

Det händer i första samtalet
som ibland blir det enda
Familjerådgivningen
Sociala Resursförvaltningen, Malmö Stad



Upprättad
Datum: 2015-12-15
Version: 1.0
Ansvarig: Martin Söderquist
Förvaltning: Sociala Resursförvaltningen
Enhet: Familjerådgivningen

Innehållsförteckning

Det händer i första samtalet – som ibland blir det enda	1
Familjerådgivningen.....	1
Sociala Resursförvaltningen, Malmö Stad	1
Innehållsförteckning.....	2
Det händer i första samtalet	3
Inledning.....	3
Bakgrund.....	3
Upplägg	4
Resultat	6
Slutord.....	9
Litteraturreferenser	10

Det händer i första samtalet

som ibland blir det enda

Söderquist, M., Cronholm-Nouicer, M., Dannerup, L., Wulff, K.

Inledning

Rapporten beskriver den utvärdering som vi gjort av vårt arbete med par under 2014-2015. Denna utvärdering är en fortsättning och vidareutveckling av det uppföljningsarbete vi gjort under åren 2011 - 2013 kring Single Session med par. I tidigare rapporter (Söderquist, Engman, Wulff, 2013, 2014) har vi beskrivit bakgrunden till Single Session, pilotprojektet, implementeringen av arbetssättet och resultaten för paren.

Vi träffar de vuxna och barnen är sällan med i samtalen. Vi vet av erfarenhet att barnen gagnas av att de vuxna får hjälp med sina problem. 2014 träffade vi 700 nya par och 62% av dessa hade ett eller flera barn.

Från internationella utvärderingar och forskning vet vi att den förändring som sker i terapeutiska samtal framförallt sker i de första samtalen (Hubble, Duncan, Miller, 1999).

I vår aktuella utvärdering ville vi ta reda på om detta också stämmer i Sverige. Hur mycket stressreduktion och känsla av ökad hanteringsförmåga upplever paren i första samtalet? Är det någon skillnad i det första samtalet mellan de som valt Single Session och de som valt familjerådgivning med möjlighet att direkt boka fler samtal. (I fortsättningen benämnt Single Session respektive Familjerådgivning).

Bakgrund

En tredjedel av alla par som bokar tid för familjerådgivning kommer till ett samtal (på engelska *unplanned single session*) och många av dem är nöjda med samtalet (Talmon, 1990; Söderquist, 2009). Detta var vår utgångspunkt när vi började planera arbetet med Single Session i Malmö. Kan vi göra detta enda samtal så effektivt som möjligt och kan par och familjerådgivare komma överens om detta redan vid tidsbokningen (på engelska *planned single session*), är det till stor fördel för alla. Efter omfattande litteraturstudier av den erfarenhet som fanns kunde vi starta pilotprojektet 2011. Även Öppenvårdshuset Gustav startade sitt pilotprojekt med Single Session under 2011.

Det var främst Bouverie Family Centre i Melbourne, Australien (SSW - Single Session Work) och Eastside Family Centre i Calgary, Kanada (Walk-In Counselling) som vi hämtade inspiration och idéer från.

(www.bouverie.org.au, <http://www.woodshomes.ca>)

När vi gjorde uppföljningar med paren vi träffat visade det sig att paren i stor utsträckning tyckte att samtalet räckte.

Single Session verkar vara ett bra alternativ för fyra grupper:

- Par som tror och hoppas att Single Session räcker
- Par som vill komma igång och få en bra start av ett gemensamt förändringsarbete
- Par som vill pröva om samtal kan vara något för dem
- Par där den ena är högst motvillig och den andra genom övertalning får till ett OK för Single Session

(Ett samtal! Rapport från Familjerådgivningen 2013).

Efter pilotprojektet 2011 gick vi vidare med att implementera arbetssättet och 2012 och 2103 kunde vi erbjuda paren Single Session som ett av våra serviceerbjudanden. Under denna period hade vi en kort telefonkontakt med paren en vecka innan samtalet och gjorde uppföljning per telefon åtta veckor efter samtalet. Detta är Talmons ursprungliga modell för Single Session Therapy.

Uppföljningsresultaten från de tre första åren var goda och tiden var inne att skifta fokus i utvärderingsarbetet.

Inför 2014 ville vi mer i detalj ta reda på vad som sker i det första samtalet oavsett om paret valt Single Session eller Familjerådgivning.

Upplägg

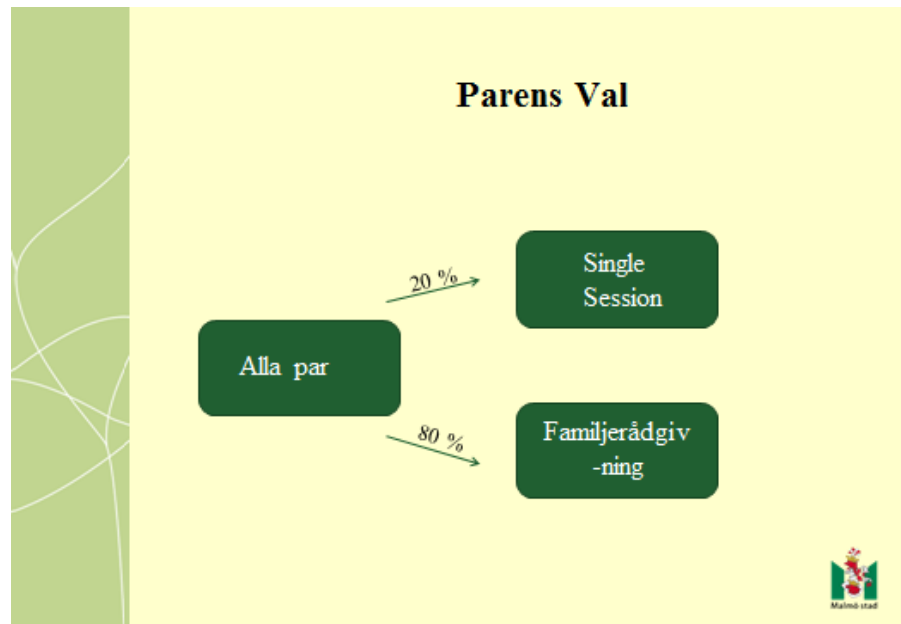
Liksom tidigare erbjuds paren Single Session (ett samtal med möjlighet att återkomma vid senare tillfälle) eller Familjerådgivning (flera samtal) när de ringer för att boka tid för samtal. En del av paren har besökt vår hemsida och har redan gjort sitt val innan telefonsamtalet.

Under 2014 – 2015 har vi haft långa väntetider, längre än tidigare år. För de par som kom att ingå i vår utvärdering är väntetid från telefonsamtal till samtalet med familjerådgivare i medeltal 51 dagar.

Alla paren ombeds fylla i en enkät med frågor om det problem som bekymrar dem mest, vad de hoppas på i samtalet och två skalor. Stresskalan mäter hur mycket relationsproblemet stressar och den andra skalan mäter känslan av säkerhet att kunna hantera problemet. Enkäter och skalor besvaras och fylls i individuellt.

Direkt efter samtalet ombeds paren markera på de två skalorna igen och fylla i SRS (Session Rating Scale). Denna skala mäter parens nöjdhet med samtalet; hur förstådda och lyssnade på i samtalet de känt sig, om samtalet handlat om det de ville prata om, hur sättet att arbeta passade dem och hur samtalet i stort passade dem.

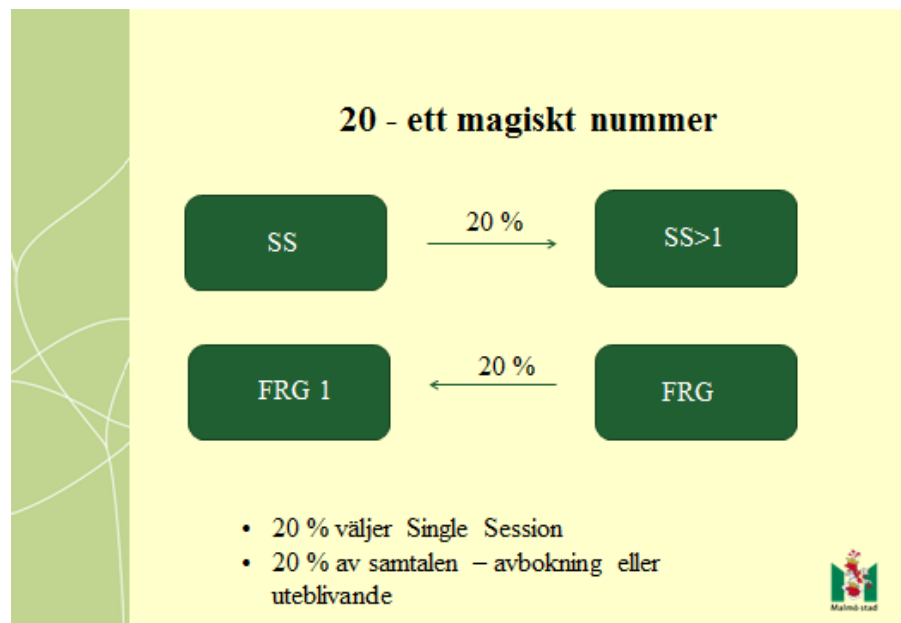
Som tidigare nämnts kan paren välja mellan Single Session och Familjerådgivning och resultaten av valen blev:



20% av paren väljer Single Session, övriga väljer Familjerådgivning med möjlighet att direkt fortsätta med fler samtal. En del Single Sessionpar väljer att återkomma för ett eller flera samtal efter några veckor – månader och en del Familjerådgivningspar väljer att bara komma till det första samtalet. Detta ger oss fyra grupper:



Av 127 par som valt Single Session kommer 29 par tillbaka för ytterligare samtal. Av 239 Familjerådgivningspar väljer 42 par att bara komma till ett samtal. Dessa 42 par kan också kallas oplanerade Single Session.



20% verkar vara ett genomgående, nästan magiskt nummer. 20% avbokat första samtalet, 20% väljer Single Session, 20% av de som valt Single Session kommer tillbaka för ett eller flera samtal och 20% av de som valt Familjerådgivning kommer bara till ett samtal.

Resultat

Vi valde att närmare studera stressreduktion och känslan av att kunna hantera problemet som två viktiga aspekter på hur parsamtal kan hjälpa paren att förstå och hantera sina relationsproblem. En mycket hög stressnivå kan blockera parterna och en minskad nivå kan göra det lättare för paren att börja hitta lösningar tillsammans. Känslan av att kunna hantera sin situation är i många utvärderingar en viktig faktor och tangerar olika begrepp som locus of control, hanterbarhet och coping (Antonovsky, 2005, Rotter, 1990).

Vi ville, som tidigare nämnts, också ta reda på hur stora förändringar som sker i första samtalet i de olika grupperna.

Om vi börjar med att titta på de likheter mellan grupperna vi hittar, så framträder en del intressanta aspekter.



För alla grupperna gäller att parens stressnivåer innan första samtalet är mellan 6 och 7, en siffra som är något lägre än till exempel Eastsides siffror (Harper-Jaques, 2008).

Likasa är gruppernas känsla innan samtalet av att kunna hantera problemen mellan 3 – 4 på skalan. Vi vet genom personliga kontakter med Bouverie att man där också använder en hanteraskala, men de har inte sammanställt och publicerat detta än. (Personlig kommunikation, Young, 2015).

När det gäller vilka problem paren söker för kan vi inte heller här se några väsentliga skillnader. Vi har bitt paren att själva ange vad de söker för.

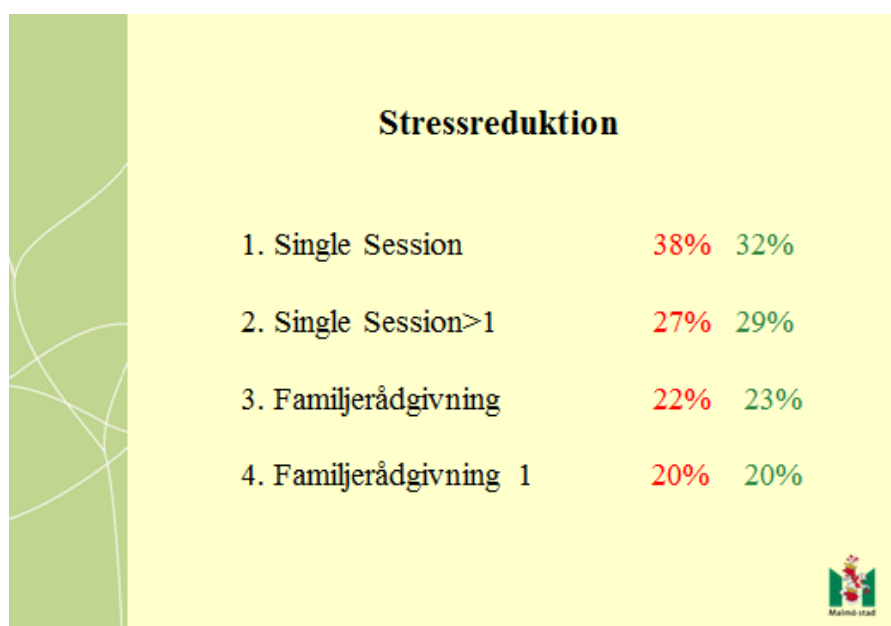
Det är samma fördelning i de olika grupperna mellan kommunikationsproblem (50-60%), bråk/konflikt (20-25%), separationsproblematik (10-15%) och otrohet (3-5%).

Alla familjerådgivare på Familjerådgivningen träffar de par som valt Familjerådgivning medan bara fyra av oss leder Single Sessionsamtalen. En hypotes är att olika "Mind Set" hos rådgivarna skulle ge olika resultat beroende på hur samtalen läggs upp och var fokus i samtalet ligger. Är det så att Single Sessionrådgivarna tar med sig sitt "Mind Set" i familjerådgivningsamtalen? Påverkar detta resultaten?

I vår utvärdering kan vi inte se detta. En fundering är att metoder kanske inte är så avgörande i sammanhanget. För paren är det viktiga att tillsammans prata med någon opartisk som lyssnar och försöker förstå. Samarbetet mellan paret och rådgivaren har större betydelse än metoder och form. En annan fundering kan vara att det kanske är viktigare för paren att kunna välja och ha möjlighet att ändra valet efter samtalet än vilken samtalsform det handlar om.

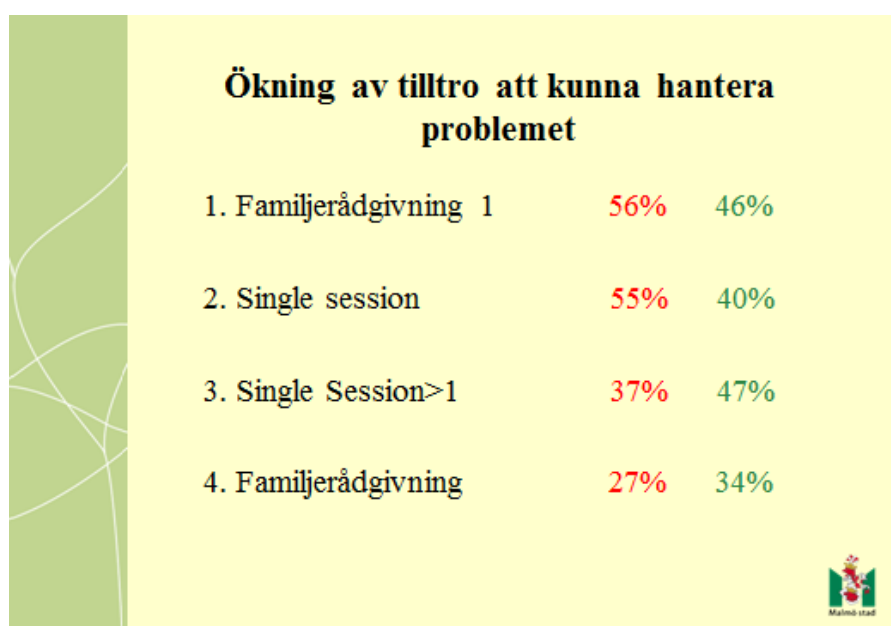
Vilka skillnader kan vi då hitta när det gäller stressreduktion och ökning av känslan av att kunna hantera problemen?

När det gäller stressreduktionen ser vi följande:



(Medelvärdet av kvinnornas stressreduktion= röda siffror, mäns= gröna siffror).

Den största stressreduktionen för både kvinnor och män sker i Single Sessiongruppen, följt av Single Session>1gruppen. De par som valt familjerådgivning och antingen går flera samtal eller bara kommer till det första rapporterar lägre grad av stressreduktion (20%). Bara stressreduktion är inte tillräcklig. Känslan av att kunna hantera problemen behöver också öka för att paren ska kunna uppleva att de kan göra något åt sin situation, komma på konstruktiva möjligheter, ta tag i sin situation och komma vidare.



(Liksom ovan kvinnor = röda siffror och män=gröna siffror).

Intressant här är att framförallt kvinnorna i Familjerådgivning 1 och Single Session uppvisar markanta öknings av känslan att kunna hantera problemen. I alla grupperna rapporterar paren en väsentlig reduktion av stress och ökning av känslan att kunna hantera problemen redan i det enda/första samtalet.

Slutord

Single Session och första familjerådgivningsamtalet ger omedelbara effekter för paren både när gäller stressreduktion och känslan av att kunna hantera problemen. Vi har inte sett att de olika gruppernas problembeskrivningar och stressnivåer skiljer sig åt nämnvärt och vi rådgivare kan inte heller se några större skillnader i de olika parens problem. En slutsats kan vara att paren av sina olika anledningar väljer det ena eller andra och håller fast vid sitt val alternativt ändrar sig utifrån det som sker i samtalet. Single Session- paren kommer till fler samtal om hanteraökningen inte är tillräckligt hög för kvinnorna. För en del av familjerådgivningsparen räcker det med ett samtal, trots lägre stressreduktion, om känslan av att kunna hantera problemen ökar markant.

Ovanstående kan åskådliggöras i nedanstående bild:



Kan vi i samarbetet med paren skapa ett samtal som ger paren en känsla av mindre stress och framförallt en känsla av tilltro och säkerhet, talar detta för korta samtalskontakter, ibland bara ett samtal.

Vårt arbete med Single Session fortsätter och inför 2016 avser vi att dels följa upp hur det går för paren över tid med hjälp av normerade mätinstrument för par dels ändra vårt arbetssätt till ett för paren mer servicevänligt bemötande.

Vi har nu under tre år gjort uppföljningar per telefon och paren har rapporterat gjorda framsteg. I två års tid har vi bett paren ange sin stressnivå och känsla av att kunna hantera problemen, vilket visade att Single Session och första familjerådgivningssamtalet ger omedelbara effekter. Nästa steg i våra utvärderingar är att med normerade och validerade mätinstrument ta reda hur hur de omedelbara effekterna håller över tid.

I oktober 2015 påbörjade vi en utvärdering med alla par, oavsett vilken form de valt, som kommer till nybesök. Det är tänkt att vara en långtidsuppföljning med tre mätpunkter; före samtalet, efter fyra veckor och efter sex månader. Vi kommer att använda QDR-36, ett parrelationsinstrument som är en svensk version av DAS – Dyadic Assessment Scale. Denna uppföljning kommer att ta tid eftersom man får räkna med bortfall när det gäller framförallt sexmånadersuppföljningen.

Trots långa väntetider som inte är optimalt varken för Single Session eller Familjerådgivning, har det visat sig att paren får hjälp av samtalen, vilket är glädjande. Detta gagnar också många av barnen i familjerna.

Dock behöver vi hitta en form för de par som har nytta av Single Sessionmodellen som är mer servicevänlig.

Prioriteringen bör ligga på att öka tillgängligheten och möta paren när det är rätt i tiden för dem.

Litteraturreferenser

Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm, Natur&Kultur.

de Shazer, S. et al. (2007) *More than miracles*. The Haworth Press.

Ekstedt, B., Olsson, Y. & Olsson, A. (2012) Ett samtal – utvärderingen av single session. (www.malmo.se/oppnvardshuset).

Harper-Jaques, S., McElheran, N., Slive, A., Leahey, M. (2008) A comparison of two approaches to the delivery of walk-in single session health therapy. *Journal of Systemic Therapies, Vol.27. No.4, pp. 40-53.*

Hoyt, F.M. and Talmon, M. *Capturing the moment. Single session therapy and walk-in services*. UK & USA, Crown House Publishing

Hubble, M., Duncan, B. & Miller, S. (eds.) (1999) *Heart & Soul of Change. What works in therapy*. American Psychological Association.

Perkins, R. (2006) *Effectiveness of single session therapy*. Bouverie.

Olsson, A. & Olsson, Y. (2013) Single Session-konferens i Malmö 4-5 september 2013. *Svenska föreningen för lösningsfokuserad korttidsterapi, Medlemsblad 10.* (www.sflk.se)

Rotter, J. (1990) Internal versus external control of reinforcement: A case of history of a variable. *American Psychologist, Vol. 45, (4), 489-493.*

- Slive, A. & Bobele, M. (2011) *When one hour is all you have. Effective therapy for Walk-In clients*. Phoenix, Zieg, Tucker & Theisen, Inc.
- Socialstyrelsen (2011) Kommunal familjerådgivning år 2010.
- Söderquist, M. (2009) Det räckte med ett samtal. *Svensk Familjeterapi*, 4 / 2009.
- Söderquist, M. (2003) *Framgångsberättelser. Erfarenheter från terapi och vardagsliv*. Stockholm, Mareld.
- Söderquist, M. (2013) Ett samtal med par. *Svenska föreningen för lösningsfokuserad korttidsterapi, Medlemsblad 8*. (www.sflk.se)
- Söderquist, M., Engman, K. & Wulff, K. (2014) Single Session! Tre års erfarenheter. (www.malmo.se/familjeradgivningen)
- Söderquist, M., Engman, K. & Wulff, K. (2013) Ett Samtal! Rapport från Familjerådgivningen. (www.malmo.se/familjeradgivningen)
- Söderquist, M. & Ekstedt, B. (2012) Single Session på svenska. *Svenska föreningen för lösningsfokuserad korttidsterapi, Medlemsblad 4*. (www.sflk.se)
- Talmon, M. (1990) *Single Session Therapy*. San Francisco, Jossey-Bass.
- Young, J., Weir, S., Rycroft, P. (2012) Implementing single session therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 33,(1), 84-97.

www.bouverie.org.au

<http://www.woodshomes.ca>

www.newlifetexas.org

www.malmo.se/oppenvardshuset

www.malmo.se/familjeradgivningen

