

Samarbete över gränser

VÄLKOMNA

Först och främst – en rättelse



Tryggve Balldin

SOCIONOM, LEG.PSYKOTERAPEUT, HANDEDARE
OCH LÄRARE I PSYKOTERAPI

ARBETAR NATIONELLT/INTERNATIONELLT

ARBETAR MED OCH UTBILDAR I SOCIALT OCH
PSYKOTERAPEUTISKT FÖRÄNDRINGSARBETE

FÖRDELAR ARBETSTID MELLAN
HANDEDNING/UTBILDNING OCH KLINISKT ARBETE

UPPVUXEN I AFRIKA

GIFT OCH HAR TRE VUXNA BARN



Välkomna till en föreläsning som bland annat kommer att belysa följande frågor:

- Vad menar vi med ordet "systemisk" i begreppet "systemisk familjeterapi". Är systemisk familjeterapi inkluderande eller exkluderande? Vad är förresten terapi egentligen, finns det skillnader mellan behandling och terapi?
-
- Ett alltmer komplext samhälle skapar mer komplexa problem och utmaningar. Detta kräver allt högre kompetens av dem som bemöter dessa problem. Hur bör kommuner, regioner och Universitet stödja denna kompetensutveckling?
-
- Vad kan just Du göra för att klienterna skall få en mer "systemisk" insats?
-
- Återigen varmt välkomna

Förklaringar

- Kommer säga "familjeterapeuter" "familjebehandlare", "behandlare" – vet att här är deltagare med olika akademisk grundutbildning och kompetens, gemensamt för oss alla är att vi brinner för en idé om att summan är mer än delarna, för ett systemiskt orienterat arbete – så alla är inkluderade
- Kommer säga olika begrepp kring "familjeterapi" – vet att här är många som beskriver sitt arbete som "familjearbete" eller "familjebehandling". Jag gör ingen åtskillnad
- Ordet "terapi" kommer från grekiskan (terapeia), betyder betjäning, vård, botande. Det är vad vi alla i detta rum arbetar med på ett eller annat sätt i vår vardag
- Kommer att säga "socialt arbete" – gäller förstås systemiskt arbete som görs såväl kommunalt, regionalt som på statlig nivå

Vad är systemisk behandling inom fältet ”socialt arbete”?

- Inom socialt arbete (även psykiatri) talar man om att arbetet är systemisk behandling, det är ett teoretiskt och praktiskt perspektiv som utgår från systemteori
- Det är en metod där man ser individen som en del av olika system (familj, nätverk, samhälle) och försöker förstå problem i sitt sammanhang snarare än som något isolerat hos individen
-
- **Grundprinciper:**
- Helhetsperspektiv: Människan är en del av flera system (familj, skola, arbete, kultur mm)
- Relationer i fokus: Problem ses ofta som uppkomna i interaktionen mellan personer, inte bara inom individen
- Cirkulärt tänkande: Istället för “orsak → verkan” fokuserar man på ömsesidiga samband
- Förändring i systemet: För att hjälpa en person, arbetar man ofta med hela nätverket (familjesamtal, nätverksmöten).

Systemteori

- Inriktning: Förklarar hur system (oavsett om de är biologiska, tekniska eller sociala) fungerar som helheter där delarna är ömsesidigt beroende och påverkar varandra
- Användning i socialt arbete: Som ett teoretiskt ramverk för att förstå hur individer, grupper och samhällen är kopplade i olika nivåer (t.ex. Bronfenbrenners ekologiska modell)
- Exempel: Ett barn påverkas av familj, skola, samhälle – alla nivåer samverkar

Systemisk teori

- Definition: Ett praktiskt och teoretiskt förhållningssätt som bygger på systemteori men fokuserar på bland annat kommunikation och relationer i sociala system
- Inriktning: Används främst inom psykoterapi och socialt arbete (t.ex. familjeterapi)
- Fokus: Hur problem uppstår och vidmakthålls genom interaktion, språk och berättelser, snarare än inre egenskaper hos individen
- Nyckelidéer: Cirkulär kausalitet, relationellt perspektiv, konstruktion av verklighet genom språk

Kort skillnad:

- Systemteori = den breda vetenskapliga teorin om system
- Systemisk teori = hur vi tillämpar systemteorins idéer i socialt arbete och terapi, med fokus på relationer och kommunikation

Vad menar vi med "systemisk" i "systemisk behandling?"

- "Vad är familjeterapi" (Karin Thorslund) – koppla till "vad är systemiskt", lika komplext
- Över teorier?
- Över tidsperspektiv?
- Över idéer om var terapi kan bedrivas (Meahccterapija/Utmarksterapi)
- Över familjer/generationsgränser?
- Över professioner?
- Tar hänsyn till specifika kulturer (ex Familjeterapi Sapmi)
- Människa och natur - "Våld i naturen – våld mot människa" (Familjeterapi Sapmi)
- Bronfenbrenners ekologiska modell, mikro/meso/makro nivå
- Vi behöver fundera över om vårt arbete är systemiskt och i vilken bemärkelse samt när vi gör avgränsningar mot andra system och varför vi gör det
- Vår styrka och vår svaghet är att när vi arbetar systemiskt så väljer vi samtidigt bort det systemiska, det måste vi leva med och alltid ha i åtanke

Systemiskt – vi bör sträva mot ett biopsykosocialt perspektiv på människan, ibland utökat till biopsykosocialt-existentiellt perspektiv i vård, socialt arbete och psykoterapi

- **1. Biologiska perspektivet**

- Ser människan som en biologisk organism.
- Fokus: genetik, hjärnans funktion, hormoner, nervsystem, fysiologi, hälsa/sjukdom.
- Exempel: depression kan förklaras av kemiska obalanser eller ärftlighet.

- **2. Psykologiska perspektivet**

- Handlar om individens inre processer: känslor, tankar, motivation, personlighet.
- Fokus: kognitiva processer, beteende, psykisk hälsa, utveckling.
- Exempel: ångest kan förstås genom inlärning, tankemönster, trauman.

- **3. Sociala perspektivet**

- Människan förstås i relation till andra: familj, kultur, samhälle, nätverk.
- Fokus: normer, socialisation, grupptryck, strukturer, klass, kön, etnicitet.
- Exempel: arbetslöshet kan skapa stress och påverka identitet.

- Ofta kompletterar man dessa tre med:

- **4. Andliga/existentiella perspektivet**

- Handlar om mening, livsfrågor, tro, existentiella val.
- Exempel: en människa i kris kan söka mening snarare än enbart psykologisk lindring.

Terapi eller behandling?

- Vad är skillnaden?
- Är det baserat på grundutbildning?
- Är det kontexten som styr?
- Bedriver alltid legitimerade terapeuter terapi?
- Kan inte socialarbetare bedriva terapi?
- Kom ihåg: ordet "terapi" kommer från grekiskan (terapeia), betyder betjäning, vård, botande
- Är detta överhuvudtaget en intressant diskussion?

”Terapeutisk verkan”

- Bättre som begrepp än att göra åtskillnad mellan terapi och behandling, mellan utbildade terapeuter och behandlare
- Terapeutisk verkan definieras som ”den önskade, gynnsamma effekten en behandling, läkemedel eller intervention har på en sjukdom, symtom eller hälsotillstånd”
- Allt svårare tider, allt mer komplexa problem, rörelse mot att ”arbeta på hemmaplan” – allt detta kräver högre kompetens hos behandlare
- Fortsätta satsa på utbildningar, allt från breda systemteoretiska utbildningar till ”metoder” med systemteoretisk grund
- Metoderna är både systemiska och icke-systemiska

Varje metod berättar om ett grundantagande

- "Theory of problem" och "Theory of change"
- "Theory of problem" kan förstås som grundantaganden för hur ett problem uppstår
- "Theory of change" kan förstås som idéer/interventioner som kommer att leda till att problemet minskar/försvinner
- Så fort du använder en TOP/TOC så väljer du bort en annan
- "Vägarna är oändliga men inte tiden" – minska risken för att betydelsefulla ämnen inte förbises (Kristina Edman)

Varje metod berättar om ett grundantagande

- "På "förhand teori" – (Rolf Sundet)
- Teorier är arbetsverktyg, inte en sanning
- Även om du inte arbetar efter en teoribestämd metod, så har du en TOP/TOC (naiva teorier)
- Fördelen med metoder är att teorierna är transparanta, nackdelen att de väljer bort andra teorier
- Fördelen att arbeta utan metoder är att en teori inte styr dig, nackdelen är att det kanske den gör ändå, du intervenerar någonstans, interventionen kommer att vara teoridrivnen (medvetet eller omedvetet)
- Rolf Sundet att vi behöver "gå utanför ramar" "att vara otrogna" – det behöver vi göra när en "förhand teori" inte stämmer med systemets problem/lösning
- Vi behöver inte färre metoder/modeller. Vi behöver fler.
- Samt ödmjuka behandlare som vet att metoden inte är svaret – som kan ändra verktyg efter klienten/ systemet

Egen och klientens/systemets TOP/TOC

- Lyssna aktivt efter berättarens TOP/TOC, fråga efter den.
- Hur förhåller den sig till din egen idé. Vad är din ”metod”?
- Risk att vi sätter oss själva som referenspunkt
- Teorier blir ”populära” – hur medverka/motverka till detta?
- En “icke knowing position” är en förutsättning för att kunna vara i en “knowing position”, en “knowing position” är en förutsättning för att kunna vara i en “icke knowing position”
- Detta är rörelsen som du samskapar med klienten/systemet, du behöver låta dem vägleda dig så att du kan vägleda dem

Terapi/behandling generellt

ATT BEDRIVA TERAPI ÄR ATT FÖRSÖKA
BEMÄSTRA DEN SVÅRA KONSTEN ATT
BALANSERA MELLAN ATT LYSSNA OCH
ATT LEDA

Hur kan jag lyssna och försöka förstå det som sker?



Berättelsen

- Vår input i behandling är personers berättelser, både den verbala och icke-verbala berättelsen
- En berättelse som ofta berättar om smärta, framgång, vanmakt, begriplighet och obegriplighet
- TF för berättelsen är alltid klientens
- TF för vad vi gör av berättelsen är alltid terapeutens ansvar
- Vi behöver lyssna på berättelsen utifrån olika parametrar

Grundposition som behandlare

- **Recensera inte berättaren, recensera berättelsen
...hur...?**

Leta efter klientens/dyadens/systemets fokus



- "Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra."

Ett systemiskt sätt att se på berättelsen

- Kommunikation ges endast via ”The big 4”

1. Kognition

2. Emotion

3. Relation

4. Beteende

(TT - Trygges Tyckologi)

(Balldin 2024)

”The big 4”

- Kognition – som jag förstår världen så agerar jag i den
 - Emotion – som jag känner, så mår jag
 - Relation – vem har jag som kan hjälpa mig , vem stjälpes mig
- Beteende – jag gör så gott jag kan, vill och orkar i en given situation

Den ofta tunga berättelsen är vår vän, den kan vägleda oss, vi är beroende av den och av den som berättar den

- Vad berättar berättelsen, fokus på lyssnande vad hen önskar skall ske (beteende), vilken förklaringsmodell hen har (kognition), vilka känslor hen vill förmedla (emotion) , vilken relationell intention finns i berättelsen (relation)

Exempel

- ”jag blir så trött (emotion) på Linda, hon förstår inte hur jag har det, jag har sagt länge att jag vill att hon utreds för Autism (kognition), hon är precis som sin hopplösa pappa (relation), hon lyder mig aldrig (beteende), jag vet inte om hon kan bo kvar hemma längre (relation). Jag blir både förbannad och ledsen (emotion)”
 - Frågan är – var går vi in och intervenerar?

Berättelsen väcker ofta starka egna ”negativa känslor” – en möjlig hjälp att hitta fokus snabbt

- Representerar ofta ”ett relationellt behov som inte är tillgodosett”
- En medfödd kompetens, spegelneuroner. Vad blir jag av dig och din berättelse? Jmf analysens Ö/MÖ/PI
- En guldgruva, kommer att hjälpa mig som behandlare att snabbt undersöka ”relationella behov som inte är tillgodosedda
- Var rädd om dina reaktioner, dina biomarkörer, lyssna på dem
- Analysera och fråga, du kommer att få svar direkt om din hypotes stämmer eller inte

Hopp och uthållighet...vikten av att tåla orealismens flåsningar...

”Ingen kan vad ingen vill om ingen
har försökt...”

(K Hansson)

”Hoppet är inte bara det sista som
dör utan också det första som
föds”

(S.Johansson)

”I can't go on, I go on – koppla till att stå ut med
ovisshet”(Sundet/Beckett)



Den systemiska positionen – att hela tiden vara i rörelse

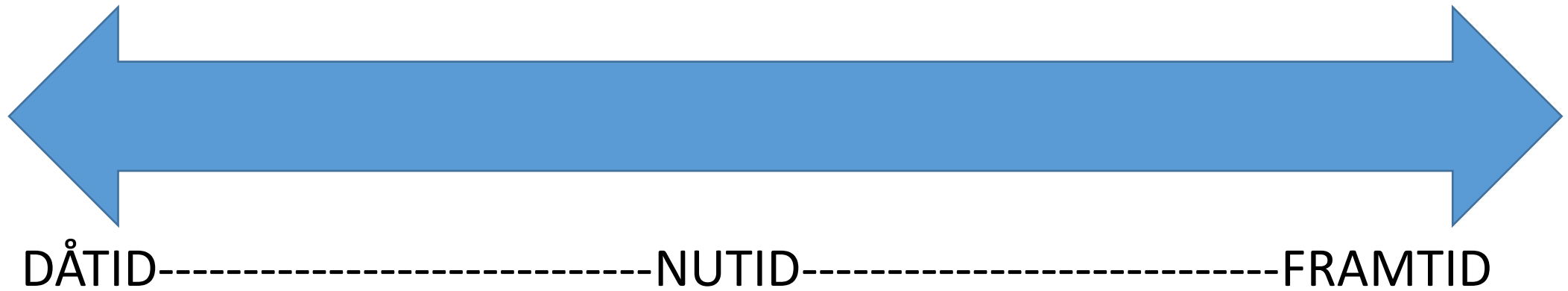
- Ingenting är statiskt – går inte att hitta en mittpunkt – går inte att göra "rätt"
- New Public Management – Binärt tänkande (Rolf Sundet)
- Systemiskt arbete är motsatsen till ett binärt tänkande
- Rörelsen är processinriktad och processintresserad– vad har jag för idé när jag gör en intervention och hur rör sig systemet utifrån denna intervention?

- Jmf jonglering

För att vara i systemisk rörelse

- Systemisk rörelse utifrån vilka parametrar?
- Berättelser är ofta statiska när vi som människor fastnar i problem
- Vi behöver belysa och utvidga berättelser
- Vilka parametrar finns i berättelser – här följer några

Tid - Vi lever våra liv i tre tidszoner samtidigt



Samiska namn

Vad har guden Janus med behandling att göra?



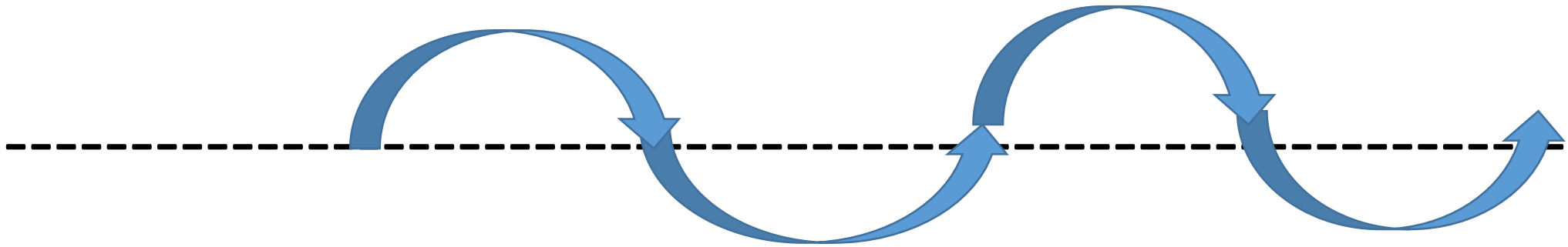
- Janus - Han avbildas med två ansikten (Janusansikte), ett som blickar in i framtiden och ett som ser tillbaka in i det förflutna
- Han håller också en nyckel i sin högra hand, som symboliserar öppningar mellan rumsliga gränser och tid

TID – EN FÖRSTÖRARE ELLER MÖJLIGGÖRARE...

- "Dåtiden kan förlama nutiden och omöjliggöra framtiden"
- "Oron för framtiden kan omöjliggöra nutiden"
- "Livet kan bara förstås baklänges, men det måste levas framlänges."
- Vi behöver sakta tiden
- Vem är du och vem är jag, just i detta ögonblick?
- När vi har möjlighet att sakta tiden kan vi gemensamt gå in i reflektionens provrum. Där kan jag förstå mig själv, först då kunna förstå dig och förstå hur vi påverkar varandra

Ur ett systemiskt perspektiv går det inte att, i behandling, separera innehåll och process

- Innehåll (kognition, beteende)



- Process (relation, emotion)

Behandlarens positionering gentemot klienten/systemets berättelse



Icke-riktning

Riktning

Behandlarens positionering gentemot klienten/systemets berättelse



Icke-riktning

Utforskande/reflektioner kring:

Kognition – (mentalisera)

Relation

Emotion

(Pratemakker)

Riktning

Utforskande/reflektioner kring:

Beteende (motstånd)

(Aktion Sapmi)

Behandlarens positionering gentemot klienten/systemet



Symmetrisk
relation

Komplementär
relation

Sapmi "vi ble mer venner enn pasient og terapeut"

Behandlarens positionering gentemot
klienten/systemets berättelse



Icke-normativ

Normativ

Behandlarens positionering gentemot klienten/systemets berättelse

Inkludering

Exkludering



Behandlarens positionering gentemot klienten/systemets berättelse

Nyansering

Polarisering



Behandlarens positionering gentemot klienten/systemets berättelse

Matcha

Missmatcha



Behandlarens positionering gentemot klienten/systemet
Vad leder till utveckling?

Kompensatoriskt arbete

Förändringsarbete

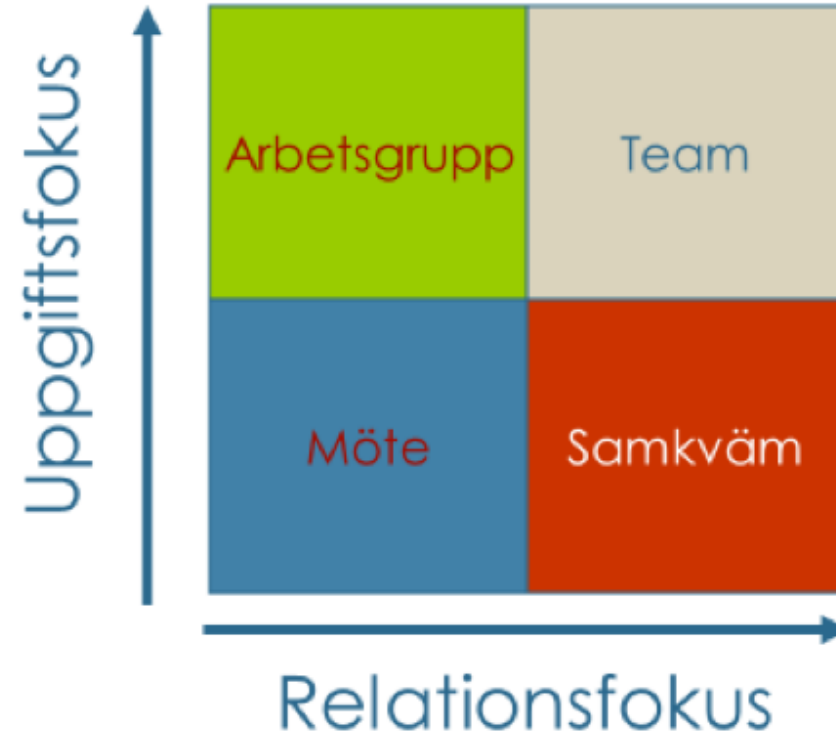


Vi säger oss att vi är systemiska – är vi det

- Systemiska över profession? Här finns mycket att göra
- Jag menar att vi arbetar med klienter/system utifrån given arbetsgrupp, inte som team runt en klient/system
- Vad är då ett team?

Vad är så speciellt med team?

Olika typer av team



- Ett team är ett litet antal personer med kompletterande färdigheter som är engagerade i ett gemensamt syfte, prestationsmål och tillvägagångssätt, för vilket de håller sig **ömsesidigt ansvariga**

(Katzenbach & Smith, 1993)

Katarina Fagerstöm intressanta tankar om att implementera ett systemiskt syn- och arbetssätt i Finland

Hur kan vi utveckla det systemiska arbetet utifrån detta, en arena är handledning

Vad är familjeterapi?

Alla kommentarer som kommer ur din mun skall binda systemet
närmare varandra

(J. Alexander)

Identitet

- Vem är jag? Hur skapas min identitet? Vad jag kan?
- Teori – symbolisk interaktion
- Människor behöver relationell mening för att utveckla identitet
- Identitet skapas inte av individen utan är beroende av relation, utmanar hur begrepp som ”självförtroende, självkänsla” byggs
- Om ”jag förstår vad du behöver och jag kan ge det så skapas min identitet i förhållande till dig” (man/vän/musiker/arbetskamrat)
- ”Hjälp mig med min identitet genom att be mig om hjälp som jag kan ge” (Lassokastning, hästen – barnet – föräldrar, både upplevelsebaserad, narrativt baserad) (Sapmi)

(Reitzes 1991, McBride 2000)

Vad hjälper då människan i svårigheter?
Vad är en skillnad som gör skillnad?



Ett gott relationellt bemötande - kroppsspråk, mimik,
tonalitet



Det är med människan som med ubåtar – man undrar hur de har det under ytan...

- Våga fråga...lita på och använd dig av dina egna emotioner



Var en skyddsfaktor för den klienten/systemet, balansera bekräftelse och utmaningar (lagom olik – stärker allians)



Vad kan hjälpa? Hjälp till att sortera

- Känslor
- Tankar
- Relationer
- Beteende



Bekräftelsens betydelse, att få sin emotion bekräftad– en förutsättning för att vilja diskutera vidare



Handlar inte om vem som har rätt eller fel utan om en teknik för att möjliggöra ett samtal om vem som har rätt/fel, nyansera sig etc

Vad kan hjälpa? Beteendets betydelse



Vad behöver någon göra?

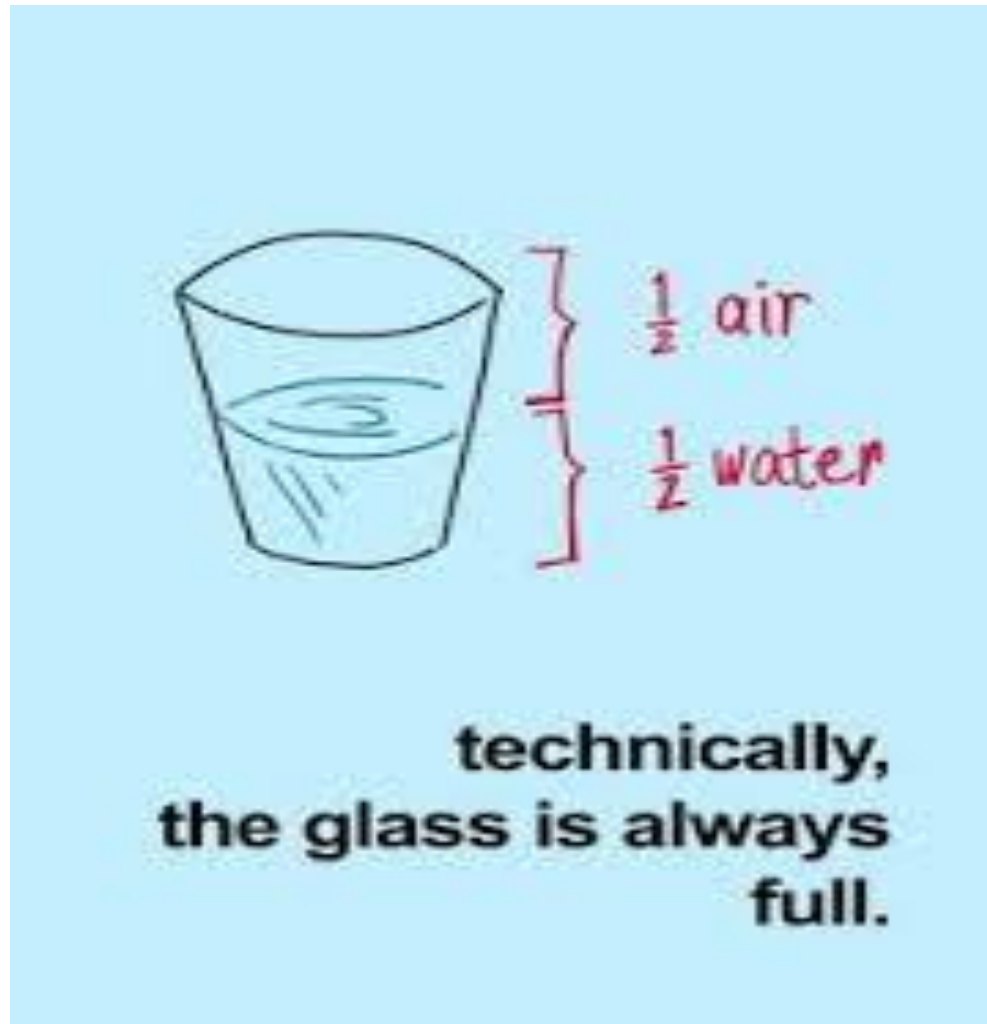
Vad kan hjälpa? Berättandets betydelse



Vad kan hjälpa? Tröstandets betydelse



Vad kan hjälpa?– vi behöver vara bärare av hopp



Vad kan hjälpa? Nyanserandets betydelse



Vad kan hjälpa?
Humor!



Behandling/terapi – ett provrum

”Vi behöver prövas i förtroendefulla rum, teatern skall ge trygghet åt de oroliga och ge ro till de trygga” (Takanen sommarprat 2020)

FOND PÅ ALL LITTERATUR

- Vi behöver någon som;
 - TRÖSTAR OSS
 - FÖRSTÅR OSS
 - STÖTTAR OSS
- Gå tillbaka till detta, öka tröst, öka förståelse, öka stöttning i system

Hur skall vi vara?

- Normala
- Tydliga
- Icke-dömande
- Kompetenta

- Neander, K 2009

Slut för idag!

