



1

Förhoppningar

- Inspiration
- Påminnelser
- Något konkret användbart

2

**SAMTALET SOM ETT
HANTVERK**

- 10 perspektiv och hållpunkter

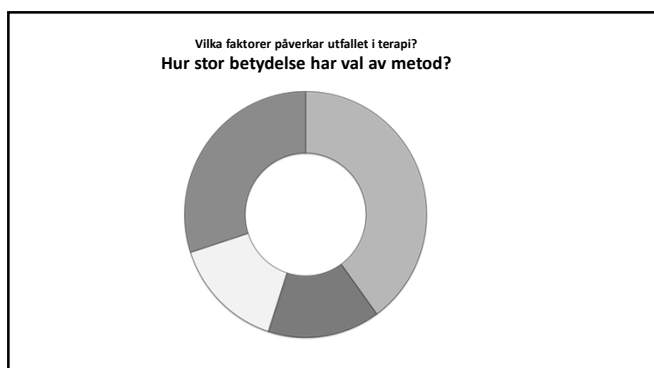
INTEGRATIVA PERSPEKTIV FÖR ATT FRÄMJA FÖLJSAMHET,
FLEXIBILITET & ATT KUNNA VÄXLA MELLAN OLIKA SAMTALSMETODER

3

1. KONTAKT – SAMARBETA OCH SKAPA RELATION

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

4



5

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 var det du gjorde som bidrog?

Vad är generellt viktigt för att skapa goda relationer?

6

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



7

Känslokartor

Äcklad	Glad		
Alert	Hoppfull		
Avslappnad	Hatfull		
Bekväm	Intresserad		
Besviken	Kärleksfull		
Dyster	Ledsen		
Entusiastisk	Livlig		
Fridfull	Levande		
Frustrerad	Lugn		
Förvirrad	Lucky		
Förvånad	Lättad	Otålig	Stolt
Förvåntansfull	Nervös	Osäker	Tacksam
Generad	Nyfiken	Rastlös	Tillitsfull
Överraskad	Nöjd	Rädd	Trygg
		Samlad	Tveksam
		Skräckslagen	Uttråkad
		Sorgsen	Vaken
		Stilla	

8

Behovskartor

Acceptans	Värme
Förståelse	Harmoni
Närhet	Inspiration
Gemenskap	Ordning
Omsorg/omtanke	Stillhet
Känslomässig trygghet	Meningsfullhet
Kärlek	Kreativitet
Respekt	Egenvärde
Stöd	Drömma
Tillit	Fira
Bidra till andra	Sörja
Vila	Självständighet

9

Topp 5 behov och känslor

Tillgodosedda behov

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

Upplevda känslor:

- Lugn
- Glad
- Avslappnad
- Nyfiken
- Trygg

10

3. SORTERA - TA SIKTE UTFRÅN INTENTIONER



11



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

VAD LÅNGTAR DU EFTER?
UTFORSKA KÄNSLOR OCH BEHOV
VAD ÄR VIKTIGT FÖR DIG?
HUR VILL DU HA DET I STÄLLET?

12

Problem	Hur vill du ha det i stället?	Önskat läge
Jag har svårt att komma i säng.		Jag vill ha bättre sömnrutiner.
Jag blir aldrig klar.		Jag vill bli bättre på att avsluta.
Jag är ostrukturerad.		Jag vill lära mig planera.
Jag kommer aldrig igång att träna.		Jag vill hitta en träningsform som passar mig.

13



14

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?

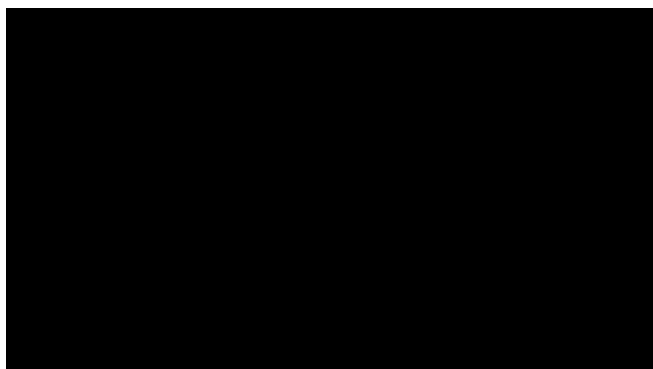
15

Quirkology Channel

THE COLOUR CHANGING CARD TRICK

www.RichardWiseman.com

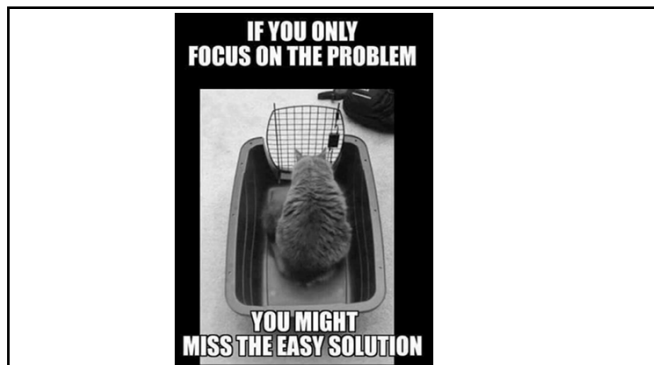
16



17



18



19

5. ZOOMA IN BLICKEN - SYNLIIGGÖR DET OSYNLIGA

- Utforska detaljer

20

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

21

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.

22

Skalfrågor ger struktur till samtal och tänkande

Exempel på skalfrågor:

Mål- och förändringskolor

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-/stabilitetskolor

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

Copingskolor

0 = Du vet inte alls hur du ska hantera situationen

10 = Du vet precis hur du ska hantera situationen

0 = Du misslyckas helt att hålla ut

10 = Du lyckas fullt ut att hålla ut

23

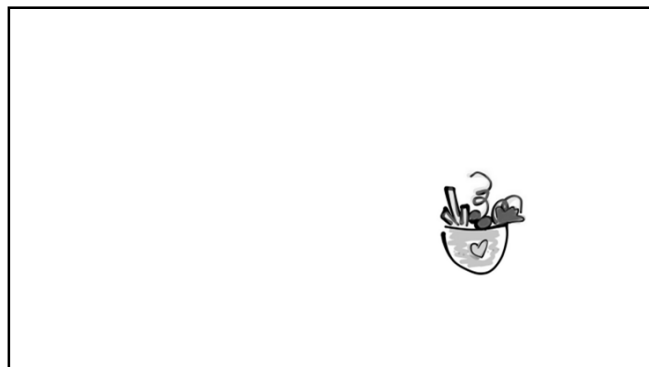
6. EXPERIMENTERA - UTFORSKA UTAN ATT KUNNA GÖRA FEL

Experimentera

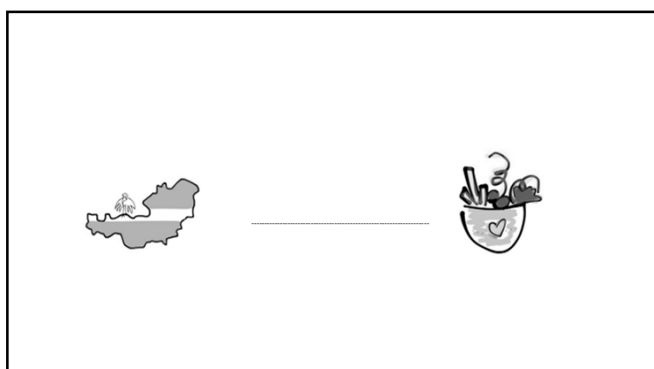
24



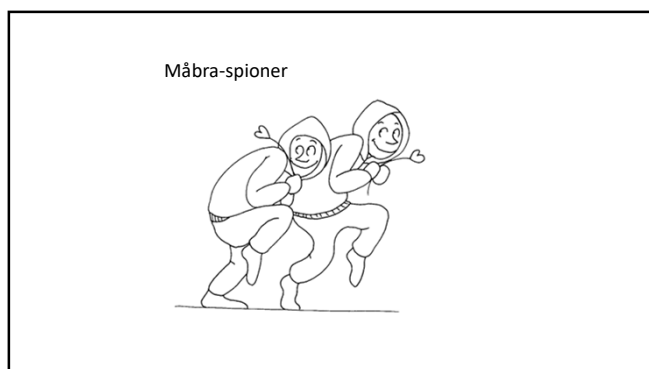
25



26



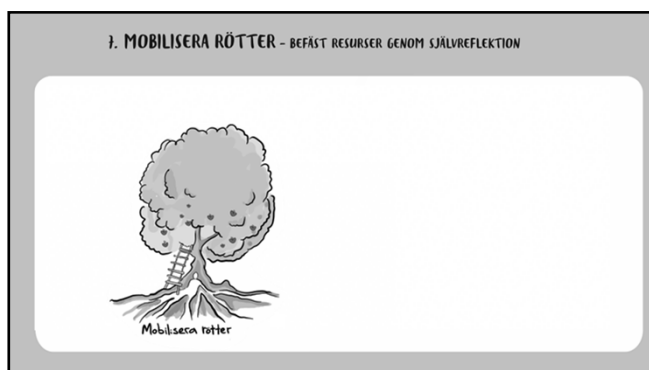
27



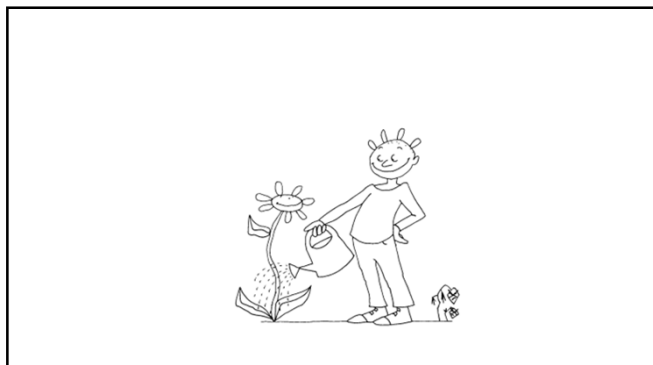
28



29



30



31

Följdfrågor för att stabilisera och befästa resurser och må-bra-mönster:
 När du identifierat tillfällen 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?

32

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	

33

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

34

9. SAMLA IHOP - SAMMANFATTA DET VIKTIGASTE

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

35

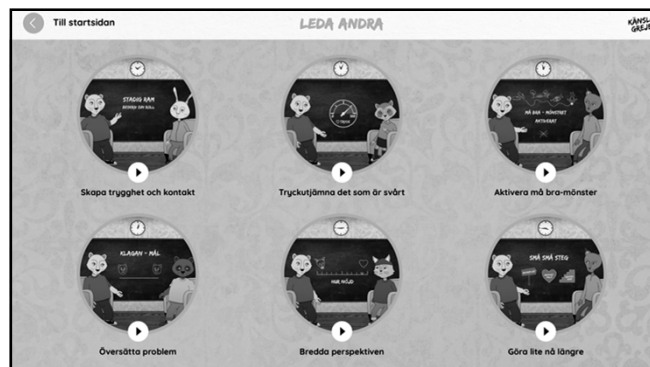
10. LÄR AV FEEDBACK - UTVECKLAS GENOM ÅTERKOPPLING

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

36



37



38

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

39

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=cPYImgBfAjc>

Filmen - Jag har adhd:
<https://www.youtube.com/watch?v=veQICR8p5EA>

Imorgon ska jag vara normal:
https://www.youtube.com/watch?v=W6rr5_9_D1M

Boken - Perspektiv som gör skillnad
<https://www.adforn.com/te/bok/perspektiv-som-gor-skillnad-meningskapande-samtal-i-praktiken-9789172411987>

40

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

TID FÖR MIG

41

www.attention.se
www.mind.se
www.stillhetsgrejen.se
www.kanslogrejen.se
www.attention-stockholm.se

Attention STOCKHOLM **Mi NB**

42

Tack för din uppmärksamhet



Kontaktuppgifter:
joan.bysell@mellanid.se
070-4182327