

"När de vuxna äter upp allt syre i rummet"

BAS-samtal

med separerade föräldrar med hög konfliktnivå

Erik Abrahamsson

Fokus på Familien, 3- 2013: "När vuxenkonflikterna äter upp allt syre i rummet" Abrahamsson, Maxlahti

Youtube: Växjö Familjeterapikongress 2015: När systemet löper amok... Erik Abrahamsson

Erik Abrahamsson, 191205, Första Linjekonferens, Stockholm

Den som föraktar ordet, hemfaller åt dess dom.

Och mången talar i obetänksamhet

ord som stinga likasom svärd,

men de visas tunga är en läkedom

Torgny Lindgren, Merabs skönhet : Ordet

Diskursiv positionering

Genom det sätt vi talar till den andre,

*kan vi **påverka** att den andre*

hamnar i ett sätt att prata, att förhålla sig.



Jag position



Erik Abrahamsson, 191205, Första Linjekonferens,
Stockholm

Objudna gäster/röster i samtalsrummet:

Min advokat säger...

Min terapeut säger...

Mina släktingar, vänner säger...

Juridiska, psykologiska, kulturella, släktingars och vänners berättelse bidrar till?

Han/hon skall få betala för vad han/hon gjort

Jag vill att alla skall få veta vilken sorts person han/hon är

”Jag var aldrig lycklig”

Tänk den tid och de uppoffringar jag har gjort, och vad får jag för det!

Det var hans/hennes beslut, inte mitt!

Föräldramakt



Här och Nu

Juridiska processen

Utredningar, anmälningar soc

Behandlare, lärare

Mina släktingar, mina kompisar tycker...

BAS-samtal med separerade föräldrar med hög konfliktnivå

Sammanhangmarkering:

Eftersom ni är föräldrar till gemensamma barn krävs det ett grundsamarbete mellan er.

Men ni är inte gifta och har ingen rätt att påverka den andres liv.

***Samtidigt** så kommer ni att påverkas av varandra under större delen av ert återstående liv via edra barn och kommande barnbarn.*

Förutsättningar för **BAS-samtal**

Var och en av parterna söker och strävar efter att **hitta ett personligt förhållningssätt** för att stå ut med de känslor av orättvisor och kränkningar som finns kvar sedan tidigare, och som lätt kan väckas upp och förstärkas i och med att han/hon kommunicerar med den tidigare partnern.

Att **gemensamt** komma fram till en **strategi** som ger ramar för ett samtal där båda tror att det finns möjligheter att **ta ansvar** för ett eget förhållningssätt som gör att de separerade föräldrarna kan samtala på den **grundnivå** som deras gemensamma **barn har behov av**.

Fokus på **formen**

inte innehållet

Att hitta ett sätt att kommunicera med varandra,
oavsett det aktuella innehållet

Ett erbjudande, båda måste tacka ja

Endast föräldrarna

Misstanke om våld: kollar upp om hinder för någon

Individuella samtal – förberedelse BAS-samtal

1. Vad tror du att **du skall göra** för att han/hon skall gå med på en överenskommelse?
2. Hur skall du **bete Dig** för att ni skall få till ett bra samtal, vad är det du inte bör göra?
3. Vad är det som **fungerar** i ert samarbete idag, har fungerat?
4. Vad är **din ”vision”**, hur skulle du vilja se ert samarbete nu och i framtiden?
5. Hur tror du att **hans/hennes ”vision”** ser ut? Nu och i framtiden?
6. Vad är du beredd att förhandla kring – vad är **Din insats** , vad är du beredd att jämka på? (eftersom en överenskommelse innebär att ni samsas, jämkar på era krav)
7. Hur kan **vi hjälpa dig** så att du blir villig att hitta en lösning mellan er

Utmärkande (1):

Tydlighet

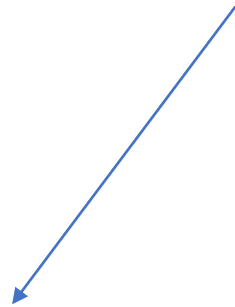
Sammanhanget

Samtalsform

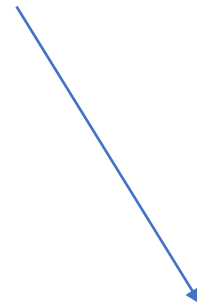
Vår roll

Sammanhangsmarkera

kontinuerligt



För personens skull



För din egen skull...

BAS-samtal för separerade föräldrar

Utmärkande (2):

Uppdraget

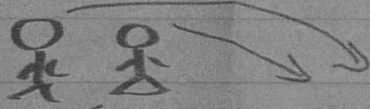
Individuellt

Fokuserat

Deras ord

SAMMEL
KALLE

PIA



- HUR PRATA
AVSLAPPNAT - E)
"HÖNA AV ENFÖDER"

- FÖRSTÄELSE FÖR
ATT VI TYCKER
OLIKA

VARORSDIALOG

- RUTINER: TIDER
- KLÄDER
- SAKER

- SAMTAL NÄR DET
ÄR NÅGOT
SPELLELLT
↓
INTE BRUKAR GÖRA
ANNARS

~~BITTERHET~~

^{SO}
DET HAR VARIT HAR
VARIT

= GE OCH TA
↓
SLÄPPA DET
↓
SE FRAMÅT
↓
LÅNGSUR

~~GAMLA KÄNSLOSPÄR~~

UNDANTAG: BRÖT MOT RUTINER
GEMENSAM IDE: SAMMAN-
HÅNGENDE KLÄDER

Utmärkande (3)

Realitetsanpassning - Förhandling

Vad vill hen - **Vad är möjligt?**

BAS-samtal för separerade föräldrar

Professionellt förhållningsätt: (1)

Barnen i fokus

BAS-samtal för separerade föräldrar

Professionellt förhållningsätt: (2)

Barnen i fokus

Isomorfi

Isomorfi

Smittsamt förhållningsätt:

- **fokus** - avgränsning
- vad är **möjligt**
- struktur - **förutsägbarhet**
- nutid - **framtid- barnfokus**
- **handling** är målet

Professionellt förhållningsätt (4)

Barnen i fokus

Isomorfi

Bekräftelse – Ett kärleksfullt kitt

Goda viljan - trots allt

Vad är möjligt - som det nu är

BASsamtal - ej emotionella samtal

Hanterbarhet - målet är handling

Överenskommelse, (datum)

Säkra ämnen: - Kläder

-
-
-
-

”Utöver”: Förvarning via SMS :
”*Detta har hänt... **Kan vi höras?**”*
SMS-svar:
”*Ja, ikväll klockan ...*”

När vi pratar men det låser sig * :
”**Jag behöver en time-out, när kan vi prata igen**”

* Rättvisemonstret tar över

Sättet att prata:

Pia: Öppen fråga, fråga i förväg, planera

Kalle: Pia få prata till punkt, ej resonera/övertyga

När det kör ihop sig:

"Nu har vi hamnat i ... Kan vi ta en time-out. Kan vi bestämma en ny tid då vi fortsätter att prata?"

Det som är bra för oss:

- Att inte ha en klar lösning:

"Jag har en idé, vad tycker du om den? "

"Kan vi fundera lite mer kring vilka alternativ vi tror kan vara bra?"

- Att ge varandra information

- Vi vuxna skall prata med varandra, ej gå via barnen.

"Pappa/Mamma och jag har kommit överens om ..."

Egen vägledning:

Hur samtala med varandra

Gemensam strävan:

Att göra

”Torrt” om barnen: konkreta frågor. En lägsta nivå.

Vänliga SMS – positiv feedback - snabb återkoppling i ord och handling. Avsluta med ”Vad tycker du?”

Om man ej kan ge svar på frågan el göra handlingen:

Kodord ”*Jag tar och funderar på det här och återkommer*”

”*Vi tar det sen*”

Samt bestämma: **När gör vi det, hur.**

Att inte göra

Gå via barnen, gäller all vuxenkommunikation

Skälla, prata illa om den andre till barnen

Ha en anklagande ton gentemot den andre

Viktigt för Pernilla:

Att Olle ger information, frågar henne och ger snabb återkoppling

Viktigt för Olle:

Att Pernilla inte ”älter” om hur dåligt det är för henne eller barnen

Att ge varandra chansen: - att fråga om vad som är bäst för barnen

- stötta Pernillas idéer: lyssna, bekräfta, testa

Erik Abrahamsson, 191205, Första
Linjekonferens, Stockholm

Nyckelbegrepp BAS-samtal

Jag position

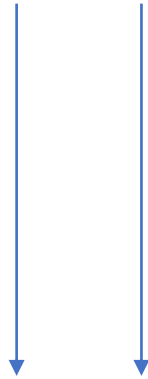
”Strecket”

Trygga samtalet – Att äga rummet

Sammanhangsmarkera kontinuerligt

”...i den utsträckning föräldrasamarbetet kräver det”

Personliga Jaget (*Barnet inom mig*)



Föräldrajaget:

Pappa/Mamma till MINA barn

Att tygla vår iver att bli...

Behandlare

- Vad gör inblandade behandlare egentligen...!
- Jag gillar att vara samtalsterapeut
- Jag vet vilken hjälp ert barn behöver
- När samarbetet börjar fungera :
 - svarar på deras behov av att prata om barnen,
 - skrapar upp sårskorpan

Utredare

- Men, hur är det egentligen, hur kan de ha kommit fram till detta, är detta verkligen en komplett utredning?
- Det är ju uppenbart att hen inte är kapabel, har de inte sett detta?

Advokat

- Så här får det inte gå till, detta är inte juridiskt rätt, någon är förfördelad

Stödperson

- Det är för bedrövligt, för orättvist, för smärtsamt!

Lathund för BAS-samtal

- Sträva inte efter att lösa gamla konflikter
- Hör och bekräfta känslor, anspelningar på svåra livsöden, utan att fråga mer om dessa
- Att äga samtalsrummet till 95 % är att hjälpa dem att inte misslyckas igen
- Sammanhangsmarkera återkommande: samtalen är för barnens skull, inte för föräldrarna; ”vi tror inte på att ni kommer att lyckas lösa er ursprungliga konflikt, ni måste leva med den, **hantera den** så att var och en tar **ansvar** för sitt sätt att möta den andre, för barnens skull”
- Bekräfta deras goda intentioner: att de för barnens skull försöker få till ett föräldrasamarbete med en person de, av olika skäl, skulle vilja undvika att ha någon relation med överhuvudtaget
- Var beredd på den depressiva fasen i samtalet, speciellt hos dig själv
- Humor är verksamt i alla sammanhang
- Värme och kontroll går att kombinera
- Utmana din ryggmärksreaktion att bedöma, att moralisera kring vem av föräldrarna som gör och har gjort mest fel