

JAG KAN

Metoden som handlar om lösningar i stället för problem

Hopp, samarbete och kreativitet. Det är tre punkter som Ben Furman, psykiatriker och författare, använder sig av i "Jag kan"-metoden för att få barn att lära sig nya saker.

TEXT OCH FOTO MATS NILSSON



BEN FURMAN MEDVERKADE när Studieförbundet Vuxenskolan och Familjehemmen i Västerbotten arrangerade en konferens på Medlefors folkhögskola för familjehem och socialtjänstens handläggare för 15:e året i rad.

Helsingforsläkaren Ben Furman är välkänd i Finland, inte minst efter sina framträdanden i TV. Han började som allmänläkare i finska Lappland och träffade då många barnfamiljer.

– Jag tyckte om att jobba med barn och barnfamiljer så jag specialiserade mig på psykiatri, säger Ben Furman, som i sitt anförande vid konferensen mest talade om metoden lösningsfokuserad kortidsterapi som han är upphov till.

Metoden heter på svenska "Jag kan" och den finns numera på flera håll ibland annat skolor i Norden samt i Tyskland och Frankrike. 300 personer har utbildats i metoden som egentligen inte alls är krånglig, åtminstone inte när Ben Furman berättar om den.

– Människor är ganska bra på att lösa sina egna problem men vi kan göra det bekvämt för dem och skapa

utrymme för att prata om saker och ting. Alla kan inte gå i terapi i flera år, det måste finnas alternativ.

En vanlig uppfattning är att olika former av problem är symptom på något underliggande, djupare problem, som ska fram i ljuset. En lösningsfokuserad kortidsterapi säger att problem är som onda cirklar. Ju mer en människa försöker lösa sina egna problem, ju mer trasslar den in sig och det kan bli värre.

FOKUSERAR PÅ FRAMTIDEN

– Att försöka bryta mönstret är ett sätt att lösa problem. Personer som söker hjälp måste själva berätta vad de tänker göra. Vi frågar aldrig hur de har haft det, utan i stället hur de tänkt att ha det. Hur ser ditt liv ut om två år? Det är inte det förflutna som bestämmer hur vi mår. Det är framtiden och hur man tänker att man ska må då.

– En idé fungerar 100 gånger bättre om den kommer från personen själv och inte från någon annan. Konsten är att prata med personen på ett sätt så att alla framsteg lyfts fram.

» **Det är bättre att säga att "det här skulle du behöva lära dig" än att säga "det här får du inte göra".**

Ben Furman frågade konferensdeltagarna om de hade någon person i sin omgivning som de irriterade sig på. Det lockade fram en hel del skratt, de flesta hade uppenbarligen det. Ben Furman gav en god bild av hur ett normalt gräl kan se ut, där den som blir beskyldd för något genast går i försvarsställning.

– Då är alla former av samarbete för att lösa problemen som bortblåsta och det blir oerhört svårt att prata om det.

"PROBLEM" ETT BANNLYST ORD

Ben Furmans "Jag kan"-metod används på ett dagis i Finland där barn som haft det svårt att umgås med andra barn placerats.

– Det var personalen som tog kontakt med mig, de gillade att jobba med lösningsfokusering. Metoden är enkel eftersom barn är smarta.

"Barn är smarta" heter också Ben Furmans senaste bok som berättar om "Jag kan"-metoden. En tidigare bok heter "Det är aldrig för sent för en lycklig barndom".

Ordet problem har nämnts några

Stor brist på familjehem

Fler familjehem behövs. Bristen på familjehem är det mest akuta problemet just nu och någon lösning är inte i sikte.

TEXT OCH FOTO MATS NILSSON

- **VI TROR MYCKET** på att 70-talisterna ska kunna hjälpa oss. De har en annan inställning till familjehem än vad den äldre generationen har så mycket av det befintliga regelverket behöver ändras. Ersättningsnivåerna behöver till exempel öka, säger Rolf Ringsell, ordförande i Familjehemsföreningen i Västerbotten och handläggare på socialtjänsten i Umeå.

Rolf och Barbro Ringsell har haft familjehemsplacerade barn hemma sedan 1970-talet. Det började med en autistisk pojke som bodde på den institution där Rolf Ringsell jobbade då. Pojkens föräldrar lät honom inte komma hem på helgerna så Rolf och Barbro bjöd hem honom till sig.

- Sedan dess har vi förutom våra fyra egna barn alltid haft andras barn och ungdomar boende hos oss.

KONFERENS VARJE ÅR

I Västerbotten träffas fortfarande alla familjehem varje år för en gemensam konferens. I år hölls den för femtonde året i rad och platsen var Medlefors folkhögskola i Skellefteå. Drygt 200 av Västerbottens 300 familjehem deltog.

- Det behövs ett bättre samarbete över kommungränserna. Umeå

och Skellefteå, som är relativt stora kommuner, klarar sig bra men det är svårare i en mindre kommun med kanske bara en handläggare på socialtjänsten, som dessutom har många andra arbetsuppgifter.

Det har även dykt upp privata aktörer på familjehemsmarknaden, berättar Rolf Ringsell.

- De binder upp ett antal familjehem och kommunerna får köpa tjänsten via dem. Men det är fortfarande enligt lag varje kommun som har ansvaret.

FLER PERSONER BEHÖVS

En av Rolf Ringsells uppgifter är att rekrytera nya familjehem.

- Att få familjehem är svårt men att få kontaktpersoner är relativt lätt. Vi har cirka 1 500 kontaktpersoner i Umeå kommun. En kontaktperson binder inte upp sig på samma sätt som ett familjehem. Det kan handla om att träffa sin kontakt kanske på helgerna.

En av de personer som gjort det möjligt för att familjehemmen att fortfarande träffas varje år är SVs Anki Bard Sandström, som varit med sedan den första konferensen 1994. SV har hela tiden varit arrangör. ●



gångar i den här texten men när det gäller barn ska man aldrig prata om problem. Det är en av huvudteserna, enligt Ben Furman.

- Det är mer effektivt att prata om vad barnet behöver läsa sig. Vilken färdighet han eller hon kan bli bra på. Det är bättre att säga att "det här skulle du behöva lära dig" än att säga "det här får du inte göra".

BARNET SKA FÅ VÄLJA

För att skapa kreativitet kring inlärningen får barnet själv döpa sin färdighetsträning, en rad personer runt barnet ses som resurspersoner.

- Det är också viktigt att barnet får välja personer som den kan få stöd av. När det gäller barn kan det också bli husdjur som räknas som resurser, om det är så att barnet vill det.

Även böcker man läst, en klubb eller vad som helst kan ingå i barnets resurser, anser Ben Furman.

Som en viktig del i kortidsterapin är festen. Därför tycker Ben Furman att man ska börja på en låg nivå så att barnet lär sig något snabbt och kan få en belöning. ●

Ben Furman, läkare och psykiatriker som gjort sig känd för sina teorier om lösningsfokuserad kortidsterapi, var huvudtalare vid konferensen på Medlefors folkhögskola.

Rolf Ringsell, Karin Edeljung, Therese Georgsson och Anki Bard Sandström ingår i konferensens referensgrupp.

