5 MYTER OM DEN LØSNINGSFOKUSERET TILGANG

udgivet af Anne-Marie Wulf på LinkedIn første gang 2016, redigeret 2021.

Gennem en årrække har den løsningsfokuserede tilgang kæmpet mod sit eget navn, alene af den grund, at ingen vil sige, de arbejder i retning af problemer Det ligger derfor implicit, at alle professionelle i det sociale felt arbejder i retning af … løsninger. Derved udfordres de unikke elementer og det særlige paradigme den løsningsfokuserede tilgang er hjemhørende i, hvilket handler om de unikke spørgsmål samt den kollaborative proces med borgeren, om at skabe netop de forandringer han/hun ønsker for sit liv, deres foretrukne fremtid.

Den løsningsfokuserede tilgang handler om at løse problemer.

Nej, ikke umiddelbart, dér er ikke nødvendigvis en sammenhæng mellem et problem og dets løsning. Det betyder, at vi ikke har brug for at kende til problemet eller klientens udfordringer for at skabe et samarbejde med klienten om dennes "foretrukne fremtid", bedste håb eller det liv han/hun ønsker.

En naturvidenskabelig medicinsk kausalitetsforståelse 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", løsningsmodel for at "ophæve" problemet. Men den løsningsfokuseret tilgang og tænkning udspringer af et paradigme, der står i modsætning til disse traditionelle tanker, - et paradigme der tager afsæt i borgerens potentiale og kompetencer.

Positiv psykologi og LØFT går fint i spænd, det er næsten det samme

Nej, overhovedet ikke. Positiv psykologi har fokus på de positive dele af menneskets udvikling og funktionsniveau, følelser og relationer, og et teoretisk ståsted på skuldre af kendinge som Freud, Jung, Levine, Wittgenstein, Rogers og andre[1]. Det betyder, at selvom positiv psykologi tager et andet perspektiv end den traditionelle psykolog, *så befinder det sig stadig i samme teoretiske ramme, samme paradigme*.

"Da Martin Seligman i 1998 blev valgt som formand for det amerikanske psykologiske selskab (APA), proklamerede han i sin åbningstale, at fokuseringen på det syge sind havde betydet, at der blev viet alt for lidt opmærksomhed på det sunde, og studiet af hvad der gør livet værd at leve."

Steve de Shazer har beskrevet den løsningsfokuseret tænkning med et post-strukturalistisk, sprogbrug og socialkonstruktionistiske idéer om, at mennesket udvikles og forandres i de relationer det bevæger sig i, dvs. med andre mennesker[2]. Fokus er ikke på psykologien, eller på sindet, men på det mellem mennesker [3], dvs. når du arbejder løsningsfokuseret har du fokus på "det på overfladen" og ikke "ser nedad". Det betyder helt konkret, at den løsningsfokuseret praktiker ikke arbejder analyserende "i dybden" med borgeren eller tænker om hende, at hun har et "selv eller en indre kerne", der skal "fix'es" for at få det bedre.

Når man arbejder løsningsfokuseret må man ikke tale om fortiden.

Jo, det må man gerne, hvis det skaber mening. Fokus er på, hvilke dele af fortiden man taler om. Erfaringer, succeser eller beretninger om undtagelser er sådan set alle dele af fortiden, af det levede liv. Fortidens undtagelser kan meget vel danne afsæt til fremtidens succes'er.

LØFT handler om kompetencer, og er en ressourceorienteret tilgang.

Egentlig ikke - formålet er ikke i sig selv at få frem ressourcer, styrker og kompetencer hos borgeren, men det er dele af den enkeltes beskrivelser, og fungerer som elementer i klientens beskrivelser af den foretrukne fremtid, – det liv han gerne vil have.

Et kompliment, som en fremhævelse af en ressource eller styrke, vil altid vil være en subjektiv vurdering, og det må afklares på hvilken måde det kan være hjælpsomt for borgeren at få komplimenter.

Den løsningsfokuserede tilgang er en metode.

Både og, mest nej. Det løsningsfokuseret er forankret i en tænkning, en tilgang og en række teknikker. Tænkningen har bestemte forudantagelser om mennesket og dets udvikling, blandt andet, at – mennesket er ekspert i eget liv og ved, hvad der er bedst for ham, – forandringer skabes ved at fokusere på de skridt klienten eller familien allerede tager i retning af det liv, de gerne vil have, – forandringer viser sig i de relationer vi bevæger os i og i det levede liv og forandring på ét område af livet kan føre til flere forandring på andre områder af livet. Tilgangen handler om, hvordan vi gør dét, hvordan vi mestrer, og helt konkret hvad vi gør, - teknikkerne.

Der er udviklet forskellige redskaber, som eksempelvis Signs Of Safety, Family Road Map, Kids Skil ls, 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 tilgang og teknikker *understøttes* af tænkningen.

God uge

Anne-Marie Wulf
Løsningsfokuseret supervisor | Underviser | Coach | Accredited Solution Focused Trainer & Supervisor

[1]http://levlykkeligt.dk/hvad_er_positiv_psykologi

[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

[4]http://www.loesningsfokus.info/blog/surfing-eller-at-blive-paa-overfladen