

## Kloke grep og små steg løsningsfokusede samtaler

**Rune Høigaard**  
Professor

...alt for mange gode råd gjev alt for my' å tenkje på' ...  
(Odd Norstoga, 2004?)

...direkte tilbakemeldinger uten omsorg er brutalt!  
(Rune Høigaard, 2020)

...godt gjort er bedre enn godt sagt ...  
(Leif Olav Alnes, 2020)

...du skal ikkje bedrive ord...  
(Anita Jørgensen, 2020)




**UiA** **NTNU** **UNIVERSITETET I TRONDHEIM**

1

## Hva er veiledning

«dagligdagsopptatninger»

INSTRUERE

OPPLYSSE

ØFTE

LEDE

VISE

LEIJE

FØRE

ORIENTERE

LOSE

STYRE

PÅVIRKE

KORRIGERE

UNDERVISE

VEILEDE

KANALISERE

STØTTE

GELEIDE

TRENE

REFLEKTERE

OPPDRA

RADE

HJELPE

**UiA**

2

## Noen avklaringer kan være klokt

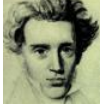


- Hvilken veiledning (evt. rådgivning, konsultasjon, mentoring) vil jeg praktisere?
- Hvilken rolle vil jeg fylle som veileder?
- Hvilke grenser setter jeg for min aktivitet?
- Hva faller utenfor evt. innenfor det jeg oppfatter som faglig begrunnet, etisk forsvarlig eller metodisk fornuftig?

**UiA**

3

## ”Forstå det den andre forstår”




Hvis det i sandhet skal lykkes at føre et bestemt menneske hen til et bestemt sted, må man først og fremst passe på at **finde ham hvor han er** og begynne der. Dette er hemmeligheten i all hjelpekunst.

Enhver der ikke kan det, han er selv i inbidning når han mener at kunne hjelpe en anden. For i sandhet at kunne hjelpe en anden må jeg forstå mer end han – men dog først og fremst forstå det han forstår. Når jeg ikke gjør det, da hjelper min mer-forståelse ham slet ikke.

**UiA** (Kierkegaard, 1864)


4

## Veiledning



*Veiledning er en utviklingsorientert samtale der formålet er å bidra til refleksjon og ettertanke og gi hjelp til å gjøre kvalifiserte valg som vil kunne føre til endring og forbedring.*

*Det karakteristiske ved samtalen er at den gjennomføres i en atmosfære av gjensidig tillit og er preget av støtte og omtanke*



**UiA**

5

## Veiledning

-en måte å arbeide på, "et stykke arbeid"  
-en måte å drive kompetansens utvikling  
-er en pedagogisk arbeidsform


**Normalisituasjonen**

- Anekdoter
- Egne suksesser og nederlag
- "Min historie"
- Større/mindre, verre/betere

*"Hadde jeg vært deg"*  
*"Jag ville absolutt ha ..."*  
*"Du jeg var i tilfelle"*  
*"Da hvor må ..."*

**V ⇌ dv**

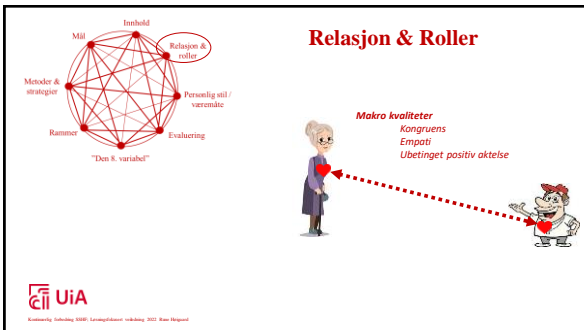
**v ⇌ DV**



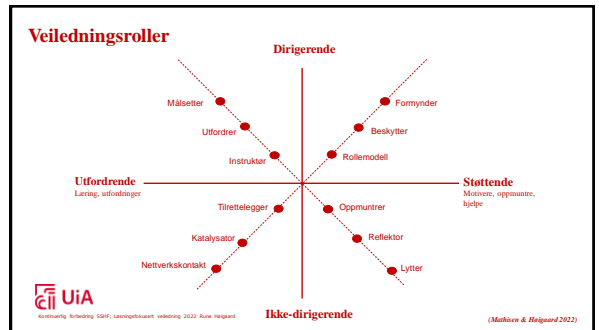
"Den 8. variabel"

**UiA** **”80/20 regelen”**

6



7



8

### Tre hjørnesteiner i løsningsfokusert arbeid

- Kreativitet
- Samarbeid
- Optimisme

UiA  
Kontinuerlig utdanning SDFP, Læringsfokusert utdanning 2022 Rune Haegland

9

### 'Problem'-modellenes struktur og konsekvenser

Har et medisinsk utgangspunkt  
diagnose → behandling  
alle problemer har en årsak  
problem og løsning henger sammen

Modelleens struktur  
Må vite hva klienten har for en kan hjelpe  
«Hva tror du det er?»  
Problembeskrivelse, vurdering, måling

Hva er det som mangler?  
Du har ikke ressurser,  
Du får det ikke til!  
Du vet ikke hva du skal gjøre da  
→ TILFOR det som mangler

Konsekvenser  
Mye snakk om problemet og analysering av problemet  
Bekrefter selvforståelsen som at jeg ikke kan eller får det til

UiA  
Kontinuerlig utdanning SDFP, Læringsfokusert utdanning 2022 Rune Haegland

10

### Filosofi

If it works, don't fix it.  
If it worked once, do it again.  
If it doesn't work, don't do it again. Do something Different.

**Steve de Shazer**

### Fokus på det som virker

«Rather than looking for what is wrong and how to fix it, we look for what is right and how to use it»

**Insoo Kim Berg**

UiA  
Kontinuerlig utdanning SDFP, Læringsfokusert utdanning 2022 Rune Haegland

11

### Fokus for oppmerksomhet er her

Du kan velge hva du vil lete etter, og hva du vil ignorere

Fokus og oppmerksomhet har ofte vært her

UiA

12

## Hva vi leter etter finner vi

Det vi tror på, påvirker hva vi leter etter og snakker om

Selvoppfyllende profetier; Rosenthal effekten / Pygmalion effekt




Robert Rosenthal



13

## Det finnes ingen objektiv sannhet

Et hvert problem kan ha en rekke ulike årsaker.  
Å finne FORKLARINGEN er vanskelig.



## Alt henger sammen

"It is often a matter of tipping the first domino"  
Milton Erickson



Små forandringer påvirker hele systemet og fører til større forandringer.  
Utgangspunktet er at store problem trenger små løsningsmål som en start.





14


## Endring er unngåelig og det finnes alltid et unntak

» «Nothing always happens»  
Steve de Shazer (1994)

» Ved å identifisere og forsterke unntakene fra det vi mener er regelen, kan unntakene gjøres om til regelen



FIND OUT WHAT WORKS, AND DO MORE OF THAT



15

## Endring er unngåelig og det finnes alltid et unntak

» «Nothing always happens»  
Steve de Shazer

Ved å identifisere og forsterke unntakene fra det vi mener er regelen, kan unntakene gjøres om til regelen

## Den saken gjelder vet best

Den saken gjelder "har i seg" ferdigheter og ressurser til å skape gode løsninger





16

## Sentralt i løsningsfokusertveiledning

Fokus på løsninger og unntak.


Viktig fordi:

- Uiffordrende og motiverende
- Naturlige tilfeller når det går bra

Målet er å finne:


- Hva er det klienten allerede gjør av det han ønsker?
- Hvordan har hun klart det?

Hvilke ressurser har 'klienten': BRUK DEM



17

## Løsningskonstruksjon -en samtalestruktur



**MÅL**

- Hva ønsker du og hvordan kan du vite at du er nådd dit

**UNNTAK**


- Hva gjør du allerede av det du ønsker

**FORSTØRREBETYDNINGEN**

- Hvordan har du klart

**GJØR MER AV DET SOM VIRKER**

- Hva skal til for at du gjør mer av det du gjør i dag som er i tråd med det du ønsker



18

## Utforsking av ønsker

- *Hva er det som gjør at du kommer her i dag?*
- *Hva ønsker du å endre?*
- *Hva forventer du vil foregå her som vil være til hjelp for deg?*

### Spørsmål som fokuserer suksess og kompetanse

- *Hva har du lyktes med?*
- *Hvis det var en annens problem hva ville du løsningen vært?*
- *Hva har du lyktes med ?*

 UiA  
Kontinuerlig utdanning SSBF, Læringsfakultet, veiledning 2022 Rune Høegstad

19

## Utforsking av ønsker → Mål



**Bekreft, ikke kritiser**  
Bekreft store og idealiserte mål som er viktige for brukerklientenev. De er motiverende.  
Når de er bekreftet og forstått kan "forhandlinger" om mer realistiske mål starte.

**Skep en fantasi** 

 UiA  
Kontinuerlig utdanning SSBF, Læringsfakultet, veiledning 2022 Rune Høegstad

20

En tale til deg:

1. Hva håper / ønsker / vil du skal være i talen til deg når du er ferdig med din idrettskarriere.
2. Er det noe du håper de ikke sier.
3. Du får en SMS fra deg selv med gode råd.
4. Hva står?





 UiA

21

## Mirakelspørsmålet



*Tenk deg at du går hjem i kveld og legger deg til å sove. Mens du sover skjer det et mirakel. Det problemet som bringer deg her i dag er løst. Siden du sover vet du ikke at det har skjedd et mirakel. Når du våkner; hvordan vil du vite det?*

Flere alternativer og utforsking.

 UiA

22

## Kriterier for «gode» mål

**Gode mål er:**

- Viktige
- Realistiske og små
- Konkrete, spesifikke og målbare
- Kreve noe
- Nærvær av noe og ikke fravær av noe
- Begynnelsen på noe, ikke slutten
- Beskrevet med utøver/bruke/klientens egne ord

**SMARTE**

- Spesifikke
- Målbare
- Akseptabel
- Realistiske
- Tidsbestemte
- Evaluerbare



 UiA  
Kontinuerlig utdanning SSBF, Læringsfakultet, veiledning 2022 Rune Høegstad

23

## Løsningskonstruksjon -en samtalestruktur

**MÅL**

- Hva ønsker du og hvordan kan du vite at du er nådd dit

**UNNTAK**


- Hva gjør du allerede av det du ønsker


**FORSTØRREBETYDNINGEN**

- Hvordan har du klart

**GJØR MER AV DET SOM VIRKER**

- Hva skal til for at du gjør mer av det du gjør i dag som er i tråd med det du ønsker




 UiA  
Kontinuerlig utdanning SSBF, Læringsfakultet, veiledning 2022 Rune Høegstad

24

### Spørsmål som utforsker unntak



- Før veiledningen «PST»
- Er det tidspunkter hvor du ikke har problemet?
- Når problemet ikke er der eller er mindre, hva gjør du da?
- Hva er det som får deg til...?

Kontinuerlig ferdighet (SDF) Læringsaktivitet veiledning 2022 Rune Halvorsen

25

### Steg 1 Skalering

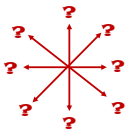
1. Utforsk i detalj
2. Hva gjorde du, tenkte du, fikk deg til å gjøre

- Problemløsning
- Motivasjon
- Ferdighet
- Selvtillit
- Fremsteg
- Relasjoner


1. Utforsk i detalj
2. Strategier / muligheter
3. Prioriter
4. Lag en tidsplan
5. Motiver for handling
6. Evaluering

26



### Multi-skalering



#### Prestasjonsprofil –trener



#### Prestasjonsprofil –utøver

Kontinuerlig ferdighet (SDF) Læringsaktivitet veiledning

27