



Skalövning

Denna övning görs i grupp om 2 eller 3.

En person i gruppen bestämmer sig för ett problem som den kan tänka sig att dela med de andra. Något som den skulle vilja var annorlunda i hans/hennes privatliv (obs - inte jobbet).

Välj ett problem som involverar andra människor, det är då den här övningen ger mest.

(Välj alltså hellre att hustrun är irriterad för att du inte kommer upp på morgonen än att du har svårt att komma upp på morgonen.)

Observatörens jobb är att finnas som en resurs, påminna den som intervjuar att eka och summera och finnas som diskussionspartner för den som intervjuar vill det, till exempel för att utveckla följdfrågor.

Om du ändrar skalan (första frågan nedan) så att den passar ditt sammanhang kan du använda den med klienter. T.ex. ekonomiskt bistånd: 10 betyder att du är självförsörjande och mår bra och 0 betyder när den här biståndsperioden började – var är du idag?

- På en skala från 0 till 10 – där 0 betyder det värsta det varit (med detta problem) och 10 betyder att det är som du vill att det skall vara – var är du idag?
- Vad gör du / Vad är det som händer på ...(X) (siffersvaret ovan) som inte händer på 0?
- Vad mer säger dig att du ligger på ... (X) och inte på 0
- Vad mer? Vad mer? Vad mer?
- Var tror du att(andra som är berörda av eller ser problemet) skulle placera dig idag på den här skalan? (Svaret på detta kan påminna intervjuaren att återkomma till andras perspektiv med jämna mellanrum)
- Vad har du gjort som har hjälpt dig att komma från 0 till ...(X) ?
- Hur gjorde du det?
- Vad har andra gjort som har varit till hjälp?
- Hur använde du det?
- Vad skulle kunna vara ett tecken på att du kommit till ... (1 + X)?
- Har du någon idé om vad du skulle kunna göra som skulle kunna hjälpa dig att komma till X+1?
- Hur säker är du på en skala från 0 till 10 att du kan göra det?
- Vad skulle vara något som skulle göra dig 1 steg säkrare på att du skulle kunna göra det?

Intervjuaren avslutar med feed-back kring 2-3 saker som "klienten" gör rätt redan, och de "inre" och "yttre" resurser som framkommit i intervjun.

Observatören (om det funnits en sådan) återför 2-3 saker till intervjuaren som den har gjort bra under intervjun.