
LØFT – kan det gi et løft?

ANMELDELSER

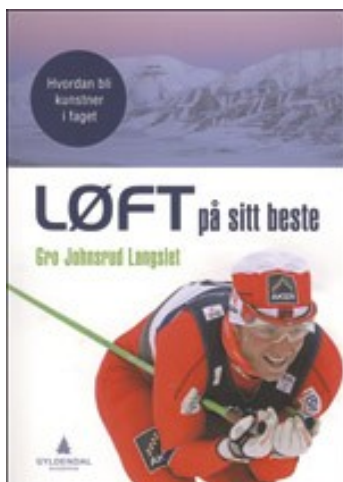
TORE GUDE

Modum Bad

og

Avdeling for atferdsfag

Universitetet i Oslo



Langslet, Gro Johnsrud

LØFT på sitt beste

Hvordan bli kunstner i faget. 260 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2012. Pris NOK 345

ISBN 978-82-05-42666-5

LØFT – løsningsfokusert tilnærming – er en av mange teorier og teknikker som finnes i markedet når det gjelder konfliktløsning.

Forfatteren, psykologen Gro Johnsrud Langslet, skriver i innledningen at hun etter snart 20 års overdreven tro på og iherdig bruk av denne tilnærmingsmåten, har måttet foreta en erkjennelsesreise. Erkjennelsen inneholder bl.a. at hele metoden preges av en viss «tretthet» med utvanning av begreper og inflasjon i bruk av begrepet «løft», som

kunnskapsløft, barnehageløft osv. Derfor har hun skrevet denne boken for å trekke frem det beste og advare mot det dårligste i denne metoden. Hun henvender seg til profesjonsgrupper som i sitt daglige virke har som oppgave å påvirke andre mennesker, og det er ikke få. Leseren utfordres til å stille seg selv seks spørsmål som går ut på å danne seg en mening om boken gir en registrerbar nytteeffekt i den enkeltes praksis. Hva jeg vil svare, kommer på slutten av denne anmeldelsen.

Boken består av ti kapitler. I de første åtte fremhever forfatteren stort sett de positive elementene i metoden. Hun gir flere kasuistikker som belyser hovedtesene i LØFT: a) premiere/stimulere til ønsket atferd og overse uønsket atferd, b) større endringspotensial i å granske positiv fremfor negativ atferd, c) trene på det man er god til, for å bli enda bedre. I kapittel 7 og 8 fremhever hun fordelene ved LØFT fremfor det hun kaller målings- og utredningstyranniet som gjennomsyrrer mye av den offentlige forvaltningen, inkludert HMS-systemet. Dette, hevder hun, er mange lei av fordi ingenting skjer, mens hennes løsningsfokuserte tilnærming er preget av at noe skjer relativt raskt ved å legge vekt på endringspotensialet i enhver situasjon og konflikt.

I kapittel 9 omtaler forfatteren hva som må gjøres når LØFT ikke virker. Jo, da må man forsøke noe annet. Dette er ingen revolusjonerende nyhet, men allerede etablert evidensbasert kunnskap, f.eks. basert på tett monitorering av psykoterapi. I det siste kapitlet advarer hun mot bruk av LØFT dersom den enkelte klient ikke blir «sosialisert» til metoden. Den skal heller ikke brukes dersom klienten ikke har tro på en løsning av problemet.

Denne nøkternheten og erkjennelsen om at LØFT ikke skal anbefales over en lav sko, står i en viss kontrast til det som kan leses på hennes egen hjemmeside: «Metoden kan med hell anvendes i alt fra teamutvikling, konfliktløsning, selvutvikling, relasjons- og strategiutvikling.» Dette bør forfatteren korrigere ved første anledning.

Et betimelig spørsmål er om denne metoden er bedre enn noen annen? Til det er mitt svar tja. Beskrivelsen av LØFT gir gode innspill som man kan bruke som delaspekter i forskjellige settinger, også innenfor pasientbehandling der rådgivning kan være et betydelig innslag. Jeg kan derfor anbefale boken til helsearbeidere som ønsker å utvide sin horisont innenfor dette området – uten at de nødvendigvis må bli kunstnere i faget.

Publisert: 18. september 2012. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.12.0765

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.