

SMARTa problem

1. Vilka är dina problem?

SMARTa-problem är en metod för att välja ut och konkretisera vilka problem som är relevanta för dig att arbeta. Metoden är en variant av problemformulering från kognitiv beteendeterapi (KBT). Grundtanken är att ett lyckat förändringsarbete till stor del handlar om att först förstå det vi vill förändra; “problemen”.

S.M.A.R.T.a problem

Specifikt - identifiera ett tydligt avgränsat problem

Mätbart - identifiera hur problemet ser ut och på vilket sätt det påverkar dig

Accepterat - Du måste känna att du vill och är beredd att arbeta med det specifika problemet just nu. “SMARTa problem” utgår ifrån det du vill göra, här och nu.

Relevant - identifiera varför det känns meningsfullt att arbeta med just det problemet, gör det någon faktisk skillnad om du löser problemet?

Tidbestämt - identifiera vägen från A-B och om det går att se en lösning inom rimlig tid? Välj annars ett annat problem eller bryt ner problemet i mindre delar.

Om du har ett problem som inte passar in i mallen och som ter sig “olösligt” kanske det går att bryta ner det i mindre delproblem som fungerar bättre? Prova dig fram tills du hittar ett SMART problem/delproblem enligt metodiken nedan:

Specifikt - Det övergripande målet med SMARTa - problem är att identifiera ett konkret problem som kan formuleras som en avgränsad uppgift där du vill och kan skapa en faktisk förändring. Det kallar vi att gå från “A till eller mot B”.

Mätbart - För att kunna veta när vi åstadkommer en förändring av A i riktning mot B måste det vara möjligt att beskriva problemet utifrån aspekter som kan förändras och då också mätas. Här är det viktigt att specificera problem som du kan påverka genom att agera eller bete dig annorlunda på något sätt. Vi pratar därför om problem i beteendetermer som: frekvens, varaktighet, intensitet, variation? Det du letar efter är alltså sådant som du gör nu (A) och som du kan göra annorlunda, mer ändamålsenligt för att nå (B). Vi vill identifiera “överskott” och “underskott” i ditt faktiska agerande eller dina tankeprocesser.

Accepterat - Bara för att vi kan identifiera ett problem betyder det inte att det är rätt att jobba med det just nu. Ett SMART problem är ett problem som du känner att du vill och är redo att börja jobba med här och nu.

Relevant - Många problem kan identifieras och lösas utan att det egentligen gör någon märkbar skillnad för dig. En del i att hitta SMARTa problem är att fokusera vårt engagemang på nyckelproblem. Ett problem blir en nyckel när en lösning av det problemet öppnar upp nya vägar mot dina mål och värden.

Tidsbestämt - SMARTa problem handlar om aktivt förändringsarbete på specifika problem formulerade i beteendetermer "överskott och underskott" och ett steg i taget. Genom att bara formulera problem som låter sig tidsbestämmas undviker vi att engagera oss i för stora uppgifter åt gången.

2. Lösa SMARTa problem

När du identifierat ett SMART problem som du vill försöka lösa kan du gå vidare med traditionell problemlösningsmetodik enligt nedan mall:

Tänk fritt - Hur kan jag ta mig från A mot B? Brainstorma fritt ensam eller tillsammans med någon. Tänk kreativt och försök att ha en öppenhet inför nya ideér även om de känns skrämmande eller obekväma. Första steget är bara att hitta lösningar som skulle kunna fungera, det är inte förrän i ett senare skede som du behöver du ta ställning till om du vill prova en viss åtgärd eller inte. Du kan här också undersöka om ditt problem kan kategoriseras inom något av de avsnitt som berörs här på medvetenom.se och i så fall ta hjälp av olika metoder och teorier. Vid behov ta hjälp av en expert på beteendeförändring.

Analysera – Välj ut 2 av de förslag du/ni kommit fram till och gör en lista med fördelar och nackdelar med de olika förslagen? Ta hänsyn till dina faktiska omständigheter, vad är möjligt och vad är du villig att förändra här och nu?

Besluta - Välj det alternativ som verkar bäst. Skriv ner en kortfattad plan i punktform med tidsbestämda uppgifter. Som stöd kan du här använda förändringsstegen eller något av de andra arbetsbladen i lådan. Ofta är vägen från A-B kantad av flera mindre steg. Ju mer specifikt du beskriver de olika stegen desto enklare blir de att genomföra och utvärdera.

Genomför - Följ din plan och utvärdera efter varje steg. Om det fungerar fortsatt så och när du nått ditt mål kan du skapa en vidmakthållandeplan för att bibehålla förändringen.

Om det inte fungerar utvärdera varför? Om du finner att du inte i tillräcklig grad kan påverka det problem du valt ut, kanske du behöver gå tillbaka till steg 1 och formulera ett nytt SMART problem. Vissa omständigheter kan vi inte påverka och då kan ytterligare engagemang för att lösa dessa bli ett nytt problem i sig.

När problemlösningen blir ett problem

Om du fastnar i ett problem som du inte kan påverka genom att göra något annorlunda så har du ett problem som inte lämpar sig för verktygen problemlösning och förändringsarbete.

Ett annat sätt att se på det är att du har identifierat en “omständighet” och inte ett “problem”.

När vi står inför en svår omständighet som vi inte kan påverka är utmaningen att släppa taget om viljan att problemlösa. Risker är annars att tankeprocessen problemlösning leder till ökad stress och oro.

Genom att använda mallen för SMARTa problem kan du för varje problem identifiera om det är smart att engagera dig i förändrings- och lösningsarbete eller om det är smartare att använda något annat verktyg.

Det finns andra verktyg!

På medvetenom.se kan du läsa mer om oro och stress och hur du kan använda mindfulness som ett funktionellt förhållningssätt till svårigheter som du inte kan påverka.