

A woman with short brown hair and sunglasses is walking on a sandy beach. She is wearing a white short-sleeved polo shirt and a knee-length skirt with a red and white geometric pattern. She is holding a red scarf in her right hand. The sky is blue with several large, fluffy pink clouds. The sea is visible in the background.

**20 ÅRS
JUBILÆUMS
HÆFTE**

LØSNINGSFOKUSERET TILGANG

- EN VENLIG VEJ TIL UDVIKLING

MOVE 1



Løsningsfokuseret tilgang – en venlig vej til udvikling

Af Move1, Pia Irene Lund-Nielsen

Udgivet af: Forlaget Move1, September 2025

Grafisk design og opsætning: Heidi Sauer Hvidholm

***Denne bog er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret.
Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven.***

KÆRE LÆSER

I Move1 har vi i 20 år arbejdet med børn, unge, familier og voksne i sårbare situationer. Hvis der er én ting, vores erfaringer viser os igen og igen, så er det: Når vi møder mennesker med blik for deres håb og styrker, skabes der bevægelse – også midt i det svære.

Den løsningsfokuserede tilgang har været et fundament i vores arbejde. Den minder os om, at små skridt kan gøre en stor forskel, og at alle mennesker rummer ressourcer, der kan vokse, når de bliver set og anerkendt.

Dette jubilæumshæfte er derfor både en fejring og en deling.

En fejring af de mange år, hvor vi har fået lov til at stå sammen med familier, fagfolk og samarbejdspartnere. Og en deling af viden, øvelser og refleksioner, som vi håber, kan inspirere til nye samtaler – både professionelt og privat.

Tak fordi du giver dig tid til at læse med. Vi håber, du vil finde inspiration, styrke og måske nye perspektiver i de sider, der følger.

Med venlig hilsen
Pia Irene Lund-Nielsen
& Move1-teamet



**20 ÅRS
JUBILÆUMS
HÆFTE**



***DU
BEHØVER
IKKE
KENDE
HELE
VEJEN***

HVAD ER DEN LØSNINGSFOKUSEREDE TILGANG?

Den løsningsfokuserede tilgang er som en venlig hånd i ryggen – en måde at møde både sig selv og andre på med blik for ressourcer, håb og det, der virker.

I stedet for at dykke ned i problemer og alt det, der er svært, inviterer tilgangen os til at lægge mærke til undtagelser, styrker og små tegn på fremgang.

Det betyder ikke, at vi ignorerer det, der gør ondt. Tværtimod. Den løsningsfokuserede tilgang anerkender, at livet kan være udfordrende – og spørger nysgerrigt: "Hvad giver dig styrke alligevel?" eller "Hvornår føltes det bare en lille smule lettere?"

Tilgangen blev oprindeligt udviklet i terapeutisk arbejde med familier og børn, men har siden fundet vej til skoler, ledelse, forældrearbejde, coaching og helt almindelige samtaler mellem mennesker. Det er en tilgang, der bygger på tillid til, at alle mennesker har noget i sig, der kan vokse og lykkes – også selv når det er svært.

Og det er ikke kun i samtaler med andre, den gør en forskel. Den kan også blive en kærlig stemme i vores indre dialog. En måde at tale med os selv på, der løfter frem for at dømme.

Den løsningsfokuserede tilgang er en praksisnær og håbefuld måde at arbejde med mennesker på – både børn og voksne.

I stedet for at dykke ned i problemerne, retter vi blikket mod det, der allerede virker. Det vi vil have mere af.

Vi tror på, at forandring sker i fællesskab – og at små skridt kan føre langt. Vores rolle er ikke at levere svar, men at stille spørgsmål, der åbner for håb, handlekraft og nye veje.

Det handler om at være nysgerrig, lyttende og samarbejdende. Om at se det bedste i hinanden – og bygge videre på det. Og om at tro på, at alle gør det bedste, de kan – med det, de har.



ØVELSER OG REFLEKSIONSPØRGSMAÅ

Find en notesbog, din computer eller bagsiden af en tegning frem.

Hæftet rummer øvelser og refleksionsspørgsmål der kan bruges alene eller i samtale med en ven, kollega eller fagperson.

De kan bruges som små pusterum i hverdagen – som en venlig påmindelse om, at du allerede rummer ressourcer, erfaringer og forbindelser, som kan bringes i spil.



EN OPLEVELSE MED FREMGANG

Tænk på en situation, hvor noget svært blev bare en lille smule lettere.

Hvad gjorde du?

Hvem var omkring dig?

Hvad siger det om dine styrker?

AT FINDE HÅB

Skriv tre sætninger ned, du kunne sige til dig selv i en svær stund – sætninger, der minder dig om det, der virker. Fx:

"Jeg har klaret noget svært før"

Hvad gjorde jeg?

Hvem hjalp mig?

"Små skridt er også bevægelse."

Hvad kunne være et lille micro skridt?

Hvordan eller hvem ville ligge mærke til det lille skridt?

EN SAMTALE MED FOKUS

Prøv næste gang du taler med en ven, kollega eller barn at stille et løsningsfokuseret spørgsmål som:

"Hvad har du gjort, som hjalp bare en lille smule?"

"Hvordan var det muligt?"

Læg mærke til, hvordan samtalen udvikler sig.

ØVELSER
SMA SKRIDT, STOR FORSKEL



HYORDAN SKABER LØSNINGSFOKUSERET TILGANG HÅB OG ENERGI I DIALOG MED ANDRE?

Nogle samtaler løfter os.

Giver os energi.

Gør os mere klare på, hvad vi kan, vil og længes efter.

Det er præcis den type samtale, den løsningsfokuserede tilgang hjælper os med at skabe – både som professionelle og som medmennesker.

Når vi møder andre med oprigtig nysgerrighed på deres ressourcer og handlekraft, tænder vi noget. Det kan være en lille gnist, en ny tanke eller bare en stille fornemmelse af: "Du tror på mig." Og i det øjeblik begynder noget at ændre sig.

En løsningsfokuseret samtale handler ikke om at fikse eller give råd. Det handler om at stille spørgsmål, der åbner – som:

Hvad håber du på?"

Hvornår fungerede det bare lidt bedre?

Hvad gjorde du, der hjalp?

Vi hjælper den anden til at opdage sig selv – indefra. Og måske mest af alt: Vi viser, at vi ser dem som nogen, der allerede rummer løsninger, evner og værdi.

Når vi fokuserer på det, der virker, vokser det.

Når vi spørger til håb, mærker vi det tydeligere. Og når mærker andres gode intentioner, fødes der kontakt og anerkendelse – som små frø af styrke og relation.

ØVELSER SKAB ENERGI I DINE SAMTALER

LYT MED HÅB

Næste gang du er i en samtale, så øv dig i at lytte efter det, der giver håb.

Hvad siger den anden, som peger mod det, de ønsker sig?

Giv det plads og anerkend det.

Spørg nysgerrigt ind til den andens udsagn

SPØRGSMÅL MED FOKUS

Prøv disse tre spørgsmål i samtale med en kollega, ven eller barn:

Hvad håber du, der bliver anderledes?

Hvad har allerede hjulpet – bare en smule?

Hvordan vil det kunne mærkes, når det går i den rigtige retning?

LAV EN "STYRKEOBSERVATION"

Vælg én person i dit liv og læg mærke til en styrke, de udviser i hverdagen – også selvom det er noget småt.

Anerkend personen for deres styrker. Prøv at sige det på en måde, der viser, at du virkelig har set dem.



HVORDAN KAN VI BRUGE TILGANGEN I SAMTALEN MED OS SELV?

Vi taler med os selv hele tiden. Nogle gange højt, men oftest som små indre stemmer, der kommenterer, vurderer og stiller spørgsmål. Og præcis som i samtaler med andre, har tonen og indholdet stor betydning.

Den løsningsfokuserede tilgang minder os om, at også vores indre stemme kan være venlig, støttende og håbsskabende.

Når vi begynder at lytte efter vores egne styrker og spørge os selv nysgerrigt fremfor dømmende, sker der noget. Det bliver lettere at finde retning og mod – og sværere at miste troen. Tænk på forskellen mellem at sige til sig selv:



Hvorfor kan jeg aldrig finde ud af det?



Hvornår lykkedes det lidt bedre, og hvad gjorde jeg da?

Det første spørgsmål låser. Det andet åbner.
Det første skaber tvivl. Det andet skaber håb.

Når vi spørger os selv med venlighed og åbne spørgsmål – og tør lede efter de øjeblikke, hvor vi klarede det, fandt ro, tog et valg eller holdt fast – så begynder vi at opdage, at vi rummer mere end vores udfordringer.

Vi begynder at spejle os i det, vi gør godt. Og vi giver os selv plads til at være i udvikling – med varme og med respekt for det tempo, vi har.

ØVELSER NÆRVÆR MED DIG SELV

DIT EGET HÅBSSPEJL

Skriv tre situationer ned, hvor du har gjort noget, du er stolt af – små eller store ting. Læs dem højt for dig selv. Hvad siger det om dig?

Hvilke kvaliteter ser du?

SKIFT SPØRGSMÅLET

Når du tager dig selv i at tænke noget kritisk, så prøv at omskrive spørgsmålet.

Fra fx "Hvorfor er jeg så dårlig til det?"

til "Hvad kunne hjælpe mig næste gang?"

Læg mærke til, hvordan det føles.

SKRIV EN SÆTNING MED HÅB

Hvilken sætning ville du ønske, at en ven sagde til dig lige nu?

Skriv den ned. Læs den for dig selv med mildhed. Gentag gerne hver morgen i en uge.



EN VEJ TIL STYRKET SELVVÆRD OG RELATIONER

Menneskers trivsel hænger tæt sammen med, hvordan vi ser på os selv – og hvordan vi oplever at høre til i fællesskaber.

Når vi har et sundt selvværd, tør vi vise, hvem vi er.

Når vi har selvtillid, tror vi på, at vi kan bidrage og klare det, der kommer.

Og når vi føler os sociale kompetente, bliver det lettere at skabe kontakt, forstå andre – og indgå i nære, bærende relationer. Den løsningsfokuserede tilgang er en vej til at styrke alle tre områder.

Når vi får øje på vores egne og andres styrker, vokser vores selvværd. Når vi lægger mærke til, hvad vi allerede gør, der virker, styrker vi vores selvtillid.

Og når vi møder andre med nysgerrighed og håb, udvikler vi vores sociale færdigheder – både i sårbare og stærke øjeblikke.



NÅR JEG ER DEN BEDSTE UDGAVE AF MIG SELV...

Hvornår føler du dig mest som dig?

Hvad laver du?

Hvem er du sammen med?

Hvad siger det om, hvad der er vigtigt for dig?

TRE SMÅ SEJRE

Lav en liste med tre ting, du har gjort godt i denne uge – det må gerne være helt små ting.

Hvad siger det om dine evner, dine værdier, din måde at være i verden på?

HVEM GØR DIG TRYK?

Tænk på en person, du føler dig godt tilpas med.

Hvad gør personen, som får dig til at slappe af og være dig selv?

Hvordan kunne du selv bringe den kvalitet videre i dine egne relationer?

DEN LILLE SOCIALE SUCCES

Husk på en gang, hvor en social situation gik bedre, end du frygtede.

Hvad gjorde du, der bidrog til det?

Hvad vil du gerne tage med dig derfra?

DIN STØTTEVÆG

Tegn en "indre støttevæg" med navne på mennesker, du kan regne med – også hvis det kun er én person.

Hvad gør dem til en støtte?

Hvordan kan du minde dig selv om, at de er der?

ØVELSER

SELVVÆRD, SELVTILLID OG SOCIALE FÆRDIGHEDER

DU RUMMER ALLEREDE SPIREN TIL FORANDRING

Tak fordi du har givet dig selv tid til at fordybe dig i den løsningsfokuserede tilgang.

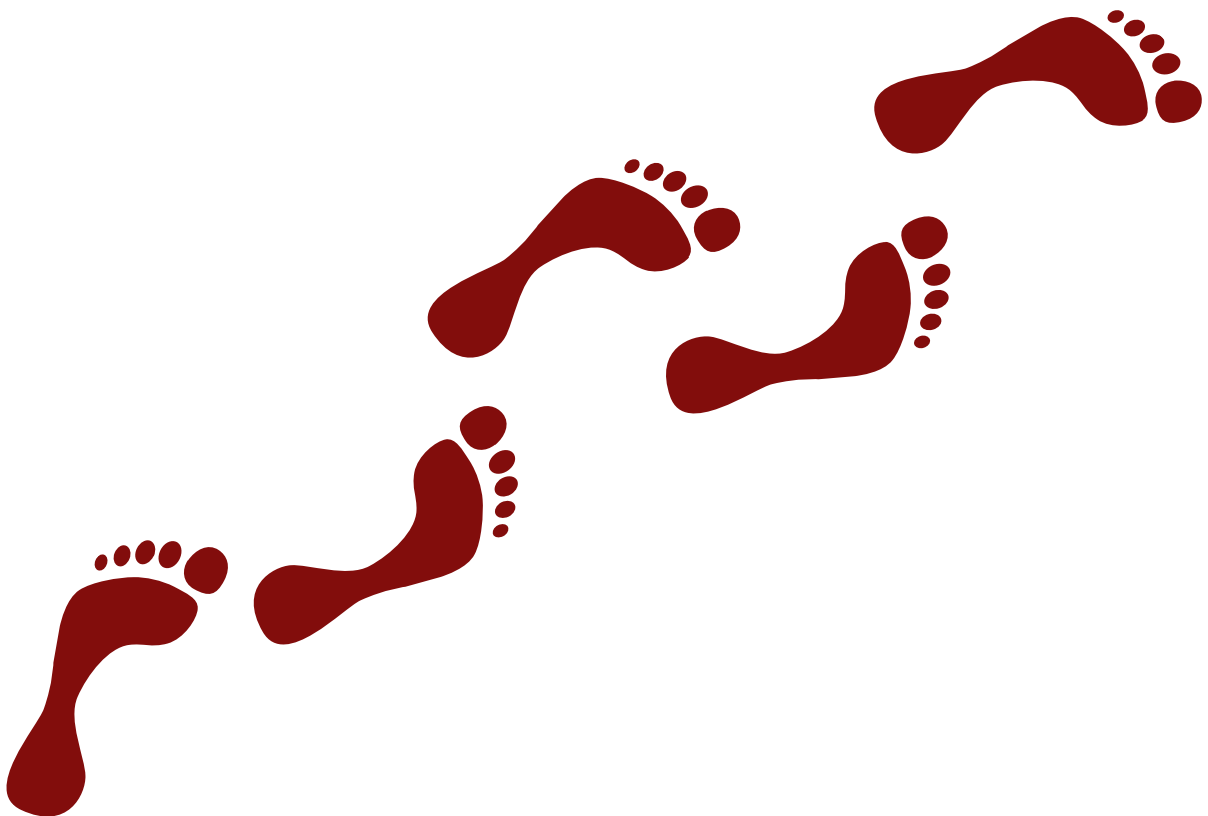
Måske har du undervejs mærket små forandringer – i dine tanker, i din måde at spørge på, eller i den stemme, du bruger, når du taler med dig selv.

Det vigtigste budskab, du gerne må tage med dig herfra, er dette: Du er ikke dit problem – du er den, der allerede gør noget, der virker. Selv når det er svært, har du erfaringer, styrker og håb, som du kan læne dig ind i.

Den løsningsfokuserede tilgang er ikke en metode, du skal mestre perfekt. Det er en måde at være i livet på. Med varme, nysgerrighed og respekt – både over for andre og dig selv.

Du behøver ikke kende hele vejen.

Det vigtigste er at tage det næste lille skridt – i retning af det liv, du gerne vil leve.





DU STÅR IKKE ALENE

Move1

Hos Move1 kan du booke løsningsfokuserede samtaler, hvor vi sammen undersøger dine håb, styrker og næste skridt – i dit tempo og med udgangspunkt i det, der betyder noget for dig.

Læs mere på www.move1-konsulent.dk

ForandringsAkademiet

Hvis du er nysgerrig på faglig fordybelse og ønsker at arbejde med tilgangen professionelt, tilbyder ForandringsAkademiet flere uddannelser med den løsningsfokuserede tilgang som fundament. Her bliver du en del af et fællesskab, hvor faglighed og menneskelighed går hånd i hånd.

Se mulighederne på www.forandringsakademiet.nu



***SMÅ SKRIDT I
DAG KAN FØRE
TIL STORE
FORANDRINGER
I MORGEN***

