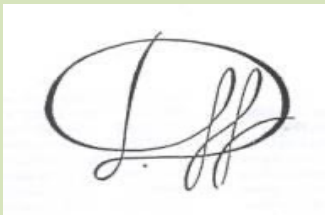


Att bli säkrare i sin osäkerhet - att överleva och utvecklas som behandlare



Medlemsmöte Dalarnas
Familjeterapiförening 30 November 2021

Att bli säkrare i sin osäkerhet



- Reflektioner över hur man överlever och utvecklas som familjeterapeut
- Johan Sundelin Leg psykolog, spec klinisk psykologi, leg psykoterapeut, Psykoterapihandledare (UHÄ), Dr.M.Sc., johan.sundelin@telia.com
-
- FOKUS PÅ FAMILIEN 3-2020 (181-198)

Sundelin, J, Wrangsjö B., Lindahl C.: Internal Family Systems Therapy, SVENSK FAMILJETERAPI, 22, 2021.

Recension av: William M. Pinsof, Douglas C. Breunlin, William P. Russel, Jay L. Lebow, Cheryl Rampage, Anthony L. Chambers

Integrative Systemic Therapy – Metaframeworks for Problem Solving with Individuals, Couples and Families, AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2018

FOKUS PÅ FAMILIEN 4-2021 (331-336) © Universitetsforlaget

"Compact Competence" Här och Nu

Kontakt med min
"kärnkunskap" när
det gäller!!

"Jag är som jag är, de är som de
är...."



Implementering i organisation och ledning ”Psykoterapivänlighet”

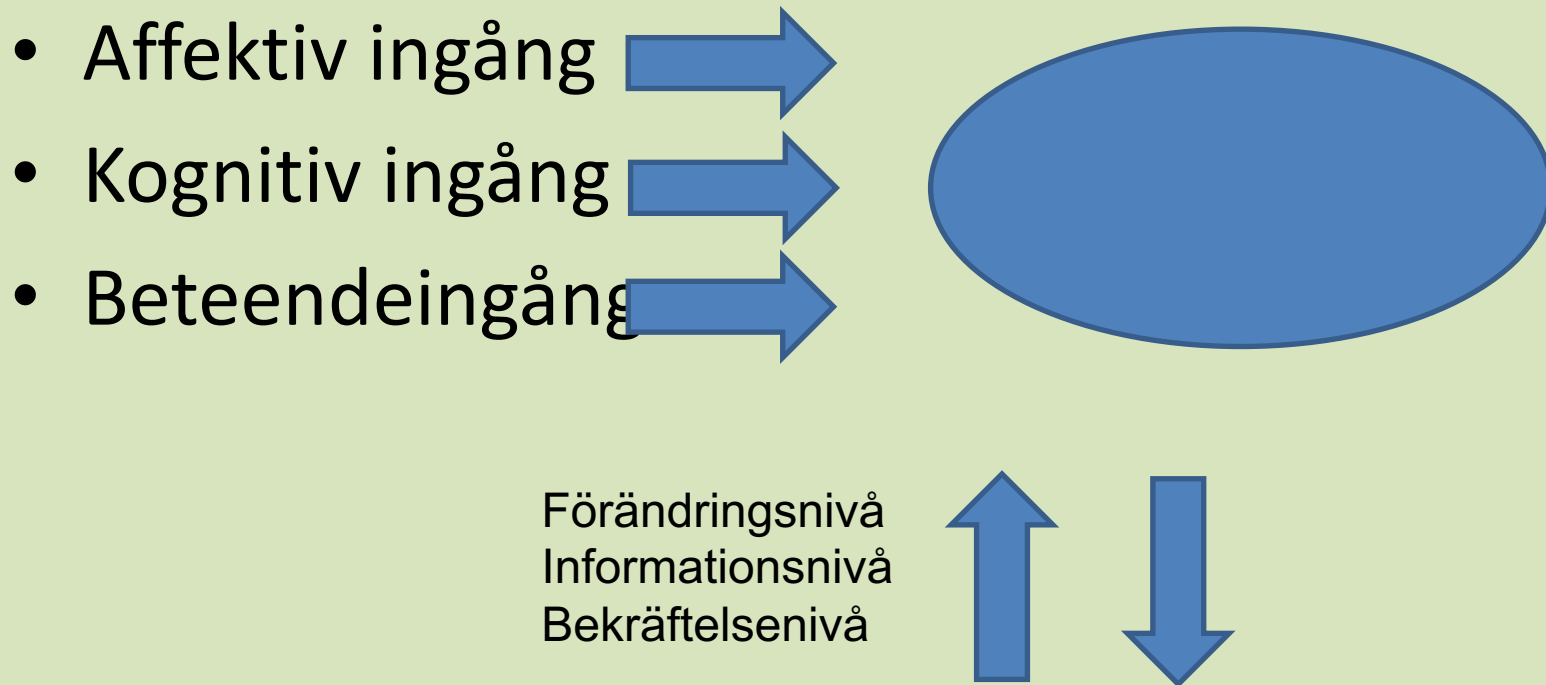
Kontextualisering
av problemet

Sammanhangsmarkering
Förväntningar

Allians
Mål
Metod



Jag är jag och de är de.....



Familjeterapeutiskt tema

syftar till att meningsfullt, begripligt och hanterbart samskapa:

Berättelsen om de terapeutiska målen och de terapeutiska insatserna och hur de hänger ihop med de bekymmer som man söker för.

Min egen erfarenhet i livet

”Historiska
relationsfaktorer”,
egna trauman.

”Motöverföring”

Återkommande
stressorer i olika
terapeutiska situationer.

När jag sugs in och tappar kraften som hjälpare.....

”Allians blir Resonans”

Empati blir sympati

Egen anknytningsaktivering

Systemisk skam

Rollprojektion

”Homeostatic
maintainer”

Motkraften och ”rådrummet”

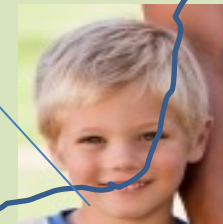
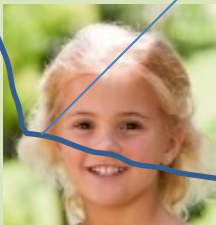
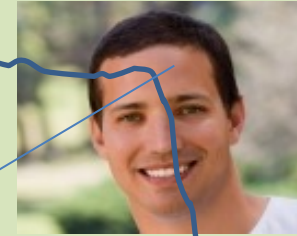
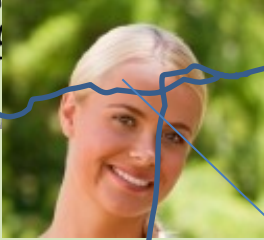
Mentalisering
”Det inre samtalet”

Empati

Metakommunikation
Kring bekräftelse,
information och förändring

Theory of Mind

”Familjen i terapeutens huvud”



Mentalisering (Bateman & Fonagy)

- Att se sig själv utifrån och andra inifrån.
- Att förstå och kunna reflektera över egna och andras tankar och känslor.
- Synonyma begrepp: Theory of Mind, empati, Emotionell intelligens, Metakognition

Konfliktlösning (enligt Ross Greene)

- Känslomässig bekräftelse av parterna inblandade i konflikten
- Gemensam definition av problemet
- Identifiering av ”den känslomässiga knuten” för var och en
- Invitation att gemensamt söka alternativa praktiska lösningar som kan tolereras av parterna

IFS

Your Internal Family System



CAROLINE  STRAWSON



Internal Family Systems Theory

Helping people manage the different parts of themselves

Core Self

Moderates the parts to create
a functioning team



Firefighter

Reacts when exiles are activated
to control and extinguish their
feelings (addiction, cutting,
yelling, sleeping)

Keeps the individual in control
of every situation to protect
the parts from hurt by
controlling, evaluating,
caretaking, terrorizing etc.



Manager

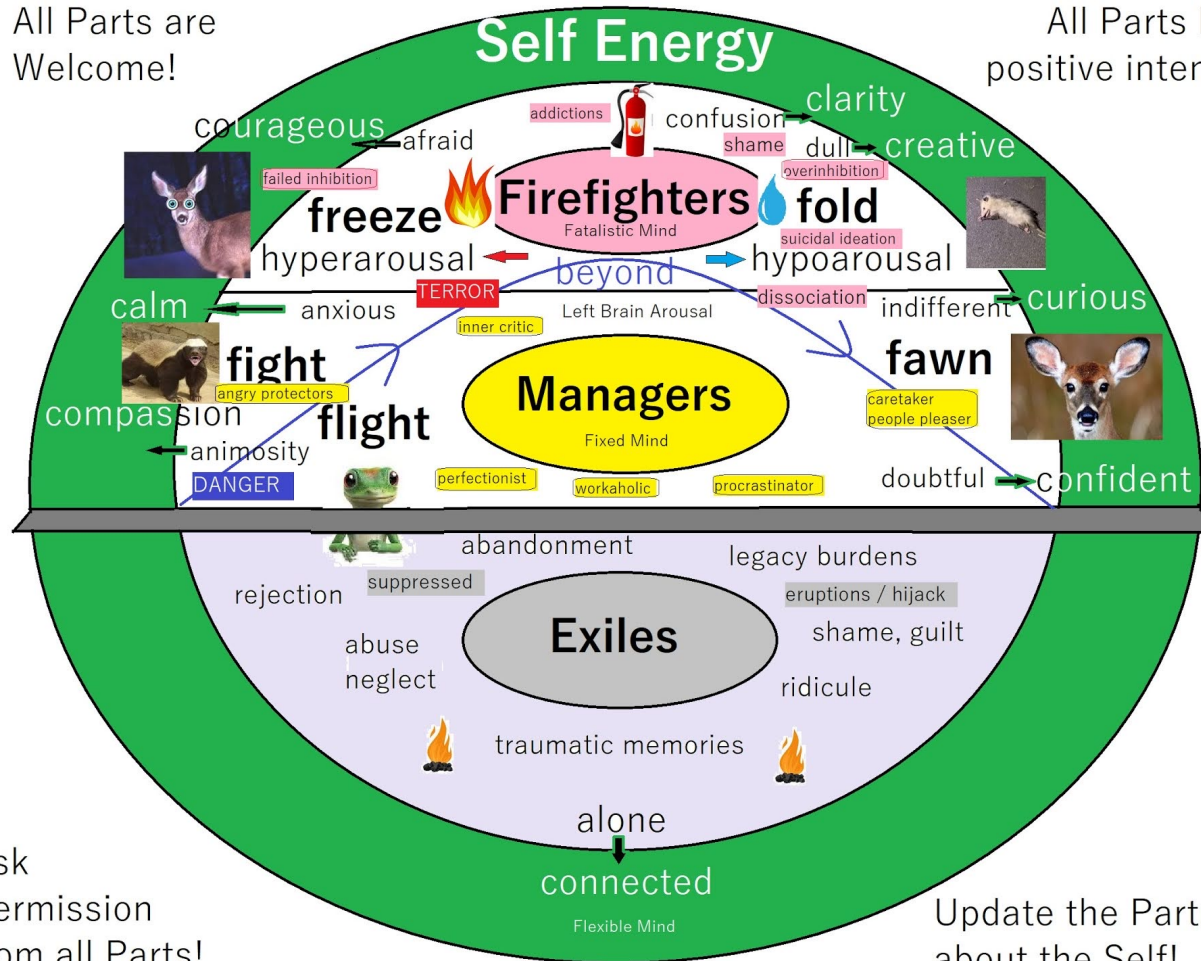


Exile

Traumatic memories which are
isolated to protect the person.
When activated cause feelings of
vulnerability and distress

All Parts are
Welcome!

All Parts have
positive intention!



Working it Out: All Parts are Good!

- Identify and work with parts on conflicts
 - Unblending, Unburdening, Creating Safety for Parts
 - Identify polarizations and alliances
- Express appreciation and empathy
- Allow parts to be heard
- Learn about part's job
- Most of all: Strengthen the Self!



Kontaktbrott och fördjupning av alliansen

Rupture-Repair

*Avsiktlig utmaning
Oavsiktlig provokation*



”Omkontextualisering”



När processen gått ”i stå”.

Hur går jag ur?? Egen "lista"

- Ställer mig upp.
- Tar en paus.
- Konsulterar en kollega
- Bryter mönstret för kommunikation till reflekterande
- Varierar mig i samtalet från innehåll till process till innehåll
- Etc., etc., etc.,

”Hidden Agendas”

Hemligheter??

Sammanhangsmarkeringen??

Familjeterapeutiska
temat?



Alliansen??

Motivationsfråga??

Vidgning av kontext??

”skruvade uppdrag”

Terapeutens väg

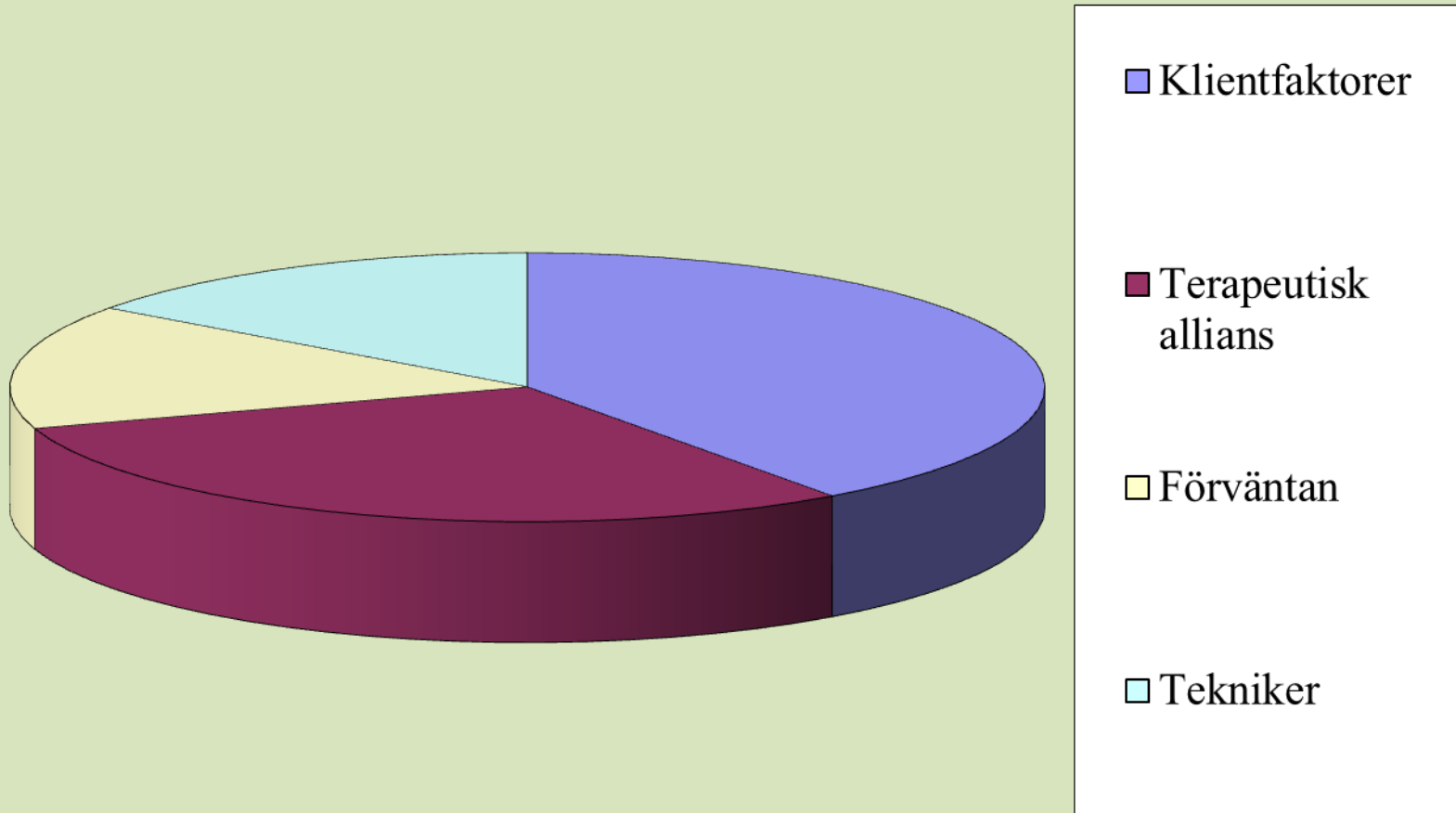
På Sikt



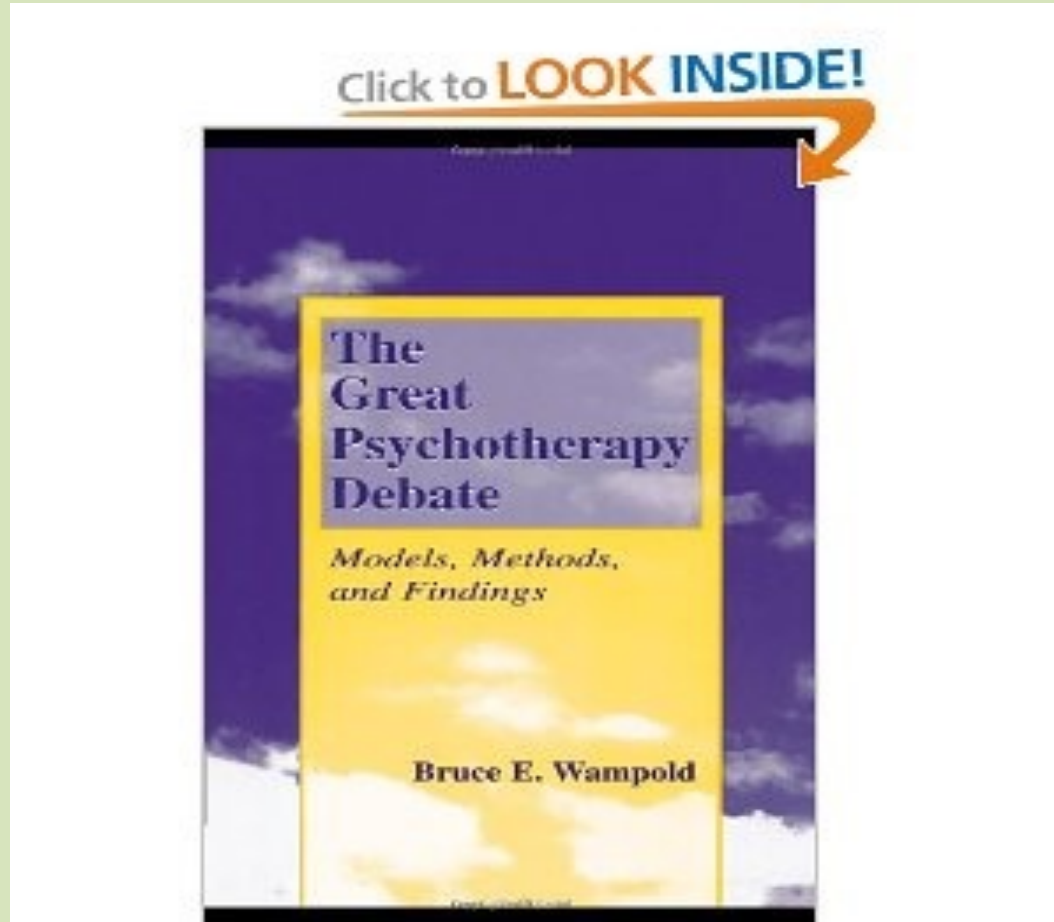
Kompetens + person = Allegiance

Hur kan jag arbeta för min
hållbarhet och utveckling som
familjeterapeut??

Common Factors (Lambert, 1992)



Bruce Wampold (2001)

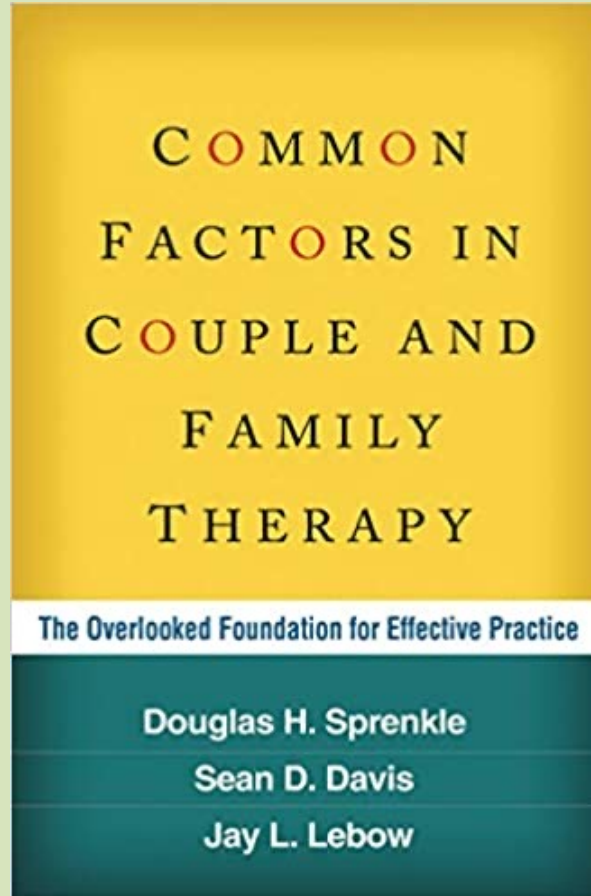


Ett modererat Common-Factor-perspektiv

Terapeuten

Alliansen

Klienten



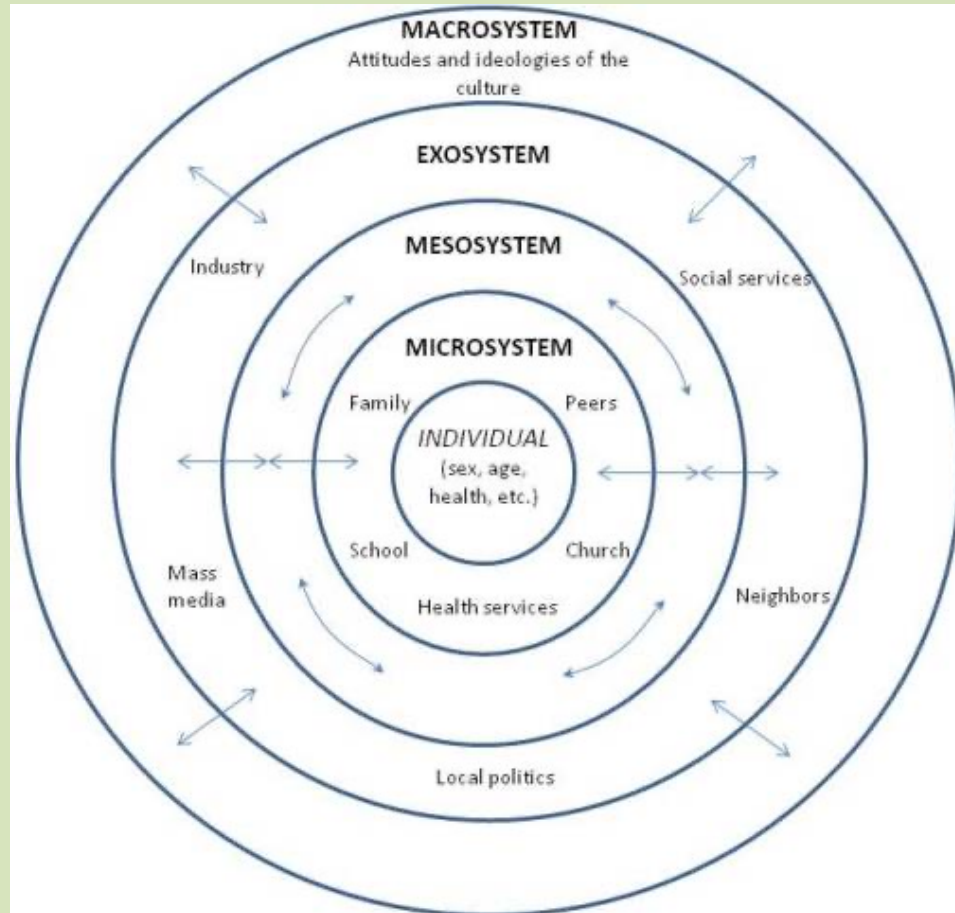
Familjeterapeutiska modeller är instrument genom vilka Common Factors verkar i välorganiserad form (faser)

Modeller har Specific Factors för speciella kontext

Terapeutiska faktorer i familjeterapi (Allians +)

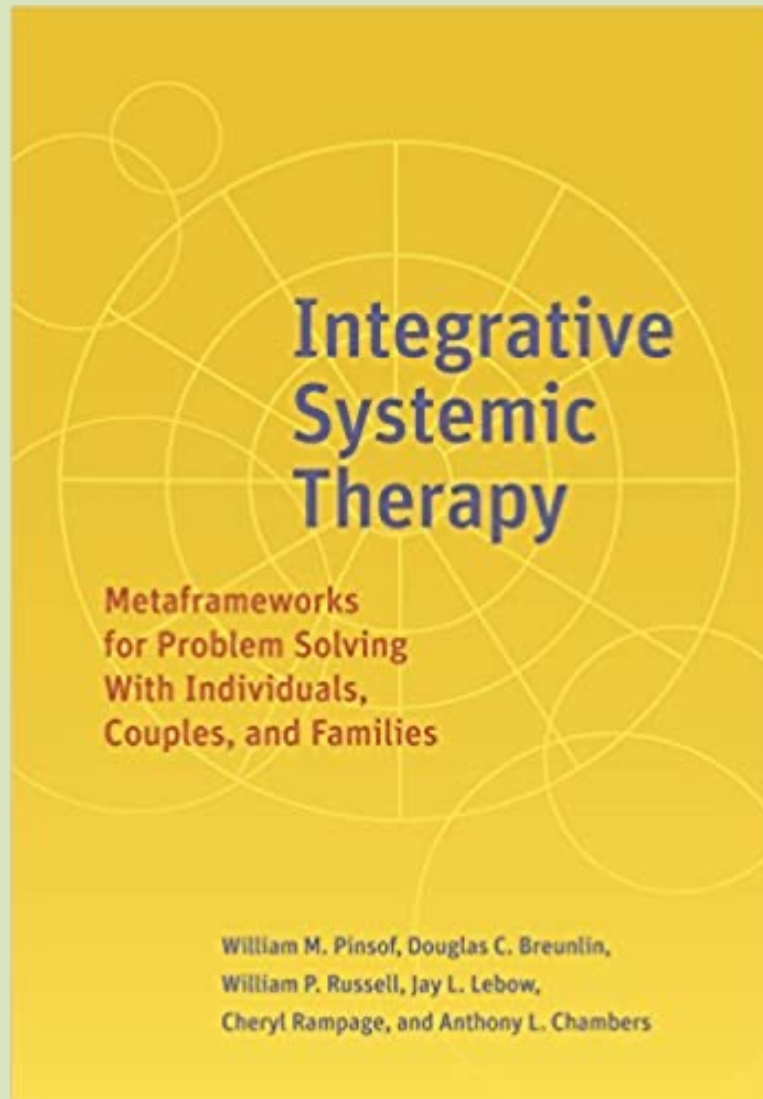
- **Konceptualisering i relationstermer**
- **Utvidgning av behandlingssystemet**
- **Utvidgning av den terapeutiska alliansen**
- **Beteendefaktorer, kognitiva faktorer, affektiva faktorer**
- **Klientens erfarenheter ges privilegium**
- Sprenkle D.H., Blow A.J., Dickey M.H. Common factors and Other Nontechnique Variables in Marriage and Family Therapy I Hubble M.A., Duncan B.L., Miller S.D. The Heart & Soul of Change, American Psychological Ass., Washington, DC, 1999.

Bronfenbrenner's ecological systems theory



Multisystemisk

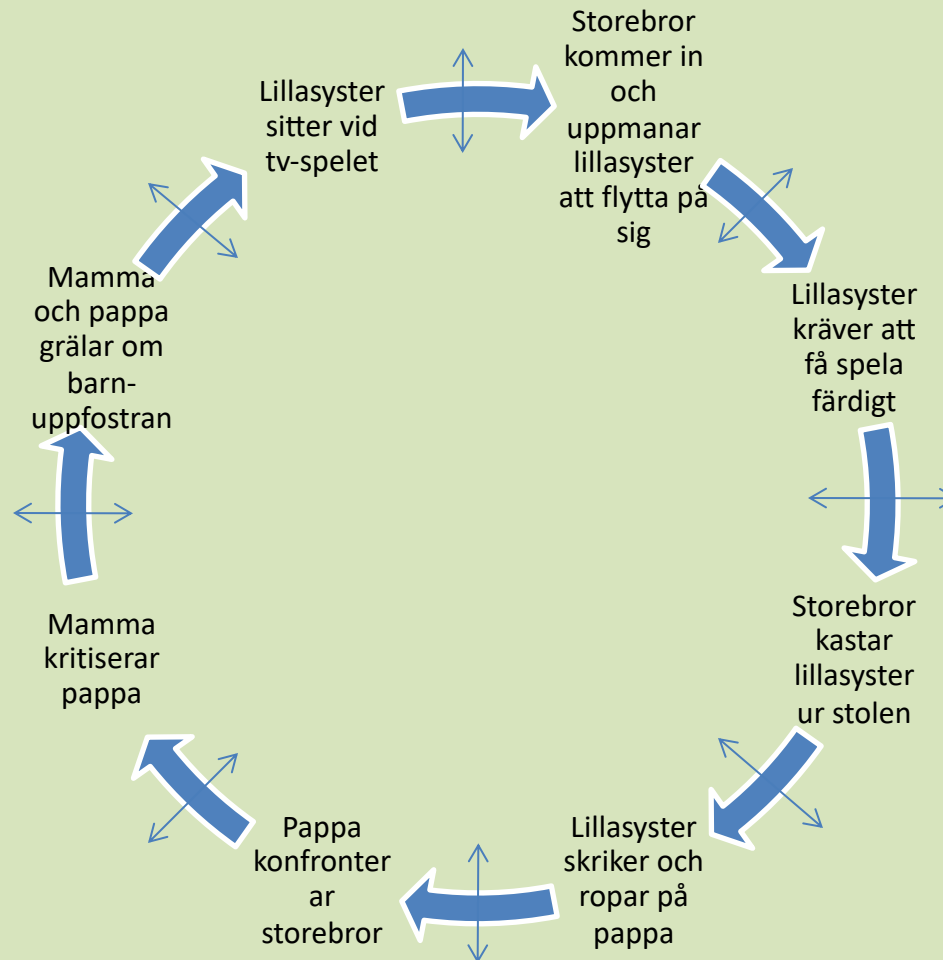
”Vanliga problem
är vanligare än
ovanliga”



Ett modererat
Common-factor-
perspektiv

Vetenskaplig
modell för
systematisk
problemlösning

Sekvensanalys



IST: Metateoretiska grundpelare

- Den epistemogiska pelaren: Hur verklig är verkligheten?
- Den ontologiska pelaren: Systemteori
- Sekvenspelaren: Ett upprepat mönster
- Pelaren om hinder: Vad hindrar problemet att bli löst?

Övergripande perspektiv för mänskligt liv

- Organisation
- Gränser
- Ledarskap
- Utveckling
- Kultur
- Mind
- Kön
- Biologi
- Spiritualitet

IST-arbete i praktiken

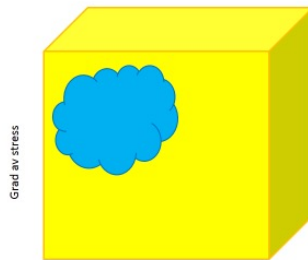
- Identifiering av problemsekvensen
- Hypotetisk lösningssekvens upprättas i samråd
- Identifiering av hinder och mål i fokuserade kontext
- Terapeutiskt arbete genomförs enligt plan
- Identifiering av hinder och mål i utvidgade fokuserade kontext
- Etablering av nytt hälsobefrämjande samspel
- Utvärdering kring måluppfyllelse
-
-

Använd handledningen!!!



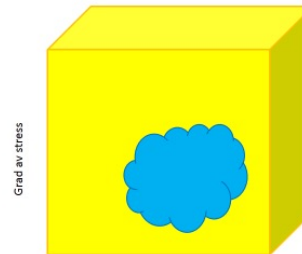
När jag inte ser klart!

Den handleddes behov



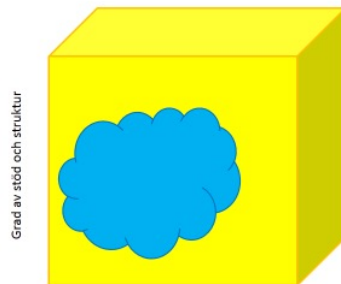
Eget bekräftelsehov här – Interaktion - Frågor om familjen där

Den handleddes behov



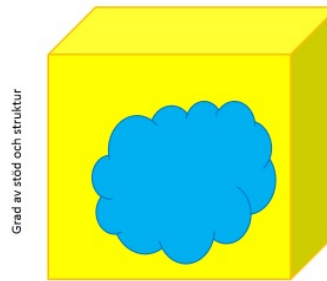
Eget bekräftelsehov här – Interaktion - Frågor om familjen där

Handledningssituationen



Eget bekräftelsehov här – Interaktion - Frågor om familjen där

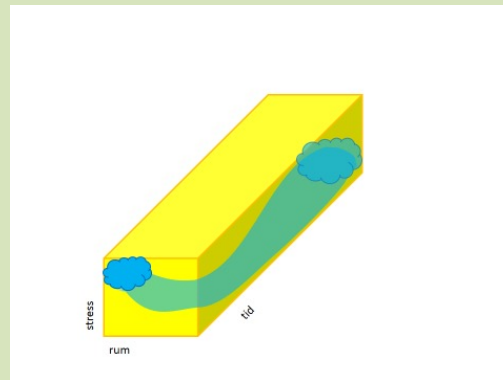
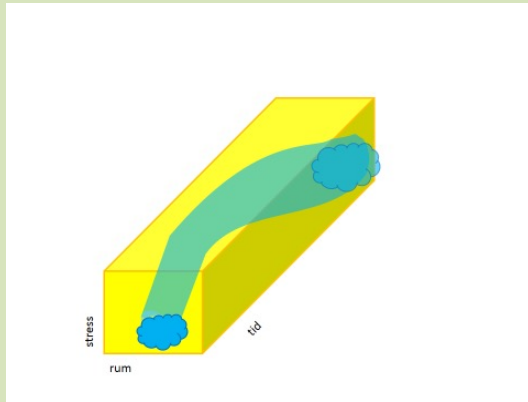
Handledningssituationen



Eget bekräftelsehov här – Interaktion - Frågor om familjen där

Så här tänker jag som handledare





Avslutande ord på vägen!

- Hitta kreativitet inom strukturen
- Hitta balansen mellan formalisering-
Individuellt omdöme och klinisk kompetens
- (Balansen mellan Adherence-Allegiance)

Ställ krav på ditt eget KASAM!

- Arbeta aldrig ensam!
- Arbeta med din inställning till att vara "hjälpare" och inte "fixare".
- Identifiera dina tecken på "terapeuttrötthet"!
- Kräv att få arbetsuppgifter med "växelbruk" av dina resurser!
- Utveckla förståelse för dina "Resonanspunkter" och utveckla strategier!

Ett eget Integrerat perspektiv med personlig trivsel

- Läs på om relevant process- och effektforskning på ditt område!
- Utveckla ett modererat Common-Factor-perspektiv på olika familjeterapeutiska modeller!
- Arbeta med att hitta balansen mellan formaliserad struktur och professionell kunskap och omdöme i den unika situationen!