



## En lösningsfokuserad intervju

### 1: Skapa ett gemensamt projekt

- Klienten berättar kort om en svårighet i sitt privata liv eller i sitt arbete
- Intervjuaren bekräftar och validerar klientens svårigheter och arbetar mot att skapa ett gemensamt projekt.
- Eka och summera och ställ frågor på så sätt att varje fråga bygger på föregående svar. Prova att fråga
  - Vad behöver vara annorlunda i vad du känner, tänker eller gör efter det här samtalet - nåt litet – för att du skall kunna säga att det var bra att du pratade om det här problemet?
    - Uppföljningsfrågor med beteenden och samspel  
(Minimalt är att klienten kan tänka sig att det kan bli bättre.)

### 2: Mirakelfrågan:

- Summera det gemensamma projektet och ställ mirakelfrågan
  - Är det ok att jag ställer en konstig fråga?
  - Anta att efter det här samtalet så går du härifrån och gör det du brukar göra en dag som idag ....
  - Så småningom blir du trött – går och lägger dig och sover...
  - Sen under natten – under tiden som du ligger och sover så inträffar det ett mirakel...
  - o miraklet gör att det problem som fört dig hit löser sig – bara så ...
  - men eftersom du sov när miraklet inträffade så vet du inte om att det har hänt...
  - så - vad är det första du lägger märke till efter att du vaknat som är annorlunda? (Vad känner du? Vad gör du? Vem märker det?)
  - Vad märker andra utan att du berättar om det?
  - Vad gör han/hon annorlunda då som säger dig att han/hon märkt det?

### 3: Vad händer redan?

- På en skala från 0 till 10 där 10 betyder att det är dagen efter miraklet och 0 är när du bestämde dig för att du skulle göra något åt det här problemet – var är du idag?
- Vad är bättre som säger dig att du är på x?
- Var skulle nära/kära (man/barn/fru etc) placera dig?
  - Vad ser dom som får dom att placera dig där?
  - Vad mer?
- Vad/hur har du gjort för att komma dit?
  - Vad mer?

### 4: Nästa steg

- Vad skulle vara ett tecken på att du kommit ett steg högre?
- Vad skulle din fru/man/barn/kollega/bästa vän behöva se att du gjorde eller klara för att de skulle säga att du är ett steg högre?

### 5: Paus

### 6: Sammanfattning