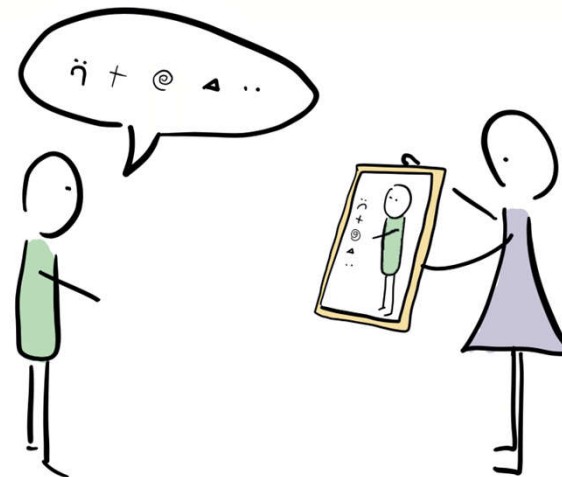
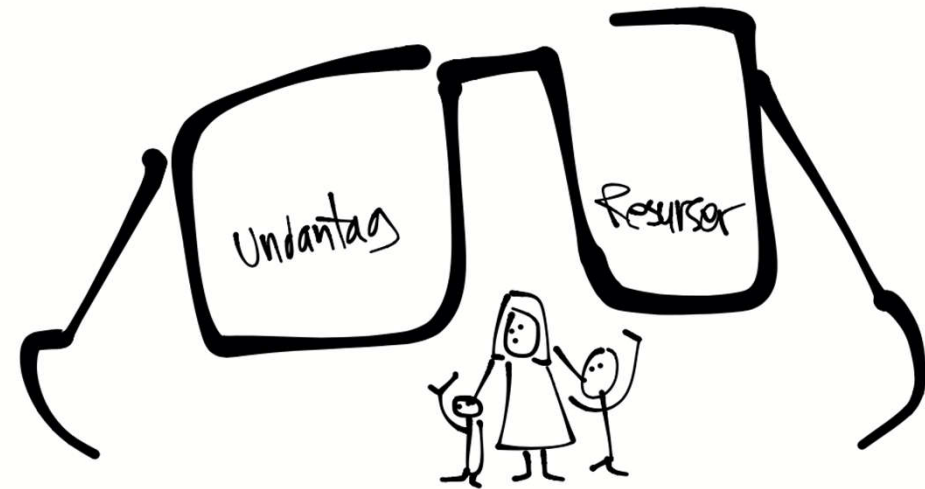


**PERSPEKTIV SOM
GÖR SKILLNAD**

Förhoppningar

- Inspiration
- Påminnelser
- Något konkret användbart



SAMTALET SOM ETT HANTVERK

- 10 perspektiv och hållpunkter

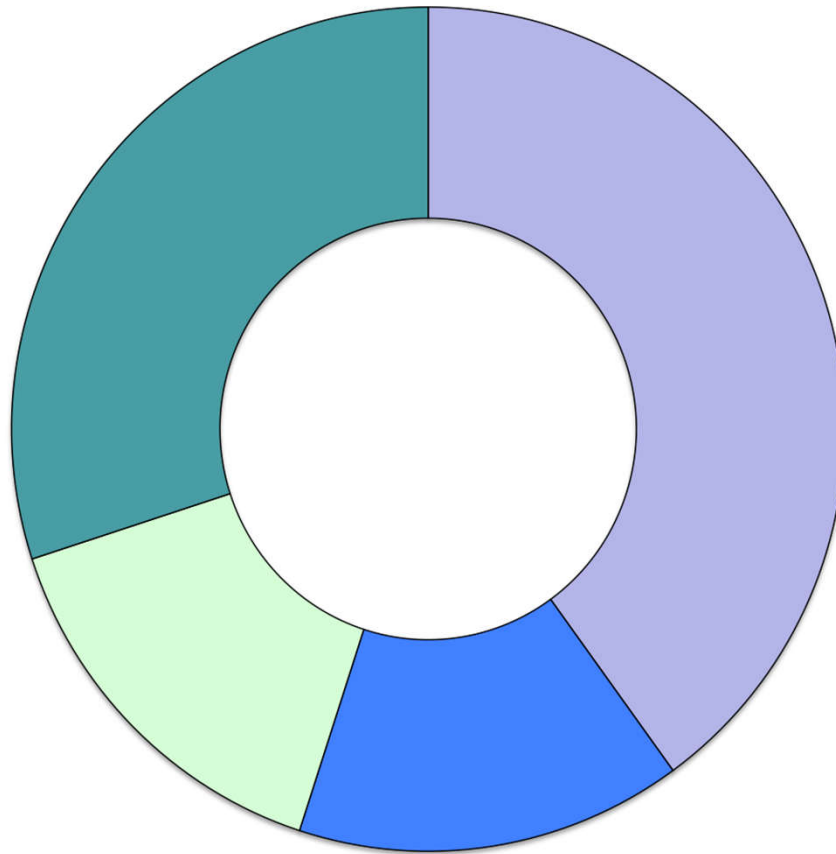
**INTEGRATIVA PERSPEKTIV FÖR ATT FRÄMJA FÖLJSAMHET,
FLEXIBILITET & ATT KUNNA VÄXLA MELLAN OLIKA SAMTALSMETODER**

1. KONTAKT - SAMARBETA OCH SKAPA RELATION

- **Sammanhangsmarkering** – ram, roller, förväntningar, tid
- **Preferenser** – stäm av förväntningar och erfarenheter
- **Varmprat**



Vilka faktorer påverkar utfallet i terapi?
Hur stor betydelse har val av metod?



Att ha med i bakhuvudet

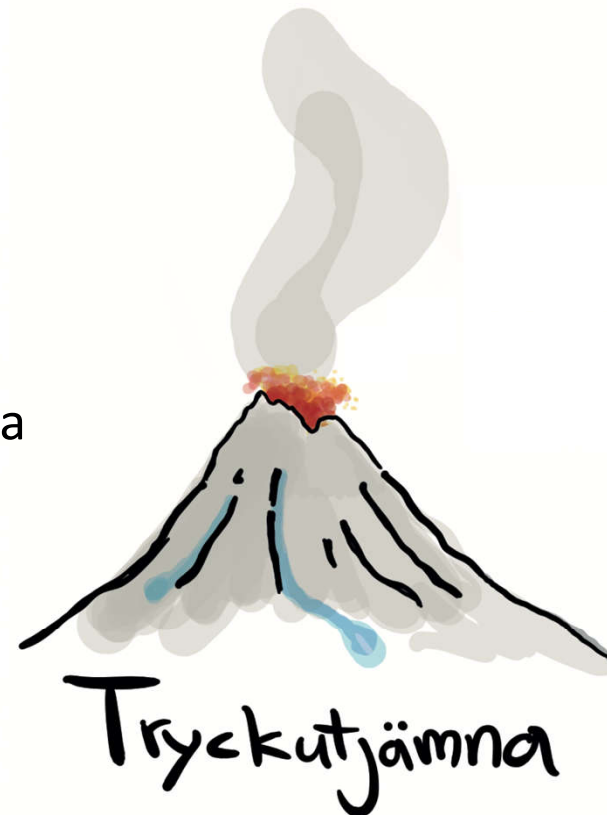
Tänk på en relation som du haft till någon som initialt känts utmanade, men som över tid blev bättre.

Reflektera över ditt bidrag till att kontakten blev bättre.
Vad vad det du gjorde som bidrog?

Vad är generellt viktigt för att skapa goda relationer?

2. BEKRÄFTA - TRYCKUTJÄMNA DET SOM ÄR SVÅRT

- **Ge tid till det som gör ont** – lyssna och bekräfta
- **Hjälp till att se det begripliga** – framförallt i situationer som blivit röriga
- **Vårt språk är kraftfullt** – hjälp till att omformulera



Känslokartor



Äcklad
Alert
Avslappnad
Bekväm
Besviken
Dyster
Entusiastisk
Fridfull
Frustrerad
Förvirrad
Förvånad
Förväntansfull
Generad
Överraskad

Glad
Hoppfull
Hatfull
Intresserad
Kärleksfull
Ledsen
Livlig
Levande
Lugn
Lycklig
Lättad
Nervös
Nyfiken
Nöjd

Otålig
Osäker
Rastlös
Rädd
Samlad
Skräckslagen
Sorgsen
Stilla

Stolt
Tacksam
Tillitsfull
Trygg
Tveksam
Uttråkad
Vaken

Behovskartor

Acceptans

Förståelse

Närhet

Gemenskap

Omsorg/omtanke

Känslomässig trygghet

Kärlek

Respekt

Stöd

Tillit

Bidra till andra

Vila

Värme

Harmoni

Inspiration

Ordning

Stillhet

Meningsfullhet

Kreativitet

Egenvärde

Drömman

Fira

Sörja

Självständighet

Topp 5 behov och känslor

Tillgodosedda behov

- Att bli lyssnad på
- Respekt
- Acceptans/Förståelse
- Ärlighet/Meningsfullhet
- Förtroende

Upplevda känslor:

- Lugn
- Glad
- Avslappnad
- Nyfiken
- Trygg

3. SORTERA - TA SIKTE UTIFRÅN INTENTIONER





BEKRÄFTA DET SOM ÄR SVÅRT
TONA IN PÅ STÄMNINGEN
SE, HÖR OCH LYSSNA
HJÄLP TILL ATT TRYCKUTJÄMNA
UTFORSKA KÄNSLOR OCH BEHOV
IBLAND VIKTIGT ATT SÖRJA I

VAD LÄNGTAR DU EFTER?
UTFORSKA KÄNSLOR OCH BEHOV
VAD ÄR VIKTIGT FÖR DIG?
HUR VILL DU HA DET ISTÄLLET?

Problem

Jag har svårt att komma i säng.

Jag blir aldrig klar.

Jag är ostrukturerad.

Jag kommer aldrig igång att träna.

Hur vill du ha det i stället?

Önskat läge

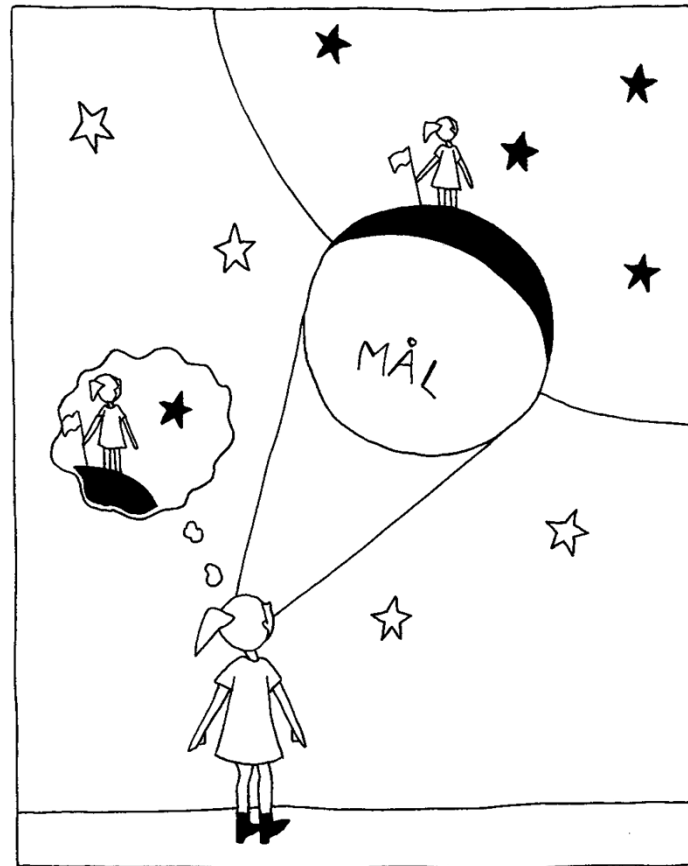
Jag vill ha bättre sömnrutiner.

Jag vill bli bättre på att avsluta.

Jag vill lära mig planera.

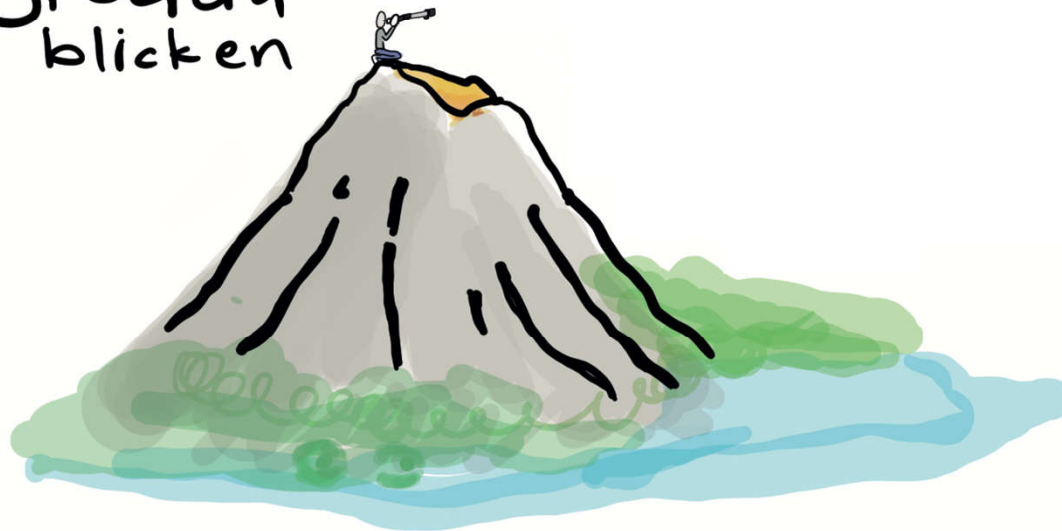
Jag vill hitta en träningsform som passar mig.

Skillnaden på mål och önskat läge



4. BREDDA BLICKEN - TA HJÄLP AV TIDSRESOR

Breda
blicken



- **Aktivera må-bra-mönster** – var nyfiken kring detaljer
- **Håll utkik efter saker som fungerar**
- **Utforska undantag** - inga problem händer hela tiden, var finns undantagen?

Quirkology Channel

THE COLOUR CHANGING CARD TRICK

www.RichardWiseman.com



Lyfta blicken från problemmönstret



**IF YOU ONLY
FOCUS ON THE PROBLEM**



**YOU MIGHT
MISS THE EASY SOLUTION**

5. ZOOMA IN BLICKEN - SYNLIGGÖR DET OSYNLIGA

- Utforska detaljer



Mirakelfrågan

Jag vill ställa en annorlunda fråga. Är det ok?

Så anta att ... Vi pratar färdigt här idag och du går hem... och sysslar med det du brukar göra. Så småningom blir det kväll... och du går och lägger dig och somnar... och medan du sover, händer ett mirakel...

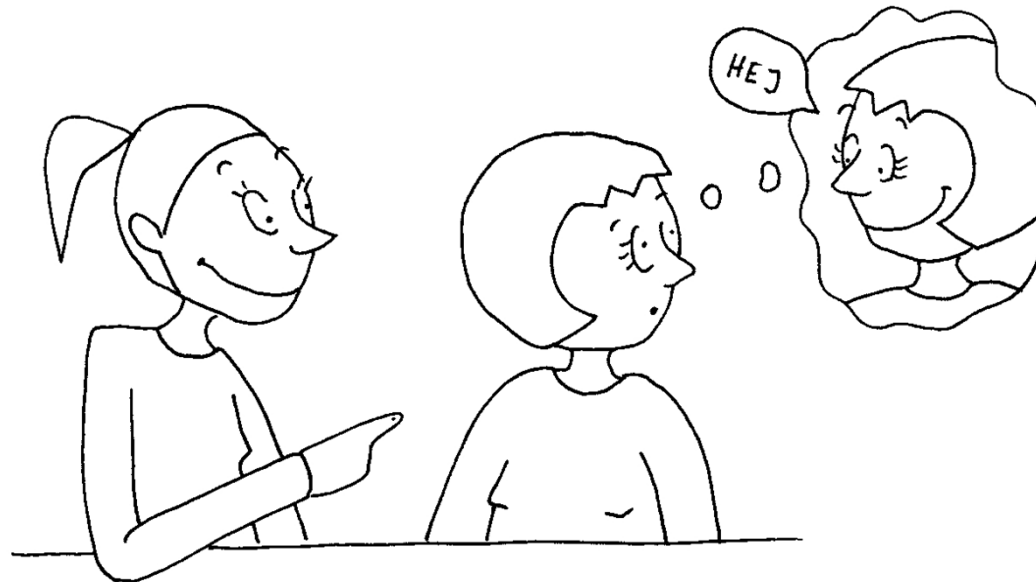
Miraklet är att de problem som du kom hit för är borta... bara så där...

Men eftersom det händer medan du sover så märker du inte att ett mirakel skett...

Så när du vaknar märker du att något är annorlunda... Vad är det första du lägger märke till är annorlunda på morgonen, och vad skulle du göra...

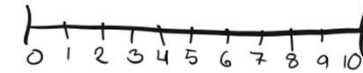
Som sa dig att "hmm, någonting har hänt – ett mirakel måste ha inträffat?"

Aktivera och stärk personers egna resonemang och slutledningsförmåga. Vi bjuder med hjälp av frågor in personer att utveckla idéer som gör perspektivet längre och vidare.



Skalfrågor ger struktur till samtal och tänkande

Exempel på skalfrågor:



Mål- och förändringsskalor



0 = Du har inte uppnått något av det du hoppats på

10 = Du har uppnått allt det du hoppats på



0 = Du har inte fått det stöd du behöver

10 = Du har fått det stöd du behöver

Säkerhets-/stabilitetsskalor



0 = Du känner dig otrygg

10 = Du känner dig trygg



0 = Du vet inte alls vad du ska göra

10 = Du vet precis vad du ska göra

Copingskalor



0 = Du vet inte alls hur du ska hantera situationen

10 = Du vet precis hur du ska hantera situationen



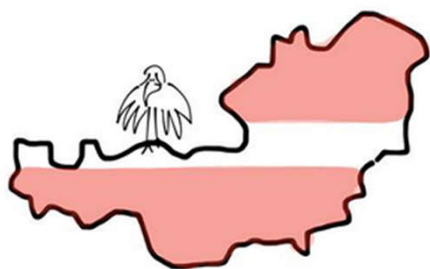
0 = Du misslyckas helt att härda ut

10 = Du lyckas fullt ut att härda ut

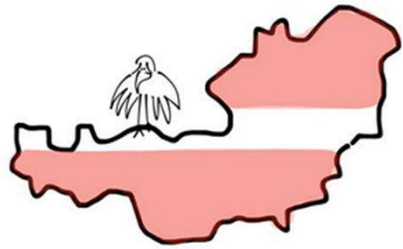
6. EXPERIMENTERA - UTFORSKA UTAN ATT KUNNA GÖRA FEL



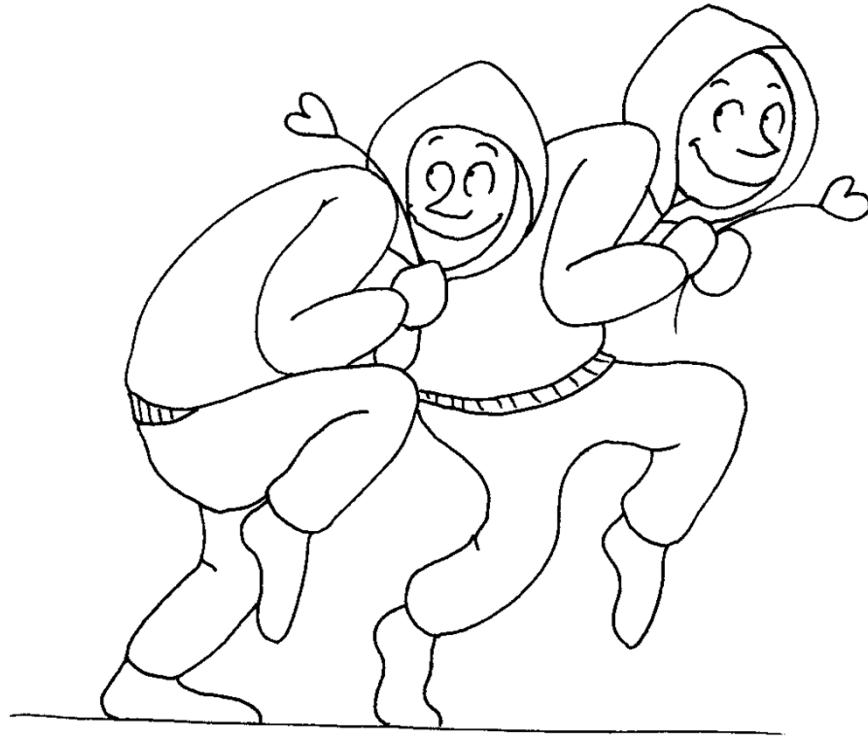
Experimentera







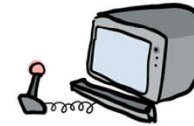
Måbra-spioner





DEL 3

PERSPEKTIV PÅ ATT MÖTA PERSONER MED NPF



Buffa upp

Hämta kraft i oasen



Hitta



Utforska



Förstå



Dra
lärdomar

7. MOBILISERA RÖTTER - BEFÄST RESURSER GENOM SJÄLVREFLEKTION

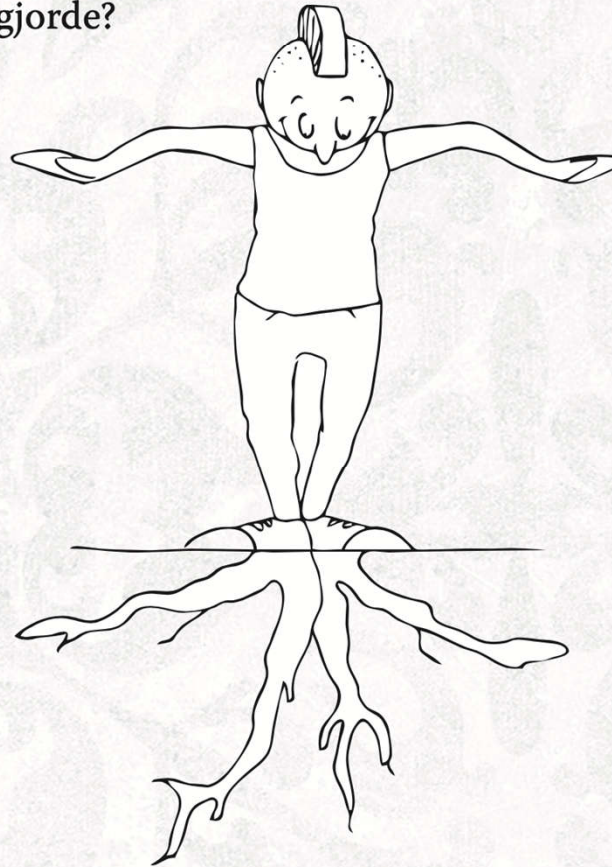




Följdfrågor för att stabilisera och befästa resurser och må-bra-mönster:

När du identifierat tillfällena då saker och ting är lite bättre, kan du ställa dig själv fler frågor för att spinna vidare, stabilisera och befästa må-bra-mönstret.

- Hur lyckades du med det du gjorde?
- Hur bar du dig åt?
- Vad var till hjälp?
- Hur visste du att du skulle göra så?
- Vilken effekt hade det du gjorde?
- Vad har du lärt dig av det du gjorde?
- Vad mer? På vilket sätt?
Vilken skillnad gjorde det?



8. MYRSTEG - SMÅ STEG LEDER LÄNGRE

Fördelar med att bryta ner uppgifter i små steg:

Lättare att komma igång

Ökar greppbarheten

Lättare att överblicka

Motiverar till nya steg

Lättare att lyckas

Utvecklingen blir stabil och långsiktig

Ökar beredskapen



Att sätta upp mål

10. VISIONER - bästa som kan hända
- 9.
- 8.
- 7.
- 6.
- 5.
4. ARBETSMÅL - tillräckligt bra
- 3.
2. MINIMÅL - Minsta som behöver uppnås
1. ETT MYRSTEG – Vad börjar jag med?

*En väl vald minut om dagen
tar dig framåt snabbare
än en timme i veckan
du hoppat över*

9. SAMLA IHOP - SAMMANFATTA DET VIKTIGASTE

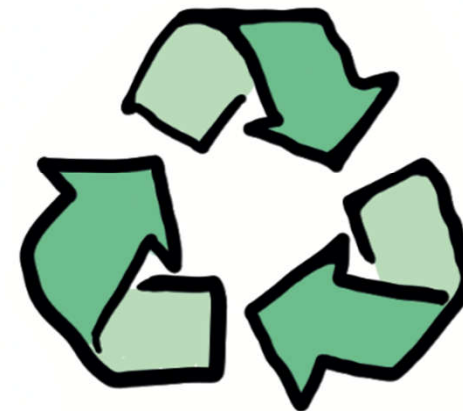
- **Gör mindre avstämningstationer** - stäm av att vi är på rätt spår och pratar om det mest väsentliga
- **Summera tillsammans** - be klienten summera eller hjälps åt
- *”Ett rörigt samtal går ofta att rätta med en tydlig sammanfattning”*



Samla ihop

10. LÄR AV FEEDBACK - UTVECKLAS GENOM ÅTERKOPPLING

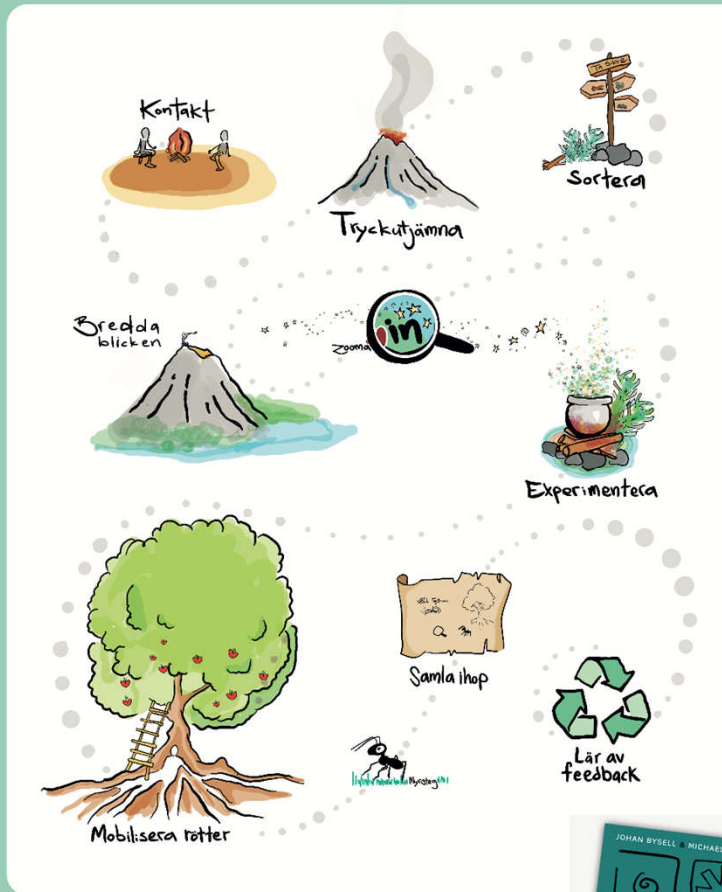
- **Be om feedback** - såväl från klienter som kollegor
- **Filma samtal** - se med nya ögon
- **Öva innan** - exempelvis genom rollspel



Lär av
feedback

KONSTEN ATT LEDA SAMTAL

10 HÅLLPUNKTER FÖR PERSPEKTIV-ORIENTERAD DIALOG



INTEGRATIVA PERSPEKTIV FÖR ATT FRÄMJA FÖLJSAMHET, FLEXIBILITET & ATT KUNNA VÄXLA MELLAN OLIKA SAMTALSMETODER

1. **KONTAKT** - SAMARBETA OCH SKAPA RELATION
2. **BEKRÄFTA** - TRYCKTJÄMNA DET SOM ÄR SVårt
3. **SORTERA** - TA SIKTE UTIFRÅN INTENTIONER
4. **BREDDA BLICKEN** - TA HJÄLP AV TIDSBESOR
5. **ZOOMA IN BLICKEN** - SVNLGGÖR DET OYNLIGA
6. **EXPERIMENTERA** - UTFORSKA UTAN ATT KUNNA GÖRA FEL
7. **MOBILISERA RÖTTER** - BEFÄST RESURSER GENOM SJÄLLREFLEKTION
8. **MYRSTEG** - SMÅ STEG LEDER LÄNGRE
9. **SAMLA IHOP** - SAMMANFATTA DET VIKTIGASTE
10. **LÄR AV FEEDBACK** - UTVECKLAS GENOM ÅTERKOPPLING





Till startsidan

LEDA ANDRA

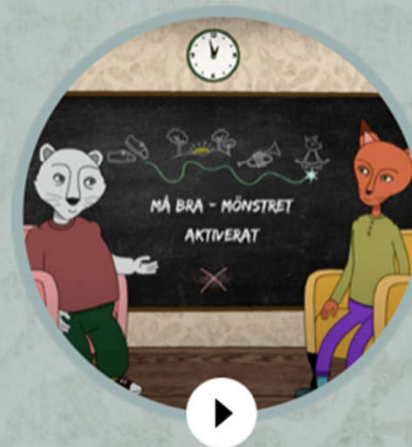
KÄNSLO-
GREJEN



Skapa trygghet och kontakt



Tryckutjämna det som är svårt



Aktivera må bra-mönster



Översätta problem



Bredda perspektiven



Göra lite nå längre

SAMMANFATTNING:

- Ett sätt att aktivera resurser är att prata om och lära av det som fungerar
- Inga problem händer hela tiden – leta noggrant efter undantagen
- Behöver inte börja med något som är perfekt, bara något som är aningen bättre
- Om det inte fungerar – prova sänka farten
- Små steg - leder längre
- Be om feedback och reflektera ihop med kollegor och klienter - leta guldkorn att lära av

Tips på filmer och material:

Inspirationsmaterial för personer som vill bryta med kriminalitet och missbruk
www.friguiden.se

Filmen - Utbrott:

<https://www.youtube.com/watch?v=cPYJmgBfAjc>

Filmen - Jag har adhd:

<https://www.youtube.com/watch?v=yeQfCR8p5EA>

Imorgon ska jag vara normal:

https://www.youtube.com/watch?v=W6rr5_9_D1M

Boken - Perspektiv som gör skillnad

<https://www.adlibris.com/se/bok/perspektiv-som-gor-skillnad-meningsskapande-samtal-i-praktiken-9789177411987>

ÄR DU NYFIKEN PÅ ATT TESTA PÅ MEDVETEN NÄRVARO?

Välkommen till en träff där vi tillsammans, online via Zoom, gör en övning i medveten närvaro. Alla över 15 år är välkomna att delta.

Träffarna genomförs varje torsdag kl. 12-12:30.

LÄS MER OCH BOKA





MiND

www.attention.se

www.mind.se

www.stillhetsgrejen.se

www.kanslogrejen.se

www.attention-stockholm.se

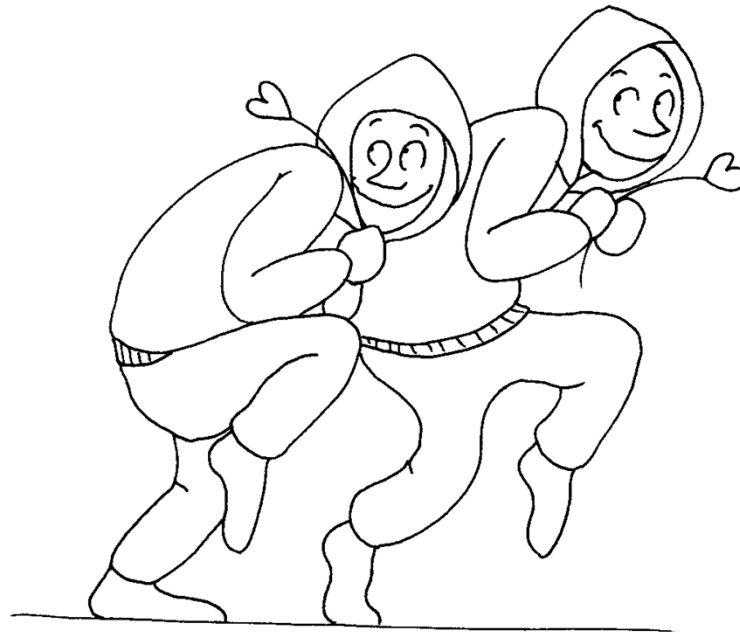


Attention
STOCKHOLM

MiND



Tack för din uppmärksamhet



Kontaktuppgifter:

johan.bysell@mellantid.se

070-4182327