

# Narrative Therapy

Sätt att fråga, lyssna, återge, lyssna igen.....

Som kännetecknas av:

- Respekt
  - Personen ses som expert i sitt eget liv
  - Kärleksfull nyfikenhet till personens expertkunskap
  - Personen aldrig problemet
  - Skuldbeläggande och kränkande omdömen är bannlysta
  - Inget "mystifierande"- öppenhet och insyn
  - Ett ständigt undersökande av det vi gör.
- Patienten bedömer
- Maktanalys

# Narrative Therapy

## Våra vanliga berättelser

- Problemmättade
- Internaliserande
- ”Jag är jämt orolig och rädd – jag är knäpp”
- Krävande normsystem
- Samhällets bedömning: utredningar, intyg och journaler = Expertisen

## Alternativa berättelser

- Resursbetonade
- Externaliserande
- ”Oro och Rädsla försöker påverka ditt liv och din självbild”
- Motstånd, egna mål och drömmar
- Egna dokument, brev, diplom = Upplevd kunskap