

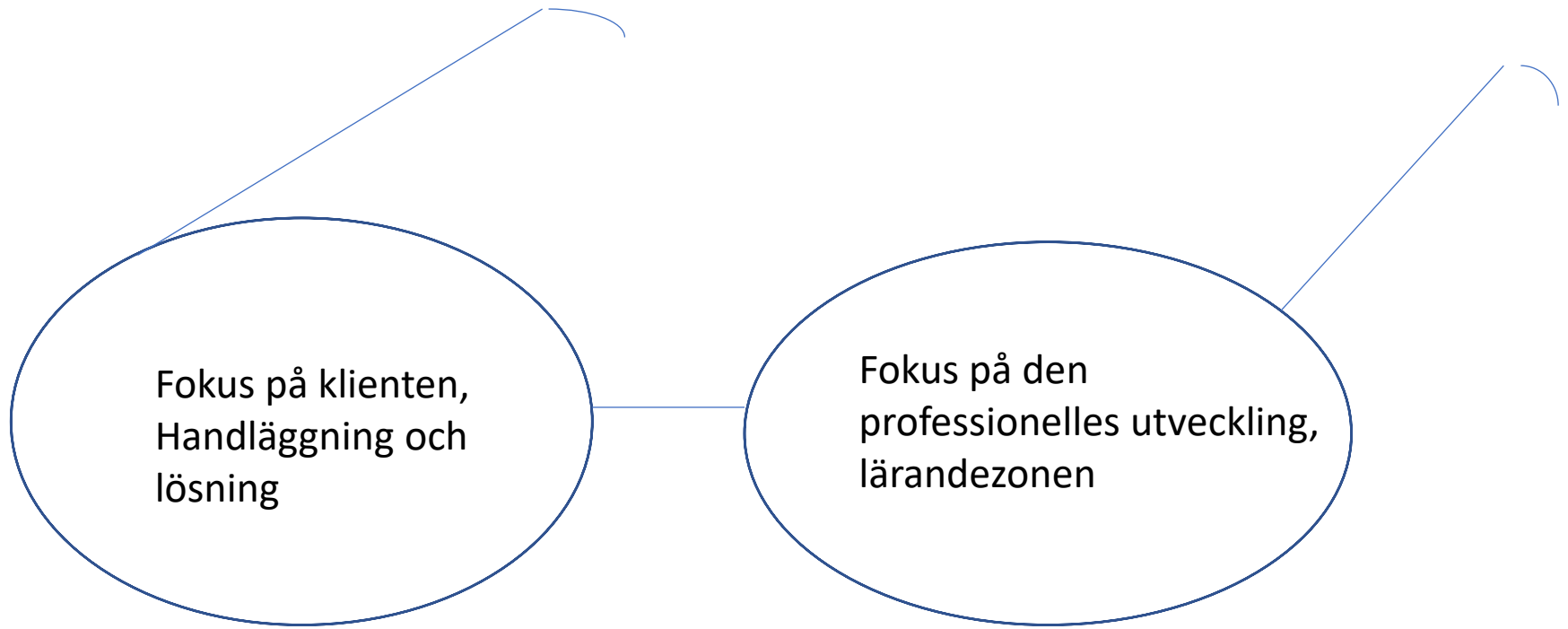
sfft

Familjeterapiföreningarna

Norr och Mitt-Sverige

”När vuxenkonflikterna äter upp allt syre i rummet”

BAS-samtal



Familjesamtal

och

De vuxna äter upp allt syre i rummet...

Vad gör JAG då?

Försöker...

Avleda

Tysta

Fråga de andra gång gå gång

Skapa reflekterande position

Avsluta samtalet

.....

Hoppas att ...

Föräldrarna själva väljer att ge syre till barnen

Föräldrarnas prat tar slut av någon anledning

Co-terapeuten skall göra något smart

.....

Bekvämlighetszonen

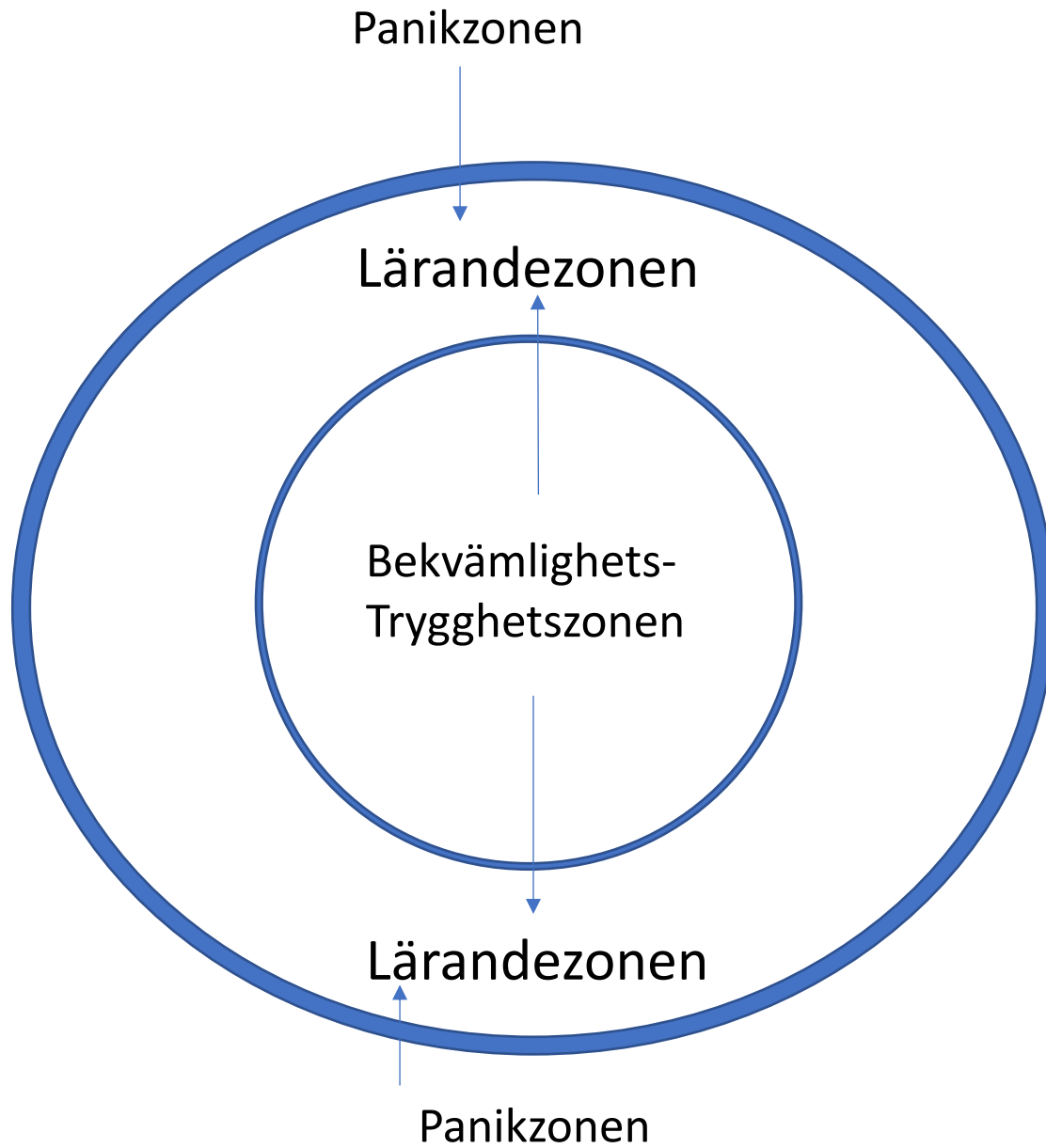
Jag kan...

Lärandezonen

Jag vill lära mig att...

Panikzonen

Jag känner mig inte redo för...



BAS-samtal

Vad hör **specifikt** till sammanhanget separerade föräldrar med hög konfliktnivå

Och finns det något **generellt** i detta sätt att jobba som jag kan ta med mig till mitt professionella sammanhang?

- som skulle kunna *passa mig*
- som skulle vara en *skillnad* mot vad jag gör idag
- som skulle kunna vara ett *lärandemål*

När de vuxna äter upp allt syre i rummet...

Mina terapeutiska verktyg

Vilka är mina mest **använda** idag?

Vilka är mest **framgångsrika**?

Vilka kan jag **finslipa**?

Vilka **nya** behöver jag förstärka min repertoar med?

Finns det några verktyg jag använder som vid närmare eftertanke är mer **hinder** än verktyg...?

BAS-SAMTAL

med separerade föräldrar med hög konfliktnivå *

Erik Abrahamsson

* *Fokus på Familien, 3- 2013: "När vuxenkonflikterna äter upp allt syre i rummet" Abrahamsson E, Maxlahti E.*

*Den som föraktar ordet, hemfaller åt dess dom.
Och mången talar i obetänksamhet
ord som stinga likasom svärd,
men de visas tunga är en läkedom*

Torgny Lindgren, Merabs skönhet : Ordet

Diskursiv positionering

Genom det sätt vi talar till den andre kan vi påverka att den andre hamnar i ett sätt att prata, att förhålla sig.

Jag position



Skilsmässor – hur ser den kulturella berättelsen ut?

Juridiska

Individualiserad **vuxenmodell**,

Kamp, strategier och bevis,

Sanningen

Beroende av advokater,

Prejudikat och procedurer styr

Konsekvenser, Juridiska processen:

**Det förflutna blir en annan berättelse
och det gemensamma skall glömmas bort**

Den juridiska processen skapar lidande,
kanske mer än separationen i sig.

Psykologiska berättelsen

Tunna beskrivningar av familjer och möjligheter.

Ger hjälp till den **vuxne** att finna berättelser för att må bra

Psykologiska beskrivningar **används i det juridiska** systemet

Konsekvenser:

Den psykologiska modellen **skapar legitimitet** åt den juridiska modellen

Resilience och effekter på konflikter/trauma **patologiseras, styrkor och möjligheter ignoreras.**

Reaktioner på skilsmässan och separationen blir till en fråga om den **vuxnes psykisk hälsa**

Objudna gäster i samtalsrummet:

Min advokat säger...

Min terapeut säger...

Mina släktingar, vänner säger...

Dominanta berättelser

Mina vänner säger... Min advokat säger... Min terapeut säger...

Han/hon skall få betala för vad han/hon gjort!

Jag vill att alla skall få veta vilken sorts person han/hon är!

”Jag var aldrig lycklig”!

Tänk den tid och de uppoffringar jag har gjort, och vad får jag för det!

Det var hans/hennes beslut, inte mitt!

Vad har bidragit till personens dominerande berättelser om skilsmässan:

Juridiska systemet?

Psykologiskt stöd, förklaringsmodeller?

De dominerande berättelserna om skilsmässor i samhället?

Vänner och släktingars berättelser om parets skilsmässa?

Sammanhangmarkering:

Eftersom ni är föräldrar till gemensamma barn krävs det ett grundsamarbete mellan er.

Men ni är inte gifta och har ingen rätt att påverka den andres liv.

Samtidigt så kommer ni att påverkas av varandra under större delen av ert återstående liv via edra barn och kommande barnbarn.

Utgångspunkt för **Bassamtal**

Var och en av parterna söker och strävar efter att **hitta ett personligt förhållningssätt** för att stå ut med de känslor av orättvisor och kränkningar som finns kvar sedan tidigare, och som lätt kan väckas upp och förstärkas i och med att han/hon kommunicerar med den tidigare partnern.

Att **gemensamt** komma fram till en **strategi** som ger ramar för ett samtal där båda tror att det finns möjligheter att **ta ansvar** för ett eget förhållningssätt som gör att de separerade föräldrarna kan samtala på den **grundnivå** som deras gemensamma **barn har behov av**.

Föräldramakt



Här och Nu

Juridiska processen

Utredningar, anmälningar soc

BASSAMTAL för separerade föräldrar

Fokus på **formen**

inte ~~innehållet~~

Att hitta ett sätt att kommunicera med varandra,
oavsett det aktuella innehållet

Ett **erbjudande**, båda måste tacka ja

Endast föräldrarna

Misstanke om våld: kollar upp om hinder för någon

Individuella samtal – förberedelse BAS-samtal

1. Vad tror du att **du skall göra** för att han/hon skall gå med på en överenskommelse?
2. Hur skall du **bete Dig** för att ni skall få till ett bra samtal, vad är det du inte bör göra?
3. Vad är det som **fungerar** i ert samarbete idag, har fungerat?
4. Vad är **din ”vision”**, hur skulle du vilja se ert samarbete nu och i framtiden?
5. Hur tror du att **hans/hennes ”vision”** ser ut? Nu och i framtiden?
6. Vad är du beredd att förhandla kring – vad är **Din insats** , vad är du beredd att jämka på? (eftersom en överenskommelse innebär att ni samsas, jämkar på era krav)
7. Hur kan **vi hjälpa dig** så att du blir villig att hitta en lösning mellan er

Jag position



Personliga Jaget (*Barnet inom mig*)



Föräldrajaget:

Pappa/Mamma till MINA barn

Sammanhangsmarkera

kontinuerligt





BASSAMTAL för separerade föräldrar (1)

Tydlighet

Sammanhanget

Vår roll

Samtalsform

Uppdrag

Individuellt

Fokuserat

Deras ord

BASSAMTAL för separerade föräldrar (3)

Realitetsanpassning - Förhandling

Vad är önskvärt - Vad är möjligt?

BASSAMTAL för separerade föräldrar

Professionellt förhållningsätt: (1)

Barnen i fokus

”Du skriver berättelsen om dina barns skilsmässa just nu!
Vilken berättelse hoppas du att dina barn skall ha om er skilsmässa och vad behöver du undvika att göra för att er separation skall understödja denna berättelse? ”

Lindsey MacInnes, ”Narrative Therapy with Couples and Children through Collaborative Divorce” Vancouver 2014

BASSAMTAL för separerade föräldrar

Professionellt förhållningssätt: (forts 2)

Barnen i fokus

Isomorfi

Isomorfi, innebär

Smittsamt förhållningsätt:

- **fokus** - avgränsning
- vad är **möjligt**
- struktur - **förutsägbarhet**
- nutid - **framtid- barnfokus**
- **handling** är målet

Isomorfi, kräver

Tydliga och aktiva samtalsledare:

Fokuserade

Uppdraget - förhandla

Personliga, Generösa

”mor/farföräldrar”

Hoppingivande

Normalisera,

Ominramning - se intentionen

Undantag

Idéer

Reflekterande - Återberättande

BASSAMTAL för separerade föräldrar

Professionellt förhållningssätt: (forts 3)

Barnen i fokus

Isomorfi

Bekräftelse

Att bekräfta:

- Det **vi** hör och ser hos var och en

Personligt erkännande:

Multi-directed partiality (Ivan Boszormenyi-Nagy)

Egna erfarenheter:

Autentiskt samtal (Martin Buber)

- Varandra
 - deras tidigare, gemensamma liv
 - idag, trots allt
 - framtid, vad jag vill ta del av, hoppas på

Ett kärleksfullt kitt

BASSAMTAL för separerade föräldrar (7)

Professionellt förhållningsätt: (forts 4)

Barnen i fokus

Isomorfi

Bekräftelse

Goda viljan - trots allt

”Det som var så skönt det var att de var så positiva. De såg större utveckling i oss än vad vi själva gjorde”

Förälder i uppföljningsstudie av BAS-samtal

Professionellt förhållningsätt (forts 5)

Barnen i fokus

Isomorfi

Bekräftelse

Goda viljan - trots allt

Vad är möjligt - som det nu är

BASsamtal - ej emotionella samtal

Hanterbarhet - målet är handling

Överenskommelse, (datum)

Säkra ämnen: - Kläder

-
-
-
-

”Utöver”: Förvarning via SMS :

*”Detta har hänt... **Kan vi höras?**”*

SMS-svar:

”Ja, ikväll klockan ...”

När vi pratar men det låser sig * :

”Jag behöver en time-out, när kan vi prata igen”

* Rättvisemonstret tar över

(Jag – Du istället för vad vi tror att **barnen skulle säga** om de fick bestämma)

Sättet att prata:

Pia: Öppen fråga, fråga i förväg, planera

Kalle: Pia få prata till punkt, ej resonera/övertyga

När det kör ihop sig:

"Nu har vi hamnat i ... Kan vi ta en time-out. Kan vi bestämma en ny tid då vi fortsätter att prata?"

Det som är bra för oss:

- Att inte ha en klar lösning:

"Jag har en idé, vad tycker du om den? "

"Kan vi fundera lite mer kring vilka alternativ vi tror kan vara bra?"

- Att ge varandra information

- Vi vuxna skall prata med varandra, ej gå via barnen.

"Pappa/Mamma och jag har kommit överens om ..."

Egen vägledning:

Hur samtala med varandra

Gemensam strävan:

Att göra

”Torrt” om barnen: konkreta frågor. En lägsta nivå.

Vänliga SMS – positiv feedback - snabb återkoppling i ord och handling. Avsluta med ”Vad tycker du?”

Om man ej kan ge svar på frågan el göra handlingen:

Kodord *”Jag tar och funderar på det här och återkommer”*

”Vi tar det sen”

Samt bestämma: **När gör vi det, hur.**

Att inte göra

Gå via barnen, gäller all vuxenkommunikation

Skälla, prata illa om den andre till barnen

Ha en anklagande ton gentemot den andre

Viktigt för Pernilla:

Att Olle ger information, frågar henne och ger snabb återkoppling

Viktigt för Olle:

Att Pernilla inte ”ältar” om hur dåligt det är för henne eller barnen

Att ge varandra chansen: - att fråga om vad som är bäst för barnen

- stötta Pernillas idéer: lyssna, bekräfta, testa

Erik Abrahamsson, 211020

Överenskommelse 061123

Bassamtal: mötas med huvudet, ej magkänslorna

Bara prat om barnen

Inga andra tel samtal än om barnen

Ej blanda in andra saker (se upp med atomzonen) i tel samtal om barnen

Inte ringa när vi druckit

Om det känns fel: säg "pass" + räkna till 10. Försök igen. Går det inte, säg: nu lägger jag på luren

Nyckelbegrepp BAS-samtal

Jag position

”Strecket”

Trygga samtalet – ”Äga rummet”

”...i den utsträckning föräldrasamarbetet kräver det”

Sammanhangsmarkera kontinuerligt

Bekräfta personen, föräldrakittet

Att tygla vår iver att bli...

Behandlare

- Vad gör inblandade behandlare egentligen...!
- Jag gillar att vara samtalsterapeut
- Jag vet vilken hjälp ert barn behöver
- När samarbetet börjar fungera :
 - svarar på deras behov av att prata om barnen,
 - skrapar upp sårskorpan

Utredare

- Men, hur är det egentligen, hur kan kollegorna ha kommit fram till detta, är detta verkligen en komplett utredning?
- Det är ju uppenbart att ma/pa inte är kapabel, har de inte sett detta?

Advokat

- Så här får det inte gå till, detta är inte juridiskt rätt, någon är förfördelad

Stödperson

- Det är för bedrövt, för orättvist, för smärtsamt för dig som förälder

Lathund för BAS-samtal

- Sträva inte efter att lösa gamla konflikter
- Hör och bekräfta känslor, anspelningar på svåra livsöden, utan att fråga mer om dessa
- Att äga samtalsrummet till 95 % är att hjälpa dem att inte misslyckas igen
- Sammanhangsmarkera återkommande: samtalen är för barnens skull, inte för föräldrarna; ”vi tror inte på att ni kommer att lyckas lösa er ursprungliga konflikt, ni måste leva med den, **hantera den** så att var och en tar **ansvar** för sitt sätt att möta den andre, för barnens skull”
- Bekräfta deras goda intentioner: att de för barnens skull försöker få till ett föräldrasamarbete med en person de, av olika skäl, skulle vilja undvika att ha någon relation med överhuvudtaget
- Var beredd på den depressiva fasen i samtalet, speciellt hos dig själv
- Humor är verksamt i alla sammanhang
- Värme och kontroll går att kombinera
- Utmana din ryggmärksreaktion att bedöma, att moralisera kring vem av föräldrarna som gör och har gjort mest fel