



Lausnamiðuð nálgun í störfum þroskaþjálfara

Faney Þorkelsdóttir og Hrönn Þorgeirsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs
Íþróttá-, tómsunda og þroskaþjálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Lausnamiðuð nálgun í störfum þroskaþjálfara

Fanney Þorkelsdóttir og Hrönn Þorgeirsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í þroskaþjálfarafræði

Leiðbeinandi: Kristín Lilliendahl

Íprótta-, tómstunda og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2015

Lausnamiðuð nálgun í störfum þroskaþjálfara

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í þroskaþjálfarafræði við Íþróttá-, tómsunda og þroskaþjálfadeild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Fanney Þorkelsdóttir og Hrönn Þorgeirsdóttir
Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala kennaranema
Reykjavík, 2015

Ágrip

Í ritsmíð þessari verður fjallað um lausnamiðaða nálgun sem aðferð í stuðningi við hin ýmsu úrlausnarefni sem fatlað fólk mætir í daglegu lífi. Lausnamiðuð nálgun sem á ensku kallast solution-focused approach hefur verið nýtt á meðal ólíkra fagstétta en lítill gaumur verið gefinn innan fagstéttar þroskaþjálfara. Lausnamiðuð nálgun á margt sameiginlegt með öðrum aðferðum sem þroskaþjálfar nýta nú þegar og nýtist með breiðum og ólíkum hópi einstaklinga. Aðferðin inniheldur ákveðið ferli sem þó getur verið breytilegt með ólíkum einstaklingum. Í aðferðinni er lagt upp með lausnamiðaða hugsun þar sem áherslan er á því sem hægt er að breyta í stað þess að kryfja vandann. Aðferðin hentar sérlega vel til valdeflingar en valdefling og sjálfsákvörðunarréttur eru einmitt meðal lykilþátta í störfum þroskaþjálfara og teljum við því aðferðina henta bæði starfsaðferðum og vettvangi þroskaþjálfara. Stuðst er meðal annars við heimildir frá frumkvöðlum aðferðarinnar sem og tengdum rannsóknum.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	7
1 Inngangur	8
2 Starf þroskaþjálfra í íslensku samfélagi	10
3 Lausnamiðuð nálgun	11
3.1 Hugmyndafræðin.....	11
3.2 Aðferðin.....	13
3.2.1 Fyrstu skrefin.....	15
3.2.2 Undantekningar	17
3.2.3 „Kraftaverkaspurningin“	18
3.2.4 Skalinn	20
3.2.5 Markmið.....	21
3.2.6 Að enda tímann.....	22
3.2.7 Næstu tímar	23
3.3 Lausnamiðuð nálgun með börnum	26
3.4 Börn með fatlanir.....	28
3.5 Lausnamiðuð nálgun með fullorðnum	29
3.6 Valdefling lausnamiðaðrar nálgunar.....	30
3.7 Samantekt	31
4 Rannsóknir	32
4.1 Rannsókn Roeden, Maaskant og Curfs.	32
4.2 Tilviksrannsókn Smith's	32
4.3 Samanburðarrannsókn	33
4.4 Rannsókn Conoley og félaga	34
4.5 Rannsókn Roeden og félaga	35
4.6 Fleiri rannsóknir.....	35
4.7 Gagnrýni.....	36
5 Lausnamiðuð nálgun í starfi þroskaþjálfra	38
6 Lokaorð	40
Viðauki 1: Skráningarblað	43

Viðauki 2: Minnisblað	46
Viðauki 3: Skráningarblað fyrir einstaklinga með hegðunarvandamál	48

Formáli

Ritsmíð þessi er til 10 eininga á menntavísindasviði Háskóla Íslands. Þegar innihald ritsmíðarinnar var ákveðið horfðu höfundar til þess að fjalla um efni sem ekki hafði mikið verið fjallað um áður í tengslum við starfsvettvang þroskaþjálfara. Einnig leitast höfundar við að framsetning verkefnisins sé hagnýt í starfi þroskaþjálfara. Viljum við þakka Kristínu Lilliendahl fyrir innsýn í viðfangsefnið ásamt aðstoð og leiðsögn við ritsmíðina. Einnig viljum við þakka fjölskyldum okkar fyrir umburðarlyndi og þolinmæði á meðan ritun stóð.

Þetta lokaverkefni er samið af okkur undirrituðum. Við höfum kynnt okkur *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Við vísum til alls efnis sem við höfum sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Við þökkum öllum sem lagt hafa okkur lið með einum eða öðrum hætti en berum sjálf(ar/ir) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfestum við með undirskrift okkar.

Reykjavík, _____. _____ 20__

1 Inngangur

Störf þroskaþjálfara í íslensku samfélagi eru samofin hugtökum á borð við valdeflingu, sjálfsákvörðunarrétti, sjálfræði og sjálfstæði. Í þessum hugtökum felst sú sýn að einstaklingurinn sé fær um að bera ábyrgð á eigin lífi að því marki sem eðlilegt er eftir aldri hans og þroska og einnig hvað sé þeim sjálfum fyrir bestu. Markmið þessarar ritgerðar er að varpa ljósi á lausnamiðaða nálgun í störfum þroskaþjálfara sem er aðferð sem hefur verið gefinn lítill gaumur hingað til á starfsvettvangi fagstéttarinnar. Þegar fjallað verður um lausnamiðaða nálgun í ritsmíð þessari munum við nota orðið „aðferð“ og er þá átt við þá þá hugmyndafræðilegu aðferð sem hún er byggð á. Í upphafi munum við beina sjónum okkar að starfi þroskaþjálfans á Íslandi og hver hugmyndafræði starfstéttarinnar er. Þar á eftir munum við kynna lausnamiðaða nálgun og uppbyggingu aðferðarinnar. Lausnamiðuð nálgun er samskiptaaðferð og byggist upp á þeirri hugmynd að einstaklingurinn sé fær um að breyta eigin aðstæðum með því að líta á lausnir í stað þess að horfa á vandamál. Í lausnamiðaðri nálgun eru nokkrir stórir þættir sem fagaðilar notast við þegar þeir eru að vinna með einstaklingum. Til að mynda upphaf tímans, kraftaverkaspurningin, skalinn en einnig er markmiðasetning stór þáttur til þess að ná leiðum að settu marki. Í framhaldi af umfjöllun um aðferðina munum við beina sjónum okkar að því hvernig aðferðin virkar með börnum sem og fullorðnum. Einnig munum við fjalla ýtarlega um hvort aðferðin sé valdeflandi fyrir einstaklinga, en þá er verið að leita eftir því að athuga hvort lausnamiðuð nálgun stuðli að ákvarðanatöku hjá einstaklingum á einn eða annan hátt. Aðferðin er frábrugðin öðrum hefðbundnum aðferðum að því leyti að hún er fljótvirk auk þess sem lögð er áhersla á lausnir í stað vanda. Aðferðin á það þó sameiginlegt með öðrum aðferðum að vera þrepaskipt sem þroskaþjálfar hafa áður notað í vinnu sinni með ólíkum einstaklingum og hentar þeim því vel. Í ritsmíðinni fjöllum við sérstaklega um nokkrar rannsóknir sem gerðar hafa verið í þeim tilgangi að kanna hvernig lausnamiðuð nálgun virkar með tilteknum hópum, og horft verður sérstaklega til þess hvort samband sé á milli lausnamiðaðrar nálgunar og árangurs. Í störfum þroskaþjálfara þarf sífellt að vera að leita lausna og misjafnt getur verið hvað hentar hverjum og einum. Starfsvettvangur þroskaþjálfara er sífellt að breikka og er eitt

af einkennum þroskaþjálfar að geta aðlagað starfsaðferðir sínar að þörfum hvers einstaklings sem unnið er með.

Þegar við, höfundar þessarar ritsmíðar vorum að þreifa okkur áfram með umfjöllunarefni BA ritgerðar var það okkar ósk að fjalla um eitthvað sem ekki hefði verið margsinnis fjallað um áður en væri engu að síður þarft umfjöllunarefni eða nytsamlegt í störfum þroskaþjálfar. Upphaflega var efnisleit tengd hegðunarvanda barna og ungmenna og var það í þeim lestri sem lausnamiðuð nálgun kemur upp á yfirborðið. Við frekari lestur var það svo aðferðin sjálf sem vakti mestan áhuga. Aðferðin samræmist mjög svo aðferðum og hugmyndafræði þroskaþjálfar. Aðferðafræði lausnamiðaðrar nálgunar heillaði okkur höfundana þar sem meginmarkmið aðferðarinnar er að líta á lausnir fremur en vandamál en það er eitt af því mikilvægasta í starfi þroskaþjálfar. Lausnamiðuð leit er jákvætt hugtak sem eflir fólk í því að ná þeim markmiðum sem það vill ná í lífinu og starf þroskaþjálfar er að hjálpa einstaklingum með fötlun eða raskanir að ná þeim.

2 Starf þroskaþjálfna í íslensku samfélagi

Starf þroskaþjálfans hefur þróast mikið á síðustu áratugum. Í dag starfar þroskaþjálfari eftir hugmyndafræði sem byggist upp á lögum, reglugerð og siðareglum þroskaþjálfna. Mannréttindanálgun í starfi þroskaþjálfans lýsir sérstöðu þeirra mæta vel þar sem litið er á að allir hafi jöfn tækifæri í lífinu og horft er á styrkleika einstaklingsins. Þroskaþjálfari veitir heildræna einstaklingsmiðaða þjónustu hverju sinni og reynir eftir fremsta megni að koma til móts við þarfir einstaklingsins og óskir hans. Einnig hefur starfshlutverk hans á borð við að veita stuðning og ráðgjöf bæði með einstaklingum, fjölskyldum og öðrum fagaðilum aukist. Þroskaþjálfari sinnir ákveðinni réttindagæslu einstaklinga með fötlun þar sem jafnrétti, virðing fyrir sjálfsákvörðunarrétti og mannhelgi er höfð að leiðarljósi. Valdefling skipar einnig stóran sess í starfi þroskaþjálfans þar sem gengið er út frá því að einstaklingurinn sé sérfræðingur í eigin lífi. Hugmyndafræði þroskaþjálfans endurspeglar í siðareglum starfstéttarinnar með það að markmiði að bæta lífsskilyrði og lífsgæði notenda, sama á hvaða vettvangi hann starfar í samfélaginu.

Lykilhugtök á borð við valdeflingu, sjálfsákvörðunarrétt, sjálfræði, mannhelgi og lífsgæði eru samofin störfum þroskaþjálfna. Valdefling er nokkuð flókið hugtak og ekki til ein skilgreining á hugtakinu. Með valdeflingu er átt við að skapaðar séu þær aðstæður í lífi fólks að það hafi sjálft völdin í eigin lífi og er þannig nátengt sjálfsákvörðunarrétti þar sem einstaklingurinn fær að njóta þeirra sjálfsgöðu réttinda að taka eigin ákvarðanir um líf sitt og aðstæður. Rétturinn til sjálfræðis er sú siðferðislega krafa að mega taka eigin ákvarðanir og breyta samkvæmt þeim (Sigurður Kristinsson, 1999). Mannhelgi er svo það svæði eða rými sem einstaklingurinn hefur til frjálsra umráða og er varið með mannréttindum. Frjáls umráð eru í því samhengi að enginn annar má ráðskast með einstaklinginn eða einkahagi hans án samþykkis hans (Ástríður Stefánsdóttir og Vilhljálmur Árnason, 2004). Lífsgæði einstaklingsins velta meðal annars á því að fá að njóta þess sem í þessum hugtökum felst.

3 Lausnamiðuð nálgun

3.1 Hugmyndafræðin

Lausnamiðuð nálgun (Solution focused brief therapy) var upphaflega þróuð og sett fram af þeim Insoo Kim Berg og Steve de Shazer (Berg, 1994). Hefur það tekið áratugi að þróa aðferðina og vinna með bæði þá kosti og vankanta sem upp hafa komið í gegnum tíðina og þannig bæta hana og aðlaga (Berg og Steiner, 2003). Lausnamiðuð nálgun hefur mótast gríðarlega mikið á síðustu tveimur áratugum og miðar að því að hjálpa einstaklingum að einblína á jákvæðar væntingar þeirra til lífs síns og framtíðarhorfa (Kristín Guðmundsdóttir, 2009). Þegar við spyrjum okkur þeirra spurningar hvort lausnamiðuð nálgun virki þarf að spyrja sig að því hvernig við skilgreinum „virkar“. Það er skýrt af hálfu Berg og Shazer að þeirra markmið er ekki að breyta einstaklingum (Berg og Steiner, 2003). Höfundar aðferðarinnar, þau Berg og Shazer, hafa þó beðið einstaklinga um að meta sjálfir íhlutunina þar sem þeim þykir eðlilegast að þeir sem hennar njóti séu þeir sem meti hana og dæmi. Um 80 – 85% einstaklinga töldu sig hafa náð markmiðum sínum og er það sambærilegt fleiri aðferðum. Það sem hinsvegar er frábrugðið öðrum aðferðum er að einstaklingarnir náðu árangri eftir 6-8 íhlutunarstundir (viðtalstíma) að meðaltali, og jafnvel á skemmri tíma, og þannig náð markmiði sínu mun fyrr en þeir gerðu ráð fyrir (Berg og Steiner, 2003). Gingerich og Eisengart (2000) tóku saman 15 vísindalega unnar rannsóknir og könnuðu tengsl milli lausnamiðaðrar nálgunar og árangurs þeirra hjá einstaklingum. Niðurstöður sýndu það að fimm af þessum rannsóknum töldust vera vel stýrðar rannsóknir. Hinar tíu rannsóknirnar sem ekki þóttu nægilega vel stýrðar, eða höfðu einhverskonar aðferðafræðilegan galla studdu þó allar á jákvæðan hátt við samband milli árangurs og lausnamiðaðrar nálgunar. Gingerich og Eisnegart (2000) töldu að þörf væri á fleiri vísindalegum, vel unnum rannsóknum. Það sem haft er að leiðarljósi við verklag og í ferlum aðferðarinnar byggist á eftirfarandi:

- *Ef það þarfnast ekki lagfæringar, ekki laga það. Fagfólk ætti ávallt að leitast við að koma auga á hvort tiltekið viðfangsefni þarfnist í raun lagfæringar.*

- *Ef það virkar ekki, ekki gera það aftur. Gerðu eitthvað örðuvísi.* Stundum vilja einstaklingar halda áfram að vinna með aðferðir sem gagnast ekki sem skyldi, en ef aðferðin virkar ekki þá er það ekki lausn til framtíðar. Í lausnamiðaðri nálgun gildir það að ef einstaklingur líkur ekki við heimavinnu sína eða tilraunir til lausna þá eru fundnar nýjar leiðir til þess að vinna með.
- *Pegar þú veist hvað virkar, gerðu meira af því.* Ef einstaklingur notast nú þegar við aðferðir sem henta honum í því að finna lausnir þá er það aðal hlutverk fagaðilans að hvetja einstaklinginn áfram í þeirri vinnu.
- *Lítill skref geta leitt til rótækra breytinga.* Eitt leiðir af öðru og með því að ná litlum markmiðum hverju sinni þá hefur það keðjuverkandi áhrif á framtíðina.
- *Lausnin er ekki endilega alltaf tengd vandamálinu.* Lausnamiðuð nálgun tekur mið af stöðunni eins og hún er í dag. Það er litið svo á að hvað muni breytast í lífi einstaklings ef vandamálið væri ekki til staðar og unnið er út frá því sjónarmiði til þess að ná tilsettum markmiðum.
- *Samtöl og beiting tungumáls er örðuvísi í lausnamiðari nálgun.* Jákvæðni, von og áhersla á bjartari framtíði er útgangspunktur.
- *Þú býrð til framtíðina og hefur áhrif á það hvernig lífi þú vilt lifa.* Einstaklingar ráða lífi sínu og örlögin eru í þeirra höndum. Framtíðin getur verið björt ef einstaklingar leggja sínar línur í þá áttina (Shazer, ofl, 2007).

Berg og Shazer söfnuðu gögnum með því að að skoða viðtöl við einstaklinga og veita því sérstaka athygli hvað var að virka í samtalinu (Berg og Jong, 2008). Snemma í ferlinu var það meðvituð ákvörðun að aðferðina vildu þau setja fram á þann hátt að hún myndi gagnast í hinum mismunandi aðstæðum en einnig í mismunandi þjóðfélögum og menningarheimum. Á sjöunda og áttunda áratug síðustu aldar tóku hópar sig saman og ögruðu hinum hefðbundnu vísindalegu viðhorfum sem voru ríkjandi í málefnum geðsjúkra (Berg og Steiner, 2003). Það var svo í kringum 1980 að það varð ákveðin uppgvötun að öllum vandamálum fylgdu lausnir og er það einmitt sú hugmyndafræði sem lausnamiðuð nálgun hefur gengið útfrá og þróað sína aðferð eftir.

Pegar De Shazer vann með fjölskyldu árið 1982 sem gaf upp 27 mismunandi vandamál komst hann að því að það væri ekki endilega samhengi á milli *vandamála* og *lausna*. Eins og gefur að skilja var ómögulegt að setja markmið með fjölskyldu sem

tiltekur svo stóran fjölda vandamála. Shazer sendi fjölskylduna heim með það verkefni að gefa þeim atriðum og stundum sem þau myndu vilja halda í fjölskyldulífinu sérstakan gaum. Þegar fjölskyldan kom til hans tveimur vikum síðar fannst þeim þau ekki lengur hafa þörf fyrir aðstoð. Þau höfðu fengið nýja sýn á fjölskyldulífið og fundið hvað hentaði fjölskyldunni best. Þótti Shazer þetta nokkuð áhugaverð niðurstaða eftir svo stuttan tíma. Það var í takt við þá sýn að ekki væri nauðsynlegt að kryfja allan vanda til þess að leysa hann heldur nýta mætti lausnamiðaða hugsun sem leið til árangurs (Jong og Berg, 2008).

Í hefðbundnum aðferðum er það gjarnan fagaðili sem að setur fram markmið og áætlanir eftir eigin athugunarvinnu á einstaklingnum og aðstæðum hans. Í lausnamiðaðri nálgun nálgast fagaðili einstaklinginn af nærgætni og virðingu og setur það í hans hendur að lýsa vanda sínum auk þess að setja fram tillögur um markmið (Berg, 1994). Lagt er upp með að einblína á þá þætti sem hægt er að gera í stað þess hverju þarf að breyta, en með því er einstaklingurinn settur við stjórnvölinn og þar með líklegri til þess að setja sér sjálfur markmið um eigin drauma og væntingar. Með þessu móti aukast líkurnar á árangri (Berg, 1994).

Í tilfelli fullorðinna er það einstaklingurinn sem er sérfræðingur í eigin lífi þar sem hann er styrktur og örvaður í sjálfstæðri ákvörðunartöku frá fagaðila um málefni er varða eigið líf (Kristín Guðmundsdóttir, 2009). Það má því segja að lausnamiðuð nálgun sé í takt við nýrri hugmyndafræði sem byggir á félagslegum skilningi á fötlun sem og hugmyndafræði byggða á mannréttindasjónarhorni. Lausnamiðuð samtöl innan aðferðarinnar byggjast upp á tveimur mikilvægum þáttum. Annar þeirra eru vel skilgreind markmið og hinn þátturinn er þróun lausna sem byggjast á *undantekningum* frá vandamálinu (Berg og Jong, 2008).

3.2 Aðferðin

Eftir áralanga þróun hugmyndafræðinnar hefur skapast ákveðið vinnuferli í aðferðinni. Ferlið er eftirfarandi og verður umfjöllun í kaflanum hér á eftir í þeirri sömu röð.

- Fyrstu skrefin
- Undantekningar
- Kraftaverkaspurningin

- Skalinn
- Markmið
- Næstu tímar

Oft er það svo að einstakling eða fjölskyldu hefur verið vísað í viðtal af þriðja aðila, til að mynda kennara, skólastjóra, félagsráðgjafa eða öðrum. Því er mikilvægt að gefa sér tíma til þess að vinna traust hjá einstaklingnum og bera virðingu fyrir honum og hans sjónarhorni (Berg, 1994). Hafa þarf í huga að við þær aðstæður er mögulegt að viðkomandi sé reiður út í einhverja aðila, til að mynda þá sem hafa vísað honum áfram og þá er mikilvægt að taka ekki stöðu með þeim aðilum, heldur halda þeim sem nokkuð hlutlausum aðilum í samtalinu. Insoo Kim Berg (1994) hefur tekið saman alls kyns aðstæður þar sem greinir frá ólíkum hópum einstaklinga sem komið hafa til hennar eftir aðstoð. Þar var stuðst við lausnamiðaða nálgun og gerði hún samantekt um það hvernig er að vinna með einstaklingunum í átt að markmiðasetningu. Ákveðinni tækni er beitt við að koma samtölum af stað, halda sér hlutlausum og styðjandi við einstaklinginn (Berg og Steiner, 2003). Fagaðilinn í lausnamiðaðri nálgun leiðir tímann með það að leiðarljósi að auka tækifæri einstaklingsins til framtíðarinnar án þess að hafa eitthvað um ákvarðanatöku hans eða markmiðasetningu að segja (Shazer ofl, 2007). Þær spurningar sem fagaðili styðst við í aðferðinni miðast út frá nútíð eða framtíð (Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum og Berg, 2007). Er það í takt við þá hugmyndafræði að einbeita sér að lausnum en ekki fortíðinni og þeim vandamálum sem upp hafa komið eða rót þeirra. Hrós er einnig mjög mikilvægt og mikilvægur partur af lausnamiðaðri nálgun (Shazer ofl, 2007). Mikilvægt er að fagaðili viðurkenni vandann á þann hátt að hann sé eðlilegur og geti komið fyrir hjá hverjum sem er. Fólk er gjarnt á að halda að það sé eitt í heiminum um vandamál sín og þannig skammast sín. Þegar vandinn, þótt stutt sé stoppað við hann, er settur í samhengi við raunveruleikann og til að mynda þann fjölda fólks sem glímir við svipuð eða eins vandamál er líklegra að einstaklingurinn upplifi sig ekki eins frábrugðinn og er viljugri til þess að halda samtalinu áfram (Winbolt, 2009). Í hvert sinn sem ljóst er að einstaklingur er að standa sig vel er mikilvægt að hrósa og sýna skilning á því að viðfangsefnið getur verið mjög strembið. Það að aðstæður hafi ekki versnað er merki um að einstaklingurinn sé að standa sig

vel og vert sé að nota hrós. Hrós gefur einstaklingnum einnig merki um að fagaðilinn sé virkilega að hlusta og skilji vandann (Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum og Berg, 2007). Áður en einstaklingur mætir í fyrsta sinn er gott að senda honum upplýsingar um hvers má vænta af ráðgjöfinni, öll símanúmer, upplýsingar um fagaðila og aðrar gagnlegar upplýsingar. (Berg og Steiner 2003).

Lloyd og Dallos (2006) rannsökuðu áhrif nálgunarinnar með fjölskyldum fatlaðra barna og settu fram með nokkuð skýrum hætti þau skref sem fara þarf í gegnum þegar íhlutun með lausnamiðaðri nálgun fer í gang. Við skulum líta nánar á ferlið sem fram fer. Stuðst verður við uppsetningu Lloyd og Dallos á ferlinu að mestu í byrjun en miðað verður við að íhlutunin taki til fullorðins einstaklings.

3.2.1 Fyrstu skrefin

Haft er samband við einstaklinginn og hann látinn ákveða staðsetningu fyrir fund ásamt því að ákveða hverjir muni taka þátt í fundinum. Eftir það hefst ferlið (Lloyd og Dallos, 2006). Ef upp koma vangaveltur um aðra þátttakendur með einstaklingnum í ráðgjöf er ávallt gengið út frá því að þeir sem geti veitt sem mesta aðstoð í að finna réttu lausnina eða verið hluti af lausninni geti tekið þátt. Það er þó hlutverk einstaklingsins að ákveða sjálfur hver eða hverjir það eru sem eiga að koma með, en þegar um er að ræða börn eru það foreldrar sem þekkja barnið best og taka ákvörðunina (Berg og Steiner, 2003). Þegar fyrsti fundur hefst er rætt er við einstaklinginn án þess að minnst á vandamálin þar sem markmiðið er að kynnst einstaklingnum og áhugamálum hans. Þá er hægt að spyrjast fyrir um atvinnu, áhugamál og hvað viðkomandi gerir dags daglega og hverja hann umgengst helst (Lloyd og Dallos, 2006). Þegar samtali er opnað er hægt að spyrja spurninga á borð við:

„Hvað var það sem fékk þig af stað hingað?“

„Af hverju núna?“

„Hvað myndirðu vilja að væri búið að gerast?“

„Hvað verður öðruvísi þegar við erum búin að vinna saman, hvernig muntu sjá að einhverjar breytingar hafi orðið?“

„Hvað muntu gera öðruvísi?“ (Winbolt, 2009).

Farið er yfir með einstaklingnum hvaða aðferðir stuðst hefur verið við áður og hvað hefur virkað fyrir einstaklinginn (Lloyd og Dallos, 2006). Samtalsaðferðin í lausnamiðaðri nálgun byggist á því að fagaðili og einstaklingur geti átt samtál án þess að beina sjónum að vandamálum og áhyggjum einstaklingsins. Fyrsta samtalið sem fer á milli þessara aðila skiptir miklu máli og veitir það einstaklingnum styrk og traust að vita til þess að fagaðili lítur ekki á hann sem „vandamál“. Mikilvægt er að fagaðilinn sýni afslappað viðmót til viðkomandi og sýni honum hlýju og umhyggju. Mikilvægt er að einstaklingurinn finni það í fasi fagaðilans því það mun gera öll samtöl og samskipti mun þægilegri og líklegri er að einstaklingurinn segi rétt og satt frá hugðarefnum sínum (Long, Fogell, 1999). Þegar rætt er við einstaklinginn er mikilvægt að koma samtalinu sem best af stað í átt að lausnamiðaðri hugsun ásamt því að koma auga á styrkleika einstaklingsins (Ratner, George og Iveson, 2012). Til að útskýra það nánar nota Ratner og félagar (2012) dæmi um einstakling með félagsfælni, en yfirfæra má aðstæður og vandamál. Þegar fagaðili hefur hlustað á viðkomandi með opnum huga og virkri hlustun getur hann notað setningar á borð við: „Miðað við hvernig þér hefur liðið undanfarið og hversu erfitt þér þykir að nota almenningsamgöngur, hvernig tókst þér að standa við orð þín og koma hingað til mín?“ (Ratner ofl, 2012). Þannig er fagaðili bæði búinn að koma því til skila að hann hafi heyrt og skilið hvernig viðkomandi líður, en færir þannig samtalið í átt að styrkleikum og lausnamiðaðri hugsun. Winbolt (2009) tók saman nokkur megin markmið fyrsta samtalstíma:

- Að byggja upp gott samband við einstakling
- Ákveða áherslur íhlutunar
- Bera kennsl á úrræði einstaklings sem áður hafa virkað
- Útbúa mælanlegan skala þar sem einstaklingurinn staðsetur sig og markmið sín
- Koma auga á hver er staðfesta einstaklingsins (Winbolt, 2009).

3.2.2 Undantekningar

Þegar hér er komið við sögu er gjarnan búið að ræða hvað það er sem einstaklingurinn vill breyta í sínum aðstæðum. Þrátt fyrir að einstaklingur búi ekki yfir lausnum sem áður hafa virkað, búa flestir að undantekningum frá vandanum (Shazer ofl, 2007). Þegar ræða þarf um vandann er reynt að stoppa stutt við en kryfja þarf þó *undantekningarnar* vandlega þar sem það er mikilvægur þáttur í lausnamiðaðri nálgun. Mikið er lagt uppúr að kryfja þær aðstæður þar sem vandamálið hefði auðveldlega getað komið upp en af einhverjum ástæðum kom ekki í það skiptið. Skoðað er vandlega hvað var frábrugðið í þeim aðstæðum og geta þar legið ýmsar ástæður að baki. Ástæður sem jafnvel eru ekki beintengdar við atvikið sjálft, heldur aðstæður einstaklings þann daginn eða samskipti sem áttu sér stað fyrir atvikið (Berg og Steiner, 2003). Á þessum tímapunkti er mikilvægt að skoða *hver gerði hvað, hvenær, hvar og hvernig* (Berg, 1994). Er það gert til þess að einblína á þá þætti sem voru öðruvísi í það skiptið. Öll þau smáatriði sem kunna að hafa verið öðruvísi gætu hafa stór áhrif (Berg, 1994). Muna þarf að hrósa einstaklingnum og nota virka hlustun þegar samtalið á sér stað (Lloyd og Dallos, 2006). Berg (1994) tekur dæmi um atvik þar sem sjá mátti undantekningu. Um var að ræða 6 ára dreng sem átti það til að hefja slagsmál, slá systur sína og vera til vandræða. Amma hans var þá vön að grípa hann, draga hann úr aðstæðum og skamma hann. Við það brjáláðist drengurinn, grét, sparkaði og lét illum látum. Í eitt skipti var amman fremur þreytt og hafði ekki orku í kastið sem drengurinn fékk og ákvað að láta systkinin um að slást. Henni til mikillar undrunar byrjuðu þau fljótlega að leika sér saman, þar sem systir hans hafði hundsáð tilraun hans til þess að koma af stað áflogum (Berg, 1994). Í þessu dæmi eru frávikin nokkur. Ákvörðun ömmunar um að skipta sér ekki af hegðun drengsins eða slagsmálunum og viðbrögð systur hans þegar hún hundsáði tilraunir hans til að koma af stað áflogum. Drengurinn hafði einnig breytt gjörðum sínum og gert eitthvað annað en hann var vanur (þegar hann lék við systur sína í stað þess að halda áfram að slá hana). Ef þessir þrír aðilar sem höfðu áhrif í þessu dæmi myndu endurtaka þessar breytingar, eru góðar líkur á að breyting á hegðun drengsins muni endurtaka sig (Berg, 1994)

3.2.3 „Kraftaverkaspurningin“

Næstu skref eru að fá einstaklinginn til þess að sjá fyrir sér framtíðina eins og hann myndi kjósa að hafa hana (Lloyd og Dallos, 2006). Í því samhengi er stuðst við *kraftaverkaspurninguna* sem er annað mikilvægt og stórt atriði í lausnamiðaðri nálgun. Hún er framkvæmd á þann hátt að viðkomandi er beðinn um að nota ímyndunaraflíð. Hafa verður í huga að einstaklingurinn verður að geta skilið hugtakið kraftaverk áður en hann er spurður spurningarinnar. Spurningin þarf að vera mótuð fyrir hvern og einn einstakling með tilliti til aldurs og stöðu. Þegar unnið er með börnum má nota alls kyns hjálpartól. Flest börn eru til að mynda mjög hrifin af sögum (Berg og Steiner, 2003). Þá er hægt að styðjast við persónur, dýr, leikföng eða hvað sem er. Söguhetjan í þeirri sögu er látin glíma við svipaða erfiðleika og barnið er að kljást við og þannig mynda samtál um mögulegar lausnir fyrir söguhetjuna sem og hvað myndi breytast í lífi hennar (Berg og Steiner, 2003). *Kraftaverkaspurningin* er annars á þá leið að viðkomandi er látinn ímynda sér að heim sé komið og dagurinn hafi gengi sinn vanangang. Á meðan viðkomandi sefur gerist hinsvegar kraftaverk. Kraftaverkið lýsir sér í því að vandamálið sem viðkomandi er að reyna að bæta, er horfið. Viðkomandi veit þó ekki af kraftaverkinu en er spurður hvað það væri daginn eftir, sem myndi gefa honum til kynna að eitthvað hefði gerst og að vandamálið virtist horfið. Með kraftaverkaspurningunni er líkleggra að einstaklingurinn geti séð fyrir sér hvernig lífið væri ef vandamálið myndi leysast og auka líkurnar á því að vilji sé fyrir hendi til þess að takast á við breytingar (Berg og Steiner, 2003). Með spurningunni er einstaklingnum einnig gert kleift að ímynda sér hina ýmsu mismunandi möguleika í lífinu (Berg og Jong, 2008).

Mikilvægt er að hafa í huga að þegar kraftaverkaspurningin er sett fram af fagaðila þá skiptir það miklu máli hvernig hún er borin fram. Það er að segja fagaðilinn verður að leggja spurninguna fram þannig að hann sýni mikinn áhuga á því að fá að heyra svarið frá einstaklingnum. Einnig að hann trúí því að einstaklingurinn hafi þá getu að leggja fram hugmyndir sínar (Shazer ofl, 2007).

Ef einstaklingurinn á erfitt með að skilja eða sjá fyrir sér breytinguna í gegnum *kraftaverkaspurninguna* þarf að grípa inn í og aðstoða hann með frekari spurningum (Lloyd og Dallos, 2006). Mikilvægt er að nota einfaldar spurningar þar sem spurt er til að mynda: „Ef ég kæmi við hjá þér eftir 3 mánuði og myndi sjá að þetta væri að ganga

mjög vel hjá þér, hvað myndi ég sjá?” eða *„Ef þér myndi ganga vel að ná markmiðum þínum, hvaða breytingar myndir þú sjá?”*. Á þessum tímamarki er mikilvægt að vera fljótur að grípa öll atriði sem hjálpa til við að sjá fyrir sér framtíðina þar sem vandamálið er úr sögunni og koma auga á hvaða þættir eða atriði myndu breytast (Lloyd og Dallos, 2006). Ef fagaðilinn telur að einstaklingur geti lýst vanda sínum þá verður ráðgjafinn einnig að trúa því að einstaklingurinn geti seð fyrir sér hvað væri betra fyrir hann sjálfan (Shazer ofl, 2007).

Steve de Shazer sagði eitt sinn sögu af manni sem kom í ráðgjöf til sín. Sá maður hafði misst vinstri handlegginn í vinnuslysi. Þegar Shazer lagði fram kraftaverkaspurninguna þá svaraði maðurinn því að morguninn eftir kraftaverkið þá væri hann kominn aftur með handlegginn. Shazer svaraði *„allt í lagi”* en hljóðnaði svo því ekkert kom upp í hugann hvað hann ætti að segja við þessu svari. En maðurinn tók upp orðið aftur og sagði *„ég reikna með að þú hafir meint að kraftaverkið þarf að vera eitthvað sem getur gerst í raunveruleikanum”*. Maðurinn hélt þá áfram að lýsa því hvernig hann myndi vilja geta komið sér á fætur á morgnana og búið sér til morgunmat með annarri hendinni. Hann minntist aldrei aftur á það að vilja fá hendina til baka. Það er ekkert að því að fólk sem er veikt eða slasast vilji fá sitt „heilbrigða” líf aftur og að þau tjái það, en í flestum tilfellum áttar fólk sig á því að breytingarnar, og þar með „kraftaverkið”, þurfi að geta gerst í raunveruleikanum (Shazer ofl, 2007).

Ef að við víkjum að því hvernig fagaðilinn getur orðað kraftaverkaspurninguna þá er gott að spyrja í upphafi tímans *„er allt í lagi þó að ég spyrji þig nokkuð óvenjulegrar spurningar?”* Þetta gefur einstaklingum færi á því að undirbúa sig fyrir það að fara óhefðbundna leið. Það er mikilvægt í ljósi þess að einstaklingurinn verði samvinnuþýðari gagnvart kraftaverkaspurningunni (Shazer ofl, 2007). Gott er að bíða þar til að einstaklingurinn hefur kinkað kolli játandi. Þar á eftir getur fagaðilinn haldið áfram og sagt: *„ímyndum okkur að þegar þú labbar héðan út í dag þá ferðu heim og gerir hluti sem þú ert vanur að gera á daginn. Þú færð þér að borða, horfir kannski á sjónvarpið, þú gerir sem sagt bara það sem þú gerir vanalega þar til kvöldu tekur”* (Shazer ofl, 2007). Hér er mikilvægt að fagaðilinn finni viðfangsefni sem hentar einstaklingnum hverju sinni. Þegar einstaklingurinn hefur kinkað kolli þá getur samtalið haldið áfram á þessa leið: *„síðan fer að kvöldu og þú verður þreyttur. Þú*

ákveður að fara upp í rúm og þú sofnar." Gott er að bíða eftir því að einstaklingurinn kinki kolli svo fagaðilinn sé viss um að hann skilji hvert samtalið sé að stefna. Á þessum tímapunkti á einstaklingurinn að vera að ímynda sér raunveruleikann í lífi sínu. Fagaðilinn heldur áfram: „*á meðan þú sefur gerist kraftaverk*". Mikilvægt er að stoppa hér og bíða eftir einhverri tjáningu frá einstaklingi til dæmis brosi, hlátri eða öðru. Shazer leggur áherslu á að hléið á samtalinu hér sé ekki of langt því það geti gefið einstaklingum tækifæri á því að segja að hann trúi ekki á kraftaverk. Fagaðilinn heldur áfram: „*þetta er ekki bara eitthvað kraftaverk, þetta er kraftaverk sem leysir allan þinn vanda sem leiddi þig hingað í dag...og þau hverfa sí svona. Þar sem kraftaverkið gerðist á meðan þú varst sofandi þá veistu ekki að það gerðist. Hvernig átt þú eftir að taka eftir því að eitthvað sér breytt?*” Rannsóknir hafa sýnt fram á það að á þessum tímapunkti þá eru einstaklingar mjög hugsis, andadráttur þeirra hægist og líkami þeirra slakar á, oft loka þau jafnvel augunum og hugsu. Það er nauðsynlegt að gefa einstaklingum færi á því að fá þennan tíma fyrir sig og íhuga vandlega svarið. Ráðgjafinn getur sýnt það í fari sínu að honum liggi ekki á svari strax með því að slaka á í stólnum, draga að sér andann og sýna þolinmæði (Shazer ofl, 2007).

3.2.4 Skalinn

Einstaklingar eru misjafnlega staddir hvað varðar aldur, þroska og atgervi og þá er hægt að nota mismunandi leiðir til þess að einstaklingurinn geti betur gert sér grein fyrir stöðu sinni og markmiðum. Nokkur atriði geta auðveldað ólíkum einstaklingum að staðsetja vanda sinn og lýsa stöðu sinni og markmiðum. Til að mynda eiga börn og reyndar margir einstaklingar, oftast auðvelt með að staðsetja sig á nokkurskonar skala á bilinu 1 – 10 þegar þau ræða vanda sinn og markmið, fremur en að lýsa með orðum hvernig þeim gengur og hvert þau vilja komast. Fyrir marga eru tölur auðveldar að skilja og hjálpar til við að skilgreina markmiðin á sjónrænan hátt (Berg, 1994). Hér er einnig hægt að nota línur á gólfi eða bil á milli veggja ef þörf er á að nota hlutlæ加里 skala (Berg og Steiner, 2003). Þegar skalinn er notaður er einstaklingurinn beðinn um að lýsa því sem veldur honum mestum erfiðleikum, en fyrir hann væri það 0 á skalanum. Á þessum tímapunkti hefur verið farið yfir það með einstaklingnum, hvernig hann sér fyrir sér breytingar í nálægri framtíð. Það sem þykir best í aðstæðunum er 10 á skalanum (Lloyd og Dallos, 2006). Að þessu loknu er einstaklingurinn látinn staðsetja sjálfan sig á skalanum. Þegar einstaklingurinn hefur

gert það er hægt að fara yfir með honum hvaða þættir halda honum þar á skalanum, hvaða þættir valda því að hann nær að halda sér á þeim stað og hvernig hann sjái fyrir sér að næsta þrep í átt að markmiði lýti út (Lloyd og Dallos, 2006).

Annar skali sem einnig er notaður með fullorðnum einstaklingum er skalinn um sjálfstöryggi. Þegar hann er notaður er einstaklingurinn látinn meta hversu öruggur hann er um að ná markmiði sínu, eða jafnvel á næsta stig á skalanum. Kosturinn við að spyrja að þessu er að í framhaldinu er hægt að spyrja nánar út í hvað það er sem veitir honum sjálfstraustið, sjálfþekkingu og styrkleika (Ratner ofl, 2012).

Eftirfarandi er dæmi um hvernig má ræða um skalann:

„Ég er með eina aðra skrýtna spurningu. Ef 10 stendur fyrir alla þá hluti sem hafa gerst eftir kraftaverkið en 0 stendur fyrir því þegar móðir þín hringdi hérna í mig fyrir þrem vikum og pantaði tíma, hvar myndir þú segja að þú værir stödd á skalanum núna?“ (Shazer ofl, 2007).

3.2.5 Markmið

Þegar komið er að því að einstaklingurinn setur sér markmið er gott að hafa í huga að markmiðin þurfa að vera skýr. Markmiðin eru sett fram af einstaklingnum sjálfum en einnig þarf að koma fram í markmiðasetningunni hvað muni breytast eða gerast þegar markmiði er náð (Long, Fogell, 1999). Einstaklingurinn er á þessum tímapunkti einnig látinn sjá fyrir sér hvernig hann muni ná markmiði sínu. Þá er hægt að láta hann ímynda sér að liðinn sé nokkur tími og hann hafi náð markmiðinu. Fagaðilinn segist hitta hann á förnum vegi og spyrja hann hvernig hann hafi farið að því að ná markmiði sínu og spyr einstaklinginn hverju hann myndi svara (Lloyd og Dallos, 2006). Á þessum tímapunkti er einnig mikilvægt að muna að hrósa einstaklingnum.

Ratner og félagar (2012) tóku saman fimm einkenni góðra markmiða fyrir framtíðina:

- *Afdráttarlaus* - að markmiðin séu eitthvað sem einstaklingurinn vill sjá í staðinn fyrir það sem skapar vanda.
- *Hlutlæg og sýnileg* - þar sem tilfinningar og væntingar eru skilgreindar í atferli
- *Smáatriði* - að öll smáatriði séu vel skilgreind, þar með tími, staður, aðgerðir og samhengi.
- *Séð út frá mismunandi sjónarhornum annarra*, hvað aðrir munu sjá

- *Áhrif gagnkvæmra samskipta*, hvað myndi breytast í samskiptum við aðra. (Ratner ofl, 2012).

Með *afdráttarlausum* markmiðum er átt við að þau lýsi af nákvæmni því sem einstaklingurinn vill sjá gerast, en ekki hvað hann vill sjá hætta að gerast (Ratler ofl, 2012). Dæmi um þetta er að setja sér markmið um að ganga í skólastofunni í stað þess að ætla að hætta að hlaupa. *Hlutlæg og sýnileg* markmið eru sett í atferli og athafnir. Þegar einstaklingur er spurður um markmið sín eða hvaða óskir hann hafi um framtíðina eru líkur á að hann tali um huglæg eða tilfinningaleg atriði á borð við að hafa meira sjálfstraust. Þegar slík markmið eru nefnd þarf því að spyrja að því á hvaða hátt meira sjálfstraust muni lýsa sér í hans hegðun. Öll smáatriði gera markmiðin raunverulegri (Ratler ofl, 2012). Að geta lýst því nokkuð nákvæmt, hvar, hvernig eða á hvaða hátt markmiðin myndu birtast, eða næsta þrep markmiðs, getur hjálpað bæði fagaðilanum og einstaklingnum. Þetta geta verið mörg smáatriði á borð við að bjóða góðan daginn, þegar komið er frammúr, á heimilinu, fyrir skóla, þegar komið er inn í eldhús og svo framvegis. Þegar kemur að þeim tveimur þáttum sem snúa að öðrum er mikilvægt að hugsa á hvaða hátt markmiðið muni birtast út frá *mismunandi sjónarhornum annarra* einstaklinga og skilgreina hverju aðrir muni taka eftir. Að lokum er gott að skilgreina á hvaða hátt markmiðið getur haft á *áhrif gagnkvæmra samskipta*. Gott er að fara í gegnum það með einstaklingnum til að mynda á hvaða hátt samskipti myndu breytast, og hvernig samtöl myndu þróast ef breytingar ættu sér stað ef um samskiptavandamál er að ræða (Ratler ofl, 2012).

3.2.6 Að enda tímann

Lok eins tíma getur markað upphaf næsta tíma. Góð leið fyrir fagaðila til þess að slíta tíma er að hætta á fyrirhuguðum tíma sem lagt var upp með í byrjun. Ef ný umræða um aðra hluti hefst nálægt endalokum tímans er gott að óska eftir því að fá að ræða þessi mál í næsta tíma. Mikilvægt er að fara yfir þau markmið sem sett voru í upphafi tímans og þau eru rifjuð upp og einstaklingurinn er minntur á framfarirnar sem hafa orðið eða munu verða með fyrirhugaðri markmiðasetningu. Í lok hvers tíma þarf fagaðili að fara yfir þau atriði sem áttu sér stað í tímanum og draga þessi atriði saman í uppbyggjandi og hvetjandi samantekt. Það getur hjálpað fagaðilanum að fara úr herberginu í fimm mínútur í lok tímans og fara yfir gang mála áður en þetta yfirlit er

dregið saman (Long, Fogell, 1999). Þau atriði sem fagaðili getur haft í huga þegar hann gerir samantektina og nýtt sér þegar við á, er að fara yfir þá erfiðleika sem viðkomandi hefur lýst (Ratner ofl, 2012). Þannig lætur fagaðilinn í ljós virka hlustun. Einnig er vert að minnast á þá eiginleika og getu einstaklingsins sem hefur komið í ljós að viðkomandi nýtti sér við frásögnina og geta verið grundvöllur að árangri hans síðar í ferlinu. Ef fram koma aðgerðir eða athafnir sem einstaklingurinn hefur nú þegar framkvæmt í átt að bættum árangri er mikilvægt að á það sé bent. Öll merki sem styðja við þá hugsun að það sé von um árangur er nauðsynlegt að ítreka (Ratner ofl, 2012). Áður en einstaklingurinn fer að vinna að markmiðum sínum er hann látinn ákveða hvenær, hvar og hvernig eftirfylgd hann kjósi í íhlutuninni (Lloyd og Dallos, 2006). Eftirfarandi dæmi um samantekt er sett saman af höfundum ritsmíðarinnar: „Ég sé að síðustu dagar hafa verið þér afar erfiðir og þú hefur gengið í gegnum margt. Ég tók eftir því að þú stóðst þig mjög vel í að missa ekki stjórn á skapi þínu þegar þú varðst pirraður. Þér tókst að halda ró þinni og ganga í burtu. Það má því sjá að þú hefur góða styrkleika sem hægt er að byggja á.“

3.2.7 Næstu tímar

Þegar líður að næstu tímum er mikilvægt að einblína á alla þá þætti sem gengið hafa betur en síðast, eða hafa haldist eins. Einstaklingurinn er því spurður hvað hafi gengið betur frá því hann kom síðast (Ratner ofl, 2012). Í því samhengi er mikilvægt að muna að spyrja ekki eingöngu hvernig hafi gengið frá því síðast, heldur hvað hafi gengið betur. Með því að spyrja að því í hverjum tíma mun einstaklingurinn gera ráð fyrir spurningunni og einblína betur á þá þætti sem ganga betur (Ratner ofl, 2012). Berg og Steiner (2003) skipta svörum við þessari spurningu upp í 3 flokka þar sem einstaklingurinn svarar ýmist á þann hátt að það hafi gengið betur, að allt sé eins og það var eða að hlutirnir hafi versnað. Lagðar eru línurnar að því hvernig fagaðili bregst við þeim svörum og er grunnurinn í þeim að nota spurningar á borð við hvar, hvernig, hvað eða svokallaðar *hv spurningar* (Berg og Steiner, 2003).

Þegar svarið er á þá leið að eitthvað gangi betur en það gerði áður er mikilvægt að ræða framfarirnar. Með því má betur koma auga á styrkleika og bjargráð einstaklingsins í aðstæðum sem hafa verið honum erfiðar. Hér á eftir eru nokkrar spurningar sem hægt er að nota í þessum aðstæðum með fullorðnum einstaklingnum eða stálpuðum börnum:

- „Segðu mér *hvað* þú gerðir í stað þess að missa stjórn á skapi þínu?”
- „*Hvenær* varð þér ljóst að þú þyrftir að ganga í burtu?”
- „*Hvað* þarftu að gera, svo þú getir gert þetta aftur?”
- „*Hversu sannfærð/ur* ertu um að þú getir gert þetta aftur næst, á skalanum 0 - 10?” og í framhaldinu: „*Hvað* væri það sem myndi koma þér frá 7 og upp í 8 á þeim skala?” (Berg og Steiner, 2003).

Þegar einstaklingur greinir frá framförum er mikilvægt að beina sjónum að því hvernig megi viðhalda framförum og síðar færast nær markmiðinu í litlum skrefum (Berg og Steiner, 2003). Þegar svarið er á þá leið að ekkert hafi breyst og sé við það sama þarf fagaðili að hafa hugann við það að halda jákvæðni og beina sjónum að því að hlutirnir hafi ekki versnað. Hér má sjá nokkur svör eða viðbrögð fagaðilans:

- „*Vá, það er frábært. Það getur verið mjög erfitt, hvernig tókst þér að halda þessu eins?*”
- „*Ef ég myndi tala við foreldra/kennara/vini þína, hvað heldur þú að þau myndu segja að hafi gengið betur, jafnvel þótt það sé eitthvað smávægilegt?*”
- „*Hver heldur þú að myndi taka eftir því fyrst þegar þú færir þig upp í skref 5 (úr 4)?*” (Berg og Steiner, 2003).

Þegar einstaklingur greinir frá því að honum finnist aðstæður sínar einungis hafa versnað frá því síðast þarf að taka vel eftir þegar viðkomandi greinir frá aðstæðum sínum. Að sjálfsögðu getur margt óvænt komið fyrir í lífi einstaklinga, sem getur haft áhrif á gengi þeirra. Til að mynda geta komið upp veikindi, slys eða önnur óvænt atvik. Við þessar aðstæður er mikilvægt að muna að sýna skilning og virðingu og grípa í tiltæk bjargráð. Eftirfarandi setningar geta komið að góðum notum:

- „Þetta er ekkert smáræði, *hvernig* tókst þér að komast í gegnum vikuna með öllum þessum óvæntu erfiðleikum?”
- „*Hvað* fannst þér hjálpa þér mest að gera?”
- „*Hvað* fannst þér hjálpa þér mest að halda þér rólegum (ef við á)?”
- „*Hvað* heldur þú að þú þyrftir að gera til þess að halda þér á sama stað á skalanum?”
- „Ef þú kæmist á næsta stig á skalanum, *hvað* myndi þá breytast? - *Hverju* myndi besti vinur þinn taka eftir?” (Berg og Steiner, 2003).

Einnig er gott að heyra frá nánustu aðstandendum til dæmis fjölskyldu og vinum um það hvernig þau meta breytinguna á einstaklingnum og aðstæðum hans. Horft er til þeirra þátta hvar þeir sjái breytingar, en með því að heyra nánar hvað aðstandendur hafa að segja er auðveldara fyrir ráðgjafa að meta hvað þarf að endurskoða eða hverju þarf að huga betur að, ef þess þarf (Long, Fogell, 1999). Mikilvægt er að allir aðilar ræði saman en það er hluti af ráðgjöfinni, sérstaklega þegar um börn er að ræða. Þegar foreldrar, vinir, kennarar og aðrir fagaðilar skilja sjónarmið barnsins betur þá eiga þau auðveldara með það að setja sig í spor einstaklingsins og getur það minnkað kvíða, áhyggjur og skilningsleysi milli aðstandenda og einstaklings og þar af leiðandi auðvelað samskipti (Long, Fogell, 1999). Lausnarmiðuð nálgun hefur verið sett fram sem skammvinn aðferð, fremur en bundin við ákveðinn tíma eða fjölda stunda. Ef við lítum á hvernig De Shazer skilgreindi *skammtíma* ráðgjöf þá setti hann það fram sem „eins langan tíma og það tekur, og ekki einum tíma lengur“ (Ratner ofl, 2012). Í stuttu máli má því segja að það sé einstaklingurinn sjálfur sem ákveður hversu *stutt* er stutt þar sem hann er sá sem ákveður hvenær markmiðinu er náð. Sýnt hefur verið fram á að að einstaklingar nýti sér að meðaltali um eða undir fjóra viðtalstíma (Ratner ofl, 2012). Gott er að hafa ekki of stutt á milli tíma þar sem einstaklingurinn þarf að fá tækifæri til þess að breyta einhverju. Meta þarf í hverju tilfelli fyrir sig hve langt ætti að líða á milli, með tilliti til stöðunnar. Þrátt fyrir að það sé ávallt einstaklingurinn sjálfur sem stýrir því hvenær honum finnst tími til þess að loka vinnunni er ekki þar með sagt að hann geti haldið áfram eftir eigin höfði. Fagaðilin hefur ákveðið hlutverk eða starfslýsingu sem og siðferðileg viðmið um vinnu sína (Ratner ofl, 2012). Ef kemur að þeim tímapunkti að fagaðila eða einstaklingnum finnst að aðferðin sé ekki hjálpleg er gott að staldra við og íhuga nokkra punkta:

- Var upphaflegt markmið viðeigandi ?
- Hversu nálægt er einstaklingurinn því að ná markmiðum sínum?
- Hvað væri næsta merki þess að árangur væri að nást?
- *Hver* á að gera *hvað*, *hvenær*, *hvar* og *hvernig* til þess að færast skrefi nær markmiðinu?
- Hvað getur haldist eins? Hverju þarf að breyta?
- Er rétta fólk að taka þátt svo að líklegra sé að koma auga á lausnirnar? (Berg, 1994).

Fagaðilinn er tilvalinn til þess að sjá heildarmyndina sökum þess að hann getur leyft sér að standa ögn fyrir utan hana og koma þannig betur auga á hvað mætti bæta og hverju mætti breyta. Þó þarf að gæta þess að vera ekki of fljótur að koma með tillögur og ráð enda ætlunin að efla eintsaklinginn sjálfan til ákvörðunatöku. Þegar við hinsvegar gefum ráð þarf að gæta að þau séu skiljanleg fyrir einstaklinginn og hafi þýðingu fyrir hann. Það ætti aldrei að vera vafi hjá fagaðila á því *hvort* einstaklingurinn taki vel í ráð hans. Ef vafi er til staðar er líklegt að ráðin séu betur geymd ósögð (Berg, 1994).

Telji fagaðili að vinnan sé ekki að skila árangri eða muni ekki gera það getur hann einnig tekið ákvörðun um að ljúka samvinnunni. Þá þarf að útskýra fyrir einstaklingnum að fagaðili telji það ekki rétt að bjóða upp á fleiri tíma þar sem hann telji það vera sóun á tíma og peningum viðkomandi (Ratner ofl, 2012).

3.3 Lausnamiðuð nálgun með börnum

Þrátt fyrir að lausnamiðuð nálgun hafi upphaflega að mestu verið notuð með fullorðnum er ekki þar með sagt að hún eigi eingöngu við fullorðna. Fagaðilar eru fremur ragir við að nota aðferðina með börnum þar sem aðferðin hefur krafist notkunar og skilnings á tungumálinu (Berg og Steiner, 2003). Þegar nota á aðferðina með börnum er þó mikilvægt að aðlaga hana að aldri þeirra og þroska og nota tungumálið eins og hæfir aldri þeirra (Ratner ofl, 2012). Börn hafa ekki að fullu þroskað tungumálhæfileika sína og því þarf að huga að líkamstjáningu þeirra, augnaráði og fleiru (Berg og Steiner, 2003). Lausnamiðuð nálgun á það sameiginlegt með börnum að hafa ekki þörf fyrir að kryfja vandamálin til þess að komast að rót vandans. Þvert á móti nota þau fjölbreyttar aðferðir við að prufa sig áfram og finna út hvað hentar og hvað ekki, það er einnig í takt við lausnamiðuða aðferð (Berg og Steiner, 2003). Nokkur atriði þarf að hafa í huga þegar unnið er með börnum. Sá sem vinnur með börnum þarf að hafa þekkingu á „eðlilegum“ þroska og þroskastigum barna. Einnig er mikilvægt að samstarf við foreldra eða forráðamenn sé gott þar sem þeir eru yfirleitt mikilvægustu aðilar í lífi barnsins og þekkja barnið best. Einnig þarf að vinna með teymi barnsins þar sem í kringum barn koma að kennarar, heilbrigðisstarfsmenn og jafnvel aðrir fullorðnir einstaklingar fyrir utan foreldra. Þegar unnið er með börnum er nauðsynlegt sem fyrr að vera sveigjanlegur auk þess

að hafa í huga að oft þarf að gefa börnum meiri tíma en fullorðnum (Berg og steiner, 2003). Útskýra þarf fyrir börnum hvað muni gerast í tímanum og sýna þeim skilning á því hversu erfitt getur verið að stíga fyrsta skrefið og mæta. Hvað varðar skalann þá eiga börn oft auðveldara með tölur en flókin orð og hentar hann þeim því vel þegar markmið eru sett. Hvað varðar *kraftaverkaspurninguna* er gott að styðjast við ævintýri eða persónur úr sögum og teiknimyndum. Mikilvægt er að mæta börnunum þar sem þau eru stödd og því getur verið gott að nota ýmiskonar dót eða leikmuni. Gott er að leikmunir séu þannig gerðir að þeir ýti undir ímyndunarafl og sköpunargleði barnanna. Þegar nota þarf leiðir sem krefjast sem minnst notkunar tungumálsins er gott að styðjast við teikningar og biðja barnið að teikna myndir af til að mynda uppáhalds stöðum, bestu vinum, einhverju/m sem fær það til að líða vel og svo framvegis (Berg og Steiner, 2003). Með ungu fólki getur verið hjálplegt að láta þau sjálf teikna upp *skalann* og merkja inn á hann en þegar *skalinn* er notaður með yngri börnum getur verið gott að gera hann sjónrænan (Ratner ofl, 2012). Þannig er hægt að setja hann upp á gólfi, á milli veggja eða húsgagna. Merkt er með hlutum á skalann hvar markmiðið er staðsett og hvar þau eru og eftir því sem þau ná hverju þrepi í markmiðinu geta þau gengið eða merkt á skalann hvert þau eru komin (Ratner ofl, 2012). Með því að mæta barninu á þeirra þroskastigi má kynna þeim betur ásamt styrkleikum þeirra sem nýtist vel í lausnamiðaðri nálgun og þeirri vinnu sem framundan er (Berg og Steiner, 2003).

Cindy George (2008) greindi frá því hvernig hún telur að lausnamiðuð nálgun sé tilvalin aðferð þegar unnið er með börnum með félagsfælni en félagsfælni er skilgreind sem kvíðaröskun. Taldi hún að nokkrir eiginleikar aðferðarinnar henti þar ákaflega vel. Eiginleikar á borð við þá staðreynd að aðferðin byggist upp á að nýta styrkleika barna sem grundvöll í lausnamiðaðri vinnu. Í lausnamiðaðri nálgun sýnir fagaðili skilning og viðurkenningu á sýn einstaklingsins og lífshætti hans. Þegar kemur að börnum byggir aðferðin á ímyndunarafli barna og leyfir þeim að sjá fyrir sér framtíðina í gegnum kraftaverkaspurninguna. Lausnamiðuð nálgun hentar börnum vel þar sem hún tengir við þrautsegu þeirra og getu til þess að byggja á þeim lausnum sem þau hafa nú þegar lært. Vegna þessa lagði George (2008) til að lausnamiðuð aðferð yrði notuð og rannsökuð í vinnu með börnum með félagsfælni.

3.4 Börn með fatlanir

Þegar um er að ræða börn með fatlanir og sérþarfir er mikilvægt, eins og áður í aðferðinni, að horfa á styrkleika og jákvæðar hliðar einstaklingsins. Meta þarf þroska hvers og eins svo hægt sé að mæta viðkomandi með spurningum og samtali sem er við hæfi. Líklegt er einnig að þessi hópur einstaklinga þurfi fleiri tíma í aðferðinni en aðrir þar sem lengri tíma getur tekið að tengjast við komandi og safna um hann mikilvægum upplýsingum svo sem þroska og stöðu. Í þeim tímum sem á eftir koma er farið yfir hvað hefur gengið betur síðan síðast, hvar viðkomandi telur sig vera á skalanum sem hann setti sér í upphafi og hvað hann sjái fyrir sér að verði öðruvísi þegar hann nær næsta stigi á skalanum. Með því er aftur verið að opna augu einstaklingsins fyrir því hvaða möguleikar eru í stöðunni og honum gert kleift að sjá líf sitt í nýju ljósi (Berg og Jung, 2008). Þegar um er að ræða börn og einstaklinga með alvarlegri fatlanir eru það gjarnan fjölskyldurnar sem fara í ráðgjöf saman.

Lloyd og Dallos (2005) gerðu eigindlega rannsókn þar sem lausnamiðuð nálgun var notuð. Sjö fjölskyldur barna með þroskaskerðingu tóku þátt í þessari rannsókn. Niðurstaðan leiddi í ljós að foreldrarnir höfðu skýrari markmið og sýn um börn þeirra og í stað þess að líta á vandamálin þá einblíndu þau frekar á lausnirnar. Valdefling, sjálfstyrking, samþætting markmiða og skilningur á þörfum barnsins urðu skýrari þættir hjá foreldrunum og litu þeir jákvæðari augum á framtíðina en áður. Rannsakendur (Lloyd og Dallos, 2005) ákváðu eftir nokkrar vikur að ræða sérstaklega við mæður þessara barna. Sú rannsókn gekk út á það að fá meiri upplýsingar um það hvernig lausnamiðuð nálgun hjálpaði mæðrunum, hvaða þættir þeim fannst gagnlegir eða ógagnlegir og eins var viðhorf þeirra til kraftaverkaspurningunnar rannsakað. Það sem lausnamiðuð nálgun hjálpaði þeim skiptist í þrjú þemu. Í fyrsta lagi þá eflði nálgunin hugsunarháttinn „að gera það besta úr hlutunum“. Í öðru lagi hjálpaði þetta þeim með hugsunarháttinn „að vera þakklátar“ og í þriðja lagi var það samband ráðgjafans og mæðranna sem skipti miklu máli þar sem þær gátu tjáð sig við ráðgjafann án þess að eiga hættu á að vera dæmdar á einn eða annan hátt (Lloyd og Dallos, 2005). Það merkilega sem kom í ljós með mæðrunum var það að þeim þótti kraftaverkaspurningin óviðeigandi og ógagnleg spurning. Aðalástæða þess má nefna að mæðurnar hugsuðu kraftaverkið í formi þess að barnið þeirra yrði „heilbriggt“ en ekki fatlað (Lloyd og Dallos, 2005). Það helsta sem hjálpaði mæðrunum var það að

þær áttu að sjá fyrir sér framtíðina frá eigin barmi og staðsetja ýmis markmið á skalann. Kraftaverkið myndi gerast á skalanum 0-10. Með þessu móti áttu mæðurnar auðveldara með að vinna skipulega að settum markmiðum sem leiddu að lokum að kraftaverkinu (Lloys og Dallos, 2005).

3.5 Lausnamiðuð nálgun með fullorðnum

Þar sem fjallað hefur verið um lausnamiðaða nálgun í starfi með börnum er vert að skoða á hvaða hátt hún er unnin með fullorðnum. Verið getur að einhverjir fagmenn hafi forðast að styðjast við aðferðina með fullorðnu fólki, sérstaklega ungu fólki þar sem áskorun getur verið að fanga athygli þeirra frá til að mynda sínum, tónlistinni eða takast á við „ég veit það ekki“ svör þeirra (Ratner ofl, 2012). Raunin er hinsvegar sú að fullorðið fólk hefur kunnað vel að meta þann fókus sem settur er á framtíð þeirra og skýr markmið um aðgerðir. Þrátt fyrir að ungt fólk kunni oft að svara með orðunum „ég veit það ekki“ er raunin sú að í mörgum tilfellum er þetta svar sem oft kemur nánast sjálfkrafa, en um leið og orðunum er sleppt er hinn fullorðni í raun að hugsa um hið raunverulega svar. Því er það í raun staðfesta fagaðilans sem skiptir máli, að bíða eftir hinu raunverulega svari og ganga eftir því (Ratner ofl, 2012). Mikilvægt er að þroskaþjálfari eða annar fagaðili hugi að því að hann er ekki sérfræðingur um líf annarra einstaklinga. Einstaklingurinn sjálfur er ætíð sérfræðingur í eigin lífi. Fagaðilinn hefur það hlutverk að hlusta á einstaklinginn og hjálpa honum að fá skýrari mynd á hvaða jákvæðu breytingar hann getur unnið að í sínu lífi. Auk þess hefur hann þekkingu til þess að aðstoða einstakling við að setja sér raunhæf þrep og markmið í átt að endanlegu takmarki á íhlutunartíma (Jong og Berg, 2008). Markmið þroskaþjálfans í þessu samhengi eru ætíð eingöngu þau sem einstaklingurinn sækist eftir, að því gefnu að þau séu ekki ólögleg á neinn hátt (Ratner ofl, 2012). Einnig er mikilvægt að hafa í huga að það er einstaklingurinn sem stýrir því á hvaða tímapunkti honum finnst markmiði sínu náð eða að komið sé að lokum aðstoðar fagaðilans (Ratner ofl, 2012).

Þegar unnið er með fullorðnum eru ákveðnir þættir sem eru frábrugðnir því þegar unnið er með börnum. Til að mynda það tungutak sem notað er. Óþarfi er að tala um töfraspota þegar unnið er með fullorðnum og nóg að biðja viðkomandi einstakling um að ímynda sér að eitthvað hafi gerst sem við getum ekki skýrt nánar

en vandamálið sé horfið þegar viðkomandi vaknar. Mikilvægt er að koma á framfæri þeirri virðingu sem fagaðili ber fyrir lausnarhæfni og ábyrgð einstaklingsins í því að fylgja eftir sínum eigin markmiðum, enda býður lausnamiðuð nálgun upp á það í miklu mæli. Aðferðin gagnast ekki eingöngu fullorðnum einstaklingum heldur einnig með þörum, hópum, vinnuhópum fatlaðs fólks, seinfærum foreldrum svo dæmi séu tekin.

3.6 Valdefling lausnamiðaðrar nálgunar

Hugtakið valdefling (empowerment) er flókið hugtak en fjallar í grundvallar-atriðum um þá hugmynd að fólk öðlist meiri stjórn á eigin lífi. Einnig tengist hugtakið lífsgæðum og mannréttindum (Hanna Björg Sigurjónsdóttir, 2006). Sprague og Hayes (2000) töldu að þegar um fólk með þroskahömlun er að ræða þá eigi valdefling sér stað í félagslegum samskiptum sem greiða fyrir sjálfsvörðunarrétti þess.

Valdskerðing kemur í veg fyrir valdeflingu. Dæmi um þá þætti eru meðal annars stofnanamiðuð þjónusta, varkárni fagfólks, samvinna, tengsl fagfólks og fagmennska (Hanna Björg Sigurjónsdóttir, 2006). Þættir sem hindra valdeflingu eru hins vegar kúgun, ofbeldi, útilokun, einangrun, lítið vald og fátækt (French, Swain, 2006).

Lausnamiðuð nálgun er valdeflandi aðferð á þann hátt að það er ekki fagaðilinn sem sér um markmiðasetningu og áætlanagerð. Þess í stað er það einstaklingurinn sjálfur sem setur sér markmiðin og kafar inn á við í leit að því hvaða aðferðum skal beita til þess að ná settum markmiðum. Einstaklingurinn hefur þannig aukin völd í sínu lífi og aðstæðum og tekur beinan þátt í íhlutuninni. Einnig er það einstaklingurinn sjálfur sem stýrir því hvort og þá hverjir aðstoða hann í þeirri vinnu að ná markmiðum sínum telji hann þörf á aðstöð frá einstaklingum í umhverfi sínu. Aðferðin ber því mikla virðingu fyrir sjálfræði einstaklingsins, ákvörðunum hans og eykur á þann hátt sjálfstraust þeirra með valdeflandi hætti (Berg, 1994). Hversu skjótvirk aðferðin er eflir enn frekar sjálfstraust einstaklingsins. Sýnt hefur verið fram á að lausnamiðuð nálgun í vinnu með nemendum í skólaumhverfinu skilar valdeflandi árangri. Nemandi getur með hjálp aðferðarinnar fengið skýrari nálgun á því hvernig honum miðar í skóla og hvar styrkleikar hans liggja sem og hvar framfarir hafa orðið. Þar af leiðandi eykur lausnamiðuð nálgun getu nemandans og valdeflir hann til þess

að þróa með sér sínar eigin leiðir og bjargráð, sem nýtist honum í námi (Long, Fogell, 1999). Með því að nota lausnamiðaða nálgun fær einstaklingurinn aðstoð til þess að nota jákvæðar leiðir sem eru sniðnar að hans þörfum og ákvarðanatataka þeirra styrkt. Einstaklingarnir eru hvattir til þess að nota þær leiðir sem virka og er aðferðin valdeflandi fyrir einstaklinginn (Kristín Guðmundsdóttir, 2009).

3.7 Samantekt

Lausnamiðuð nálgun hefur verið þróuð um langan tíma og því nokkuð ljóst að unnið hefur verið vel að því að aðlaga hana og bæta í gegnum árin. Hugmyndafræðin er í raun mjög í takti við ríkjandi skilning á því hvernig unnið er með fólki með fötlun sem og öðrum minnihlutahópum. Valdið er sett til einstaklingsins og því á hans höndum hvað það er sem hann vill vinna að með fagaðilanum. Valdefling er þar með mjög svo stór og jákvæður þáttur í hugmyndafræðinni. Nokkrir mikilvægir þættir aðgreina hugmyndafræðina frá öðrum aðferðum og hefur verið sagt frá þeim hér að ofan en þar má nefna frávík, kraftaverkaspurningu og markmiðasetningu á skala. Eins og sjá má eru skiptar skoðanir hvað varðar lausnamiðaða nálgun og ekki allir sem líta á þetta sem raunhæfan eða vænlegan kost.

Lausnamiðuð nálgun á svo sannarlega einnig við með börnum og hefur ýmsa eiginleika sem henta börnum vel. Má þar nefna notkun ímyndunarafis og þá staðreynd að byggt er á því að nýta styrkleika og hæfileika sem þau hafa nú þegar náð tökum á. Þegar við vinnum með börnum er til að mynda mikilvægt að orðræða, kraftaverkaspurningin og skalinn séu notuð á þann hátt sem hentar aldri þeirra og þroska. Það sama á við þegar um einstaklinga með fötlun er að ræða. Kjarninn er sá að aðferðin getur hentað breiðum hópi fatlaðs fólks sem ekki hefur mikið vald á djúpri ígrundun á vanda sínum en þarf stuðning við lausnaleit og því að fylgja eftir markmiðum sínum. Aðferðin er þannig í fullu samræmi við hugmyndafræði um sjálfstætt líf, sjálfsákvörðun og eflingu fullorðins fatlaðs fólks. Hér verður skoðað betur hvernig lausnamiðuð nálgun hefur virkað og líta á nokkrar rannsóknir henni tengdri í kaflanum hér á eftir

4 Rannsóknir

4.1 Rannsókn Roeden, Maaskant og Curfs.

Roeden og félagar (2014) rannsökuðu áhrif notkunar lausnamiðarar nálgunar með fólki með milda þroskahömlun. Þátttakendur voru 38 upphaflega en 2 hættu strax þátttöku svo 36 luku öllu ferlinu. Rannsakendur settu fram þá staðhæfingu að að lausnamiðuð nálgun myndi hjálpa fólki með milda þroskaröskun að 1) ná markmiðum sínum í íhlutun 2) auka lífsgæði 3) auka aðlögunarhæfni og 4) auka seiglu þeirra (í sjálfstæði og félagslegri bjartsýni). Til að mæla þessa þætti voru notuð stöðluð mælitæki. Hópnun var skipt upp í tvo hópa þar sem 18 einstaklingar fengu hefðbundna íhlutun og 18 einstaklingar fengu íhlutun með lausnamiðaðri nálgun. Í hefðbundinni íhlutun fólst að fagfólk sá um að finna markmið og leiðir að markmiðum. Hóparnir voru sambærilegir hvað varðar aldur, greindarvísitölu, aðlögunarhæfni og voru í nokkuð sjálfstæðri búsetu með stuðningi. Staða var tekin fyrir íhlutun, á meðan íhlutun stóð og síðan í eftirfylgni um 6 vikum eftir að íhlutun lausnamiðaðrar nálgunar lauk. Af þeim 18 þátttakendum í hópi einstaklinga sem fengu íhlutun með lausnamiðaðri nálgun sýndu 13 töliverðar framfarir strax eftir íhlutun og 14 einstaklingar í eftirfylgni um 6 vikum eftir að íhlutun lauk. Árangur einstaklinganna hélst óbreyttur í eftirfylgni um 6 vikum síðar og allir einstaklingarnir sem fengu íhlutun með lausnamiðaðri nálgun juku aðlögunarhæfni sína. Nokkur munur var á árangri hópanna þar sem hópurinn sem studdist við lausnamiðaða nálgun sýndi fram á marktækt betri árangur á íhlutunartíma. Niðurstaða rannsóknarinnar var sú að meta mætti svo að lausnamiðuð nálgun væri raunhæfur kostur þegar fagfólk íhugar aðferðir með einstaklingum með milda þroskahömlun í að setja sér markmið (Roeden, Maaskant og Curfs, 2014).

4.2 Tilviksrannsókn Smith's

Ian Smith (2005) framkvæmdi tilviksrannsókn á áhrif lausnamiðaðrar nálgunar á hegðunarvanda. Var það 45 ára gamall maður sem var vísað í meðferðina þar sem aðstoðarmaður hans hafði áhyggjur af árásargirni hans í samskiptum við annað fólk. Maðurinn bjó í sjálfstæðri búsetu en fékk aðstoð nokkra tíma á viku með innkaup,

heimilisverk og fjármál. Þegar hann kom í meðferðina hafði hann þrisvar lent í slagsmálum síðustu 6 mánuði en á liðnu ári hafði lögregla haft afskipti af honum tólf sinnum varðandi árásargirni hans og hafði hann meðal annars ráðist að lögregluþjóni. Hann var því með slæmt orðspor og fólk forðaðist að eiga félagsleg samskipti við hann. Meðferð hans stóð yfir í 9 mánuði og fór hann fimm sinnum í viðtal. Í meðferðinni greindi hann frá vandamáli sínu, staðsetti sig á skalanum 1 - 10 þar sem 10 var hans draumalausn og markmið. Maðurinn mundi eftir tveimur tilfellum þar sem vandamálið hefði getað komið upp en gerði það ekki og var það greint ítarlega þar sem lagt var mat á það hvað hefði skipt sköpum í þau skipti. Eitt af því sem hann fann út var að hann hafði farið úr aðstæðum áður en kom til átaka. Setti hann það sér að markmiði að nota þessi atriði á næstu misserum. Var það einnig ákvörðun mannsins að ræða við þá sem hann taldi líklegt að gætu aðstoðað sig í umhverfi sínu við að ná markmiðum sínum og ræddi við þá aðila um hvað það væri sem honum finndist ekki virka eða æsa sig upp sem og hvað hann hefði sett sem markmið að tileinka sér. Á þessum níu mánuðum náði hann miklum framförum, hann hafði ekki lent í neinum átökum og fengi hrós víða fyrir framfarir sínar sem hvatti hann enn fremur áfram (Smith, 2005)

4.3 Samanburðarrannsókn

Börn sem eru félagslega einangruð eru oft með lítið sjálfstraust. Þessi samanburðar - rannsókn var gerð til þess að kanna hvernig lausnamiðuð nálgun hafði áhrif á sjálfstraust og félagsfærni barna í grunnskólum í Noregi (Kvarme, ofl, 2010).

Rannsóknin var gerð á tímabilinu 2006-2008. Í henni voru 156 þátttakendur en það voru börn á aldrinum 12-13 ára. Sex þátttakendur hættu þátttöku fyrir fyrstu athugun. Þátttakendurnir áttu það sameiginlegt að vera í fjórtán grunnskólum sem allir voru staðsettir í austurhluta Noregs. Rannsóknarsnið var stýrð samanburðarrannsókn þar sem þátttakendur voru ekki valdir af handahófi. Það var bæði tilraunahópur og samanburðarhópur (Kvarme, ofl, 2010). Rannsóknin gekk út á það að nota lausnamiðaða nálgun í hópíhlutun meðal þátttakenda en þeir áttu það sameiginlegt að vera bæði með lítið sjálfstraust sem og félagslega einangraðir. Jafnframt var athugað hvort einhver kynjamunur væri sýnilegur í niðurstöðum rannsókna (Kvarme, ofl, 2010). Þátttakendur þurftu að ljúka við þrjá spurningalista.

Fyrsti listinn var lagður fyrir í upphafi rannsóknar. Listi númer tvö var lagður fyrir eftir sex vikur og síðasti listinn var lagður fyrir þremur mánuðum eftir íhlutun. Niðurstöður rannsóknar sýndu fram á það að stúlkur voru almennt séð með mun meira sjálfstraust strax eftir fyrstu íhlutun, samanborið við samanburðarhóp en áhrifastærðin var 0,60. Áhrifastærð er staðlaður mælikvarði á áhrif milli tveggja hópa. Engar sýnilegar breytingar voru hjá drengjum. Frá upphafi þar til rannsókn lauk mátti greina að sjálfstraust elfdist hjá báðum kynjum bæði í rannsóknarhópi sem og samanburðarhópi en hjá drengjunum mátti greina áhrifastærð 0,29 (Kvarme, ofl, 2010).

Rannsókn þessi sýnir fram á það að félagslega einangruð börn geta notið góðs af því að fá lausnamiðaða ráðgjöf og íhlutun til þess að ná markmiðum, sennilega af því þau læra að tjá tilfinningar sínar, hugsanir og reynslu, en jafnframt gefa niðurstöður þessarar rannsóknar það til kynna að lausnamiðuð meðferð gæti verið hentugt tæki fyrir fagfólk í grunnskólum í vinnu með börnum með sérstakar þarfir (Kvarme, ofl, 2010).

4.4 Rannsókn Conoley og félaga

Gerð var rannsókn um áhrif lausnamiðaðrar aðferðar með þremur fjölskyldum þar sem börn með árásargirni og mótþróa hegðun bjuggu á heimilinu. Fjölskyldurnar hittu fagaðila í fjögur til fimm skipti á sjö vikna tímabili. Í rannsókninni var lagt upp með þá staðhæfingu að lausnamiðuð aðferð myndi nýtast börnum með mótþróahegðun og árásargirni ásamt fjölskyldum þeirra (Conoley, Graham, Neou, Craig, Pry, Cardin, Brossard og Parker, 2003). Hjá öllum fjölskyldum mátti sjá árangur hjá börnum og fjölskyldum þeirra og þremur mánuðum síðar sögðu fjölskyldurnar að ennþá væri heimilislífið að ganga betur og hegðun barna þeirra. Hjá einni fjölskyldu merkti þó móðir að hegðun væri að byrja að fara aftur en hún tengdi það við aðrar ástæður en þær sem hafði verið unnið með og óskaði eftir áframhaldandi aðstoð með nýjum markmiðum (Conoley og fleiri, 2003). Það sem var áhugavert í rannsókninni var að í raun voru það ekki mörg eða stór atriði sem sett voru sem markmið heldur minni og afmörkuð markmið sem voru mælanleg og höfðu aukin áhrif á heimilislífið í heild sinni.

4.5 Rannsókn Roeden og féлага

Fáar rannsóknir hafa beint sjónum að því hvernig nota má lausnamiðaða nálgun fyrir það starfsfólk sem vinnur með fötluðu fólki. Lausnamiðuð þjálfun (solution focused coaching) styðst við þær aðferðir sem lausnamiðuð nálgun býður upp á. Lausnamiðuð nálgun krefst þess hinsvegar að þeir einstaklingar sem nýta sér hana hafi tök á einhverkonar tjáskiptaformi og því ekki svo vitað sé mikið nýtt með þeim sem eru til að mynda alvarlega þroskahamlaðir. Í þeim tilfellum er hægt að styðjast við lausnamiðaða nálgun sem inniheldur lykilatriði lausnamiðaðrar nálgunar og nær til þeirra sem vinna með fötluðu fólki. Roeden og félagar gerðu samanburðarrannsókn þar sem borinn var saman árangur af teymisvinnu hópa sem studdust annarsvegar við lausnamiðaða nálgun og hinsvegar venjubundna aðstoð. Í hvorum hópi fyrir sig voru mörg teymi þar sem tveir til þrír starfsmenn voru í hverju teymi. Hvert teymi sem hlaut lausnamiðaða nálgun í íhlutun setti sér markmið. Þeir sem hlutu venjubundna íhlutun voru ekki látnir setja sér markmið um hvað þeir myndu vilja sjá koma í stað þess vanda sem var í stuðningi þeirra við einstaklinga og því ekki hægt að mæla árangur á því sviði. Öll 18 teymin sem hlutu lausnamiðaða nálgun í markmiðasetningu sinni sýndu fram á góðan árangur. Hópurinn sem hlaut lausnamiðaða nálgun í íhlutun sinni sýndi einnig fram á marktækan árangur í átt að markmiðum sínum auk betri árangurs heldur en hópurinn sem hlaut venjubundna íhlutun. Það var því að mati höfunda rannsóknarinnar ljóst að lausnamiðuð nálgun hafði jákvæð áhrif og getur verið gott tæki þegar kemur að vandamálum tengt stuðningi og þjónustu við einstaklinga með fötlun. Lausnamiðuð nálgun er því einnig gott tæki til þess að byggja upp jákvæð samskipti á milli starfsfólks og fólks með þroskahömlun sem er mikilvægur þáttur til að stuðla að bættem lífsgæðum fólks með fötlun.

4.6 Fleiri rannsóknir

Þrátt fyrir að ekki hafi verið gerðar margar rannsóknir um árangur af lausnamiðaðri nálgun í starfi með einstaklingum með fötlum hafa þær sem þó hafa verið gerðar sýnt fram á jákvæðar niðurstöður og gefa tilefni til frekari rannsókna. Corcoran og Stephenson (2000) gerðu meðal annars athugun á aðferðinni með börnum með hegðunarvanda og gaf rannsóknin jákvæðar vísbendingar þar sem foreldrar mátu

framfarir hjá börnum sínum, meðal annars á sviðið námsörðugleika, geðvefrænum þáttum, hvatvísi og ofvirkni og kvíða. Cynthia Franklin og fleiri (2001) rannsökuðu einnig áhrif á notkun lausnamiðaðrar nálgunar í skólaumhverfi þar sem nemendur sem tóku þátt í rannsókninni höfðu mismunandi greiningar, námsörðugleika og félagslegan vanda er snéru að skólastarfi. Þar sem nemendur voru með ólíkan bakgrunn og ólíkar þarfir voru niðurstöður mismunandi en heilt yfir mátti sjá að aðferðin lofaði góðu í skólaumhverfinu. Þrátt fyrir að nemendurnir hafi ekki náð árangri á öllum sviðum mátti sjá jákvæðar breytingar í fimm af sjö tilfellum (Franklin, Bieber, Moore, Clemons og Scamardo, 2001).

4.7 Gagnrýni

Stalker, Levene og Coady (1999) veltu því fyrir sér hvort aðferð eins og lausnamiðuð nálgun gæti hentað öllum hópum samfélagsins og hverjar takmarkanir og vandamál væru við þessa aðferð. Í fyrsta lagi olli það hugarangi hve lítið væri til af rannsóknum um aðferðina sem sýndu langtíma árangur eftir íhlutun, en ýmislegt bendir til þess að meðferðir sem standa yfir í stuttan tíma (25 skipti eða minna) minnki líkurnar á árangri en þegar um meðferðir til lengri tíma er að ræða. Í öðru lagi fannst Stalker, Levene og Coady (1990) stórt áhyggjuefni að leiðbeinandi þarf í raun ekki að vita neitt um sögu einstaklingsins, vandamál hans eða erfiðleika áður en ráðgjöfin hefst. Það er að segja hvernig á einstaklingur að geta haldið áfram í lífinu með lausnina að leiðarljósi þegar vandamál fortíðarinnar eru enn óleyst. Í þriðja lagi telja þeir að lausnamiðuð nálgun ein og sér geti ekki leyst öll heimsins vandamál. Fagaðilar þurfi að hafa nokkrar leiðir í boði þegar unnið sé með einstaklingum og þar af leiðandi virki lausnamiðuð nálgun vel sé hún sé notuð með öðrum aðferðum en ekki ein og sér. Í fjórða og síðasta lagi er fjallað um samband fagaðila og einstaklings. Að þeirra mati þá einkennist sambandið af jákvæðri markmiðasetningu og hugmyndafræði skjólstæðingis, í staðinni fyrir tilfinningaríkan stuðning þar sem áhersla liggur í hlýju viðmóti ráðgjafa (Stalker, Levene, Coady, 1999).

Ein af gagnrýnum á lausnamiðaða nálgun hefur verið hvort hún snúist ekki bara um að vera jákvæður. Ratler og félagar (2012) hafa svarað þeirri vangaveltu nokkuð vel og útskýra að lausnamiðuð nálgun sé á vissan hátt „jákvæð aðferð“. Hinsvegar í mun víðari skilningi en að einungis sé hugsað um að líta á björtu hliðar lífsins í hvert

sinn. Ásamt því að horfa á það jákvæða í stað þess neikvæða, er einnig einblýnt á hvað *er* í stað þess hvað *er ekki*, hvað er hægt að *gera* í stað þess hvað eigi að *hætta að gera*. En um það snýst lausnamiðuð nálgun (Ratler ofl, 2012).

Lausnamiðuð nálgun hefur einnig verið gagnrýnd með þeim ummælum að hún hafi ekki raunveruleg áhrif þar sem hún tekst ekki á við vandann sem er til staðar. Þessi gagnrýni á rætur sínar að rekja til þess að það sé nauðsynlegt að kafa djúpt í rætur vandans til þess að leysa hann. Hvað sem því líður er raunin hinsvegar sú að samkvæmt rannsóknum og viðbrögðum eða mati þeirra einstaklinga sem fengið hafa stuðning út frá lausnamiðaðri nálgun má sjá að hún virkar að þeirra mati og hefur ekki þótt tímabundinn plástur fram að frekari meðferð (Winbolt, 2009).

Það að lausnamiðuð nálgun sé aðferð sem notuð er til skamms tíma þýðir ekki að innihaldið sé í raun eitthvað minna en það sem fer fram á löngum tíma. Það hversu stuttan tíma íhlutun tekur má rekja til aðferðarinnar en ekki innihalds hennar. Lausnamiðuð aðferð byggist því ekki á að einstaklingum sé úthlutað ákveðið mörgum tímum hjá fagaðila heldur er aðaláherslan lögð á markmiðasetningu (Winbolt, 2009).

Enn ein gagnrýnin á lausnamiðaða aðferð hefur snúið að því að hún gefi út að kraftaverk og lausnir séu færðar fram en staðreyndin er þó önnur. Allir eru sammála um það að tala um kraftaverk getur misboðið fólki og á ekki við í samhengi við til að mynda sjúkdóma. Kraftaverkaspurningin er hinsvegar ákveðið tæki en ekki sett fram sem einhverkonar lækning. Tæknin við lausnamiðaða aðferð er sett fram á þann hátt að hún komi af stað hugsunum um betri framtíð (Winbolt, 2009).

5 Lausnamiðuð nálgun í starfi þroskaþjálfara

Eins og fram hefur komið snúa störf þroskaþjálfara að miklu leyti að því að bæta lífsgæði einstaklinga. Samkvæmt siðareglum Þroskaþjálfara er það einnig grunnur í starfi þeirra að bera virðingu fyrir skjólstæðingnum. Valdefling er nátengd sjálfsákvörðunarrétti og þar með lífsskilyrðum einstaklings. Það er því mikilvægt að skapa einstaklingum þær aðstæður sem ýta undir möguleika einstaklingsins til valdeflingar og styðja hann þannig til sjálfstæðs lífs og þátttöku í samfélaginu. Þannig er mikilvægt að færa aukið vald til einstaklingsins og gera honum kleift að taka ákvarðanir um eigið líf og athafnir og vera við stjórnvölinn í sínu lífi. Með lausnamiðuðri nálgun er markmiðasetning og umbætur settar í hendur einstaklingsins þar sem hann er sjálfur við stjórn. Það er undir honum komið hverju hann vill breyta og hvert markmið hans er. Einnig er það einstaklingurinn sjálfur sem tekur ákvörðun um hver aðstoðar hann við að ná settu marki. Það má því segja að lausnamiðuð nálgun sé mjög svo í takt við ríkjandi hugmyndafræði sem felur í sér hugtök á borð við valdeflingu, sjálfstæði og sjálfsákvörðunarrétt einstaklinga. Rannsóknir hafa sýnt að aðferðin hefur reynst einstaklingum mjög vel þótt rannsaka mætti betur langtímaáhrif hennar. Þegar kemur að gagnrýni á aðferðina hvað varðar þætti eins og að hún muni ekki leysa öll heimsins vandamál má samsinna því. Hinsvegar má spyrja sig hvort til sé sú aðferð sem leysi öll heimsins vandamál, ein og sama aðferðin sem þannig virkar fyrir alla hópa og einstaklinga samfélagsins. Frekar ætti að líta á lausnamiðuð nálgun sem einn af möguleikum til íhlutunar með ólíkum einstaklingum þar sem sífellt er leitað einstaklingsmiðaðra lausna. Það sem af er hefur lausnamiðuð nálgun reynst vel með fötluðu fólki en af þeim hópi hefur hún mest verið rannsökuð með fólki með þroskahömlun. Ef aðferðin er aðlöguð að hverjum einstaklingi fyrir sig er því ekkert sem stendur í veginum fyrir því að aðferðin sé hluti af möguleikum þroskaþjálfans í starfi sínu með einstaklingum. Þroskaþjálfar eru vel í stakk búnir til þess að aðlaga allt starf sem og slíka nálgun að ólíkum einstaklingum. Lausnamiðuð nálgun hefur verið notuð af ólíkum fagstéttum sem er einn af kostum hennar. Aðferðin krefst ekki sértækrar sálfræðilegrar menntunar þó beita þurfi sálfræðilegu innsæi. Því geta ólíkar fagstéttir tileinkað sér aðferðina og nýtt í störfum

sínum þegar styðja þarf einstaklinga við að leyta lausna á vandamálum sínum og breyta aðstæðum, þegar ekki þarf sértæk úrræði. Teljum við að fagstétt þroskaþjálfar sé í stakk búin til að styðjast við aðferðina og auka þannig möguleika og tæki sem þeir hafa í vinnu með ólíkum einstaklingum. Með aukinni þekkingu á aðferðinni og möguleikum hennar má víkka út þá möguleika er stéttin hefur í vinnu sinni.

Þegar litið er á þá gagnrýni sem fram hefur komið um lausnamiðaða nálgun beinist hún að þeim stutta tíma sem nálgunin og vinnan með einstaklingum stendur yfir sem og efasemdum um hvort hún leysi öll vandamál. Þegar lausnamiðuð nálgun er valin í starfi með einstaklingum þarf að leiða hugann að því hvert viðfangsefnið er. Krefjist aðstæður þess að kafað sé mjög á dýptina í erfiðleika einstkalings eða sérhæfðar þekkingar er þörf er lausnamiðuð nálgun líklegast ekki sú aðferð sem nota ætti í það skiptið. Í störfum þroskaþjálfar væri vænlegar að líta á nálgunin sem samskiptaaðferð sem gagnast vel þegar leysa þarf eitthvað á skömmum tíma í daglegum viðfangsefnum. Lausnamiðuð nálgun mun því að öllum líkindum ekki leysa öll heimsins vandamál, en til þess er ekki réttlátt að ætlast. Ólíkar aðferðir munu áfram gagnast ólíkum einstaklingum og lausnamiðuð nálgun er góð nálgun til viðbótar öðrum þeim aðferðum sem þroskaþjálfar geta stuðst við.

Eins og De Shazer og félagar (2007) bentu á þá tileinka þeir fagaðilar sem nýta sér aðferðina vinnubrögð byggð á samvinnu og jafningjagrundvelli. Sú aðferð er í takt við þá hugmyndafræði sem þroskaþjálfar eru einnig vanir að starfa eftir, að vera styðjandi og leiðbeinandi fremur en ráðandi. Störf þroskaþjálfar miðast út frá því að stuðla að aukinni valdeflingu með því að skapa þær aðstæður sem til þarf.

6 Lokaorð

Lausnamiðuð nálgun hefur verið nýtt í starfi af mörgum ólíkum fagstéttum. Henni hefur hinsvegar ekki verið gefinn mikill gaumur á starfsvettvangi þroskaþjálfara. Rökin fyrir því að lausnamiðuð nálgun eigi heima á meðal þroskaþjálfara er sú að þegar allt kemur til alls fellur hún mjög svo að þeim starfsaðferðum sem þeir hafa nú þegar tileinkað sér í þrepaskiptri nálgun og einstaklingsmiðaðri þjónustu. Þroskaþjálfar eru sífellt að leita lausna með ólíkum einstaklingum, þar á meðal lausna á daglegum viðfangsefnum sem kalla á skjótar lausnir. Sérhver einstaklingur er sérfræðingur í eigin lífi og markmið þroskaþjálfara er einmitt sú að þjónusta einstaklinga með fatlanir til þess að finna einstaklingsmiðaðar leiðir. Lausnamiðuð nálgun er hér ekki lögð fram sem hin eina sanna aðferð sem muni leysa öll vandamál. Að venju er mikilvægt að greina hvaða aðferð hentar í hverju tilfelli og er lausnamiðuð nálgun tilvalin aðferð sem hluti af þeim úrræðum og starfsaðferðum sem þroskaþjálfar geta tileinkað sér. Þroskaþjálfar starfa á breiðum vettvangi úti í samfélaginu, það er þeirra starf að ryðja hindrunum úr vegi fyrir einstaklinga með fötlun, ekki bara sýnilegum hindrunum heldur einnig þeim andlegu. Með lausnir að leiðarljósi er líklegra að einstaklingur geti haldið áfram að berjast fyrir markmiðum sínum um væntingingar til eigin lífs og fyllist þannig þeim krafti sem þarf til þess að koma sér á þann stað í lífinu sem maður sjálfur vill.

Heimildaskrá

- Ástríður Stefánsdóttir, Vilhjálmur Árnason. (2004). *Sjálfræði og aldraðir: í ljósi íslenskra aðstæðna*. Reykjavík: Siðfræðistofnun og Háskólaútgáfan.
- Berg, I.K og Steiner, T. (2003). *Children's solution work*. United States: Norton professional books.
- Berg, I.K. (1994). *Family based services: A solution-based approach*. United States: Norton professional books.
- Conoley, C. W., Graham, J. M., Neou, T., Craig, M. C., Opry, A., Cardin, S. A., Brossart, D. F og Parker, R. I. (2003). Solution Focused family therapy with three aggressive and oppositional acting children: An N=1 empirical study. *Family Process*, 42(3).361-374. Sótt þann 28. mars 2015 af <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=5&sid=993610b3-12eb-4fa4-8f1a-c5d71287e42d%40sessionmgr112&hid=101&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=aph&AN=11122066>
- Corcoran, J. og Stephenson, M. (2000). The effectiveness of solution focused therapy with child behavior problems: A preliminary report. *Families in society*, 81(5), 468-474. doi:<http://dx.doi.org/10.1606/1044-3894.1048>
- Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D. og Scamardo, M. (2001). The effectiveness of solution focused therapy with children in a school setting. *Research on social work practise*, 11(4), 411-434. Sótt 25.janúar 2015 af <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=9&sid=993610b3-12eb-4fa4-8f1a-c5d71287e42d%40sessionmgr112&hid=101&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=aph&AN=5044512>
- French, S. og Swain, J. (2008). *Understanding disability: A guide for health professionals*. London: Elsevier.
- George, M. C., (2008). Solution focused therapy: strenght based counseling for children with social phobia. *Journal of humanistic counseling, education and development*. 47. 144-156. doi:10.1002/j.2161-1939.2008.tb00054.x
- Gingerich, W, J., Eisengart, S. (2000). Soltution- Focused Brief Therapy: A review of outcome research. *Family process*. 34 (4), 477-498. doi:10.1111/j.1545-5300.2000.39408.x
- Hanna Björg Sigurjónsdóttir. (2006). Í nýjum fræðaheimi: Upphaf fötlunarfræða og átök ólíkra hugmynda. Í Rannveig Traustadóttir (ritstjóri). *Fötlun: Hugyndir og aðferðir á nýju fræðasviði* (bls 66- 80). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Jong, De Peter og Berg, I. K. (2008). *Interviewing for solutions*. Belmont USA: Brooks/Cole.
- Kristín Guðmundsdóttir.(2009). *Social work and coaching within the framework of Solution Focused Brief Therapy* (óútgefin meistararitgerð). Sótt 3.mars af <http://hdl.handle.net/1946/2259>.
- Kvarme, L.G., Helseth, S., Sorum, R., Luth-Hansen,V., Haugland, S., Natvig G. (2010). The effect of a solution-focused approach to improve self-efficacy in socially withdrawn school children: A non- randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*. 47 (11), 1389-

1396. Sótt 26. febrúar af [http://www.journalofnursingstudies.com/article/S0020-7489\(10\)00149-5/pdf](http://www.journalofnursingstudies.com/article/S0020-7489(10)00149-5/pdf)

- Lloyd, H., Dallos, R. (2006). Solution focused brief therapy with families who have a child with intellectual disabilities: a description of the content of initial sessions and the processes. *Clinical child psychology and psychiatry*. 11(3) 367-386. doi:10.1177/1359104506064982
- Lloyd, H., Dallos, R. (2008). First session solution- focused brief therapy with families who have a child with severe intellectual disabilities: mother experiences and views. *Journal of family therapy*, 30 (1), 5 – 28. doi:10.1111/j.1467-6427.2008.00413.x
- Long, R., Fogell, J. (1999). *Supporting Pupils with Emotional Difficulties: Creating a caring environment for all*. London: David Fulton Publishers.
- Ratner, H., George, E. og Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. London: Routledge.
- Roeden, J. M., Maaskant, M. A. og Curfs, L. M. G. (2014). Effectiveness of solution focused coaching of staff of people with intellectual disabilities. *Journal of systemic therapies*, 33(2). 16-34. doi:10.1521/jsyt.2014.33.2.16
- Roeden, J.M., Maaskant, M.A., Curfs, L.M.G. (2014). Processes and effects of solution focused brief therapy in people with intellectual disabilities: a controlled study. *Journal of intellectual disability research*, 58(4), 307-320. doi:10.1111/jir.12038
- Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E. og Berg, I.K. (2007). *More than miracles*. Binghamton: The Haworth Press.
- Sigurður Kristinsson. (1999). *Sjálfræði, löngun og skynsemi*. Í Jón Á. Kalmansson (ritstjóri), *Hver er síðfræðin megnug?* (bls. 93-115). Reykjavík: Siðfræðistofnun og Háskólaútgáfan.
- Smith, C.I. (2005). Solution focused brief therapy with people with learning disabilities: A case study. *British journal of learning disabilities*, 33 (3), 102-105. doi:10.1111/j.1468-3156.2005.00293.x
- Sprague, J. og Hayes, J. (2000). Self-determination and empowerment: A feminist standpoint analysis of talk about disability. *American Journal of Community Psychology*, 28(5), 671-695. Sótt 5.mars af <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1005197704441>
- Stalker, C.A., Levene, J.E., Coady, N.F. (1999). Solution-Focused Brief Therapy-One Model Fits All? *Families in Society*, 80 (5), 468-477. Sótt 5.mars af <http://www.scie-socialcareonline.org.uk/solution-focused-brief-therapy---one-model-fits-all/r/a1CG0000000GfRSMA0>
- Winbolt, B. (2009). *Solution focused brief therapy: a brief manual*. Sótt 2. apríl 2015 af http://www.amazon.com/gp/product/B00DGP8OX6/ref=oh_aui_d_detailpage_o00_?ie=UTF8&psc=1

Viðauki 1: Skráningarblað

1. Nafn	2. Kennitala/Aldur	
3. Heimilisfang	4. Póstnúmer	5. Staður
6. Heimasími/ Gsm / Vinnusími	7. Netfang	

8. Upplýsingar (atvinna, vinir, fjölskylda ofl)

9. Styrkleikar

10. Áhugamál

11. Undantekningar

12. Kraftaverkaspurningin (Hvað mun breytast, hvað mun viðkomandi taka eftir?)

13. Skalinn (skrá hvar viðkomandi staðsetur sig núna, og í næstu tímum).

14. Markmið (Mælanlegt, metanlegt, hlutlægt)

15. Til minnis/framvinda.

Viðauki 2: Minnisblað

Loyd og Dallos (2006) gerðu rannsókn á notkun lausnamiðaðri nálgun í starfi með fjölskyldum sem eiga barn með þroskahömlun. Í rannsókninni settu þeir fram ákveðið ferli á aðerðinni sem stuðst hefur verið við að einhverju leyti. Listinn er ætlaður til að auðvelda þroskaþjálfum yfirsýn yfir þá þætti sem þarf að huga að í lausnamiðaðri nálgun. Listann má nota með einstaklingi, fjölskyldum eða foreldrum barna og þá aðlagður eftir því sem við á. Hér að neðan verður gengið út frá því að um einstakling sé að ræða

1. Að setja upp tímann

- Gefa viðkomandi kost á því að velja staðsetningu sem og að ákveða hverjir þátttakendur eru í fyrsta tíma.
- Einstaklingur getur sett fram ósk sína um dagskrá/tilgang.

2. Fyrstu skrefin

- Samtal þar sem ekki er minnst á vandamálið. Markmiðið er að kynna einstaklingnum. Spurt er um vinnu, áhugmál, lífstíl ofl.

3. Undantekningar

- Rætt um hvað hefur breyst frá því tími var pantaður.
- Undantekningar á vandamálinu krufin.
- Rætt um á hvaða hátt einstaklingurinn hefur náð að þróa í gegnum erfiða tíma (ef við á).

4. Kraftaverkaspurningin

- Einstaklingurinn látinn sjá fyrir sér framtíðina - kraftaverkaspurningin.
- Ef einstaklingur á erfitt með það þarf að muna að aðlaga spurninguna.
- Ná fram eins miklum smáatriðum og hægt er.

5. Skalin

Að einstaklingurinn staðsetji sig á skalanum 0 -10 (núll er erfiðustu aðstæður og 10 þær bestu) Markmiðið getur verið að ná 10, en getur einnig verið að ná upp í t.d. 8.

Hvað þarf til að ná upp í næsta stig.

Hvað kemur í veg fyrir að viðkomandi sé á næsta stigi fyrir neðan.

6. Markmið

Skýr, sýnileg (metanleg) markmið séu sett.

7. Næstu tímar

Spyrja hvað gengur betur en síðast

Nota *hv*-spurningar.

Viðauki 3: Skráningarblað fyrir einstaklinga með hegðunarvandamál

Lausnamiðuð nálgun fyrir einstaklinga með hegðunarvandamál: eyðublað 1/2

- ❖ *Kæri þroskaþjálfari – hafðu í huga að í vinnu með barni þá skaltu reyna að láta það taka eins mikinn þátt í ferlinu og hægt er. Því meira sem þau taka þátt í markmiðasetningu og lausnavinnu, þeim mun líklegra er að þau muni leggja harðar að sér til þess að ná sínum settum markmiðum.*
- **Skref 1:** Í dálki A (eyðublað 2) skaltu skrifa upp fimm vandamál sem þig langar til þess að vinna með í ferlinu.
- **Skref 2:** Í dálk B (eyðublað 2) skaltu skrifa þær lausnir sem þú sérð fyrir þér á þessum vandamálum.
- **Skref 3:** Brjóttu blaðsíðuna eftir miðju línunni (eyðublað 2).
- **Skref 4:** Klipptu blaðsíðuna í sundur eftir miðju, taktu dálk A og rífdú hann í tætlur og hentu honum í ruslið.
- **Skref 5:** Veldu þrjár lausnir (af þeim fimm) sem þér finnst að barnið sé líklegast til þess að ná snemmtækum árangri með.
- **Skref 6:** Áætlaðu árangur barnsins með tímaáætlun og staðsettu það á skalanum hér að neðan.

Markmið/Lausn 1 ☹ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

Markmið/Lausn 2 ☹ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

Markmið/Lausn 3 ☹ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

- **Skref 7:** Hugsaðu um þá hluti sem að þú vilt segja barninu þegar það hefur náð tilsettum árangri á skalanum, fyrir hvert markmið fyrir sig.
- **Skref 8:** Skrifaðu niður stutt viðmið um hegðun sem mun segja þér að barnið sé á réttri leið í vinnu með markmiðum sínum

Viðmið 1	
Viðmið 2	
Viðmið 3	

Skref 9: Skrifaðu niður þau atriði sem geta hjálpað barninu til þess að ná viðmiðum sínum.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Lausnamiðuð nálgun fyrir einstaklinga með hegðunarvandamál: eyðublað 2/2

Dálfur A (Vandamál)	Dálfur B (Lausnir)