

Dansk forord

AF ANNE VIBEKE FLEISCHER

Det er en glæde at byde denne bog velkommen. Den indeholder en klar og konkret beskrivelse af, hvad løsningsfokuseret korttidsterapi er, med mange eksempler og praktiske beskrivelser.

Siden det nu hedder terapi, skulle man tro, at bogen henvender sig til psykologer og terapeuter. Målgruppen er dog langt bredere. Bogen har noget at byde på for alle, der arbejder med børn, der af en eller anden grund har det svært: På grund af miljøforhold, udviklingsforstyrrelser, omsorgssvigt, og hvad man ellers kan komme i tanke om, der kan blokere udvikling og livsglæde.

De beskrevne teknikker kan naturligt indgå i et terapeutisk forløb, hvor barn og terapeut mødes på terapeutens kontor. Men løsningsfokuseret korttidsterapi er ikke kun teknikker – det er i høj grad også en holdning – en holdning til børn og deres muligheder for at overvinde eller leve med vanskeligheder. Det er egentlig først og fremmest en holdning, og ud fra sin holdning og sine værdier vælger man sine teknikker.

Insoo Kim Berg har holdt mange kurser i Danmark og Sverige. På disse kurser har hun beskrevet, hvordan en løsningsfokuseret tilgang er anvendelig i skoler og på institutioner, hvor personalet har behov for redskaber til at hjælpe børnene til at udnytte deres egne ressourcer. Derfor ved jeg, at det er berettiget at tale om en arbejdsform, der ikke kun

henvender sig til psykologer og terapeuter, men til alle, der arbejder i krydsfeltet mellem pædagogik og behandling.

Inspirationen til denne arbejdsform kommer fra iagttagelse af børn. Børn sætter sig ikke ned og taler om problemer, og de bruger almindeligvis ikke tid på at analysere problemet og dets årsager. De forsøger at løse problemet ved aktiv "prøven-sig-frem" – altså i kraft af en fokusering på løsninger frem for på årsager.

Terapeutens opgave er at hjælpe barnet til at gøre ressourcer og styrkesider så tydelige, at barnet selv kan bruge sine styrker i det virkelige liv, uden for terapilokalet. Denne afdækning af ressourcer kan finde sted i kortvarige møder, f.eks. to til ti gange, hvor samtale, leg og øvelser kan vare i et kvarter eller en time, afhængigt af barnets evne til at holde opmærksomheden. Arbejdet tager udgangspunkt i barnets oplevelser, ikke i de voksnes klager over barnet, og i barnets forsøg på at klare eller at undgå problemet. Det fremhæves undervejs, at det ikke kun handler om at tale med barnet, men snarere om at lytte til barnet.

Det er altså en kortvarig, aktiv, handlingsorienteret og løsningsfokuseret tilgang, der fint matcher børns behov for handling, meningsfuldhed og behov for at komme videre.

Typisk for denne tilgang er, at terapien indledes med en forhandling om mål: Hvad er det, barn og forældre vil opnå, og hvordan kan man i konkret adfærd se, at målet er nået? Man starter altså med at danne forestillinger hos barnet og de voksne om, at forandring er mulig, og at forandringen kan beskrives. De løsningsfokuserede teknikker bygger på samme princip: At skabe forestillinger hos barnet om egne ressourcer og handlemuligheder. Dette illustreres meget godt af spørgeteknikken med mirakelspørgsmål: "Hvad hvis der skete et mirakel i nat, så problemet helt forsvandt? Hvad ville så være anderledes? Hvad ville du så kunne gøre?" Idéen er altså, at barnet skaber forestillinger om ændringer, som han eller hun kan arbejde ud fra og se håb i.

Løsningsfokuseret terapi har været kritiseret for at være en lalleglad tilgang til børn: Vi løser problemet, og alle er glade, hurra! Sådan hænger det ikke sammen. Misforståelsen skyldes formentlig ordet *løsningsfokuseret*, der kan opfattes, som om man *finder* løsninger. Rigtig drejer det sig om at arbejde fremad og bruge ressourcerne til at komme videre

på sine egne betingelser og i sit eget tempo. Hvis problemerne er svære (f.eks. ved omsorgssvigt eller dødsfald), kan de jo ikke løses, men man kan hjælpe barnet til at fokusere på styrker: "Det har været en rigtig grim tid for dig. Hvordan har du klaret at komme helt op på 2 (på skalaen 1-10)? Hvad er det, der gør, at du magtede at komme i skole i dag?" Man kan udmærket dele svære ting med barnet og støtte ham eller hende alene ved at lytte, og så supplere medfølelsen ved at få barnet til at se sine egne styrker og forestille sig sine handlemuligheder – og forestille sig, at der overhovedet er håb forude.

Løsningsfokuseret tilgang er et værdifuldt konkret redskab i alle professionelle sammenhænge, hvor man arbejder med børn, der har det svært. Bogen kan varmt anbefales – til individuel læsning, men allerbedst til fælles læsning i teamet omkring barnet.

Anne Vibeke Fleischer
Børneneuropsykolog