

# Løsningsfokuseret tilgang

## Inspirationshæfte



## Indhold

Den løsningsfokuserede tilgang er en socialfaglig metode, der bygger på en anerkendende og ressourcerorienteret tilgang til relationsarbejde. Dette inspirationshæfte indeholder løsningsfokuserede greb, der kan bruges af mentorer og pårørende-coaches i deres arbejde med borgere. Når vi bruger begrebet borgere, henviser det både til mentees og pårørende.

I rollen som mentor bruges den løsningsfokuserede tilgang til samarbejdet med mentee, hvor man tager udgangspunkt i den fremtid, mentee ønsker at skabe for sig selv. I rollen som pårørende-coach bruges den løsningsfokuserede tilgang til samarbejdet med den pårørende, hvor man tager udgangspunkt i den fremtid, den pårørende ønsker at skabe for sig selv

og i relation til den borger, man er bekymret for i forhold til ekstremisme.

I begge roller hjælper den løsningsfokuserede tilgang desuden med at få fokus på de kompetencer, borger allerede besidder, og som kan hjælpe med at realisere den ønskede fremtid. Fokus er kun i mindre grad på mangler og udfordringer.

Dette inspirationshæfte er udviklet af Center for Dokumentation og Indsats mod Ekstremisme i samarbejde med psykolog Malene Windfeldt. Inspirationshæftet er en videreudvikling af det materiale, der blev udviklet af Nationalt Center for Forebyggelse af Ekstremisme i samarbejde med Astrid Jensen Kring og Lester Johannesen-Henry fra Sikkerhedskonsulenterne.

### I inspirationshæftet finder du:

1. Centrale principper i den løsningsfokuserede samtale
2. Borgers bedste håb for samarbejdet
3. Foretrukken fremtid – borgers perspektiv
4. Foretrukken fremtid – andres perspektiv
5. Hvilke positive ting sker allerede?
6. Bekymring og undtagelser
7. Opfølgning – hvad er blevet bedre?
8. Når det er svært
9. Find, forstør, forstærk

# 1. Centrale principper i den løsningsfokuserede samtale

- Borger er ekspert på sit levede liv
- Man behøver ikke at forstå problemet for at kunne løse det
- Alle mennesker har idéer og ønsker om, hvordan deres fremtid skal se ud
- Hvis det, man gør, virker, så gør mere af det. Hvis det ikke virker, så gør noget andet
- Små forandringer skaber store forandringer
- Forandringer sker hele tiden

## Fokus på forandring – ønsket fremtid

- Det er lettere at skabe forandringer, hvis man selv har sat ord på, tænkt over og set for sig, hvad der skal være anderledes i ens liv. Derfor skal du hjælpe borger til at forestille sig disse forandringer. Vær opmærksom på, at det for nogle kan være en grænseoverskridende opgave, og at det derfor kan tage lang tid for borger at åbne op.

## Fokus på undtagelserne – hvornår er problemet der ikke

- Der er vigtigt at finde ud af, hvornår et givent problem fylder mindre eller er helt fraværende – dvs. undtagelserne. Identificér sammen med borger, hvornår eller under hvilke omstændigheder, undtagelserne forekommer: Hvad har borger – bevidst eller ubevidst – gjort anderledes i en konkret situation, så udfaldet er endt mere positivt end normalt? Hvis borger bevidst arbejder med at gøre mere af dette, kan undtagelserne bruges som byggesten til at skabe positive forandringer.

## 2. Borgers bedste håb for samarbejdet

Den indledende del af et forløb fokuserer på, hvad borger ønsker, at der skal komme ud af forløbet. Her er fokus på udbytte frem for problem og på at skabe fokus på borgers perspektiv. Borger inddrages i processen og får en oplevelse af retning.

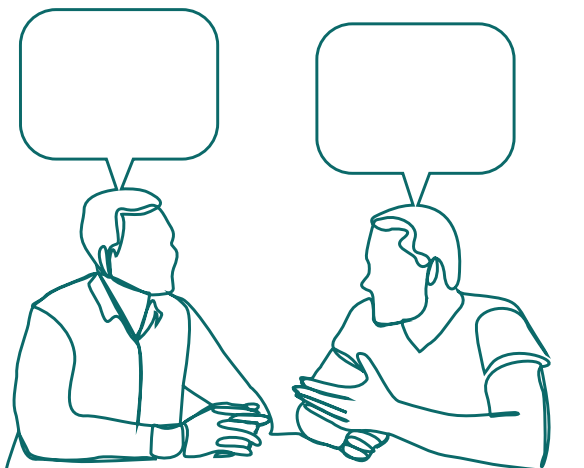
**Vi leder efter svar, som skal være:**

- **Positive beskrivelser, der peger frem**
- **Noget, borger har indflydelse på**
- **Noget, borger kan handle på nu**
- **Noget, du kan hjælpe med**

?

### Eksempler på spørgsmål, du kan stille borger

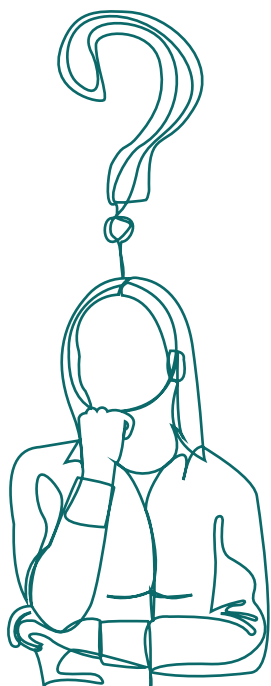
- Hvad er dit største håb for, hvad vores forløb skal føre med sig?
- Hvis det skal give mening for dig at mødes med mig, hvad håber du så, der kommer ud af det?



### 3. Foretrukken fremtid – borgers perspektiv

Formålet er at få borger til at forestille sig og beskrive sin ønskede fremtid eller en fremtid, hvor problemerne er overvundet. Jo mere detaljeret og konkret, borger beskriver sin ønskede fremtid, desto mere sandsynligt er det, at borger vil nærme sig den.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at det er en svær øvelse for mange, da spørgsmålene inviterer til beskrivelser af mulige forandringer, som borger måske aldrig før har overvejet. Det kan derfor godt tage tid at få borger til at åbne op.



?

#### Eksempler på spørgsmål, du kan stille borger:

- Forestil dig, at du vågnede i morgen og opdagede, at dit bedste håb er indfriet. Hvilken forskel vil det gøre?
- Forestil dig nu, at dit liv forandrer sig i retning af det, du ønsker. Hvilken forskel vil det gøre?
  - Hvad vil du se dig selv gøre anderledes?
  - Hvad vil du lægge mærke til, at du gør?
    - Hvordan vil det komme til udtryk?
    - Hvordan vil det vise sig?

## 4. Foretrukken fremtid – andres perspektiv

Formålet er at hjælpe borger til at reflektere over, hvem der først vil lægge mærke til forandringerne, samt hvordan de vil lægge mærke til dem.



### Eksempler på spørgsmål, du kan stille borger:

- Hvem vil først lægge mærke til forandringen?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- **Hvad vil person 1** se dig gøre anderledes?

- Hvad mere?

- **Hvad vil person 2** lægge mærke til?

- Hvad mere?

- **Hvad vil person 3** lægge mærke til?

- Hvad mere?

- Hvilken forskel vil det gøre, at de lægger mærke til disse forandringer?

## 5. Hvilke positive ting sker allerede?

Her gælder det om at få borger til at beskrive de konkrete tidspunkter og oplevelser, hvor borger allerede har haft succesoplevelser. Borger vil opdage, at der allerede er sket små og/eller store

forandringer i retning af den ønskede fremtid. Du kan hjælpe borger til at se, at disse positive erfaringer og ressourcer kan sættes i spil for at komme endnu tættere på de mål, borger har opstillet for sig selv.

### Din fortrukne fremtid



Livet, når det er værst

### Eksempler på spørgsmål, du kan stille borger:

- På en skala fra 10 til 0, hvor 10 er din fortrukne fremtid og alt det positive, du har beskrevet, og 0 er livet, når det er værst – hvor ligger du så henne?
  - Hvad er du lykkedes med, siden du ligger på x-tal på skalaen og ikke lavere?
  - Hvad mere?
  - Hvad er du lykkedes med at gøre, som har fået det til at ske?
  - Hvordan har du været i stand med at gøre det?
  - Hvad og hvem har været den største hjælp?
- Forestil dig, at du bevæger dig ét skridt op ad skalaen. Hvad vil være bare lidt anderledes her?
  - Hvad vil du gøre anderledes her?

## 6. Bekymring og undtagelser

Når du taler om bekymringer med den løsningsfokuserede tilgang, handler det mere om at beskrive borgers problemer og udfordringer, end om at forstå dem. Efter du har fået borger til at beskrive dem, spørger du til detaljerede beskrivelser af, hvornår og hvor ofte problemet optræder. Er det i nogle særlige sammenhænge?

Dette kan hjælpe borgeren til at opdage, at problemer ikke optræder hele tiden – der er altid undtagelser. Nu kan du så undersøge, hvor og hvornår bekymringerne ikke er til stede i lige så høj grad, og om borgeren kan gøre noget for, at problemet ikke er til stede. Det viser borger, hvad han eller hun kan gøre mere af.

### Eksempler på spørgsmål, du kan stille borger:

- Hvad oplever du som dine største udfordringer?
- Hvad vil andre sige, er dine største udfordringer? Du behøver ikke være enig med dem.
- Hvordan viser udfordringerne sig?
- Hvad er det, du gør eller ikke gør, der bekymrer enten dig selv eller andre?
- Hvordan kommer det til udtryk?
- I hvilke særlige situationer sker det bekymrende/udfordrende?
- Hvor ofte sker det?
- Hvis ikke der sker ændringer, hvad er så din egen værste bekymring?

?

- Tag afsæt i dine bekymringer/udfordringer. Er der tidspunkter, hvor de ting, der udfordrer dig, fylder mindre i dit liv?
- Hvad sker der så?
- Hvad er anderledes?
- Hvad mere?
- I hvilke særlige situationer sker det, at du får taget hånd om det, der bekymrer dig?
- Hvor ofte er det sket?
- Hvilken forskel har det gjort?

## 7. Opfølgning – hvad er blevet bedre?

Forandringer sker hele tiden. For at undgå, at hverken du eller borger overser dem, spørger du ind til de små og store fremskridt, borger har taget siden sidst for at komme nærmere sine mål og dermed sin foretrukne fremtid. Det er samtidig vigtigt, at du anerkender fremskridtene og hjælper borger til selv at beskrive dem. Det skal hjælpe borger til at gøre mere af det, som har vist sig at fungere.

?

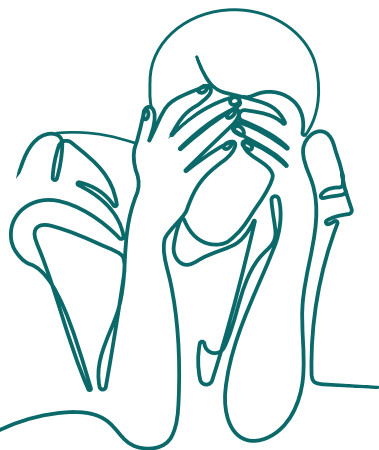
### Eksempler på spørgsmål, du kan stille borger:

- Hvad har du været glad for eller tilfreds med, siden vi mødtes?
- Hvad har du gjort, som du har været tilfreds med?
- Hvad er blevet bedre siden sidst?
- Hvad mere?
- Fortæl mere om, hvad du er lykkedes med at gøre...
- Hvad krævede det af dig?
- Hvad var den største hjælp i forhold til at få det til at ske?
- Hvad kan du gøre mere af, som du allerede har gjort?



## 8. Når det er svært

Når borger oplever at have det svært, møder du borger i dette. Det kan gøres ved at lytte, validere, anerkende og vise medfølelse. Først når borger føler sig mødt, kan I gå videre til coping-spørgsmål. Når det er rigtig svært, vil du typisk skulle veksle mellem validering og coping.



?

### Eksempler på, hvordan du kan validere det svære:

- Det lyder som om, at du har haft en virkelig svær tid, siden vi så hinanden sidst.
- Det er svært at se nogle lyspunkter lige nu.

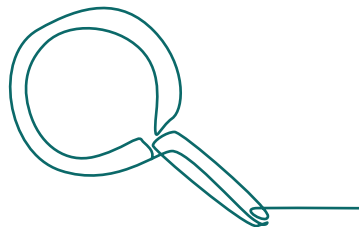
### Eksempler på coping-spørgsmål, du kan stille borger:

- Hvad er du tilfreds med ved det, du har set dig selv gøre, trods alle vanskelighederne?
- Hvordan har du bevaret dit håb samtidig med, at tingene er gået så meget den forkerte vej?
- Hvordan har du holdt dig selv i gang i lyset af alle de problemer, som du har måttet håndtere?
- Hvad har du gjort for at forhindre, at tingene blev værre?

## 9. Find, forstør, forstærk

Her finder vi situationer, handlinger/adfærd og interaktioner, som fungerer, med det formål at:

- Få dem beskrevet detaljeret i hverdagsprog
- Gøre mere af det, der fungerer
- Når vi taler om det, som fungerer, så udvikler vi dette



### Eksempler på spørgsmål til at finde det, som fungerer:

- Hvilke fremskridt har du gjort siden sidst / siden forløbet startede?
- Hvad mere?
- Find 5 ting (gå ikke i dybden endnu). Vælg én af de fem ting til at gå videre med og forstærke.

### Eksempler på spørgsmål til at forstørre det, som fungerer (med udgangspunkt i en af de ting, som fungerer):

- Hvordan har du lagt mærke til det?
- I hvilke situationer sker det?
- Hvad gjorde du?
- Hvad mere?

- Hvem ud over dig har lagt mærke til forandringen?
- Hvad har de lagt mærke til, er anderledes?
- Hvilken forskel har det gjort? For dig? For andre?

### Eksempler på spørgsmål til at forstærke det, som fungerer:

- Hvordan lykkedes du med denne forandring?
- Hvordan gjorde du det?
- Hvad er du særligt tilfreds med ved det?
- Hvilken forskel gør det?
- Hvad, af det du har beskrevet, vil det give mening for dig at gøre mere af?
- Hvilken forskel vil det gøre?

