

# 5 kendetegn ved den løsningsfokuserede tilgang

---

Udgivet 25. februar 2020 af Anne-Marie Wulf på LinkedIn,

Jeg har tidligere skrevet om fem myter ved LØFT, men nu er det tid til at skrive om fem kendetegn, og tale om - igen - hvad det egentligt er, den løsningsfokuserede tilgang handler om. Det er nødvendigt og der er behov for, at jeg - og andre løsningsfokuserede undervisere og supervisorere får præciseret, hvad der er det særegne ved LØFT, hvad der får den til at skille sig så meget ud fra andre tilgange og metoder.

For alle professionelle fagfolk vil sige de arbejder i retning af løsninger, - ingen arbejder i retning af problemer! Så der sniger sig let en forforståelse ind af, at "vi da taler om det samme", når vi arbejder løsningsfokuseret. Min erfaring er blot, at det gør vi IKKE. Derfor er det nødvendigt både at gøre op med myter og tale om, hvilke kendetegn der er ved den løsningsfokuserede tilgang.

## # Den løsningsfokuserede tilgang handler om den foretrukne fremtid.

Det betyder, at tilgangen har fokus på det liv, mennesker gerne vil have, på den enkeltes drømme for fremtiden. Det handler IKKE om at løse problemer, men om at skabe den fremtid borgeren gerne vil have. Med det i fokus behøver jeg ikke at kende til problemet eller klientens udfordringer for at samarbejde om den "foretrukne fremtid" eller det liv han/hun ønsker, - jeg behøver ikke så mange gamle fortællinger eller sagsakter. Nogen gange bliver for meget viden for forstyrrende.

Ønsket om forandring, og en beskrivelse af, hvordan det vil se ud, når forandringen er sket, er det helt centrale. Og når vi får talt om det på en konkret detaljeret beskrivende måde bliver det muligt at skabe ejerskab hos borgeren. Og ejerskab avler motivation, og motivation skaber større succesrate for, at de forandringer, der er ønskelige og nogle gange nødvendige, rent faktisk også kan sker. Vi ved alle, hvormeget det betyder at være motiveret, at det er drivkraften til en forandring; at rygestoppet ikke sker, fordi andre synes det er en god idé, - du skal "eje" ønsket selv.

## # Den løsningsfokuserede tilgang "bor" i sit eget paradigme.

En traditionel forståelse af problemløsning vil være, at for at løse et problem, skal vi have det analyseret, kende årsagen og når vi har den, kan vi sætte ind med en "handleplan", en løsningsmodel, som kan arbejde i retning af at "ophæve" problemet. Denne tænkning refererer til en naturvidenskabelig, medicinsk forklaringsmodel, men det løsningsfokuserede mindset udspringer af et paradigme, der står i modsætning til disse traditionelle tanker.

LØFT går på to ben; en gøren og en væren. En væren handler om grundlæggende antagelser om forandringer, og om andre mennesker. At vi som løsningsfokuserede praktikere blandt andet tror på at:

- der ikke er en sammenhæng mellem et problem og dets løsning.
- det er mere nyttigt at stille spørgsmål end at give gode råd.
- enhver samtale bærer potentialet til at skabe forandringer.
- gøre mere af det, der virker og ophøre med at gøre noget, der ikke virker.
- den enkelte har gode grunde til at handle som han/hun nu gør.
- mennesker og organisationer har de nødvendige kompetencer og ressourcer til at skabe de nødvendige forandringer.
- forandringer kan sprede sig som domino-effekt, og mange små forandringer leder til større forandringer.
- 

Det betyder ikke, at LØFT ikke kan flette ind med andre ideer og tanker, eks. den narrative tænkning, men det er næsten kontraindicerende at forestille sig en familiesamtale, hvor man både arbejder løsningsfokuseret, eks. laver Signs of Safety sammen med en psykodynamisk kollega

## **# Løsningsfokuseret arbejde centrerer sig om det borgeren præsenterer.**

Det betyder, at vi taler om 'den foretrukne fremtid'. Uanset om det er, når ens børn er hjemtaget fra anbringelse, eller man er ophørt i misbrugsbehandling, eller at afdelingen er fusioneret med en anden. Vi taler om det, der er vigtigt for 'den anden'. Det er vores gøren, - at arbejde løsningsfokuseret gennem at stille spørgsmål til refleksion og fordybelse, gennem fokus på de små skridt gang, og at undgå at blive *Solution-forced*.

*When ever you wanna go fast - go slow*

Fortidens undtagelser kan meget vel danne afsæt til fremtidens succes'er, men fortidens traumer lader vi ligge, fokus er på de stunder, hvor borgeren er lykkes med enten at skabe forandringer eller leve en flig af det liv, han/ hun ønsker. Og

på samme måde undersøger vi 'glimt af den foretrukne fremtid', er der allerede stunder i dit liv, som har en flig af det, du drømmer om?

## # Den løsningsfokuseret tilgang er fremtidsfokuseret.

Fordi navnet henleder til at tale om løsninger, tror mange, at blot vi gør det - at jeg kommer med et løsningsforslag til dig - så arbejder vi løsningsfokuseret. Men der er så lidt sandt, og navnet er på mange måder imod tilgangen, hvorfor flere i udlandet kalder den *future-oriented approach*. Jeg synes det passer godt, da fokus er rettet på det liv, borgeren, ledelsen eller kollegaen gerne vil have. På det nye, på det, det skal være *istedet for*.

Derfor er LØFT heller ikke en ressourceorienteret tilgang, men styrker, ressourcer og kompetencer fungerer som elementer i borgerens beskrivelser eller er dele, der understøtter ham/hende i at nå sin foretrukne fremtid, – det liv han gerne vil have. Man kan sige, at ved at få frem, hvad man er god til i skolen, hvordan man er blevet så god til eks. natur-og-teknik, så kan vi taler om positive egenskaber som målrettethed, udholdenhed, tålmodighed eller at være vedholden. At få frem de kompetencer gør det muligt at *overføre* dem til andre kontekster, eks. så hvordan kan vedholdenhed være hjælpsom for dig i forhold til at blive bedre til engelsk?

## # Den løsningsfokuserede tilgang er en pragmatisk tilgang

Jeg har skrevet om både *en væren* og *en gøre*, og det er fordi, de løsningsfokuserede ideer folder sig ud, som metoder og teknikker, som greb og forskellige praksisfelter. Den løsningsfokuserede tilgang er et mindset, måske en filosofi med bestemte grundantagelser om mennesket og dets udvikling, men den er også - og lige så meget - en metodisk tilgang til at samtale med andre mennesker.

Der er udviklet forskellige redskaber, som eksempelvis SignsofSafety, Family Road Map, Kids Skills, De tre Huse og mange andre, som alle er udsprunget af løsningsfokuserede tanker. Det er løsningsfokuserede "greb", der er nyttige i udredningsarbejde, børne-og familiesamtaler, men som ikke kan stå alene. At arbejde løsningsfokuseret forudsætter, at brugen af redskaber og teknikker understøttes af mindset og løsningsfokuserede spørgsmål.

Og den løsningsfokuserede tilgang er i rivende udvikling, mange steder i europa arbejder man med forskellige varianter, og kigger vi på verdenskortet bliver

variationen blot større. Men vi står på de samme grundantagelser, tror alle på den enkeltes potentiale til at skabe forandringer. LØFT er at bygge på det, der virker, - og er en samtale om det vi ønsker og gerne vil have, snarere end det vi forsøger at undgå og ikke vil have.

Mit bedste håb er, at disse fem kendetegn kan bringe klarhed over den løsningsfokuserede tilgang.

Anne-Marie Wulf

Løsningsfokuseret supervisor | Underviser | Coach | Accredited Solution Focused Trainer & Supervisor

1 Burgstaller og Iveson: Team Talk - Building excellence with Solution Focused Skills, november 2019.

2 <http://web.uvic.ca/psyc/bavelas/2014%20for%20JSFBT%20%28with%20erratum%29.pdf>

3 Korman, Harry og McKergow, Mark: Inbetween – not inside or outside, may 2008

<http://www.loesningsfokus.info/blog/surfing-eller-at-blive-paa-overfladen>