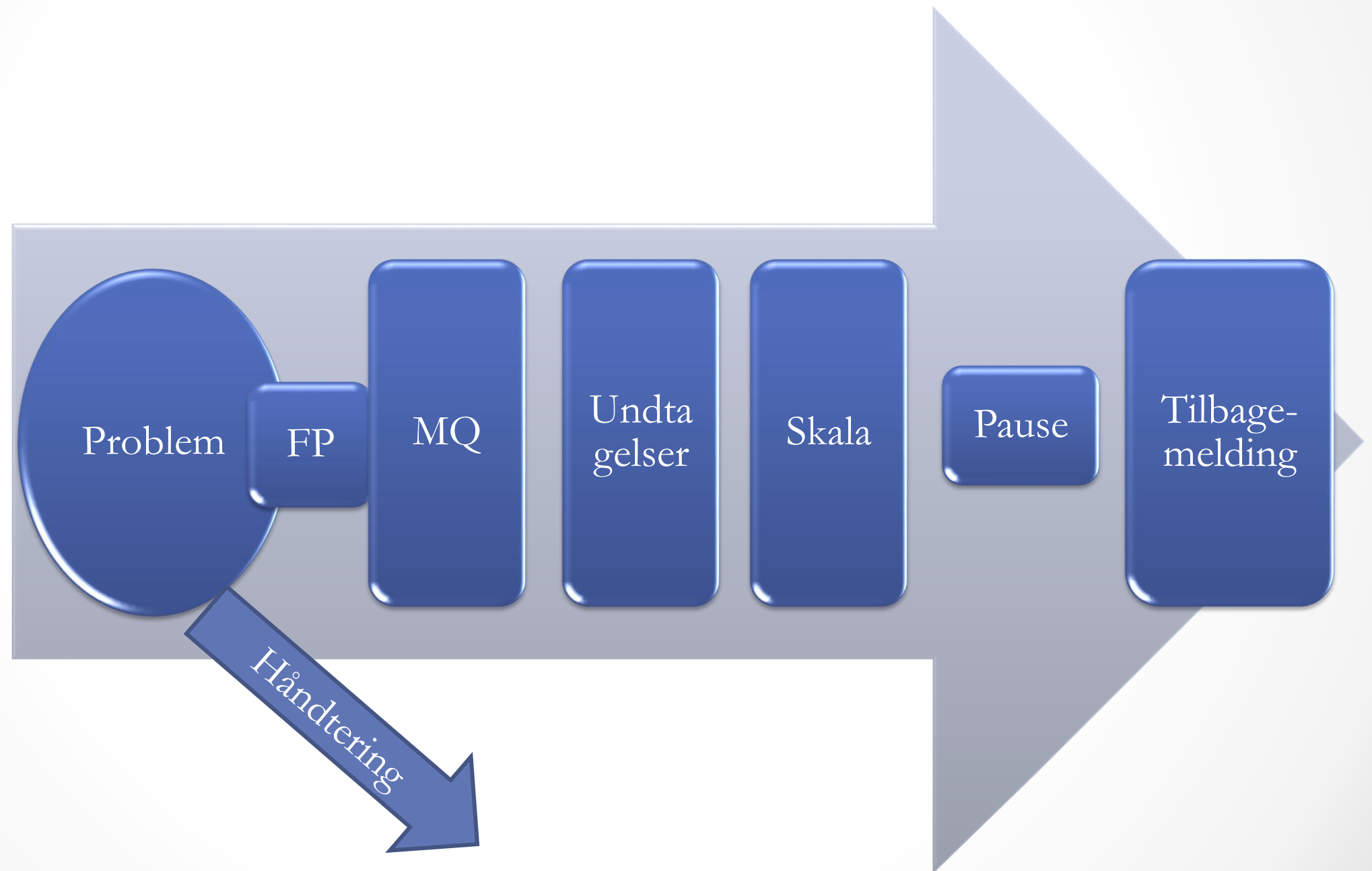
- Konkret:
 - En oplevelse af at blive mødt og forstået...
 - At blive opfattet som varm, empatisk og ægte...
 - En oplevelse af at vi samarbejder om det jeg ønsker...



Orienterere sig i samtalen



Forløbet i LF samtale



Hvor skal vi hen?



Den 1. samtale

- Jeg har brug for at vide to ting: hvad folk er gode til og hvor de vil hen! (Steve de Shazer)
- Det fællesprojekt er det vi skal udrette sammen, det giver mig en første ide om hvor vi skal hen!
- Mål er beskrivelser af hvordan livet ser ud, når vi er fremme og problemerne er løst/fraværende. Det giver os en 'virkelig' ide om hvor vi skal hen!
- Mål er her ikke bare et instrumentelt mål (stoppe med hash, bedre ægteskab, mere livsglæde) men beskrivelser af den foretrukne fremtid.
- Målsnak er et middel i LF terapi.



Eksempel på 1. samtale

Anerkendelse

- At føle sig set, hørt og forstået.
 - Er en oplevelse hos den anden ikke en metode eller redskab.
 - Hvilke kompetencer?
- **Lytte, nysgerrighed/undersøge, genfortælle, observant, fordomsfri, søg feedback!**



At være ikke vidende

- At acceptere at man er vært og gæst på en og samme tid. Vært for samtalen og gæst i den andens liv. Hvordan opfører vi os som hhv. Vært og gæst?
- LF samtale handler om at være værter for en samtale, der: 1) tager afsæt i klientens klage, 2) er håb/mål orienteret og 3) bygger på klientens resurser.
- Hvordan kan vi komme i position som hjælpsomme gæster?

Øvelse: håbet i...

PROBLEM X



Skala

- Mange mulige skalaer: Mirakel, håndtering, afklaring osv
- Skala er potentielt gode åbninger. Fremkalder forskelle vi kan spørge videre til...
- Mirakelskalaen er så vidt muligt en skala i tid ikke i kvalitet.
- Pre-session forandring kan tydeliggøres gennem brug af skala. (...hvis 0 var da du tog kontakt med mig og 10 er dagen efter miraklet, hvor er du hende i dag?). Jo tidligere vi taler om forandringerne jo bedre outcome se det ud til at producere.



Pausen

- Hvis jeg skulle vælge mellem MQ og pausen ville jeg vælge pausen! (de Shazer)
- Giver os (og klienten) tid til at tænke, samle tankerne
- Markerer et skift og skaber en forventning, som baner vej for tilbagemeldingen.
- Gør at klienten er mere opmærksom og modtagelig for det der siges i tilbagemeldingen.
- Når vi skal lave en tilbagemelding, prøver vi at sammenfatte det vi har hørt, som kan være brugbart for klienten. Fokus er på at engagere klienten i løsningen af sin situation.



Hvad tager vi med?

Tal sammen to og to:

- På en skala fra 0-10 hvor 10 er at dine bedste håb for kurset her er opfyldt og 0 er da vi startede i morges. Hvor er du henne?
- Hvad er det du har fået med?
- Hvad bringer du med som opmærksomhed eller ønske til i morgen?

Tak for i dag

Program dag 2

FIT i løsningsfokuseret samtale

9.00: Kobling af FIT og løsningsfokuseret tilgang

9.30: FIT som del af samtalen

11.00: Hvordan bruger vi FIT?

12.30: Opsamling og Sammenfatning

12.45: evaluering og slut

Opsamling fra i går?

To og to 5 min:

- Hvad er der af nyt som må tilføres mit håb for undervisningen, så jeg går herfra i dag og tænker, det var derfor, jeg brugte min søndag formiddag...
- Formuler det ganske kort og føj det til din blok med bedste håb for kurset her!

Intensionen med FIT

Det primære formål med ORS og SRS er at give behandleren information, som kan undersøges og udfoldes nærmere i dialog med klienten

Susanne Bargmann

Nogle sammenfald og forskelle

Sammenfald:

- LF: Hvis det virker så gør mere af det, hvis ikke så gør noget andet. FIT: Men vi må opdage det...
- LF: Hvis det ikke er et problem, så lad det være. FIT: det er klientens mål, der er vigtige...
- LF: Folk har resurser til at forandre deres livssituation FIT: ja, og deres engagement i behandlingen er i sidste ende det som afgør om det virker!

Forskelle:

- LF: Fokus på det der virker. FIT: Vi skal lære af vores fejl!
- LF: giver en model for samtalen, et kompas. FIT: giver en model for hvordan vi kan indsamle og anvende data om forløbet/behandlingen. (meta)

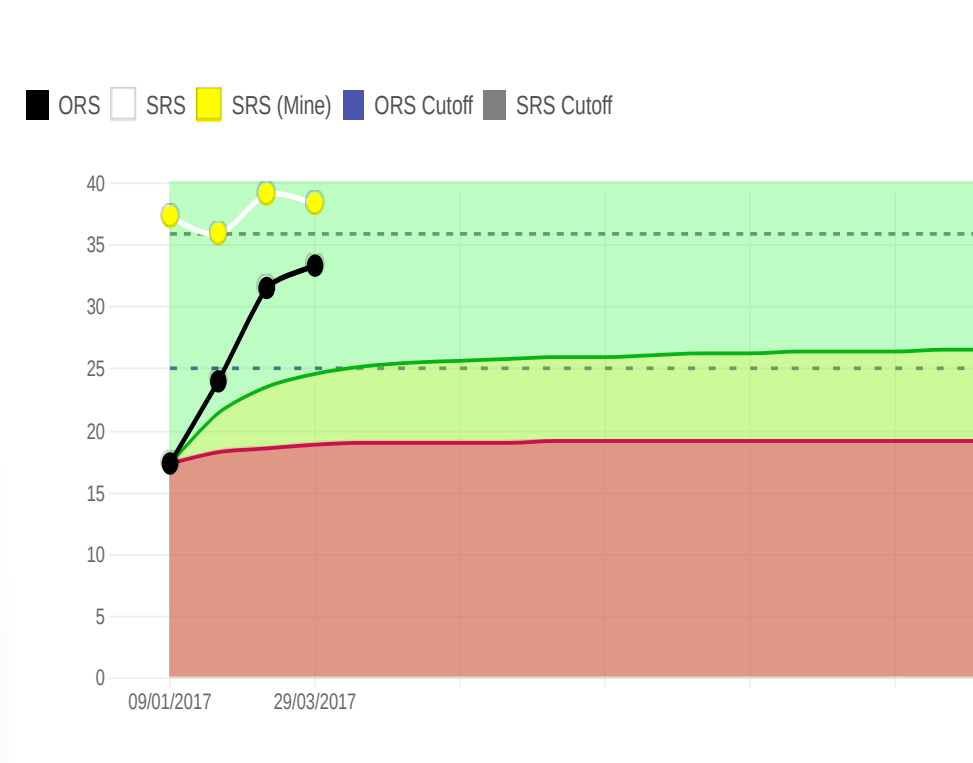
2. Samtale adfærd

- Her er vi især optaget af hvad der går bedre, vi arbejder på at fremkalde undtagelser og adfærd der kan drive processen i den ønskede retning.
- Undtagelser: altså tidspunkter hvor problemet kunne være opstået men af en eller anden grund ikke gjorde det...
- Vi møder folk ud fra antagelsen om at: der altid er noget der virker, at de gør noget for at løse deres problemer, at ting bliver bedre...



Fra data til information

- Forskelle der gør en forskel i samtalen



Outcome Rating Scale (ORS)

Navn _____	Alder (År): _____
ID# _____	Køn: _____
Session # _____	Dato: _____

Når du ser tilbage på den tid, der er gået siden sidste samtale (inklusive i dag), skal du vurdere, hvordan du har haft det på følgende områder af dit liv. En markering til venstre for midten markerer, at du har haft det dårligt, mens en markering til højre for midten markerer, at du har haft det godt.

Individuelt:

(Personligt velbefindende)

-----|-----

Nære relationer:

(Familie, nære venner, osv.)

-----|-----

Socialt:

(Arbejde, skole, bekendte)

-----|-----

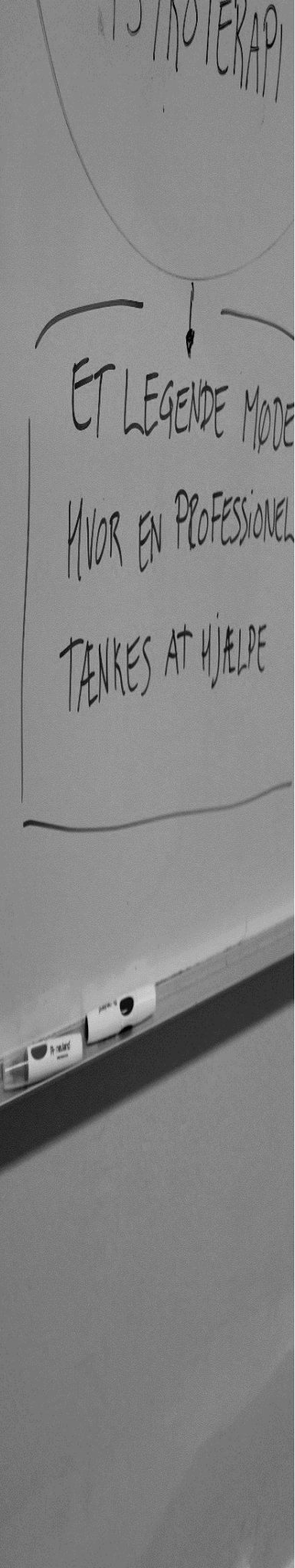
Generelt:

(Generel følelse af velbefindende)

-----|-----

Licensed for personal use only

2 eksempler fra praksis



Øvelse: at fremkalde...

UNDTAGELSER



Opsamling

- Snak sammen to og to omkring:

I hvilken grad er mine håb for disse dage blevet indfriet? (konsulter jeres noter om bedste håb) hvad tager jeg med mig i min videre praksis? Og hvad ser jeg eventuelt mig selv begynde at gøre, som jeg ikke ellers har gjort så meget?

Evaluering

- Feedback på de 2 dage:
 - Hvad har understøttet jeres læring? Hvad har ikke?
 - Hvordan har indholdet passet? Hvad har manglet?
 - Hvordan har formen fungeret? Hvad kunne være anderledes?

