

**Psykatri för icke-psykiatriker,
fördjupning**

Om att möta stressade, missnöjda
och besvärliga personer

Michael Rangne
Overläkare, specialist i psykiatri
Norra Stockholms Psykiatri
m.rangne@gmail.com
www.laremi.se
Januari 2019

1

Varför pratar just jag om just detta?

3

Livet, sådant det är oss förelagt är för
svårt för oss, ger oss för många
smärtor, besvikelser och olösliga
uppgifter. För att kunna härda ut
behöver vi lindrande medel.

Vi vantrivs i kulturen, 1930

5

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017

6

Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke,
men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.

8

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat

↓

Biter ihop och försöker stå ut tills det går över

9

Uppgiften:
Hjälpa den andre
att stå ut!

10

Fråga: Varför just jag?

Svar: Varför inte just du?

11

12

Lägesrapport från en femtiosexåring

- Åren går fort.
- Mentalt stannar man vid tjugo.
- Man skulle behövt ett övningsliv först.
- Kontroll är en kulturell illusion.
- Välj själv ditt liv - om inte du väljer gör så gärna någon annan det.
- Det finns "psykologiska naturlagar", som att man måste ge för att få.
- Vi är sårbara, bräckliga och ömtåliga - inte starka och kraftfulla.
- En frisk kropp i en sund själ hör till undantagen.
- Försök inte klara livet själv.
- Relationer är det som gör livet värt att leva.
- Viktigare med en livsfilosofi än med teknik och metoder.
- Lycka är ett bräckligt mål, mod och mening betyder mer.
- Att förmå se och uppskatta allt bra i ens liv är avgörande för ett lyckligt liv.
- Det mesta av värde uppskattar man dessvärre till fullo först efteråt.
- Från att hantera min tid till att hantera min energi.
- "Good enough" får räcka.

13

"Att lära för ett misslyckat liv"

Utbildningsmyten är en illusion.
Utbildning är ingen garanti för
någonting, trots att vi idag
krampaktigt vill tro att den är nyckeln
till lycka för våra barn.

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

16


Two paths diverged in the
woods.
I took the path less
travelled, and that made
all of the difference.

Robert Frost

17

Traveler, there is no path, the path must be forged as you walk.



Antonio Machado



18

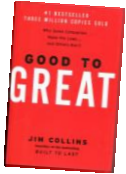
Over the years I've found that a surefooted and confident mapmaker does not a swift traveler make.

Brené Brown





19

The best students are those who never quite believe their professors.



21



Tyck gärna!
Fråga gärna!
Protestera gärna!

22



24

Mot dumheten kämpar till och med gudarna förgäves.



Friedrich von Schiller

28

Råd eller goda råd?

- Jobba mindre!
- Unna dig!
- Släpp kontrollen!
- Var inte så självisk!
- Lev för andra!
- Lev balanserat!
- Ta det som det kommer!
- Satsa på familjen!
- Lita på andra!
- Sov, så att du inte blir utbränd!
- Slappna av!
- Värna dina gränser!

- Ge allt!
- Ligg ill!
- Ta kontrollen!
- Satsa på dig själv!
- Du måste älska dig själv!
- Hitta något att brinna för!
- Planera och fokusera!
- Satsa på karriären!
- Lita till dig själv!
- Morgonstund har guld i mun!
- Det gäller att aldrig slappna av!
- Var flexibel!

32

32

I sammanfattning

Ta det soft!

Ge järnet!

Vår kultur dräller av "råd" från människor som själva haft glädje av just detta förhållningssätt, men vilket råd passar just dig?

Att följa ett dåligt råd kan förstöra ditt liv!

33

33

Skilj på råd och goda råd

Ett gott råd

- ges utifrån god kännedom om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- framförs på ett sätt som gör intryck.
- framförs en gång.
- överlämnas till den andre som en möjlighet att överväga - inte som ett krav.

Michael Rongne 34

34

Psykiatristöd
ETTOCKHÖRS LÄNGE LÄNDRING

Startsida Akut Diagnoser/tillstånd Länkar Intresseföreningar Om oss

handläggning

- Alkoholberoende
- Autismspektrumtillstånd
- Bipolär sjukdom
- Depression
- EIPS
- Långtid utvecklingsstörning
- Läkemedelsberoende
- Narkotika och dopning
- Schizofreni och schizofrenliknande tillstånd
- Suicidnära barn och ungdomar
- Suicidnära patienter
- Angestsyndrom
- Åtsättning

Riktlinjer Psykiatristöd tar fram nytt program om PTSD

För vem
Psykiatristöd.se erbjuder regionala riktlinjer för barn- och ungdomsvård, vuxenpsykiatri och beroendevård i Stockholms län. Landstingets webbplats är även öppen för andra släktkontaktörer samt allmänheten.

Nytt på Psykiatristöd.se

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS

Kommande uppdateringar

- Åtsättning
- Angestsyndrom

36

www.lorami.se

37

Lästips för psykoterapiintresserade

<http://lorami.se/onenewbmedia/Mind/M%3B61en/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

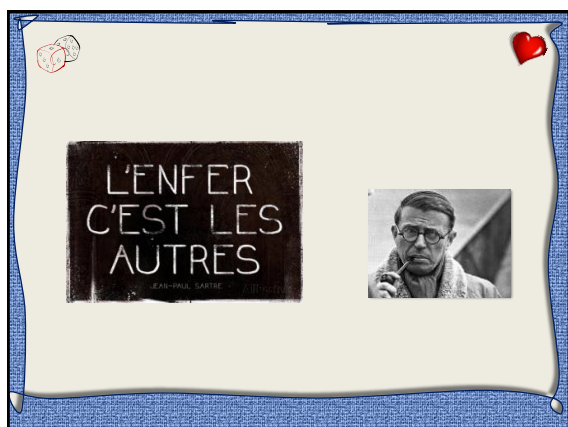
38



39



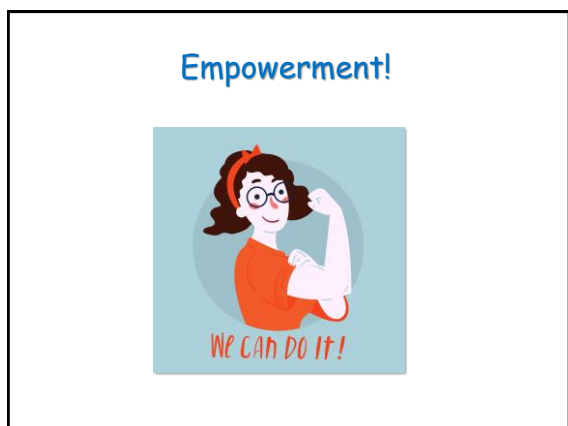
40



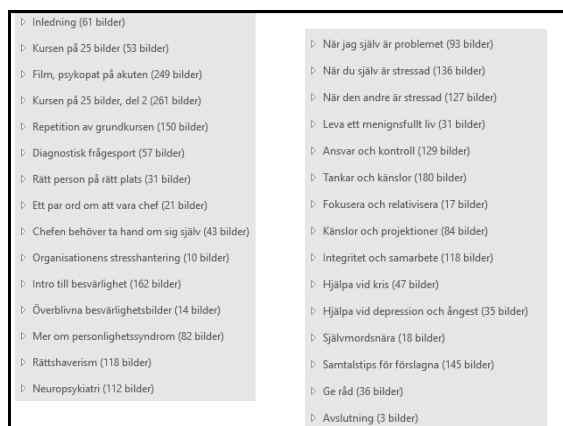
41



42



43



44

Mer begränsad målsättning

Inte själv vara den besvärlige



45


Vad menas med att "veta" något?

I like the kind of knowing that shows up as **being**.

Werner Erhardt

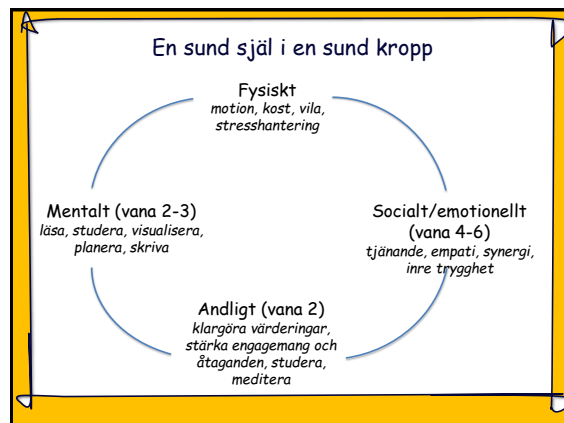
46

"No written word, no spoken plea, can teach our youth what they should be, nor all the books on the shelves, it is what the teachers are themselves."



-John Wooden

50



51

Problem?

Självklart!

53

The key to happiness?
Low expectations!

Barry Schwartz

54



55

Behovshierarki

"Teori som förutspår att människan aldrig blir nöjd. När livsnödvändiga behov blivit tillgodosedda kommer viktiga psykologiska behov i förgrunden, därpå alltmer exklusiva behov.

Räkna alltså med att i takt med att arbetsförhållandena förbättras, får medarbetarna nya krav."

L-E Liljeqvist

56

Vad utmärker en idealisk kursdeltagare?

- Hög förståelse.
- Jättesugen på att få veta mer.
- Är där av en anledning.
- Vill ta med sig allt hen kan ut i verkliga livet och börja göra.
- Gör samma dag en personlig sammanfattning med "to do" på slutet, och sätter igång.
- Förmedlar till andra det hen lärt och det hen tänker göra.
- Har betalt dyrt för kursen.

57

Vilka är era största svårigheter och utmaningar i rollen som chef/HR/...?

58

Kort presentation

Namn
Var du arbetar
Vad vill du ha med dig hem?
En svårighet / ett problem du har

59

Varför är inte medarbetarna med här idag?

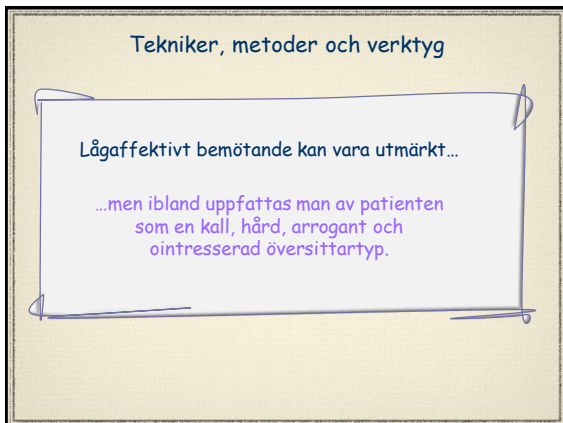
61



62



63



64



65



66



68



69



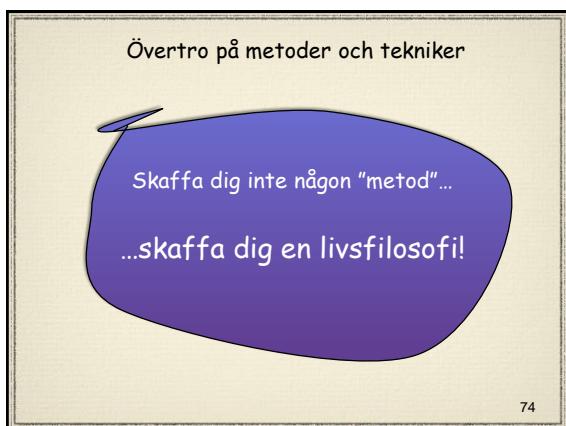
70



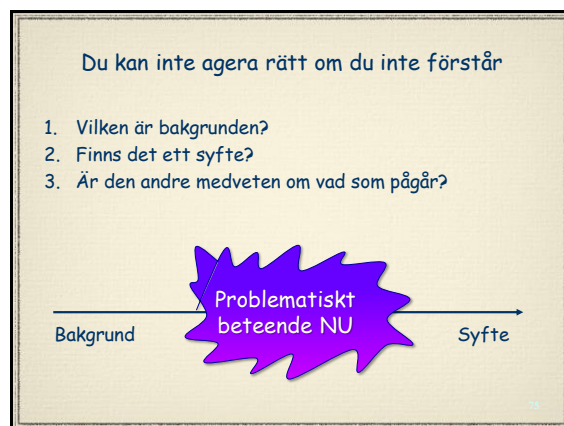
72



73



74



75

Varför är folk inte på jobbet?

1. Medarbetaren är sjuk.
2. MA söker inte, eller tar inte emot, vård.
3. MA får vård, som inte har effekt.
4. MA har en personlighetsstörning.
5. MA dricker.
6. MA saknar nödvändig kompetens -> stressad av arbetet.
7. MA hinner inte jobba - omfattande privatliv, sjuka barn osv.
8. MA trivs inte med kollegorna - mobbing, utfrysning, konflikter.
9. Kass arbetsplats - stress, orimliga krav, integritetskonflikter, ingen arbetsglädje, tråkiga och meningslösa arbetsuppgifter.
10. Kass chef.
11. Bra chef men orimliga krav på denne, dvs kass organisation.

76

76

"Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!"

77

77

SNACKA med besvärligt folk...

Snacka litet till... och ÄNNU mer.

Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!

JOBBA litet!

78

78

Det är en myt att man kan åstadkomma en god kommunikation med alla om man bara använder rätt teknik - det krävs två för en tango.



79

79

AK

Har ni sådana här hos er?

- Skjuter upp arbetsuppgifter.
- Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra.
- Arbetar ineffektivt med sådana uppgifter.
- Klagar oresonligt på krav.
- "Glömmer" åtaganden och skyldigheter.
- Gör inte sin del av jobbet.
- Tror sig göra ett mycket bättre jobb än vad andra anser.
- Tar inte emot förslag från andra på ett konstruktivt sätt.
- Kritiserar chefer på ett oskäligt och omotiverat sätt.

Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

81

80

81

Passiv aggression är ett syndrom som består av

- Försenade eller inte alls utförda arbetsuppgifter
- Bristande lojalitet
- Sociala anpassningsproblem
- Undvikande
- Hyperkritisk men dold inställning till chefer
- Irritabilitet

Tack till Lennart Sjöberg

82

82

DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DETT
ÄPPELTRÅD

(MEN GLOM INTE ATT VATTNA)



83

Låt inte rötäggan avgöra hur
du hanterar de fungerande
95 procenten!

84

"Dog-eat-dog world"

"Survival of the fittest" in its most literal definition. Everyone fends for themselves. If you can't take care of yourself, you get eliminated.
Urban dictionary

Used to describe a situation in which people will do anything to be successful, even if what they do harms other people.
Cambridge dictionary

Nya bud:

Folk kan **inte** alltid lösa sina konflikter på egen hand!

Hjälp aktivt medarbetarna att lösa de interna konflikter de inte själva klarar att lösa.

Folk på samma hierarkiska nivå är väldigt utlämnade och ska inte avkrävas att lösa sina konflikter på egen hand om du inte vill att psykopaterna ska ta över organisationen.

85

85

"Besvärighet" är ofta ett uttryck för stress eller fel i systemet



86

Hur mycket av problemet beror på individen
respektive systemet?

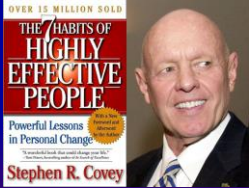


Se separat
paper!

87

87

The way you see the problem IS the problem.



88

Är det någon skillnad mellan att vara "lydig" och "lojal" på din arbetsplats?

89

Människor som inte får vad de behöver blir besvärliga

Och många som inte får vad de vill ha

Och de som inte får vad de anser sig ha rätt till

Liksom de som får allt detta men inte förstår det



90

□ Kollegan som inte längre funkar som han ska kanske...

- Har problem hemma
- Har en taskig chef
- Är i kris
- Har ångest
- Är deprimerad
- Är manisk
- Har utvecklat en psykos
- Missbrukar
- Har en hjärntumör
- Är på väg att bli dement
- Har hypothyreos

91

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. Du själv
 - Uppfattar inte den andre korrekt
 - Projektioner av egna problem och misshagliga personlighetsdrag
 - Orimliga förväntningar
 - Du bemöter den andre på ett så otrevligt sätt att denne svarar med samma mynt
 - Du har själv med ditt beteende lärt personen att vara på detta vis mot dig
2. Relationen/interaktionen
 - Bristande relationsfärdigheter som leder till missuppfattningar, besvikelse och antipati
3. Situationen
 - Stress, konkurrens, i "systemet" inbyggda och ofrånkomliga konflikter, orättvisor

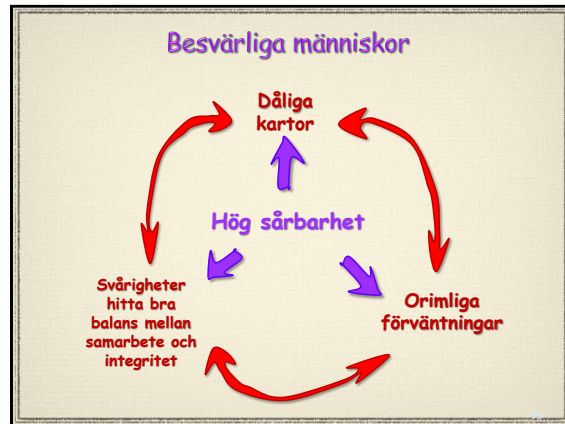
92

4. Sjukdom
 - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - Missbruk, beroende, abstinens
 - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
 - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)
5. Personligheten/karaktern
 - Personlighetsproblematik (narcissism, psykopati, emotionell instabilitet, histrionisk, passiv aggressivitet, osjälvständig, fobisk, tvångsmässig)
 - Kverulansparanoia, rättshaverism
6. Livet
 - Förlust/trauma → sorgreaktion/krisreaktion/anpassningsstörning,
 - Förändrad livssituation → livskris/utvecklingskris
7. Taskiga kartor, orimliga förväntningar och integritetsproblem
 - Uppfattar och tolkar andra och deras intentioner felaktigt
 - Orimliga förväntningar på livet och andra människor
 - Bristande balans mellan integritet och samarbete
8. Bristar i uppfostran?

93



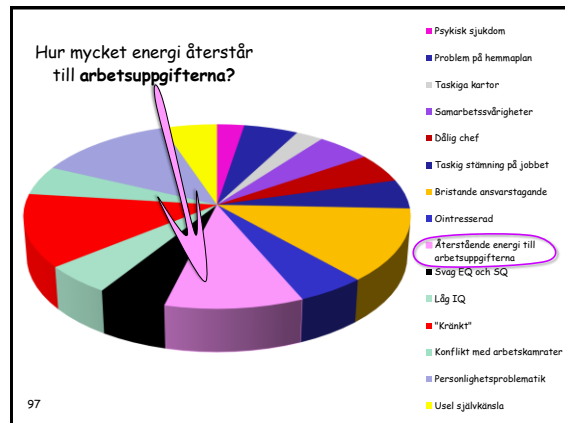
94



95



96



97

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

Rekrytera rätt - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående

Gör det möjligt att trivas - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd

Rätt chef - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv

Chefens ges rimliga förutsättningar - stöd uppifrån, vettig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen

Rimliga organisatoriska förutsättningar - chef med befogenheter, arbetsbörda, utrymme för personlig integritet

Kollektiv prevention - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, ansträngning/belöning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram

Individuell preventiv anpassning (utvecklingsamtal) - vad behöver just Kalle för att trivas?

Aktiv individuell monitorering (tät kontakt) - hur mår Kalle, vad behöver han just nu?

Kollektiv monitorering (enkäter, APT) - hur mår gruppen in stort? Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEDS).

Identifiera de i riskzonen för ohälsa - kunskap, känna till och reagera på varningssignaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar(?)

Kriskkompetens - veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris.

Stöd till de som behöver det - från chef, mentor, företagshälsovård, psykiatri

Identifiera, förstå sig på och stötta de med komplicerad personlighet

Rehabiliteringsinsatser för drabbade - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, kollektiv samtalsgrupp, psykiaterapi i grupp

98

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

1. **Gör det möjligt att trivas** - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd.
2. **Rekrytera rätt medarbetare** - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående.
3. **Rekrytera rätt chef** - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv.
4. **Chefens ges rimliga förutsättningar** - stöd uppifrån, vettig egen chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen.
5. **Rimliga organisatoriska förutsättningar** - arbetsbörda, chef med befogenheter, arbeta med integritet.
6. **Kollektiv prevention** - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, balans ansträngning/belöning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram.
7. **Individuell preventiv anpassning (utvecklingsamtal)** - vad behöver just Kalle för att trivas?
8. **Aktiv monitorering (tät kontakt)** - hur mår Kalle, vad saknar han?
9. **Kollektiv monitorering** - hur mår gruppen in stort (enkäter, APT)? Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEDS)
10. **Identifiera de i riskzonen för ohälsa** - kunskap, känna till och reagera på varningssignaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar.
11. **Kriskkompetens** - veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris.
12. **Stöd till de som behöver det** - från chef, mentor, företagshälsovård, psykiatri.
13. **Förstå och stötta de med komplicerad personlighet.**
14. **Rehabiliteringsinsatser för drabbade** - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, samtalsgrupp, psykiaterapi i grupp.

99

| Några möjliga insatser för att hålla folk på banan | Alla | Sköra | Redan sjuka |
|---|------|-------|-------------|
| Rekrytera rätt - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående | + | ++ | +++ |
| Gör det möjligt att trivas - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd | + | ++ | ++ |
| Rätt chef - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv | + | ++ | ++ |
| Chefens ges rimliga förutsättningar - stöd uppförån, vetlig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen | + | ++ | ++ |
| Rimliga organisatoriska förutsättningar - arbetsbörda, chef med befogenheter, integritet | + | ++ | ++ |
| Kollektiv prevention - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, ansträngning/belöning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram | + | ++ | +++ |
| Individuell preventiv anpassning (utvecklingssamtal) - vad behöver just Kalle för att trivas? | + | ++ | +++ |
| Aktiv monitorering (tät kontakt) - hur mår Kalle, vad behöver han? | + | ++ | ++ |
| Kollektiv monitorering (enkäter, APT) - hur mår gruppen i stort? Enkäter/bevärskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEBS) | + | ++ | +++ |
| Identifiera de i riskzonen för ohälsa - kunskap, känna till och reagera på varningssignaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar(?) | + | +++ | +++ |
| Kriskompetens - veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris | ++ | +++ | +++ |
| Stöd till de som behöver det - från chef, mentor, företagshälsovård, psykiatri | + | +++ | +++ |
| Förstå och stötta de med komplicerad personlighet | | +++ | +++ |
| Rehabiliteringsinsatser för drabbade - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, samtalsgrupp, psykoterapi i grupp | | +++ | +++ |

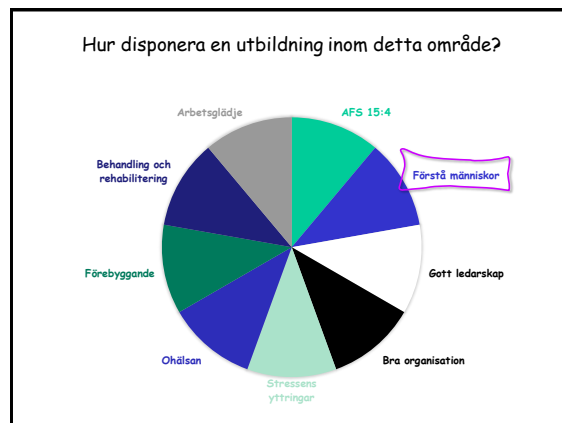
100

| Område | Har vi redan | Behöver utvecklas |
|---|--------------|-------------------|
| Rekrytera rätt | | |
| Gör det möjligt att trivas | | |
| Rätt chef | | |
| Chefen ges tillräckliga resurser | | |
| Rimliga organisatoriska förutsättningar | | |
| Kollektiv prevention | | |
| Individuell preventiv anpassning | | |
| Aktiv monitorering | | |
| Kollektiv monitorering | | |
| Identifiera de i riskzonen för ohälsa | | |
| Kriskompetens | | |
| Stöd till de som behöver det | | |
| Förstår och stöttar de med komplicerad personlighet | | |
| Rehabiliteringsinsatser för drabbade | | |

101

| Område | Eget material på www.lorami.se |
|---|--|
| Rekrytera rätt | Rekryteringskurs |
| Gör det möjligt att trivas | Kurs i att leda med arbetsglädje, hållbart ledarskap |
| Rätt chef | Ledarskapskurs, kurs om att leva ad modum Stephen R. Covey |
| Chefens förutsättningar | Ledarskapskurs |
| Rimliga organisatoriska förutsättningar | Ledarskapskurs, arbetsglädjekurs, stresskurs |
| Kollektiv prevention | Kurs om stress och stressrelaterad sjuklighet |
| Individuell preventiv anpassning | Som ovan, ledarskapskurs |
| Aktiv monitorering | Kurs i samtal och bemötande |
| Kollektiv monitorering | Skattningsmaterial och bedömningsinstrument |
| Identifiera de i riskzonen för ohälsa | Grundkurs i psykiatri, stresskurs |
| Kriskompetens | Kriskurs |
| Stöd till de som behöver det | Grundkurs i psykiatri, samtalskurs, diverse |
| Förstå och stötta de med komplicerad personlighet | Fortsättningskurs i psykiatri ("besvärliga människor"), samtalskurs |
| Rehabiliteringsinsatser för drabbade | Grundkurs i psykiatri, kurs om stress och stressrelaterad sjuklighet |

102



103



104



105

Skyll dig själv om du anställer denna!

- ❑ Självupptagenhet
- ❑ Bryr sig inte om andra
- ❑ Oförmåga se helheten
- ❑ Bristande ansvarstagande
- ❑ Samarbetssvårigheter
- ❑ Överdriven stresskänslighet
- ❑ Svag förmåga till empati
- ❑ Opålitlighet
- ❑ Instabilitet av alla sorter
- ❑ Bristande flexibilitet i tanke och handling

106

106

Vem söker vi hos oss?

- Stort hjärta.
- Förnuft och omdöme.
- Uppskattar schyssta puckar och raka rör.
- Lagspelare.
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs.
- Flexibilitet.
- Humor.
- Tar ansvar för sig själv.
- Vill jobba hos oss.

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar.

107

107

Jag har ett eget ansvar för att trivas på arbetet...

...å andra sidan, finns det någon rimlig anledning att känna arbetsglädje på det här stället?

108

108

Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

1. Få jobbet gjort.
2. Få jobbet gjort i tid.
3. Få jobbet gjort i tid - med ett leende.
4. ...
5. ...
6. Stötta din chef.
7. Se den stora bilden.
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...

Michael Ränge

2019-05-15

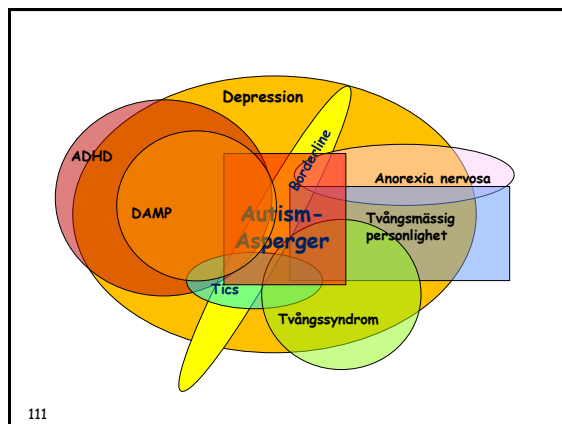
109

109

Några av de vanligaste tillstånden

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Anpassningsstörning ❑ Akut stressyndrom ❑ Posttraumatiskt stressyndrom | <ul style="list-style-type: none"> ❑ ADHD ❑ Autismspektrumstörning ❑ Intellektuell funktionsnedsättning |
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utmattningssyndrom ❑ "Utbrändhet" | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Social ångest ❑ Paniksyndrom ❑ Generaliserat ångestsyndrom ❑ Specifik fobi |
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Depression ❑ Bipolär sjukdom | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tvångssyndrom ❑ Kroppssyndrom ❑ Samlarsyndrom |
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vanföreställningssyndrom ❑ Schizofreni | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Narcissism ❑ Psykopati ❑ Borderline ❑ Trottsyndrom och uppförandestörning |

110



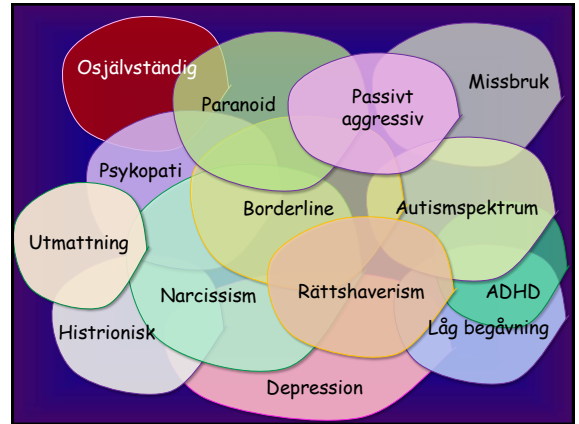
111

111

Personlighetssyndrom i DSM-5

- Kluster A: Udda, excentriska personligheter** - paranoid, schizoid, schizotyp p-störning.
- Kluster B: Dramatiska, färgstarka, instabila personligheter** - antisocial, borderline, narcissistisk, histrionisk p-störning.
- Kluster C: Ängsliga och undvikande personligheter** - fobisk, osjälvtändig, tvångsmässig p-störning.

112



113

| Vad funkar på en arbetsplats? | | | |
|-------------------------------|----------------------|---|---------------|
| | OK, OM VÄL BEHANDLAD | KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning | Ofta bekymmer |
| Depression | x | | x |
| Bipolär sjukdom | x | | x |
| Social fobi | x | | x |
| Tvångssyndrom | x | | x |
| Generaliserat ångestsyndrom | x | | |
| Paniksyndrom | x | | x |
| Posttraumatiskt stressyndrom | x | | x |
| Specifik fobi | x | | |
| Åtstörning | x | | x |
| Schizofreni | | xx | x |
| Vanföreställningsyndrom | x | | x |
| Missbruk och beroende | x | | xx |
| ADHD | x | x | x |
| Autistisk störning | | x | x |
| Svag begåvning | | x | x |

115

| Vad funkar på en arbetsplats? | | | |
|-------------------------------|----------------------|---|---------------|
| | OK, OM VÄL BEHANDLAD | KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning | Ofta bekymmer |
| "Utbrändhet" | x | x | x |
| Utmattningssyndrom | x | x | x |
| Utmattningsdepression | x | x | x |
| Paranoida personlighetsdrag | | | xxx |
| Kverulansparanoja | | | xxxx |
| Schizoida drag | | x | x |
| Schizotypa drag | | x | x |
| Histrioniska drag | | x | x |
| Instabila drag ("borderline") | | x | xx |
| Narcissistiska drag | | | xxx |
| Antisociala drag | | | xxx |
| Passivt aggressiva drag | | | xx |
| Fobiska drag | | x | x |
| Osjälvtändiga drag | | x | x |
| Tvångsmässiga drag | | x | x |

116

| Hur identifierar jag tillstånden? | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|
| | Observationer | Uppgifter från den berörde | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl |
| Åtstörning | Ev mager eller överviktig. Ibland tecken på annan psykisk ohälsa. | Inte sannolikt | Troligt, om lett till problem |
| Schizofreni | Vanligen udda eller svag emotionell kontakt, egna idéer, frävarande, bland tankeströmningar och märkliga vanföreställningar. "Konstig" i kontakten. | Inte sannolikt. Söker vanligen sjukdomsinsikt. | Högst sannolikt |
| Vanföreställningsyndrom | Vanföreställningar om sådant som principiellt skulle kunna inträffa. Övertygad om att det stämmer, kan försöka övertyga dig. Vanligen normal kontakt i övrigt. | Inte sannolikt. Söker vanligen sjukdomsinsikt. | Högst sannolikt |
| Kverulansparanoja | Projicering på andra. Fel, orättvisor, kränkningar, missförhållanden, missnöje med ofta många instanser. Berättar ev om oföretter. | Endast indirekt, enligt föregående kolumn. Pratar om andra. | Högst sannolikt, särskilt om varit indragen i föreställningarna |
| Missbruk och beroende | Vid svårare tillstånd ibland rödbrusig, nedglögen, kognitiv nedsättning, flack eller indevävt kontakt. IFråga om inget i rykten och icke abstinent fas . Narkomaner kan ha stickmärken men klarar över dessa. | Osannolikt | Mkt troligt vid allvarigare tillstånd |
| ADHD | Ev estrukturerad i samtalet , svårt lyssna, pratar på, "omdörlbar" i kontakten, lättavsn, svårt fokusera, hoppar från tuva till tuva, distanslös. Ibland syns inget. | Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt. | Troligt |
| Autistisk störning | Se separat bild. Ibland som vid ADHD. Ibland udda och "konstig" i kontakten. Bristande omsorgsighet och turtagning i samtalet, kör "sin" stil. Lyssnar ev dåligt, pratar hellre själv. | Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt. | Mycket troligt |

117



118



119

Video från akuten

1. Vad känner du inför patienten?
2. Varför?
3. Beskriv personens utmärkande drag!
4. Hur skulle läkaren ha kunnat agera istället?

120

Någon som gillar patienten? Varför/varför inte?

- Hotfull, aggressiv, manipulativ.
- Narcissistiska drag
 - inte likvärdigt bemötande
 - vanliga regler gäller inte honom
 - ser bara till sina egna intressen
- Antisociala drag
 - respekterar inte den andre
 - kör över den andre utan samvetskval
- Narcissist, psykopat, missbrukare.
- Borderline / emotionellt instabil?
- **Bryter det mänskliga kontraktet!**

122

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

123

Synnerligen användbar förmåga för en chef:
Att kunna känna igen och bemöta personer med narcissistiska, antisociala/psykopatiska och emotionellt instabila personlighetsdrag

124

"Det finns människor som ingen jävel vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med..."

ALLA HÄR: JO KASPER, JONAS, JOHAN, JOHAN

"En människa som bara en mamma kan älska."

126

Personlighet

"Det inrotade mönster av tankar, känslor och beteenden som karaktäriserar en individs unika livsstil och anpassning, resulterande från konstitutionella faktorer, utveckling och sociala erfarenheter"

WHO 1993

127

127

Personlighet och personlighetsstörningar

Hur är du = hur är din **personlighet**?

- Extrovert och social eller introvert och tillbakadragen?
- Lätt eller svårt få kontakt med andra?
- Trivs med, skyr eller rent av behöver uppmärksamhet?
- Spontan och impulsiv eller blyg och försiktig?
- Säker eller osäker i framträdandet?
- Vänlig eller lättstött?
- Kritisk eller godmodig?
- Pedantisk eller slarvig?
- Energisk eller astenisk?

"Ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag"

128

Att tänka dimensionellt - kontinuumprincipen

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Låg självkänsla | Grandios |
| Svagt självförtroende | Överdrivet självförtroende |
| Självtvivel | Självtvivel, dramatisk, narcissistisk |
| Ängslig | Bristande förutsägelse och planering |
| Osjälvständig | Självtillräcklig, självsvaldig |
| Lättstressad | Bristande stressvar |
| Rigid, tvångsmässig | Ostrukturerad, impulsiv |
| Misstänksam, tillitsbrist | Godtrogen, lättlurad |
| Introvert | Extrovert |
| Antisocial | Prosocial |
| Empatisk | Empatibrist |
| Jordnära, konkret | Svag realitetsförankring |

129

129

Hur ser din egen profil ut?

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Låg självkänsla | Grandios |
| Svagt självförtroende | Överdrivet självförtroende |
| Självtvivel | Självtvivel, dramatisk, narcissistisk |
| Ängslig | Bristande förutsägelse och planering |
| Osjälvständig | Självtillräcklig, självsvaldig |
| Lättstressad | Bristande stressvar |
| Rigid, tvångsmässig | Ostrukturerad, impulsiv |
| Misstänksam, tillitsbrist | Godtrogen, lättlurad |
| Introvert | Extrovert |
| Antisocial | Prosocial |
| Empatisk | Empatibrist |
| Jordnära, konkret | Svag realitetsförankring |

130

130

Är du medveten om...

- Hur din "profil" ser ut?
- Hur andra uppfattar dig?

Detta är en viktig del av självkännedom, att "känna sig själv".

131

131

Personlighetselementa

- Personlighetsdragen är **dimensionella**, inte kategoriska.
- På **något** sätt måste man faktiskt vara; man kan inte vara utan egenskaper och personlighetsdrag.
- Både **för mycket och för litet** av ett visst personlighetsdrag kan ställa till bekymmer eller orsaka lidande.
- **Många** är anmärkningsvärt omedvetna om sina **dominerande respektive underutvecklade** egenskaper, vilket gör att det lättare uppstår problem än när man har bättre självkännedom.
- Somliga personlighetsdrag har en **tendens att samvariera**, "cluster".

132

132

Vad är poängen med personlighetsbegreppet?

Hjälper oss att **förstå och förutsäga** en människas beteenden och prestationer!

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelov

133

133

Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar betror huvudsakligen på min personlighet

134

134

Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

- Tycker jag om de flesta människor jag har kontakt med?
- Tycker jag om mig själv?
- Har jag de relationer jag vill ha?
- Är mina relationer trivsamma och närande eller konfliktfyllda och destruktiva?
- Kan och vågar jag göra det jag verkligen vill i livet?
- Är jag på det hela taget nöjd med livet jag lever?

Mina svar beror huvudsakligen på min personlighet!

Dvs på mina övergripande mönster för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impulskontroll och relationer.

135

135

Att åka till Kina



136

136

Inre förutsättningar för ett gott liv



Förmåga till nyanserad verklighetsuppfattning.

Känslor som fungerar.

God självkänsla.

Goda relationer.

Balans mellan påfrestningar och vår förmåga att hantera dem.

137

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan egna och andras behov
- Humor, perspektiv och flexibilitet
- Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra

138

Kärlek är något man gör!



Moral är ett knepigt ord, men **ANSVARSTAGANDE** är enkelt, lättfattligt och användbart

139

139

Hur vet jag om någon har en personlighetsstörning?

- Vanligt → tänk tanken tidigt
- Skilj på state och trait
- Det "känns" ofta i **kontakten**, anspänning, väcker starka känslor
- **Sociala funktionssvårigheter** - arbete, studier, relationer
- Personen verkar ha en **problematiske relation till många människor**
- **Missnöje**, klagar på allt och alla, besviknen, bitter, avvisad
- **Svårigheter i behandlingen** - kan försvåra den terapeutiska alliansen och samarbetet, svårt passa tider, svårförståeliga reaktioner och handlingar
- **Bristfällig självinsikt**, förstår inte sin egen del i de svårigheter som uppstår
- Ta uppgifter från patient, **anhöriga, arbetsgivare**
- **Barndomsanamnes**

143

143

Hur vanliga är personlighetsstörningar?

- Normalbefolkning: 9-13 % totalt
- Specifika ps: 1 - 3 %
- Borderline: 1-2 %
- Primärvård: 20 - 30 %
- Inom psykiatri: 30 - 70 %
 - KS öppenvård 1999: nära 50 %
 - KS slutenvård 1999: drygt 25 % (BPD största gruppen)

OBS: Varierande svårighetsgrad!

144

144

Personlighetens **uttryck** varierar med omständigheterna

I situationer där individen känner sig särskilt **utsatt**

- t ex i sjukvården och i kriminalvården -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

145

145

Personlighet och **personlighetsstörning**

1. Ett bestående mönster av inre erfarenheter och yttre beteenden som **skiljer sig från vad som förväntas** i personens kulturkrets, och som finns redan i tonår eller ung vuxenålder.
2. Kommer till uttryck inom **kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel** och impuls kontroll.
3. Och som leder till **lidande eller nedsatt funktion**.

146

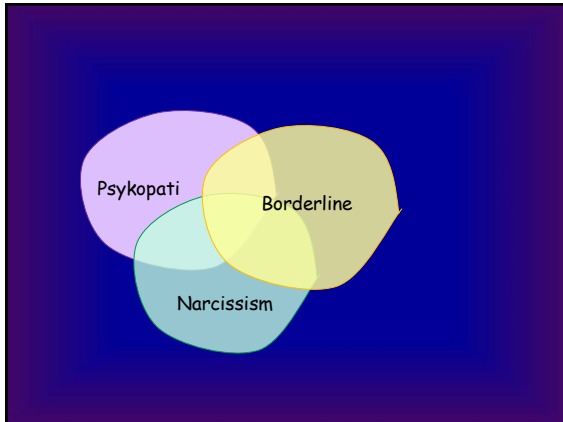
146

Personlighetsstörning i DSM-IV

- **Kluster A: Udda, excentriska personligheter** - paranoid, schizoid, schizotyp p-störning.
- **Kluster B: Dramatiska, färgstarka, instabila personligheter** - antisocial, borderline, narcissistisk, histrionisk p-störning.
- **Kluster C: Ängsliga och undvikande personligheter** - fobisk, osjälvständig, tvångsmässig p-störning.

147

147



148

Vid problematiskt beteende

- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Många kan se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag.
- Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

149

149

Att möta en patient med personlighetsstörning

- Patienten uppfattar sig vanligen som normal – det är de andra det är fel på.
- Patienten bär ofta med sig dåliga erfarenheter av att relatera till andra människor, och förväntar sig att mötet med dig kommer att bli likartat.
- Patienten förväntar sig vanligen att ingen hjälp finns att få, och är ofta misstänksam, reserverad eller avvisande mot andra människor, även de som vill hjälpa.
- Samtidigt är patienten ofta väldigt känslig för inbillade eller verkliga avvisanden och separationer och känner sig ofta lätt övergiven.
- Patientens reaktioner på dessa och andra starka känslor kan lätt bli allvarliga och resultera i t ex självskadehandlingar eller avbrytande av kontakten.

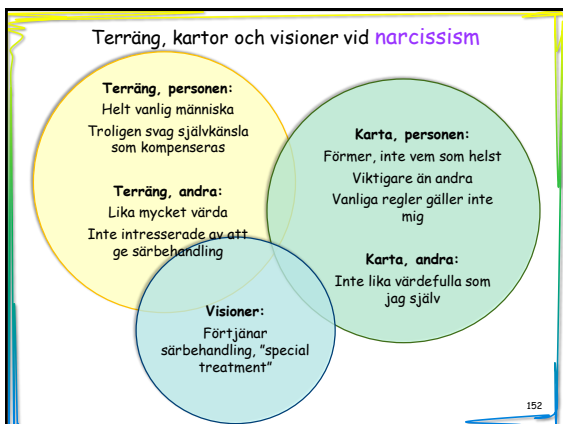
150

Narcissistisk personlighetsstörning

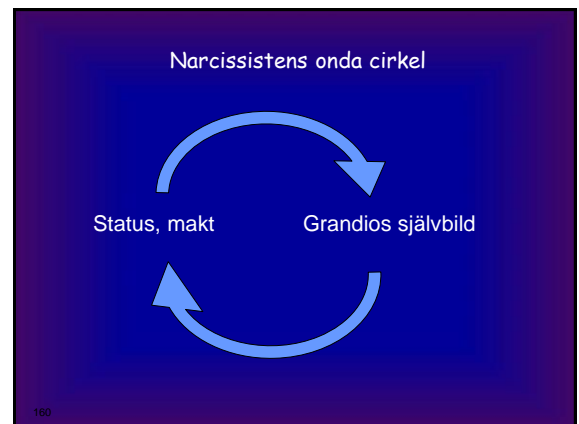
Ett genomgående mönster av **grandiositet, behov av att bli beundrad och brist på empati**

- Grandios känsla av att vara betydelsefull
- Fantasier om obegränsad framgång och makt
- Tror sig vara speciell och förmer
- Kräver beundran
- Orimliga förväntningar om särbehandling
- Utnyttjar andra för att nå sina mål
- Saknar empati (?)
- Ofta avundsjuk
- Arrogant och högdragen

151



152



160

Narcissistens onda cirkel

Man finner dem ofta i positioner som innebär status och makt, t ex i politiken, företagsledningar och i media. Överallt där man kan synas och märkas.

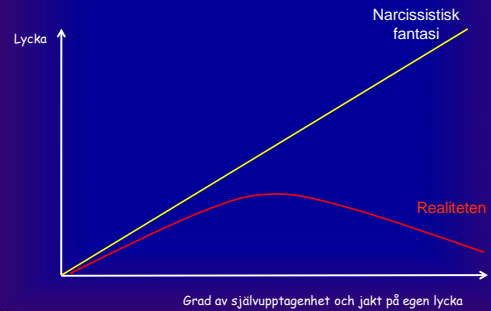


Positionen och upphöjelsen göder i sin tur lätt den narcissistiska självbilden så att personen blir ännu mer uppblåst och självupptagen.

161

161

Den narcissistiska paradoxen



162

162

Mer om narcissism

- Det finns både en **sund** och en **sjuklig narcissism**
- **Fåfånga, självbelåtenhet och inbilskhet**
- Upptagen av utseende, **makt** och **framgång**
- Vill bli **uppmärksam** och **beundrad**
- **Beroende av beundran**, andras gillande är det enda som får dem att må bra
- **Använder andra människor som en spegel** för att läsa av sitt eget värde, och ens självkänsla styrs av det man tycker sig se

163

163

Mer om narcissism

- **Klarar inte kritik**, ser den som ett angrepp och som bristande lojalitet
- Kritik eller avsaknad på beundran kan framkalla starka negativa känslor och beteenden
- En aggressivt laddad narcissist kan bli **ilsken** och **farlig** vid kritik eller motgångar
- **Framhäver sig själv** med sitt utseende, sina ägodelar och sina förmenta talanger
- Tror sig ibland vara **intellektuellt överlägsen**
- Oförmögen och ovillig att bry sig om andra, **allt kretsar kring dem själva**

164

164

Mer om narcissism

- Liksom vid psykopati "**finns**" **inte andra människor**, dessa är bara en förlängning av dem själva
- Andra personer är huvudsakligen **instrument** för att uppnå beundran och makt
- Arroganta
- Tar gärna **kommandot**, styr och ställer
- **Förväntar sig perfektion** från alla
- **Vanliga regler gäller inte dem**, de kan tillåta sig mer än andra
- Deras skrytsamma sätt kan ofta ses som ett slags **kompensation** för bristande självkänsla och självförtroende
- En del blir **Casanovor** i sin jakt på bekräftelse

165

165

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

- Förstå **att** en annan har det svårt (**empati**)
- Förstå **hur** det känns (**empati**)
- **Känna samma känsla** som denne (**inkännande**)
- **Bry sig om** den andre och dennes känslor (**sympati**)

Empatisvärigheter ses vid bland annat

- Autistiska tillstånd
- Narcissism och psykopati (men f f a brist på sympati)

166

166

"The bottom line" vad gäller narcissism

En människa för vilken allt är en rättighet känner ingen glädje eller tacksamhet för något av det livet ger - allt tillkommer en ju - och är därför i psykologisk mening en fattig människa som inte kan bli annat än olycklig i längden

168

168

Narcissistens tragik

När allt är en rättighet känner man ingen glädje eller tacksamhet för det man får

↓

Det går inte att göra några insättningar

169

169

"Hon är bara ensam"



170

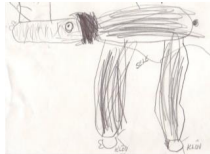
170

"Hon är bara ensam"

Att vara ensam är inte så "bara". Snarare är ensam det jävligaste en människa kan vara.

↓

Ta ensamheten på allvar och försök *hjälpa* patienten med den.



171

171

Narcissism

- Stor utanpå, liten inuti.
- Låter inte andra bli viktiga för dem, även om de har vänner.
- Se hans ensamhet.
- Vandra med honom en bit på vägen, visa att du ser att han har det svårt.

Tack till Björn Wrangsjö

172

172

Identitetsutveckling

- Barn mår inte bra av att behöva oroa sig för eller ta ansvar för sina föräldrar.
- Narcissister
 - Stora utanpå, små inuti.
 - Låter inte andra bli viktiga för dem, även om de har vänner.
 - Se deras ensamhet!
 - Vandra med honom en bit på vägen, visa att du ser att han har det svårt.

Tack till Björn Wrangsjö

173

173

Narcissistens psykologiska predikament

God självkänsla

- Behöver måttligt med bekräftelse för att fortsätta känna sig värdefull för andra.

Svag självkänsla / känsla av värde

- Behöver ständigt stora doser bekräftelse och uppskattning för att inte känna sig värdelös.
- Blir därför olycklig vid minsta brist på uppskattning.
- Brist på uppskattning upplevs som en attack.
- Reagerar med ilska.
- **Tål inte kritik!**

174

174

Men vad är problemet med att vara narcissist?

Att man **måste** få all denna uppmärksamhet och beundran för att må bra. **Utan den mår man dåligt.**

En narcissist utan tillräckliga talanger för att ta sig fram och "bli någon" blir vanligen bitter och olycklig.

175

175

Narcissisten kämpar för att **betyda** något!



176

176

När du möter en narcissistisk, histrionisk och allmänt besvärlig person:

Där står ju ett stackars övergivet och ledset barn och bönar om bekräftelse.

Hen kämpar för att **betyda** något!



177

177



https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDbpGcqvj_58Y9KJDwtMUbnWjGQy1CZhA&t=5s

179

179

Narcissism

Integritet

Svag självinsikt.

Grandios självbild.

Överkänslig för andras åsikter, klarar **inte** kritik.

Den egna integriteten helt dominerande.

Ointresserad av andras behov.

Samarbete

Är speciell och förmer.

Förtjänar därför andras respekt och gillande, ensidig beundran och särbehandling.

Svag **sympati** - bryr sig inte andras behov och förväntningar.

Utnyttjar andra för att nå egna mål.

180

180

Hur uppstår narcissism?

Dåligt känt, men några tänkbara mekanismer är

- Barnet haussas för mycket eller för litet
- "Curling"
- Fokus på självförverkligande, egofixering

Barnet behöver hjälp med att **finna balansen mellan att bry sig om sig själv och andra**. Lära sig samarbeta osv.

181

181

Mindre kärt barn, likväl många namn

- Abnorm personlighet
- Karaktärsabnormitet
- Tidig karaktärsstörning
- Moralisk färgblindhet
- Karaktärsbrist
- Manipulativ personlighet
- Cleckleys syndrom
- "The mask of sanity"
- Psykopati
- Sociopati
- Moraliskt sjuka
- Moraliskt imbecill
- Antisocial personlighetsstörning
- Särskilt värdrälvande
- Manie sans délire
- Moral insanity

185

185

Fråga: Hur vet jag om en för mig ny människa som ger ett trevligt intryck egentligen är psykopat?

Svar: Det vet du inte

186

186

"De kännetecknas av att de saknar samvete; deras liv handlar om att tillfredsställa egna behov på andra människors bekostnad."

187

187

"Core features"

- Grandios
- Manipulativ
- Kyllig brist på medkänsla
- Hal, opålitlig charm

188

188

Människan ett isberg



(Eller: När jag gick till psykologen)

189

189


Antisocial personlighetsstörning

Före 15 års ålder

- aggressivt beteende mot människor och djur
- skadegörelse
- bedrägligt beteende
- allvarliga norm- och regelbrott

Efter 18 års ålder

- svårt anpassa sig till normer, upprepat brottslig
- bedrägligt beteende
- impulsiv eller oförmögen planera
- ständigt ansvarslös
- saknar ånger




190

Antisocial personlighetsstörning, "psykopat"

Ett genomgående mönster av bristande respekt för och kränkningar av andras rättigheter som varat sedan femtonårsåldern. Mönstret tar sig **minst tre** av följande uttryck:

1. Oförmögen att anpassa sig till rådande normer för lagligt beteende vilket visar sig i **upprepade brottsliga handlingar**.
2. **Bedrägligt beteende**, vilket visar sig i upprepade lögner, bruk av falska namnuppgifter eller försök att lura andra för nöjes eller personlig vinnings skull.
3. **Impulsiv eller oförmögen att planera**.
4. Irritabel och aggressiv, vilket visar sig i **upprepade slagsmål eller misshandel**.
5. **Nonchaleran** obekymrat såväl egen som andras **säkerhet**.
6. Ständigt **ansvarslös**, vilket visar sig i en oförmåga att etablera ordnade arbetsförhållanden eller att uppfylla ekonomiska åligganden.
7. Visar **brist på ångerkänslor**, vilket visar sig i likgiltighet eller bortförklaringar efter att ha sårat, svikit eller bestulit någon.



192

Hares psykopatichcklista, HPC

| | |
|--|--|
| 1. Talför/ytligt charmig | 11. Promiskuöst sexuellt beteende |
| 2. Förhöjd självuppfattning/grandios | 12. Tidiga beteendeproblem |
| 3. Behov av spänning/blir lätt uttråkad | 13. Saknar realistiska, långsiktiga mål |
| 4. Patologiskt lögnaktig | 14. Impulsiv |
| 5. Bedräglig/manipulativ | 15. Ansvarslös |
| 6. Saknar ånger och skuld känslor | 16. Tar inte ansvar för sina handlingar |
| 7. Ytliga affekter | 17. Många kortvariga äktenskapsliknande förhållanden |
| 8. Kall/bristande empatisk förmåga | 18. Ungdomsbrottslighet |
| 9. Parasiterande livsstil | 19. Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning |
| 10. Bristande självkontroll | 20. Kriminell mångsidighet |

193

Hare Psychopathy Checklist-Revised, Screening Version

1. Ytligt charmig
2. **Grandios**
3. Lögnaktig och manipulativ
4. Saknar skuld känslor
5. Saknar empati
6. Tar inte ansvar för sina handlingar
7. Impulsiv
8. Dålig självkontroll
9. Saknar långsiktiga mål
10. Oansvarig
11. Antisocialt beteende i ungdomen
12. Antisocialt beteende i vuxen ålder

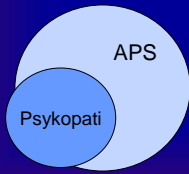
194

Antisocial personlighetsstörning

- Antisociala beteendesyntom före 15 å som stabiliserat sig

Psykopati

- Psykopati enligt PCL är mer fokuserad på grundläggande personlighetsdrag



195

Indelning av psykopati

| | |
|--|---|
| <h4>Primär</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Låg ångest <input type="checkbox"/> Andra psykiska störningar: narcissism <input type="checkbox"/> Orsakas av både arv och miljö <input type="checkbox"/> Instrumentellt våld <input type="checkbox"/> Sämre svar på behandling | <h4>Sekundär</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hög ångest <input type="checkbox"/> Andra psykiska störningar: instabilitet/borderline/impulsivitet <input type="checkbox"/> Främst miljö <input type="checkbox"/> Reaktivt impulsstyrt våld <input type="checkbox"/> Bättre behandlingssvar |
|--|---|

196

Emotionella/interpersonella drag

- ❑ Munvig och charmig på ytan (men somliga bara råbarkade och otrevliga)
- ❑ Hal, opålitlig
- ❑ Egocentrisk och grandios
- ❑ Saknar ånger- och skuld känslor
- ❑ Dålig inlevelseförmåga
- ❑ Kall, ingen medkänsla
- ❑ Svekfull och manipulativ, patologiskt lögnaktig
- ❑ Flackt känsloliv
- ❑ Blir lätt uttråkad, behov av omväxling, söker spänning
- ❑ Förhöjd självkänsla, grandios

197

197

Socialt avvikande beteende

- ❑ Bristande kontroll över beteendet
- ❑ Tidiga beteendeproblem
- ❑ Ungdomsbrottslighet
- ❑ Antisocialt beteende i vuxen ålder
- ❑ Kriminell mångfald
- ❑ Promiskuöst sexuellt beteende
- ❑ Saknar realistiska framtidsplaner
- ❑ Impulsiv, låg förmåga bedöma konsekvenserna av sitt handlande
- ❑ Lättväckt aggressivitet
- ❑ Behov av spänning
- ❑ Oansvarig, opålitlig, fullföljer inte åtaganden
- ❑ Tar inte ansvar för sitt handlande, rationaliserar
- ❑ Parasiterande livsstil, lever gärna på andra
- ❑ Lever i illusioner

198

198

Skam - den svåraste känslan av alla?



199

199

Varför rodnar vi?

1. Signalerar att **jag bryr mig om den andres åsikt** om mig, vilket innebär att jag kan förväntas vilja anpassa mig till och samarbeta med henne/honom.
2. Visar att **jag har förmåga att känna skam**, vilket talar för att jag har en intakt samvetsförmåga som vägleder mitt handlande (i motsats till en psykopat som ju bara styrs av sina egna lustar).



Således en signal om sympati, intresse och samarbetsvilja som ökar chansen till en fördelaktig värdering av mig och därmed ökar chansen för en vänskaplig relation.

202

202

Psykopati har genomgripande effekter

1. **Känslor** (ytlig, ingen ånger, ingen ångslan)
2. **Interpersonell interaktion** (charmig, grandios, manipulativ)
3. **Livsstil** (oansvarig, orealistisk planering, impulsiv, dålig kontroll över beteendet)
4. **Antisocialt beteende** (stört beteende redan i barndomen, ungdomsbrottslighet, mångsidig kriminalitet)

En psykopat har alltid starka narcissistiska drag och vanligen även omfattande borderlinedrag

203

203

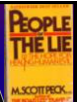
Förslag till "evil personality disorder" (DSM-III)

Gemensamt för alla personlighetsstörningar: **Ovilja att se och ta sitt personliga ansvar!**

Samt:

- a) Consistent destructive, **scapegoating behavior**, which may often be quite subtle
- b) Excessive, albeit usually covert, **intolerance to criticism** and other forms of narcissistic injury
- c) Pronounced **concern with a public image and self-image of respectability**, contributing to a stability of lifestyle but also to pretentiousness and denial of hateful feelings or vengeful motives.
- d) **Intellectual deviousness**, with an increased likelihood of a mild schizophreniclike disturbance of thinking at times of stress.

M. Scott Peck: *People of the lie. The hope for healing human evil*



204

Five Factor Model, "Big Five"

1. Utåtvändhet (extraversion)
2. Emotionell stabilitet (neuroticism)
3. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet (openness to experience)
4. Fölsamhet/vänlighet (agreeableness)
5. Noggrannhet/samvetsgrannhet (conscientiousness)

205

205

Narcissism och psykopati

| | |
|---------------------------------------|------|
| 1. Utåtvändhet | +++ |
| 2. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet | +++ |
| 3. Fölsamhet/vänlighet | --- |
| 4. Noggrannhet/samvetsgrannhet | --- |
| 5. Emotionell stabilitet | -/-- |

206

206

Ärftlighet, "Big five"

| Dimension | "Genetic influence" |
|------------------------|---------------------|
| Openness to experience | 57% |
| Extraversion | 54% |
| Conscientiousness | 49% |
| Neuroticism | 48% |
| Agreeableness | 42% |

207

207

| Möjlig personlighetsproblematik (DSM-IV) | Hög grad | Faktor | Låg grad | Möjlig personlighetsproblematik (DSM-IV) |
|---|---|--|--|---|
| Histrionisk Antisocial Borderline Narcissism | Social, söker stimulans från andra, pratsam, energisk, positiv, entusiastisk, handlingskraftig, gillar att stå i centrum | Utåtvändhet (extraversion) | Inbunden, lågmäld, självvillsläckig, söker inte stimulans utifrån, mindre socialt aktiv, trivs med sitt eget sällskap | Fobisk Schizoid Schizotyp Asperger Tvångsmässig |
| Histrionisk Antisocial Borderline Narcissism | Öppen för nya upplevelser, nyfiken, kreativ, fantasifull | Öppenhet, intellektuell nyfikenhet (openness to experience) | Rutinbunden, försiktig, undviker förändring | Tvångsmässig Fobisk Asperger Osjälvständig |
| | Känslomässigt stabil, lugn, reagerar inte så kraftigt på påfrestringar, god impuls kontroll, ringa negativa känslor, avspänd | Emotionell stabilitet (neuroticism) | Instabil, lättväckta negativa känslor (ångest, nedstämdhet, ilska), sårbar, stresskänslig, emotionellt sårbar, överreagerar på påfrestringar, ofta på dåligt humör, pessimism, blir lätt upprörd | Borderline Histrionisk Narcissism Antisocial Paranoid Fobisk Osjälvständig |
| | Medkänsla, generös, varm, vänlig, intresserad av andra, samarbetsinställad, kompromissvillig, ömtänksam, tillitsfull och hjälpsam, tror människor om gott, kommer bra överens med andra | Fölsamhet/vänlighet (agreeableness) | Missömtänksam, reserverad, ovanlig, antagonistisk, självcentrerad, bryr sig mer om sig själv än om andra, missömtänksam mot andras motiv, ovanlig, inte samarbetsvillig | Paranoid Narcissistisk Antisocial Borderline Histrionisk Schizoid Schizotyp |
| Tvångsmässig Asperger | Effektiv, organiserad, självdisciplinerad, målriktad, pålitlig, pliktrogen, planerad hellre än spontan aktivitet | Noggrannhet, samvetsgrannhet (conscientiousness) | Spontan, slarvig, tar lätt på plikter, stökar till | Borderline Narcissistisk Antisocial Histrionisk |

208

208

Hur blir man så här otrevlig?

- Mentala processer har ett underlag i hjärnan
- Gener och genprodukter styr nervcellernas funktion
- Generna ensammar förklarar ingen psykisk sjukdom

Caspi et al. Science 2002

209

209

Riskfaktorer för psykopati

| | |
|--|--|
| <p>Temperamentsmässiga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oräddhet • Fokusering på belöning • Svårigheter att lära av erfarenheter och utveckla alternativa kognitiva strategier • AD/HD + CD i barndomen | <p>Miljömessiga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hårda och inkonsekventa uppfostringsmetoder • Utsatt för upprepade misshandel/sexuellt utnyttjande • Distanserad och negligierande kontakt mellan förälder och barn |
|--|--|

Men flertalet vuxna med psykopati uppvisade *inte* denna kombination i barndomen

212

212

Vad beror psykopati på?

- Genetik - särskilt aggressivt antisocialt beteende
- Neurotransmittorer - serotonin, dopamin (MAO-aktivitet)
- Nedsatt frontallobaktivitet
- Avvikande subnormal stressreaktion på skrämmande händelser
- Låg vakenhetsgrad
- "Samvetsblind" - men snarare en del av tillståndet än en orsak
- Ussel uppväxt - kärlekslöshet, misshandel, sexuella övergrepp, vanvård, missbrukande föräldrar - synes inte ha någon större inverkan på utvecklingen av psykopati, däremot har det en viss betydelse för hur störningen tar sig uttryck
- Många psykopater har haft en god uppväxt

213

213

Varför blir psykopaten kriminell?

- Han är **inte rädd**.
- Han känner **inget medlidande** med sitt offer.
- Han **plågas inte av skuld känslor eller ånger**.
- Han är **impulsstyrd** och gör vad han för stunden har lust till.
- Han har ofta en **lättväckt vrede**.
- **Brottet ger ofta en lustkänsla**.
- Han har **dålig förmåga att leva sig in i tänkbara konsekvenser**.

214

214

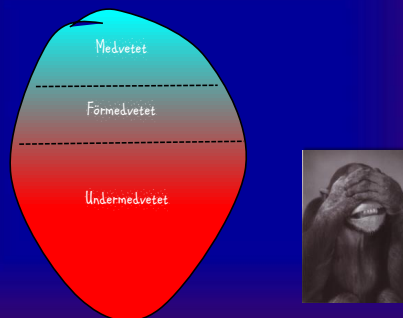
Psykopater och rättvisan

- 30 % av alla män intagna på svenska kriminalvårdsanstalter är psykopater (65 % har antisocial personlighetsstörning).
- Återfallsrisken i brott 3 ggr så hög och i våldsbrott 4 ggr så hög. Men alla återfaller inte.
- Många är yrkeskriminella.
- Alla begår inte våldsbrott.
- Många klarar sig ifrån kontakt med rättvisan.
- 80 % har missbruksproblem.

215

215

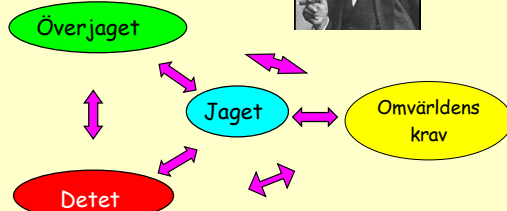
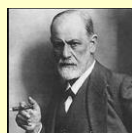
Freuds modeller



216

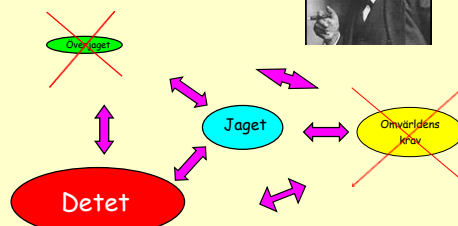
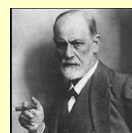
216

Psykodynamisk modell

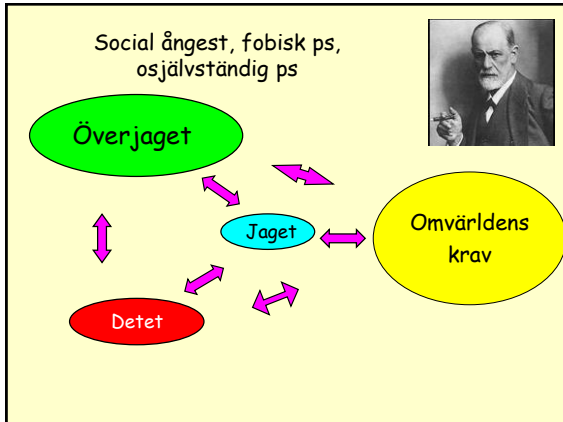


217

Narcissim och psykopati



218



219

Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/ karaktär

- Brist på skuld- och skamkänslor
- Brist på ånger
- Brist på djupare empati
- Brist på sympati

Beteende

- När **andras känslor och behov är ovidkommande** kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.
- Att man även har **bristande impuls kontroll** och oförmåga att förutse och bry sig om **konsekvenserna** av sitt beteende gör inte saken bättre.

↓

- Ser ingen anledning bry sig om andras behov

220

Psykopatens personlighetstruktur

Integritet

Obefintlig självkänedom.
Grandios självbild.
Förväntar sig "special treatment"
Överkänslig för andras åsikter, klarar inte kritik.
Den egna integriteten helt dominerande.
Ointresserad av andras känslor, behov och integritet.

Samarbete

Styrs inte av samvete, skuld, ånger, normer eller krav.
Egentligen inte intresserad av att accepteras.
Massiv ansvarslöshet.
Manipulerar och bedrar för egen vinning.
Samarbetar bara på ytan, för att få vad han vill

221

Dilemmat

- Varför ska man låta sig behandlas när man inte har problem? **Det är de andra människorna, samhället och samhällets normer som är problemet!**
- Psykopaten är **vanligen nöjd med sig själv** och inser inte sin känslomässiga torftighet och allt elände han ställer till med.
- Psykopatens **personlighet är i allmänhet mycket stabil** och resistent mot påverkan.

224

Några tankar om att bemöta en psykopat

- **Kunskap om tillståndet** - dessa människor finns!
- Känner du igen tillståndet hos någon så klarar du dig vanligen från allvarlig skada
- **Undvik dem om alls möjligt**
- Kunskap om skillnaden mellan charmig yta och skrupellöst inre
- Utgå från att **informationen du får är felaktig/förvriden**
- Utgå från att personen **försöker manipulera dig**
- "Terapeutisk allians" uppstår sent, om alls, i terapiförloppet
- **Tro inte att du kan ändra personens personlighet**
- Om du lyckas ändra beteendet en smula - tro inte att det är för din skull eller för att personen ändrat sig på djupet
- **Psykopater använder andra som ett sätt att nå sina egna mål** - vad försöker personen just nu få av dig?

225

Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!

226

Akta dig för charmiga personer!

"Let's say you're about to hire somebody for a position in your company. Your corporation wants someone who's **fearless, charismatic, and full of new ideas**. Candidate X is charming, smart, and has all the right answers to your questions. Problem solved, right? Maybe not. Psychopaths may enter as rising stars and corporate saviors, but all too soon they're **abusing the trust of colleagues, manipulating supervisors, and leaving the workplace in shambles**.

In *Snakes in Suits*, corporate psychologist Dr. Paul Babiak teams up with psychopathy expert Dr. Robert Hare to focus on the psychopath's role in modern corporations. They found that it's **exactly the modern, open, more flexible corporate world that is the perfect breeding ground for these employees**. *Snakes in Suits* reveals psychopaths' secrets, introduces the ways in which they manipulate and deceive, and helps listeners see through their games. It is a compelling, frightening, and scientifically sound look at exactly how psychopaths work in the corporate environment, teaching you how they apply their "instinctive" manipulation techniques to business processes. It's a must listen for anyone in the business world, **making you aware of the subtle warning signs of psychopathic behavior - before it's too late.**"

Paul Babiak & Robert D Hare, *Snakes in suits*

227

227

Några behandlingar som prövats vid LVU-hemmen:

- Motiverande intervju
- Tolvstegsbehandling
- Återfallsprevention
- Vägvalet
- Medling
- KBT
- ART
- Multisystemic Therapy
- Funktionell familjeterapi
- Familjerådslag
- Föräldragrupper
- Föräldrautbildning
- Transaktionsanalys
- Nätverksterapi
- Lösningfokuserad korttidsterapi
- Kognitiv terapi
- Insiktsterapi
- Stödterapi
- Miljöterapi
- Äventyrsbehandling

228

228

Säkert fungerande behandlingar vid psykopati:



229

229

Att "behandla" psykopater

1. Försök inte utveckla deras empatiförmåga eller samvete
2. Försök istället övertyga dem om att deras nuvarande inställning och beteende inte tjänar deras egna intressen

230

230

Förhållningssätt i samtalet

- Var medmänniska, förklara att du har den här rollen och vad den innebär
- Ta kontroll över samtalet
- Var rak och tydlig, säg vad du finner obehagligt i hans beteende under samtalet
- Var rak, men gå inte in i konflikter i onödan
- Prata öppet om de psykopatiska dragen
- Kunskap om tidigare aggressionsproblematik
- Primär/sekundär psykopati - dvs hög eller låg grad av ångest?
- Uppmärksamma och avled manipulativt beteende
- Sära ut dig

Tack till Helena Bingham

231

231

Förhållningssätt i samtalet

- Vidmakthåll dialog
- Intonation
- Uppmärksamma den icke verbala kommunikationen och sätt ord på det som händer, visa att du märker vad som pågår ("jag märker att...")
- Avled aggressivt beteende genom att skifta fokus i samtalet
- Behåll ett lugnt och utforskande förhållningssätt
- Undvik ironi och överlägsenhet (ger signaler om osäkerhet)
- Sätt dig inte över patienten
- Tillräckligt fysiskt utrymme för båda parter
- Informera om konsekvenser

232

Tack till Helena Bingham

232

Överlevnadsguide

1. Undvik psykopater om alls möjligt
2. Ta reda på vem/vad det är du har att göra med
 - Det finns inget säkert sätt att undgå att bli lurad och manipulerad
3. Låt dig inte luras av psykopatens "spel"
 - Ett charmigt och vinnande sätt (i början) talar för psykopati, inte emot
4. Bär inte skyggglappar
 - Kontrollera med andra som haft med personen att göra
5. Var på din vakt i **högrisksituationer** (ensam, trött och nedstämd på sällskapsresa eller i en bar)
6. Lär känna dig själv
 - En psykopat hittar och utnyttjar skickligt dina svaga punkter, så var medveten om dem

233 *Efter Robert D. Hare*

233

Överlevnadsguide

7. **Begränsa skadorna**
 - Sök professionell rådgivning (någon som är väl förtrogen med psykopati)
 - Lägg inte skulden på dig själv
 - Var medveten om vem som är offret
 - Inse att du inte är ensam
 - Kanske kan du byta information med andra drabbade
 - Se upp med maktkamper
 - Sätt upp fasta grundregler och håll ihärdigt fast vid dem
 - Förvänta dig inte några dramatiska förändringar
 - Begränsa dina förluster (ju mer du ger med dig, desto mer utnyttjad kommer du att bli)
 - Utnyttja stödgrupper

234 *Efter Robert D. Hare*

234

Behandling

- Sannolikt möjligt att **reducera våldsamt beteende och återfall i brott**
 - om behandlingen är relevant och tillräckligt intensiv
 - om behandlingen är belönande för personen
 - svårbehandlade men inte omöjliga
- **Inget stöd för behandling av den psykopatiska personlighetsstörningen i sig.**
- Psykopaten behöver regleras även om han inte kan ändras.
- **Hjälp psykopaten leta bättre konsekvenser och passande beteende för att komma dit**
- Bättre arbeta i **team**
- Även terapeuten blir lurad trots sina kunskaper
- **God självkänedom** nödvändigt i arbetet med psykopater
- En manlig psykopat ska ha en manlig terapeut
- Omgivningen behöver se psykopaten klart och tydligt och skydda sig

235 *Tack till Helena Bingham*

235

Paranoid personlighetsstörning

- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne.
- Misstänker partner för att vara otrogen.
- Upplever angrepp mot sig från andra.
- Uppfylld av tvivel på vänners lojalitet.
- Vågar inte visa andra förtroende.
- Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden.
- Kan inte släppa, ältar gamla oförrätter.



Bemöt med respekt

236

236

Är det risk för att det smäller?

- Instrumentell - inte affektiv - ilska.
- Vet att han inte får någon burk om han slår, slår därför inte.
- **Om** inte läkaren retar upp honom, för då kan det övergå i affektiv ilska.



237

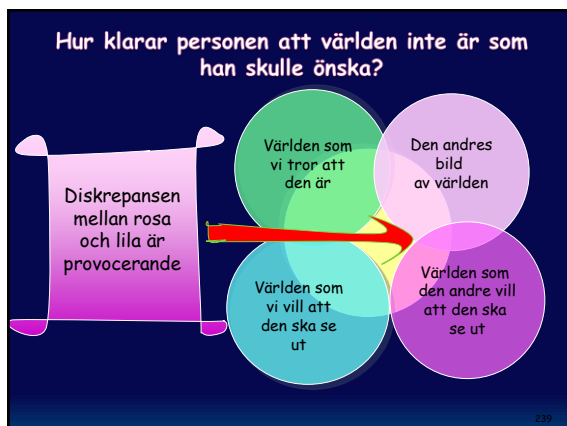
237

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?



238

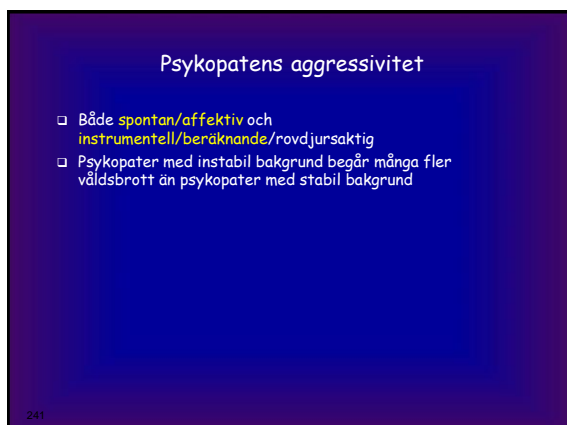
238



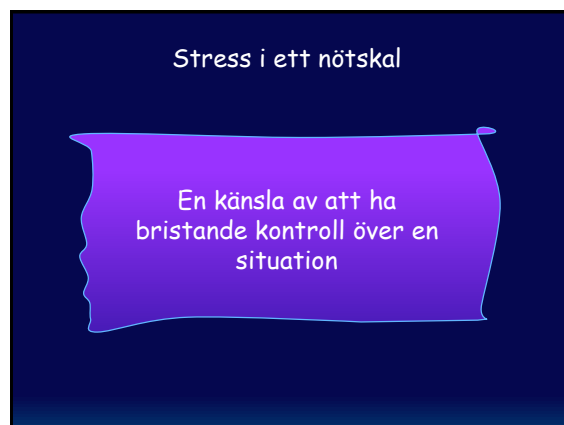
239



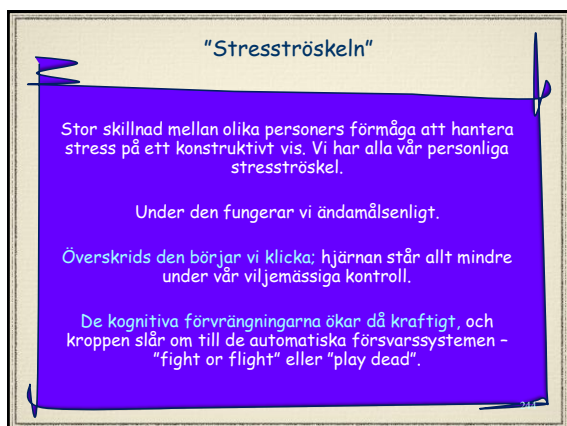
240



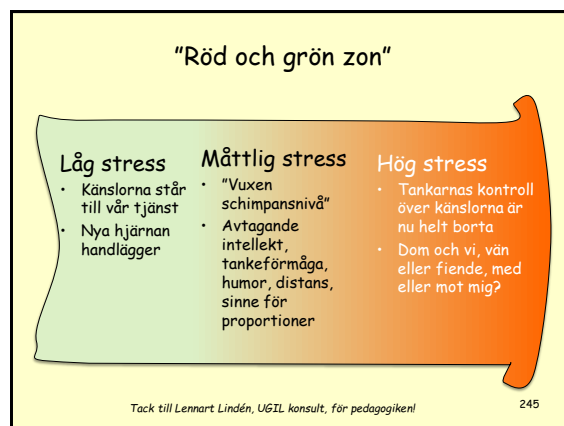
241



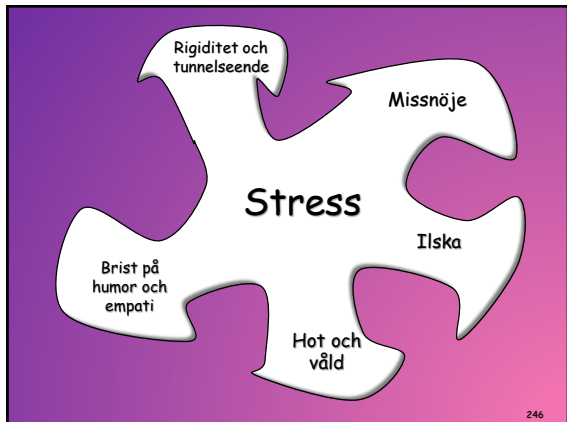
243



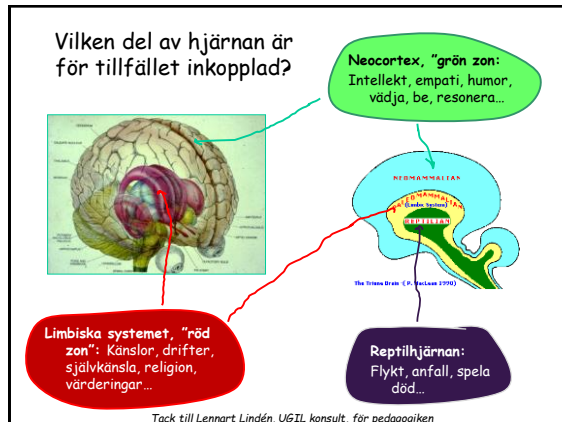
244



245



246



247

Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex när hon känner sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt självbestämmande hotat -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

248

248

Till höger följer ett antal påståenden, där du ska ta ställning till hur väl de stämmer med hur du känner dig.

Markera med ett kryss i den ruta som motsvarar hur du känt dig under den senaste veckan. (Obs! endast ett svarsalternativ per fråga). Kontrollera att du besvarat samtliga frågor!

Räkna 0 poäng för svarsalternativet "inte alls", 1 poäng för "inte riktigt", 2 poäng för "ganska bra" och 3 poäng för "helt och hållet".

| Vardagslivets stress | PÅSTÅENDET STÄMMER | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | INTE ALLS | INTE RIKTIGT | GANSKA BRA | HELT OCH HÅLLET |
| 1. Jag känner mig tidspressad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Jag tycker mycket illa om att stå i kö | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Jag blir irriterad på andra bilister | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Jag går på hägt varv och driver på mig själv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Jag tävlar med mig själv och andra | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Jag gör två eller flera saker samtidigt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Jag pratar fort och med starkt eftertryck | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Jag åter fort och är den som är färdig först | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Jag får utbrott av ilska och irritation | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Jag har svårt att "gåra ingenting" | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Jag faller andra i talet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Jag blir irriterad över de fel som andra begår | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

249

249

Frågeformulär "Vardagslivets stress"

Till höger följer ett antal påståenden, där du ska ta ställning till hur väl de stämmer med hur du känner dig. Markera med ett kryss i den ruta som motsvarar hur du känt dig under den senaste veckan. (Obs! endast ett svarsalternativ per fråga). Kontrollera att du besvarat samtliga frågor!

Räkna 0 poäng för svarsalternativet "inte alls", 1 poäng för "inte riktigt", 2 poäng för "ganska bra" och 3 poäng för "helt och hållet".

250

250

- Jag känner mig tidspressad
- Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom
- Jag tycker mycket illa om att stå i kö
- Jag blir irriterad på andra bilister
- Jag går på hägt varv och driver på mig själv
- Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt
- Jag tävlar med mig själv och andra
- Jag gör två eller flera saker samtidigt
- Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
- Jag pratar fort och med starkt eftertryck
- Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
- Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga
- Jag åter fort och är den som är färdig först
- När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
- Jag får utbrott av ilska och irritation
- När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
- Jag har svårt att "gåra ingenting"
- Jag faller andra i talet
- Jag blir irriterad över de fel som andra begår
- Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

251

251

Frågeformulär "Vardagslivets stress"

0-24 poäng: Lugn person
25-34 poäng: Vissa typ A-reaktioner
35-60 poäng: Tydligt typ A-beteende

252

1. Jag känner mig tidspressad
2. Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom
3. Jag tycker mycket illa om att stå i kö
4. Jag blir irriterad på andra bilister
5. Jag går på högt varv och driver på mig själv
6. Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt
7. Jag tvekar med mig själv och andra
8. Jag gör två eller flera saker samtidigt
9. Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
10. Jag pratar fort och med starkt eftertryck
11. Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
12. Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller starviga
13. Jag äter fort och är den som är färdig först
14. När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
15. Jag får utbrott av ilska och irritation
16. När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
17. Jag har svårt att "göra ingenting"
18. Jag faller andra i talet
19. Jag blir irriterad över de fel som andra begår
20. Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

253

Typer av beteende

Typ A-beteende

- Har alltid bråttom, verkar stå under ständig tidspress, otåliga
- Prestationsinriktade, drivs av tävlingsinstinkt
- Blir irriterade över opåverkbara småsaker
- Antagonistisk och fientlig beredskap mot andra, aggressivitet vid motgång
- Stressreaktionen "fight or flight"

Typ D-beteende

- Känner oro, nedstämdhet och irritation, ibland fientlighet
- Svårt visa känslor, har ofta svårt att söka socialt stöd i sin omgivning
- Stressreaktionen "spela död"

Typ B-beteende

- Befinner sig i balans
- Kan mycket väl bli arga, men kanaliserar ilskan till konstruktiv handling utan aggressivitet

254

Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Försvarsinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Uppgivna
- Cyniska
- Sömnproblem
- Ökad ljudkänslighet
- Minnesproblem
- Koncentrations-svårigheter
- Nedstämdhet
- Ängest
- Kroppsliga besvär

256

Varningssignaler för risk för aggression

Patienten

- Spänd
- Orolig
- Stressad
- Högljudd
- Upprörd
- Missnöjd
- Kränkt
- Rädd

Du själv

- Rädsla/obehag
- Lyssna på din intuition

257

Patienter med ökad risk för våld

- Stressad, får inte vad hen vill ha
- Berusning, drogpåverkan, abstinens
- Personlighetsstörning kluster B (narcissism, antisocial, emotionellt instabil)
- Mani
- Psykos
 - Imperativ hörselhallucinos
 - Specifik paranoia
- Depression (män)
- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Utvecklingsstörning
- Demens och annan kognitiv nedsättning



258

Faktorer som ökar vår ilska och benägenhet att hamna i konflikter

- Droger och alkohol.
- Deprimerad.
- Svårt att sätta ord på känslor och behov.
- Stressad.
- Saknar resurser att hantera problemen i sitt liv.
- Tänker i termer av skuld och benägenhet att döma andra.

259

Barn och ungdomar med utagerande och socialt destruktivt beteende kan ha t ex:

- Uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitetssyndrom, ADHD
- Autismspektrumstörning
- Uppförandestörning (conduct disorder)
- Trotssyndrom
- Antisocial personlighetsstörning, psykopati (men diagnosen ställs inte förrän vid 18 åå)
- Mani
- Depression
- Missbruk
- Miserabel familjesituation

260

Kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet och våld

- Främst **missbruk och antisocial personlighetsstörning, särskilt i kombination**
- Personlighetsstörning kluster A eller B
- Impulsivitet och instabilitet
- Missbruk
- Vanföreställningar med *specifik* paranoia
- Imperativa/hotande hallucinationer
- Bristfällig sjukdomsinsikt
- Bristfällig behandlingsföljsamhet

Dessa samverkar med "kriminogena" faktorer (fattigdom, bostadsort, uppväxt, attityd, exponering för våld)

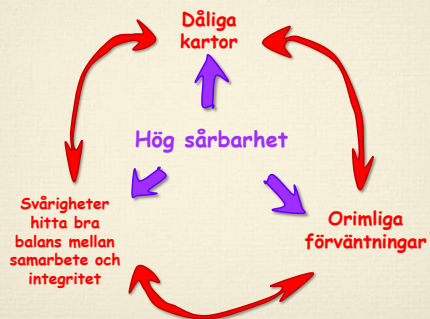
261

Saker som riskerar eskalera en konflikt

- Handling utan ord
- Ansiktsförlost
- Hot och ultimatum
- Expertattityd
- Värdera och döma den andre
- Negationer: Du ska inte... (säg istället vad du vill att den andre gör)
- Långa analytiska frågor
- Laddade ord
- Tillsägelser
- Upprört tonläge
- Ledande frågor
- "Jag förstår precis"
- Gömma sig bakom en mask

262

Besvärliga människor - en ritning



263

Problemen förstärker varandra



264

Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

1. Hjälp dem **åtgärda faktiska problem och missförhållanden.**
2. Hjälp dem **nyansera sina kartor.**
3. Hjälp dem till rimliga och **realistiska förväntningar.**
4. Hjälp dem hitta en lagom **avvägning mellan samarbete och integritet.**
5. Hjälp dem se fördelarna för dem själva med att **samarbeta** om rimliga saker på ett bra sätt.
6. Hjälp dem att **ta hand om sin egen integritet.**



265

265

Har underläkaren ett bra samtal?




Are you arguing
With a
PSYCHOPATH?

266

266

En "suicidriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!



Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av suicidalitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan i **VILKEN RIKTNING!**

267

267

En "våldriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!



Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av aggressivitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan i **VILKEN RIKTNING!**

268

268

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?

1. Undvika våld.
2. Ingen tablettburk.
3. Själv våga gå hem på kvällen.
4. Undvika upplevelse av skam, ansiktsförlust och kränkning för patienten.
5. Möjligen ett par tabletter?



269

269

1. Vad är syftet med mötet, vad vill du åstadkomma?
2. Vilken är situationen/kontexten?

270

270

Är ambitionen att...

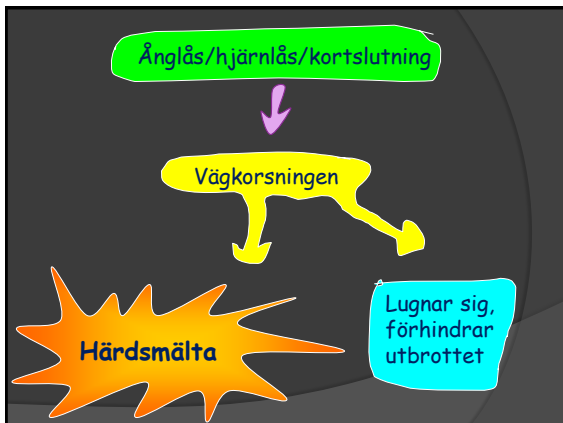
- Skapa kontakt?
- Komma överens?
- Skapa en varaktig relation?
- Ge klienten insikt i sitt beteende?
- Åstadkomma ett visst beteende just nu?
- Åstadkomma varaktig förändring i klientens beteende, känslor, relationer, sociala samspel?
- Minska risken för självdestruktiva handlingar?
- Minska risken för våld mot andra?
- Minska ett brottsligt beteende?
- Hjälpa klienten till ett lyckligare liv?
- Undvika att själv bli slagen eller förföljd?

271

Vad gör underläkaren bra?

- Håller sig själv lugn, höjer inte rösterna trots provokationerna.
- Trappar inte upp, muckar inte gräl, startar ingen maktkamp.
- Lagom måhåg, försöker inte vinna, finner sig i patientens oförskämdheter. "Gränssättning" riskabelt här.
- Kränker inte.
- Möjliggör för patienten att rädda ansiktet i viss mån.

272



273

Prioritera - ta hand om den mest laddade patienten först

En patient med aggressionsrisk utgör en medicinsk högrisksituation och en fara för sig själv, medpatienterna och personalen.

Låt inte denna patient vänta utan avbryt vad du håller på med och ta hand om honom NU.

274

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt
-
våra behov krockar

Värderingskonflikt
-
vi tycker olika om något

275

En fråga

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

276

Korgmodellen



- Beteenden värda att sätta igång och utvärdera ett utbrott för.
- Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här lär man den andre flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.
- Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

277

277

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer!

278


278

"Gränssättning"

- Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.
- Tala om att det är **beteendet** som inte kan accepteras, inte patienten.
- Var tydlig med **varför** beteendet inte kan accepteras.
- Försök få patienten att **själv föreslå alternativ** till beteendet. "Hur kan du göra istället när du är så här arg, så att ingen kommer till skada?"

279

279



"Det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas"

...men i det akuta läget kan det vara livräddande!

Tack till Kay Pollak

280

280

Diskutera

Du har en rigid, oflexibel och explosiv patient framför dig...

...vilket är nu den säkraste metoden för att åstadkomma en rejäl urladdning?

281

281

När patienten uppfattas rigid - "följer inte avdelningens rutiner" - vem är det egentligen som är mest rigid?

282

282

"Tänk om alla skulle börja göra så!"



283

283

Läkartidningen

START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MÖTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BÖCKER PREN

KULTUR

Slagen i jobbet - en akuttläkare berättar

Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nyutkomna boken, »Nästan slagen - att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akuttläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse återges här, något forkortad.

»Akuttläkaren»

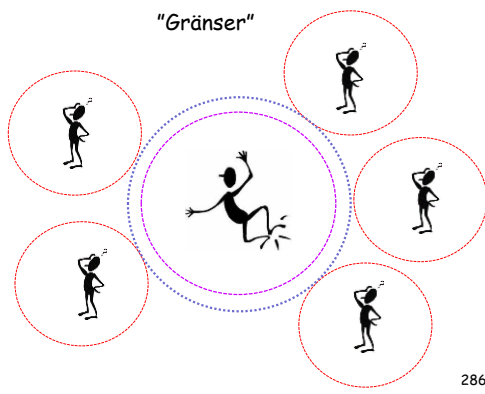
www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akuttlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/

284

"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn på saker**, då blir mötet ju jättedåligt."

285

"Gränser"



286

286

Slutsats av Bergenutbildningen?

Hälften av alla tvångsinsatser i psykiatri berodde på vår egen oskicklighet.



287

287

Åtta råd enligt Bergenprojektet (nr 4+9 egna tillägg)

1. Visa respekt, patienten ska känna att du är där för att hjälpa.
2. Lyssna!
3. Var närvarande, koncentrerad och visa intresse. **Försök förstå varför patienten är upprörd och vad hen vill.**
4. **Bekräfta patientens känslor.** De är förställda utifrån omständigheterna och hur patienten upplever situationen. "Du verkar upprörd. **Inte konstigt när du förts hit mot din vilja.**"
5. **Ge patienten tid att prata och ställa frågor.** Prata med patienten flera gånger innan beslut fattas. Berätta för patienten vad som händer.
6. Tala lugnt, med mild röst.
7. Tänk på ditt kroppsspråk, **håll avstånd och ögonkontakt.**
8. **Ge patienten förslag, i stället för att kritisera.**
9. **Fråga vad du kan göra för att hjälpa patienten med upprördheten.** Kaffe? Promenad? Samtal?
10. **Samarbeta i arbetsgruppen, tala med varandra, låt alla veta vad du gör.**

288

288

Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

- **Ge inte makt åt ilskan.** Lär personen att aggressivitet inte ger makt.
- **Visa att du inte har makt att förändra människor eller deras känslor** -> personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.
- **Belys känslan**, utan krav på att den andre ska ändra sig eller svara. "Är du stressad?"
- Men den **kroniskt** ilske kan behöva hjälp.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

289

Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

- **Belys** den andres emotioner, respektfullt och utan krav, men **försök inte dämpa eller förändra**.
- **Tillåt ilskan, låt människan vara arg** under hela mötet. Inte alltid vår sak att lugna ned den som är arg. Vanligen för mycket att ta itu med ilskan.
- **Bemöt** kärleksfullt, öppet, utan krav och förväntningar -> personen förmår möjligen lyssna.
- **Fråga** neutralt, utan krav, kritik eller förväntningar: "**Är du stressad?**"
- **Påstå det inte**, bara fråga. Låt honom undersöka. Är detta sant? **Ge** möjlighet att säga nej. Lämna personen ensam med frågan, **aff** processa själv.
- **Ha inga krav** på att den andre ska blir lugnare.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

290

Att bemöta ilska

- **Låt eventuellt människan vara arg under mötet.** Tillåt ilskan. Vanligen för mycket att ta itu med ilskan. Ej alltid vår sak att lugna ned den som är arg.
- Den **kroniskt** ilska behöver hjälp.
- **Fråga** neutralt, utan krav, kritik eller förväntningar: "**Är du stressad?**"
- **Påstå det inte**, bara fråga. Låt honom undersöka. Är detta sant? **Ge** möjlighet att säga nej. **Lämna personen ensam med frågan, att fundera.** Man vill inte svara på frågan med den andre, man vill inte förlora ansiktet. Bara erbjud möjligheten; "jag tror så här, hur du reagerar på denna möjlighet är ditt ansvar, inte mitt". **Ha inga krav på att den andre ska blir lugnare.**
- Eventuellt: "Han har sett min ilska" -> "Han har sett mig, äntligen har någon sett mig" -> behöver inte lätsas att inte är ilskan. **Alla arga och besvikna människor vill bli sedda.** Belys den andres emotioner, respektfullt och utan krav.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

291

Andras aggression

Vanligen ett uttryck för frustrerade önskingar och behov, eller andra former av stressupplevelser. Vad behöver han just nu?



"Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?"

292

292

Lathund för fungerande kommunikation

- **Försök först att förstå**, först därefter att själv bli förstådd.
- **Dörröppnare:** "berätta mer"
- **Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KÄNSLAN.**
- **"Spejla"** vad du uppfattar att den andre säger.
- **Bekräfta** patienten, visa att du tycker hans känsla är förståelig och okay.
- **Använd "jagbudskap".**

293

Allt det som är viktigt vid bemötandet av "vanliga" patienter är **ännu** viktigare här!

- **Alliera dig.** Visa att du bryr dig och vill väl.
- **Vänlighet, empati och medkänsla.**
- **Bekräfta patientens känslor**, förmedla att de är förståeliga och okay.
- **Ilkska och högljuddhet** bemöts med **mildhet och låg röst.**
- **Ta på allvar och visa respekt.**
- **Kränk aldrig patienten!** Rädda patienter slåss för livet, kränkta slåss för hedern.

294

Tips för att hantera människor i "röd zon"

- Ta ansvar för "klimatet".
- "Kom" från rätt plats: Visa att du är vän, på hans sida, att du vill väl.
- Vänlighet och mjukt tonfall.
- Håll dig själv lugn, höj inte rösten.
- Var närvarande, uppfatta vad som händer.
- Logik, vädjan till det vuxna i den andre och humor fungerar vanligen inte.
- Förmedla empati, att du ser hans smärta.
- Begripliggör och normalisera.
- Köp tid: Erbjud kaffe, mat, vila, paus, betänketid, värme.
- Be den andre om råd.

295

295

Missnöjd eller "jobbig" patient – hur hanterar du det?

Tag upp din upplevelse med patienten. Be om hans hjälp att förstå det som sker.

1. Beskriv kort vad du uppfattar problematiskt.
2. Säg att du gärna skulle vilja prata mer om det.
3. Fråga patienten om även han skulle vilja prata mer om det.
4. Berätta mer om hur du uppfattar situationen och hur det känns för dig.
5. Be patienten beskriva hur han upplever situationen.
6. Försök komma fram till en gemensam problembeskrivning.
7. Diskutera vad du själv, patienten och ni gemensamt kan göra för att det ska kännas bättre?

296

296

Arga, missnöjda och hotfulla patienter

1. Uppmärksamma de negativa känslorna. Ta dem inte personligt, troligen handlar de egentligen inte om dig.
2. "Stoppa" samtalet, byt från innehåll till process.
3. Förmedla din upplevelse. Fånga upp och förmedla den underliggande KÄNSLAN.
 - "För mig verkar det som att du är "upprörd"/arg just nu. Är det så?"
 - "Är det mig eller något jag gör i vårt samtal som du är upprörd över? Är det något som jag kan göra annorlunda?"
4. Påpeka konsekvenserna
 - "När du är så här upprörd har jag svårt att veta hur jag ska tala med dig på ett sätt som du är hjälpt av."
5. Fråga om det är något du kan göra för att hjälpa patienten med de jobbiga känslorna, så att ni sedan ska kunna komma vidare i samtalet.
 - "Jag behöver din hjälp. Hur kan jag göra för att hjälpa dig med din upprördhet, så att vi sedan kan fortsätta vårt samtal?"

297

297

Undvik

- Maktspråk
- Arrogans
- Allmän ovänlighet och otrevlighet
- Att höja rösten
- Ifrågasättande
- Provokation
- Integritetskränkning
- "Nu får du lugna ner dig!"
- Att stirra

298

298

Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet:

- Larma
- Låt dig inte provoceras
- Bemöt inte ilska med ilska
- Avsluta samtalet
- lämna rummet
- Kontakta polisen

När situationen är under kontroll:

- Förklara att hot inte accepteras.

299

299

Kunde utvecklingen ha förhindrats?



300

300

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

- Gått ut, bett om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?



301

301

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad driver patientens beteende och kamp?

302

302

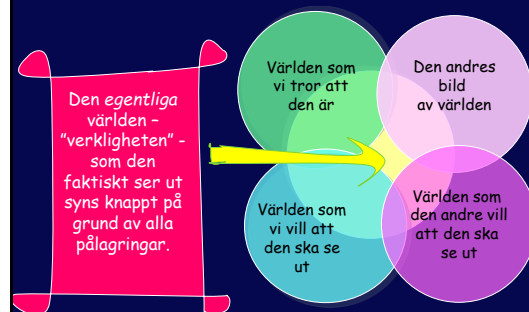
Vad menar vi med att "förstå"?



303

303

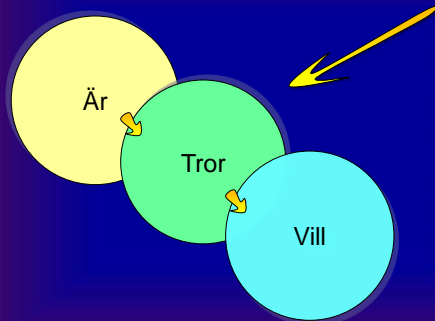
Vad menar vi med att "förstå"?



304

304

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



305

Första frågan när det skiter sig med någon

Vilka taskiga kartor och orimliga förväntningar ligger bakom och driver beteendet?

306



307

Hur blir det om du tänker så här?

- Patienten **gör så gott han kan just nu.**
- Han har bara **inte kommit på ett bättre sätt än.**
- **Vad skulle patienten behöva förstå** för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- **Kan du hjälpa honom** till den förståelsen?

308

308

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

- Gått ut, bitt om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?
- Patienten har felaktiga kartor -> felaktiga förväntningar om att kunna få ut en hundraburk.
- Om möjligt försökt hjälpa patienten justera kartorna - inga tabletter delas ut här - redan i inledningen. Men svårt och inte riskfritt.
- Varför inte ett stort anslag i väntrummet?
- Inte bitt honom "dra sin historia" eftersom han ändå inte kommer att få ut någon burk.

309

309

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta **här!**

310

Viktig information till våra besökare

Det kan vara bra att veta att vi på denna akutmottagning aldrig

1. delar ut eller skriver recept på läkemedel som kan vara beroendeframkallande
2. utfärdar sjukskrivning

311

Viktig information till våra besökare

Läkaren är vid varje besök skyldig att ta ställning till om hen ska

1. lägga in dig med tvång (LPT) för vård p g a ditt psykiska tillstånd
2. anmäla till socialtjänsten att du kan behöva omhändertagas med tvång (LVM) för att få vård för ditt missbruk
3. göra en anmälan till socialtjänsten för att de ska utreda hur dina barn har det och om de eventuellt behöver omhändertas
4. anmäla till Transportstyrelsen att du är medicinskt olämplig att behålla ditt körkort
5. anmäla till polisen att du är olämplig att inneha vapen
6. anmäla till polisen vid risk för att du ska begå ett grovt brott

Det kan också vara bra att veta att

1. vårdgivaren har rätt - men inte skyldighet - att bryta sekretessen och kontakta polisen när det framkommer uppgifter som talar för att du kan ha begått brott för vilket är stadgat minst ett års fängelse
2. det finns ett antal undantag i sekretesslagstiftningen där vårdgivaren är skyldig att lämna ut uppgifter från din journal till annan myndighet
3. vem som helst har rätt att vid förfrågan informeras om att du vårdas på sjukhus med tvång när så är fallet
4. polis och åklagare har rätt att på förfrågan få veta när du vårdas vid psykiatrisk vårdavdelning även när vården är frivillig

312



313



314



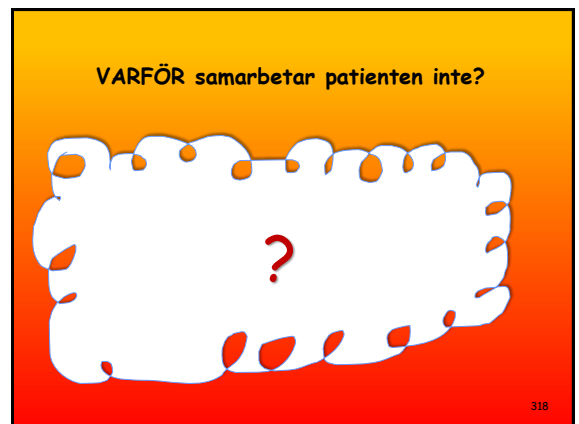
315



316



317



318



319



320



321



322



324



325

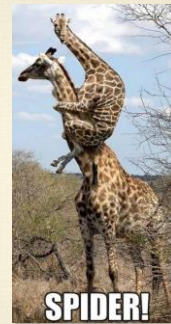
Receptionist i onåd



326

Grundantagande #1:

Vi är rationella,
förnuftiga,
beslutskapabla och
exekutiva varelser.



327

Människans ätande styrs av starka instinkter; det är praktiskt taget omöjligt att över en längre tid viljemässigt bestämma sig för hur mycket man skall äta.



Lars Wilsson

328

Grundantagande #2:

Jag råder över
framtiden, jag
bestämmer själv hur
det ska bli.



329

Grundantagande #3:

Jag vet vad jag
behöver, jag vet mitt
 eget bästa



330

330

Låt inte din självkänsla bero av hur du lyckas med dina föresatser

Om du väljer ditt liv och dina handlingar utifrån dina djupaste värderingar och principer, och gör ditt bästa för att lyckas, har du gjort allt du kan.

Då har du alla anledning att känna dig stolt och nöjd med din insats, oavsett resultatet - att göra sitt bästa är gott nog.

Resultatet råder vi inte alltid över, och därför är det inte rimligt att låta resultatet avgöra min självkänsla och hur jag mår.

331

Att göra sitt bästa är gott nog

Som överkurs ska sägas att det **för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa för att leva det liv jag väljer.**

Slutresultatet råder ingen över, för det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör ge mig stolthet och självkänsla.

332

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."

Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"



333

Varje samtal är ett experiment!

334

334

Varje samtal är ett experiment

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

335

335

DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT
APPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



336

En tillräckligt god behandlare

- Vårdarbete är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra behandlare, genom att vara uppmärksam på patienternas reaktioner på det man gör.

337

337

En tillräckligt bra människa?

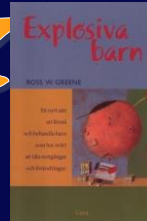
- Att vara människa är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra människa, genom att vara uppmärksam på andras reaktioner på det man gör.

338

338

"Svåra patienter" eller "svåra beteenden"?

- Oflexibla
- Explosiva
- Lättfrustrerade
- Häftiga vredesutbrott
- Olydnad
- Impulsivitet
- Instabilt humör
- Aggressivitet



339

339

Tolkning



Förhållningsätt

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-sökande
- Uppfostrad
- Bortskämd

Min tolkning
vägleder min
intervention

340

340

Men...

Kan barnet verkligen (ännu)?

Varför skulle ett barn välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får barnet att bli ledset och må dåligt?

Barnet förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det.

341

341

Vill inte



Kan inte



Vill personen inte, eller kan hon inte?

342

342

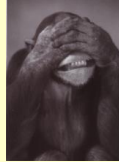
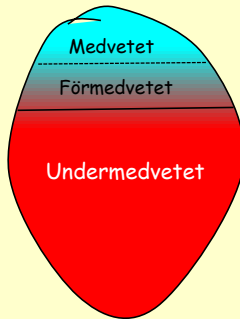
Alternativt synsätt

- Patientens explosiva beteende är
- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

343

343

Den besvärlige har vanligen ingen aning om vad han håller på med



344

344

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

345

345

Vid problematiskt beteende

- Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Många kan se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag.
- Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

346

346

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

347

Hur blir det om du tänker så här?

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Vad skulle patienten behöva förstå för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- Kan du hjälpa honom till den förståelsen?

348

348

Fråga den som inte är med

Vad saknar du?
Vad skulle vi behöva göra eller ändra på för att du ska välja att börja delta?

349

349

Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

350

350

Besvärlig typ?

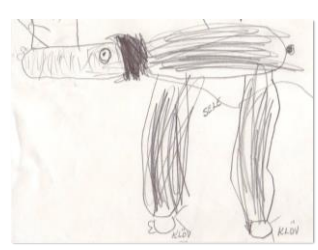
Där står ju ett stackars övergivet och ledset barn och bönar om bekräftelse!



351

351

"Hon är bara ensam"




352

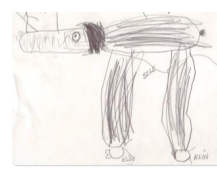
352

"Hon är bara ensam"

Att vara ensam är inte så "bara". Snarare är ensam det jävligaste en människa kan vara.




Ta ensamheten på allvar och försök *hjälpa* patienten med den.



353

353



Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack... there is a crack in everything
That's how the light gets in.

Leonard Cohen, Anthem

354

354

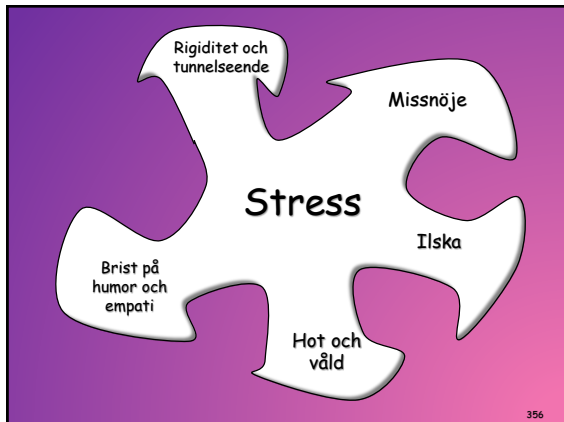
En fruktbar utgångspunkt?

Patientens beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas *förstå* meningen!

355

355



356



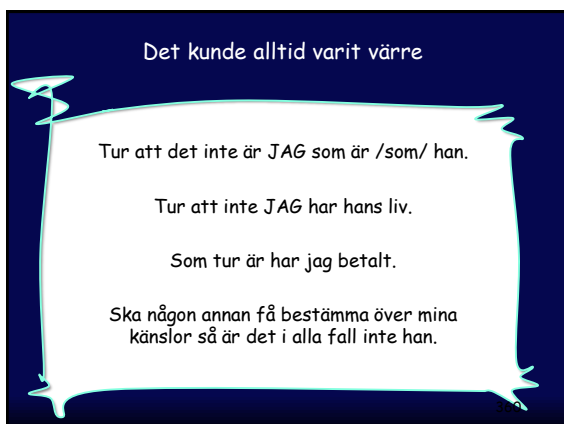
357



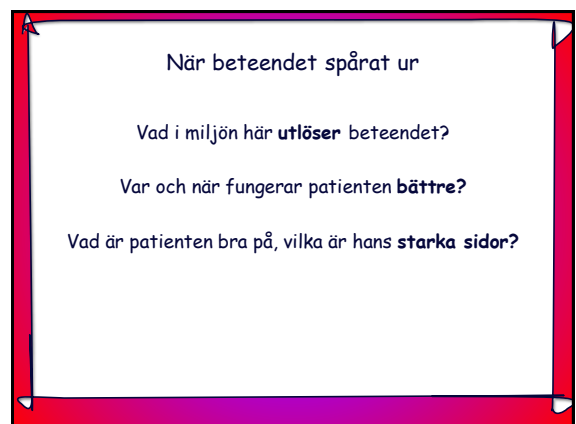
358



359



360



361

Fem bra frågor vid "besvärlighet"

Är detta ö h t min puck?

Är beteendet något jag kan påverka?

Hur kan jag få den andre att vilja vara med?

Vad behöver hen då förstå?

Vilka beteenden behöver hen lära sig?

362

Vid problematiskt beteende

- Är detta ö h t min puck?
- Finns det anledning tro att det går att ändra?
- Vad är ett realistiskt mål?
- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Börja "utifrån och in", eller tvärtom?

363



364

Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

- "Gå från A till B"
 - Planera
 - Organisera
 - Genomföra
- Koncentration
- Reglera uppmärksamheten
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Förmedla sympati

366

Sjukdomar i hjärnan ger kognitiv nedsättning

Personen vill men kan inte

- Exekutiva funktioner: svårigheter att planera, motivera sig själv, ta initiativ
- Svårigheter att tolka omgivningen
- Försämrade stresstålighet och kroppsuppfattning
- Försämrade inlevelseförmåga och flexibilitet
- Svårigheter att berätta om sin situation

Tack till Ulla-Karin Nyberg!

367

367



368

Att förstå den med autistiska drag

Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

Du har samma problem med att förstå henne, du förstår inte heller ett dyft.

Ni är **båda** konstiga för varandra!

369

369

Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskingar, känslor och föreställningar

370

370

"Rätt sinne"



Att kunna reglera sitt inre tillstånd - den viktigaste förmågan för ett gott liv?

371

371

Vi behöver kunna reglera **våra egna** känslor innan vi kan hjälpa patienten göra det.

372

372

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat



Tala i vredesmod, och du kommer att hålla det bästa tal du någonsin ångrat.

373

373

Proaktivitet

1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner
2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärld hjälplöshet".

374

374

Vår karaktär, vår proaktivitet och effektivitet,
bygger på vår förmåga att styra oss själva

**Göra och hålla åtaganden till mig
själv och andra**

Vi kan ge löften - och hålla dem
Vi kan sätta upp mål - och arbeta hårt för att
förverkliga dem

375

Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

376



377

Hur jag FÖRHÅLLER mig till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

378

378

Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!

379

379


Vi ser alla världen genom vår egen unika lins

Vill jag se klart räcker det inte att se på världen.
Jag behöver också betrakta linsen som jag ser igenom.

380

380

Vår hjärna har ett problem...




Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

381

381

I'VE JUST BEEN GIVEN ANOTHER DAY TO LIVE, TO LEARN, TO LOVE, AND BE LOVED.



383

383



Måste man nästan dö först för att kunna känna sig lycklig?

Michael Røngne 2019-05-15 384

384

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

1. Rimlig arbetsbelastning
2. God kontroll över arbetssituationen
3. Adekvat belöning
4. Bra arbetsgemenskap
5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

Maslach och Leiter

385

385

Våra negativa känslor fyller en funktion...

Våra negativa känslor är ofta friska budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva.



Det är klokt att lyssna till vår smärta innan den går över i utbrändhet och depression.

386

386



När ska jag låta min känsla styra mitt handlande, och när ska jag sätta mig över den och låta mitt intellekt och min vilja styra?

387

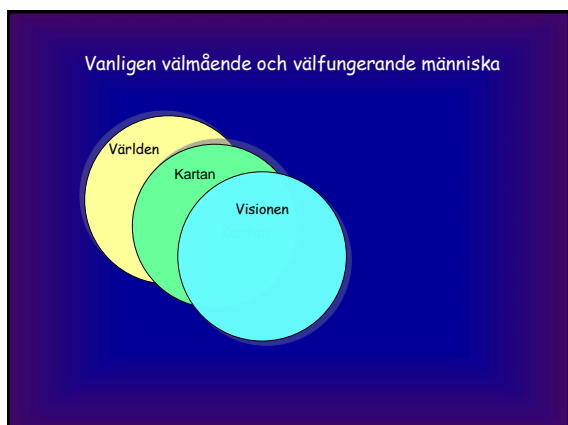
387



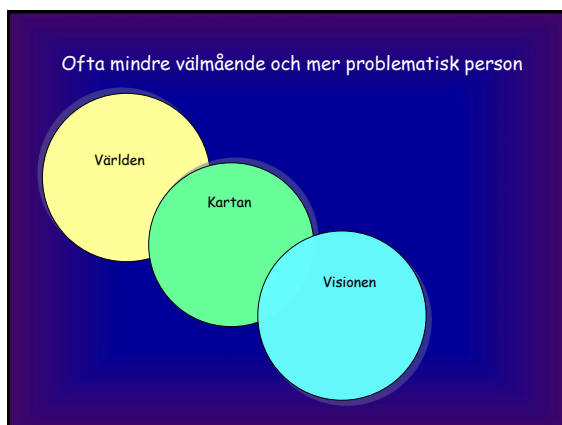
388



389



390



391

Mina tankar är skapande

Si...

- Livet är en kamp
- Livet är ett helvete, och sedan dör man
- Ingen kan vilja ha en sån som mig
- Han har aldrig varit på mitt jobb
- Å nej, inte en dag till!
- Om tre veckor har jag varit sjuk i en månad

...eller så?

- Livet är fullt av underbara överraskningar
- En dag till att leva
- Det finns mat i kylskåpet idag också
- När det är lätt så är det rätt
- En människa som mår bra har inte behov av att trakassera någon annan

Tack till Kay Pollak

392

392

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv

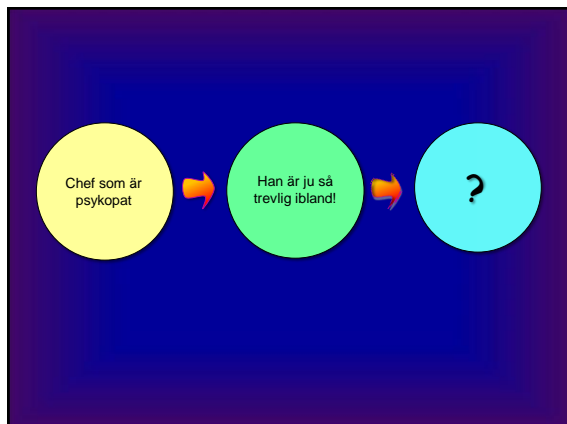
"You are entitled to your own opinions, but not to your own facts."

Daniel Patrick Moynihan

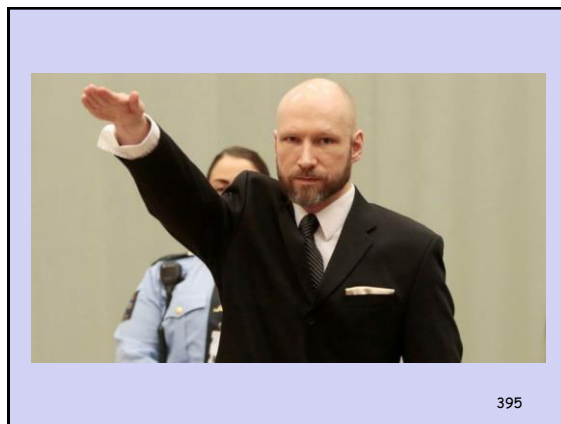
Nytt ord i SAO 2015:
"Faktaresistens"

393

393



394




395



396

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver).
- **Se klart, se** (min häst
- **Fokusera på** som är bra problem men i övrigt häst).
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas).




saker som de faktiskt är bits ibland).
det goda (tänk på allt med min häst; hans *enda* är att han bits ibland, är han en väldigt fin häst).

397

Fel lön

Händelse

- Fått mindre lönepåslag än han anser sig värd
- "Fel och orättvis lön!"



Reaktioner

- Upprörd, ilsken
- Besviken
- "Kränk"

↓

- Sprider dålig stämning
- Förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar
- Sjukskrivning

401



405



406

Två bra vägar till ökat välbefinnande

Fokusera på det positiva Relativisera

407

407

"Positivt tänkande" som fungerar:

Det kunde alltid vara värre!

408

408

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara slapp alla oförstående föräldrar, elaka lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer, **men jag tänker ha kul i alla fall!**

409

409

Ledtråd:

Fokusera på allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och stimulerande...

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!

410

410

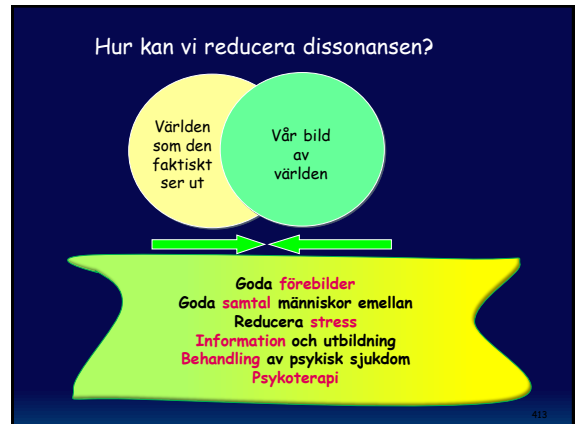
Attackera rätt problem

411

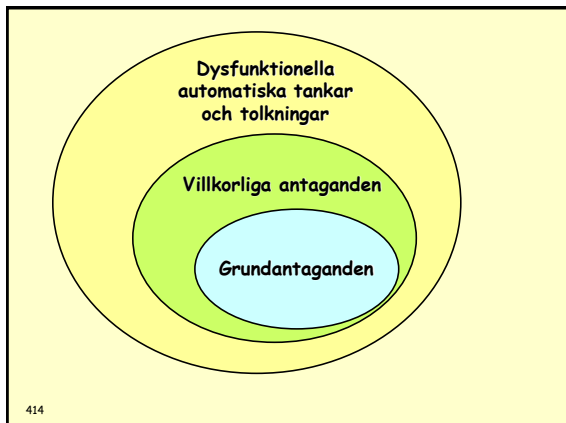
411



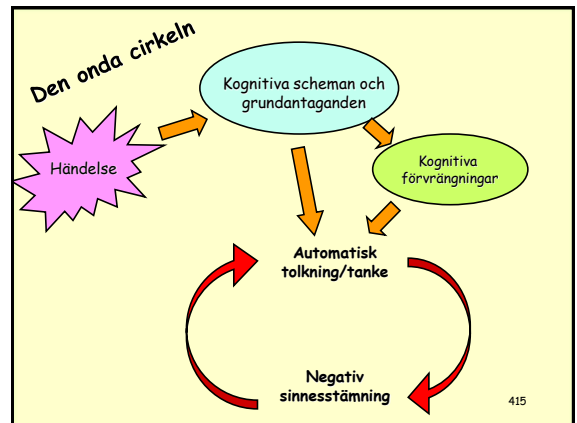
412



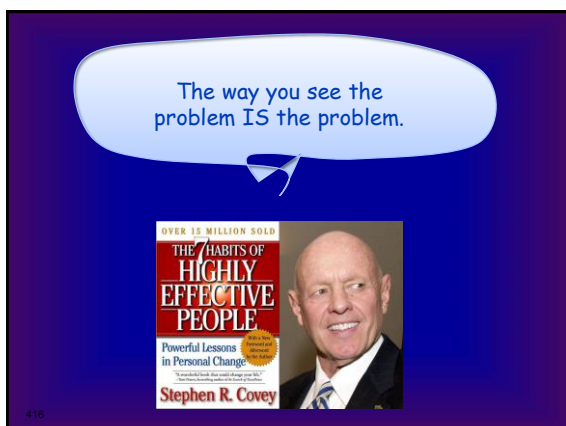
413



414



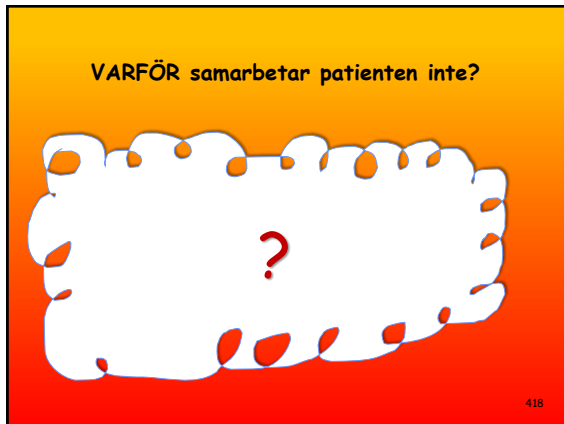
415



416



417



418



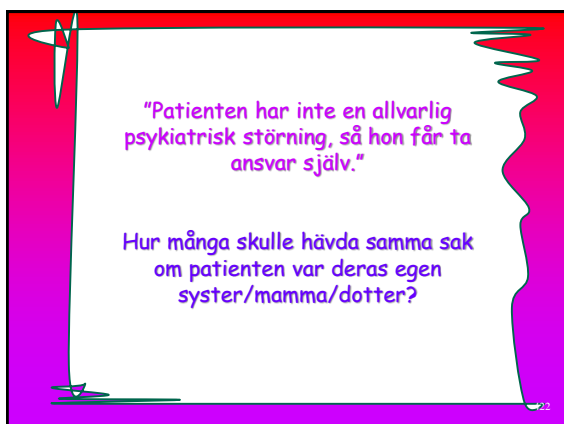
419



420



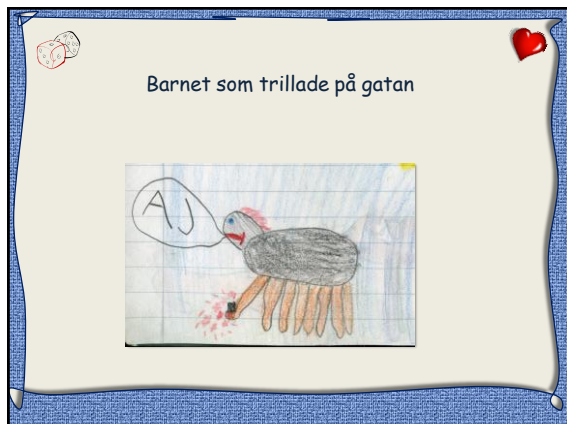
421



422



423



424

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

425

Att vara arbetsgivare är som att
driva ett växthus.

Med bara orkidéer.

426

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

Uppfattat och tagit patientens rädsla på större allvar - han är rädd för att vara svårt sjuk!

"Jag ser hur orolig du är. Det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."

428

Rädd = stressad

- Kan inte tänka
- Tunnelseende
- Svårare att prioritera
- Sämre koncentrationsförmåga
- Minskad empatisk förmåga
- Självcentrerad
- Sämre minne

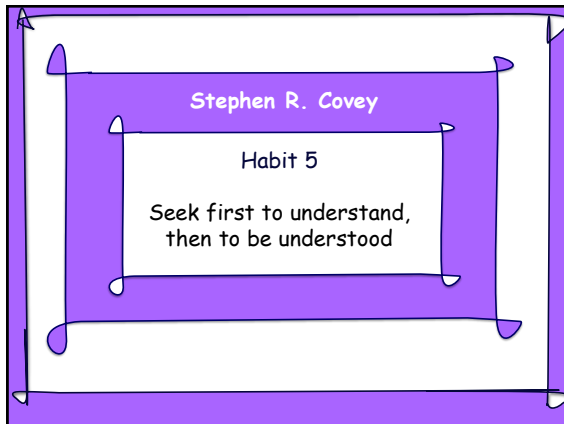
Kort sagt blir man dummare än vanligt.
Och man blir alltmer "besvärlig" och allt sämre på att samarbeta med andra.

429

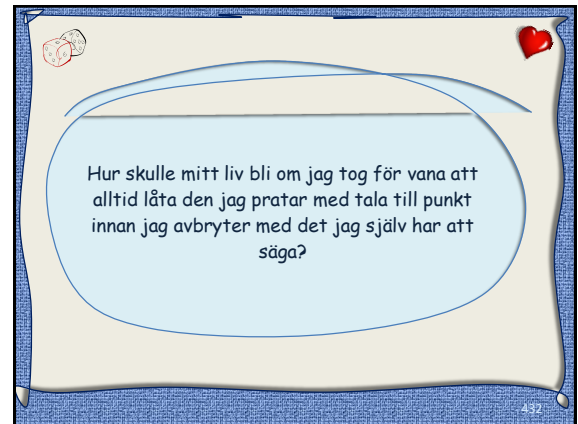
Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga

Ord
↑
Känslor
↑
Önskingar
↑
Medvetna behov
↑
Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

430



431



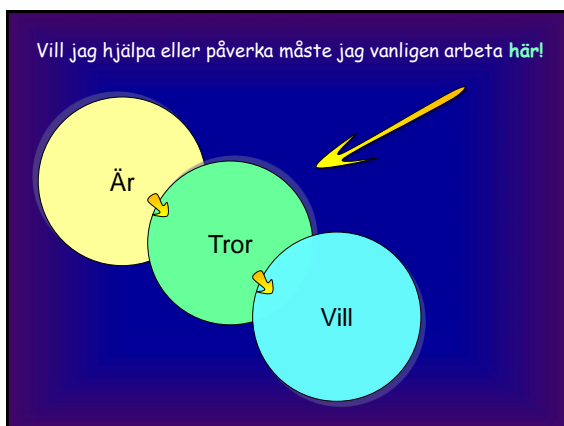
432



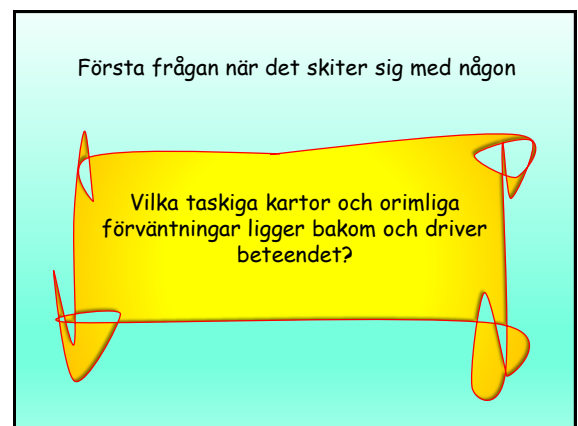
433



434



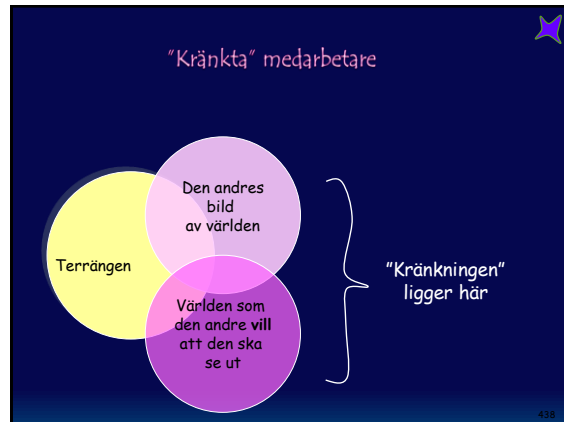
435



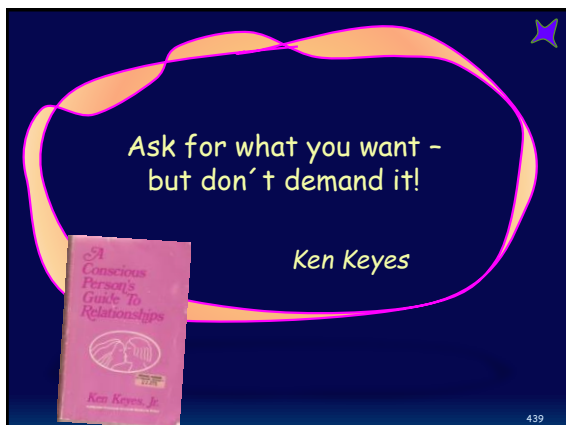
436



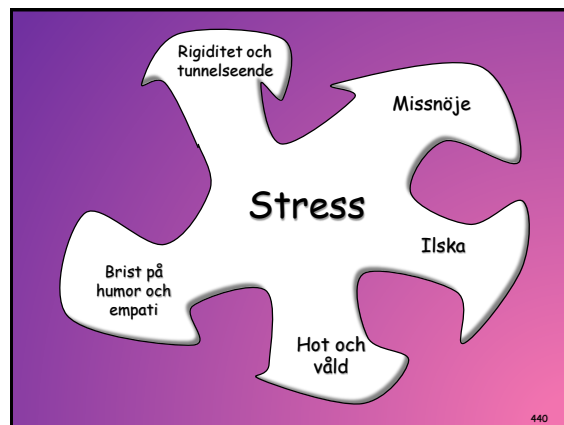
437



438



439



440



441



442



När du möter en narcissistisk, histrionisk och allmänt besvärlig person:

Där står ju ett stackars övergivet och ledset barn och bönar om bekräftelse.

Hen kämpar för att **betyda** något!

443

"Hanlons rakblad"

Tillskriv aldrig ont uppsåt till något som bättre kan förklaras med okunskap eller försummelse

444

En genväg till goda relationer, hälsa och ett långt liv:

Se det goda hos andra!

445


Rättshaverism – vad menas?

1. Adekvat reaktion på missförhållanden
2. Rättshaveristiskt beteende
3. Rättshaverist/isk person/

446

Rättshaveristiskt spektrum

Besviken Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil



Adekvat reaktion
Tappar perspektivet
Övervärdig idé
Personlighetsproblematik
Psykos

447

Narcissistiska drag, "entitlement"

Paranoida drag, misstänksamhet

Rättvisepatos, ger sig aldrig

Tvångsmässiga drag, principfasthet

Autistiska drag, nedsatt mentalisering

Upplevd orättvisa, kränkning

Fruktlös kamp

Utsatt och ensam

Vanmakt

448



449



450



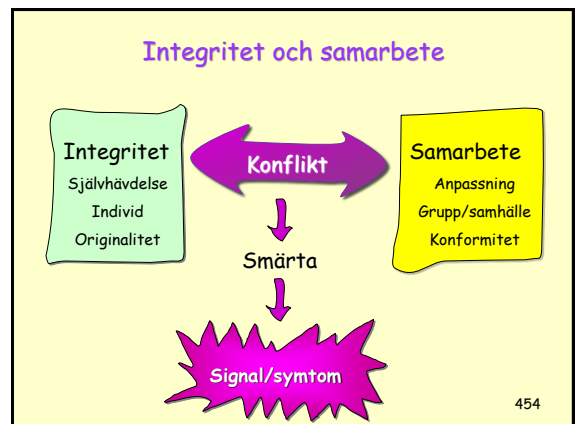
451



452



453

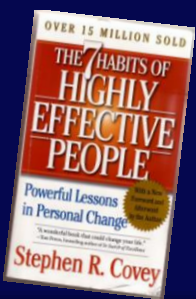


454

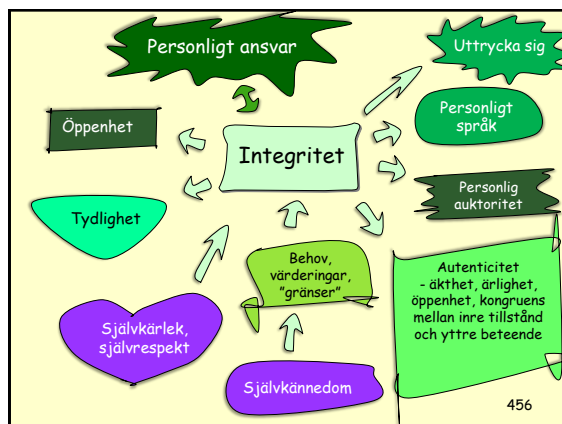
Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.



455



456



"Jag vill..."
"Jag vill inte..."

"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

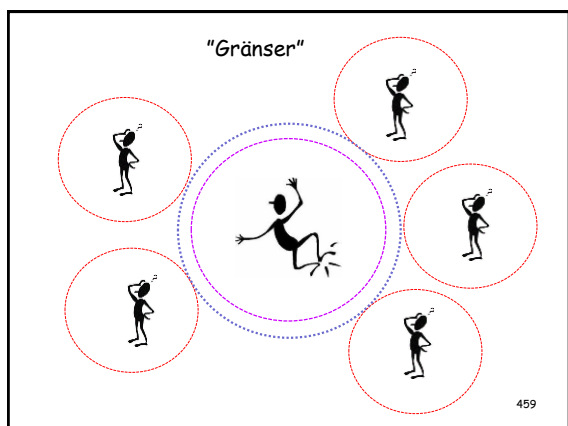
"Jag hinner inte..."

457

"Kommer inte att hända"




458



459

Vi måste själva må bra och känna självrespekt för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi lever och arbetar i enlighet med våra egna värderingar och övertygelser.

Därför blir det svårt för oss att må bra i en organisation vars värderingar och människosyn vi inte delar.

460

460

Akta dig för förnöjsamhetsfanatism - vi SKA inte trivas överallt

Om du trivs överallt, med allt och alla, är det förmodligen något fel på dig.

Brist på integritet, egna övertygelser och värderingar, överjag, samvete...

461

461

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?!

463

463

Vad kan hända om Kalle faktiskt GÖR som jag vill?

464

464

Utbränd!

466

466

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

- Brist på självaktning och självrespekt
- Låg självkänsla
- Nedsatt vitalitet
- Aggressivitet
- Självdestruktivt beteende



467

467

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

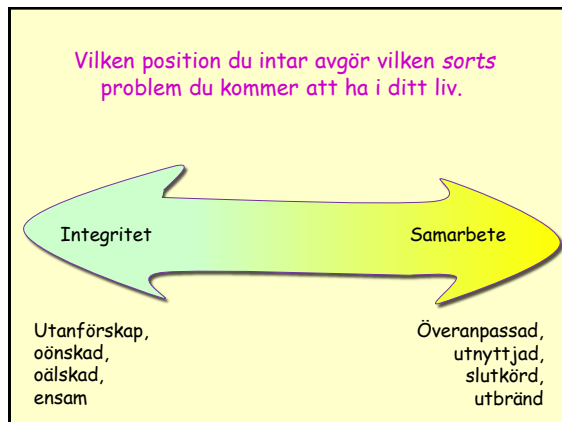
Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

468

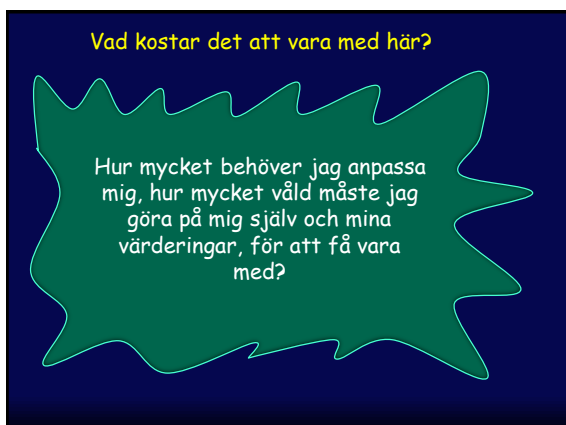
468



470



471



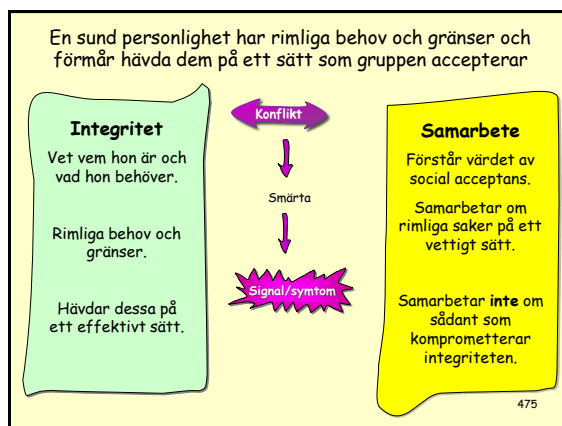
472



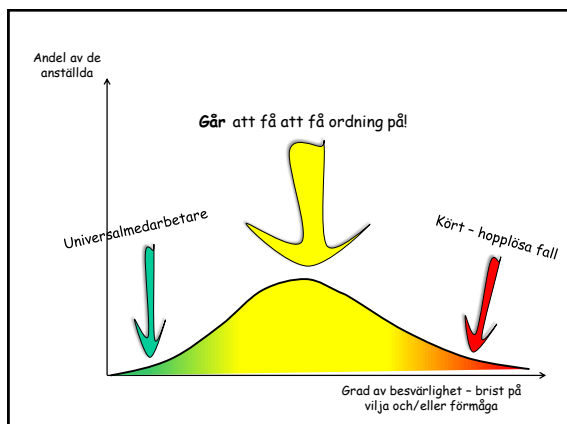
473



474



475



476

Vi är **GJORDA** för samarbete

Men inte för att samarbeta med vem som helst, hur som helst, om vad som helst, till varje pris.

Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda.

477

Alla människor hatar att ta order

"No involvement, no comittment"

478

478

"Take me or leave me, I'm all I've got!"
(Hur gick det för vederbörande förr?)

479

479

Tänk evolutionärt - samarbetsförmåga har ett överlevnadsvärde

Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

480

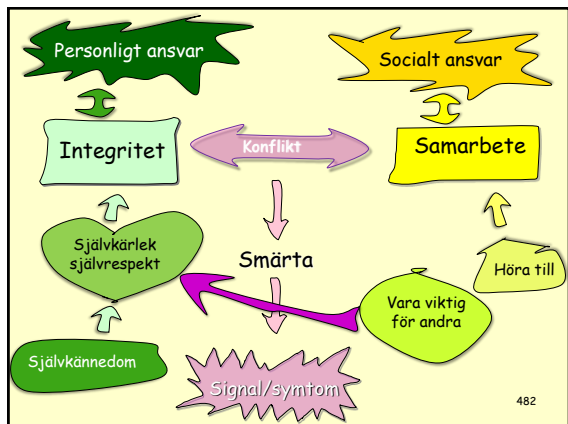
480

Människan och gruppen

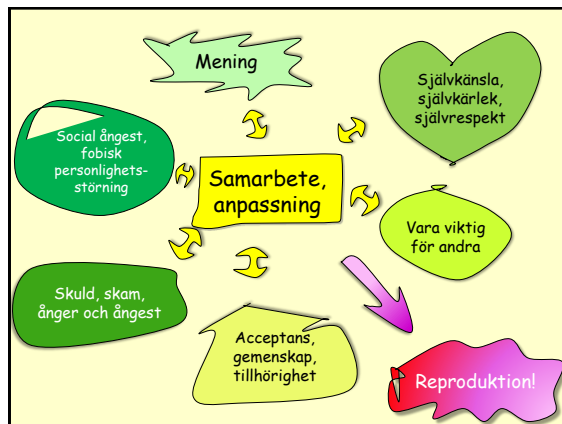
- Grupp tillhörigheten gör att människan lättare får en känsla av att gå upp i något större, starkare och mäktigare än sig själv.
- Massan ger också en upplevelse av ansvarsbefrielse för de egna handlingarna, och man slipper styras av sitt samvetes krav.

Tidningsintervju med psykolog Stefan Jern

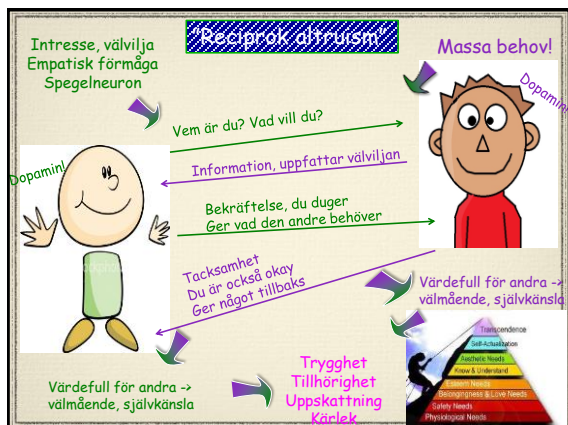
481



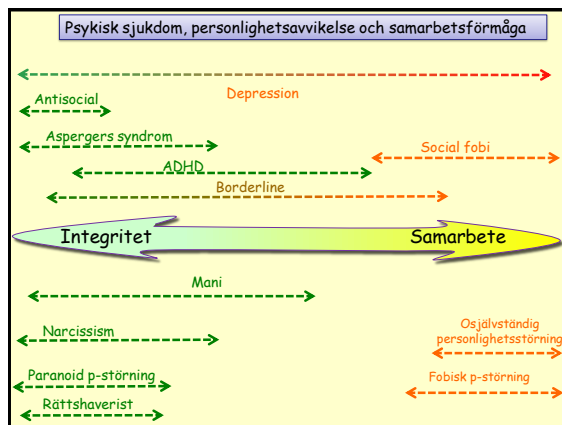
482



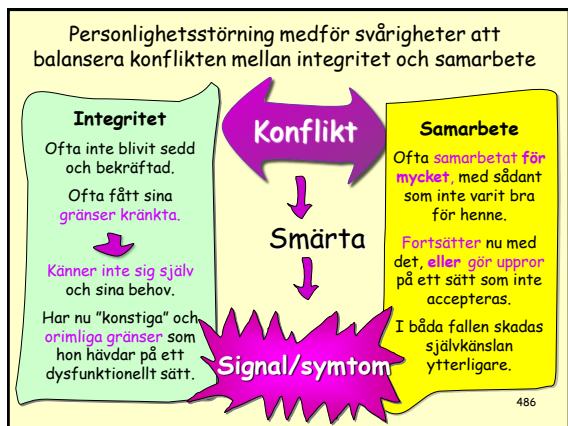
483



484



485



486

Har ni sådana här hos er?

- Skjuter upp arbetsuppgifter.
- Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra.
- Arbetar ineffektivt med sådana uppgifter.
- Klagar oresonligt på krav.
- "Glömmer" åtaganden och skyldigheter.
- Tror sig göra ett mycket bättre jobb än vad andra anser.
- Tar inte emot förslag från andra på ett konstruktivt sätt.
- Gör inte sin del av jobbet.
- Kritiserar chefer på ett oskäligt och omotiverat sätt.

Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

487

Passiv aggression är ett syndrom som består av


- Sociala anpassningsproblem
- Undvikande
- Förseende eller inte alls utförda arbetsuppgifter
- Bristande lojalitet
- Hyperkritisk men dold inställning till chefer
- Irritabilitet
- Missnöje med den egna personen

Tack till Lennart Sjöberg!

488

488

Falsk dikotomi?



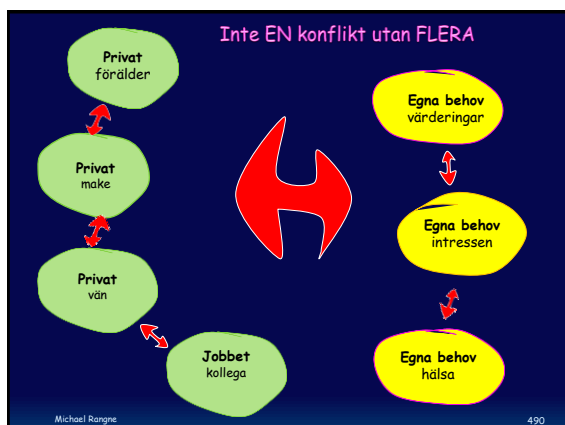
Hög integritet och hägt självintresse helt okay...
...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

Vi är BÅDA viktiga! Det ska bli bra för mig OCH den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

489

489



490



VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!

491

491



"There are thousands and thousands of people out there living lives of quiet, screaming desperation where they work long hard hours in jobs they hate to enable them to buy things they don't need to impress people they don't like."

<https://youtu.be/SXM7MppvAD0?t=124>

492

492

Ledare i brist på balans

"Man kommer kanske på det senare i livet och ångrar sig. Det är jag nästan säker på att man gör."

Torsten Jansson, överviktig koncernchef för New Wave, om att han med öppna ögon arbetar 80-90 timmar i veckan, reser 240 dagar om året och försäkras barn och familj.

493

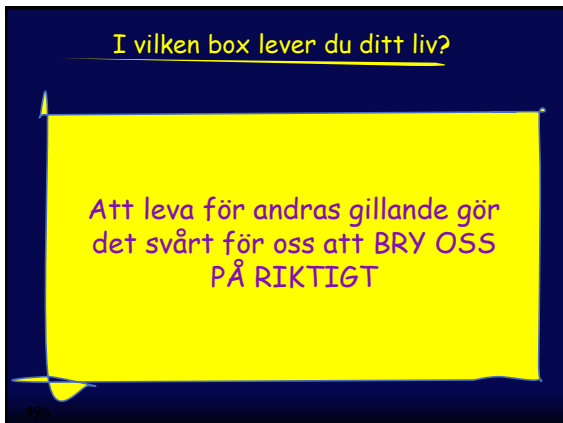
493



494



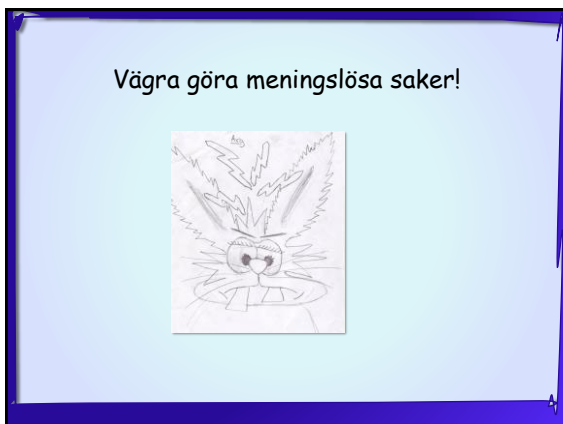
495



496



497



498



499

Vilket väljer du?

- Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat
 - min idiot till chef
 - alla korkade kollegor
 - kundslöddret
 - hela jävla IT-skiten
 - alla meningslösa arbetsuppgifter

eller
- Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

500

500

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar du på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser du till att din överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att din chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

501

501

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

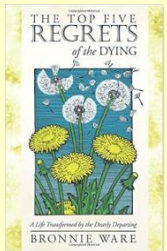
Vilket inte alls hindrar att du samtidigt letar efter ett nytt jobb om ditt nuvarande inte är bra för dig.

502

502

Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.



503

503



Vem är den besvärligaste människan i ditt liv?

504

504

Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

505

505



506



507

Självkänedom - en bristvara

"Det tycks som att självkänedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Men hur ska man öka självkänedom? [...]"

Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenägne att ge andra feedback av den här typen. Vi är alla omgivna av en mur av tystnad."

508

Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?

509

Riktig kärlek

"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv vilja ändra sig.

510

Villkorad villkorslöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet": våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

"Älskas" för det vi gör, våra prestationer.

"Älskas" för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

511

Ovillkorlig kärlek är för bebisar och fås i vuxen ålder lättast från hundar.



Resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

512

512

"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

513

513

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning **love** merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

514

514

Det viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

Denna upplevelse förutsätter att dessa människor **förmedlar** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

515

515

När jag skulle planera upp 2018

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Äta bättre | eller |
| Träna mer | |
| Sova mer | Bry mig mer om andra? |
| Organisera upp datorn | |
| Röja alla garderober | |
| Slänga ut bråten | |
| Et cetera | |

516

Nog kan jag ha rätt att förvänta mig en smula tacksamhet för allt jag gör!



517

517

Vår egen frustration

Vi söker en känsla av att göra gott för den andre, att vara en bra medmänniska/chef/förälder.

Risk att vi fastnar i behovet av uppskattning.

Vi reagerar då lätt med irritation/aggression.

Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna om vad som sker...

...samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla reaktionen på den andre.

518

518

Projektion

Istället för att se sig själv **skyller man på andra**.
Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

Föga utvecklande - **förhindrar personlig växt och utveckling**.

Alternativet: **Ta ansvar för sig själv**, sina tankar, känslor och handlingar.

519

519

Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.



Kan provocera vårt behov av att betyda något.

520

520

Två "påsar" som möts



521

521

Var medveten om dina egna behov

Tillstånd

- Ensamhet
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

Behov

- Få och ge
- Betyda något
- Uppskattning
- Bekräftelse
- Kärlek

522

Var medveten om dina egna känslor och behov

Dina otillfredsställda behov kan ställa till det i samtalet, om du inte är väl medveten om dem och ser till att de inte omedvetet styr ditt tal och handlande.

Du är där för den andres bästa!

523

Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

- Arg/förbannad?
- Ledsen?
- Besviken?
- Orolig?
- Rädd?
- Misslyckad?
- Glad?
- Nöjd?
- Fantastisk?
- Förälskad?

Känslorna är ditt roder, så var tacksam för dem och lyssna noga

524

524

Skam - den svåraste känslan av alla?



525

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

526

Brister vid personlighetsproblematik

Självisikt

- Vad jag egentligen behöver för att må bra
- Hur andra uppfattar mig

Förmåga till ansvarstagande

- Personligt - hur blir det för andra när jag är så här?
- Socialt - uppfylla mina plikter mot andra

527

527

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med

Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet



528

528

"Ingen smärta är som den att inte förstå"



529

529

Hur kan man minska risken för att samtalet ska gå snett eller försämra medarbetarens tillstånd?

- Oron att ställa till det är befogad - den som mår dåligt är känsligare än andra för motgångar, kritik och olyckliga formuleringar.
- Men ett hyfsat samtal leder nästan alltid till att den andre mår bättre ett tag.
- Låt den andre visa vägen. Liten risk att orsaka skada, om du varsamt följer samtalets utveckling och den andres reaktioner.
- Samtalskonst hamnar om närvaro - inte om teknik.
- Var uppmärksam på såväl dina som medarbetarens känslor och reaktioner. Dessa är din främsta vägvisare i samtalet. Din medarbetare kan lära dig det mesta du behöver, om du bara lyssnar uppmärksamt.
- När samtalet verkar gå snett - säg vad du upplever och be om hjälp.
- Om du är orolig för att göra medarbetaren illa - säg det, och be att hen säger till om du säger något som inte känns bra.
- Fråga här och var om samtalet känns okay.

530

530

Skaffa dig återkoppling på det du gör

1. Gör regelbundet sit-ins med bra kollegor.
2. Avsluta alla samtal med att be patienten om återkoppling på hur hen upplevt samtalet och vad du kan göra bättre.
3. Varje missnöjd patient är en möjlighet till ökad självkänedom och att bli en bättre läkare. Så ta missnöjet på allvar, försök förstå och lära för framtiden.

531

531

Hur vet jag om jag gör "rätt"?

- "Känns" det rätt?
- Var observant på dina egna känslor och reaktioner.
- Var observant på resultatet - patientens reaktioner.
- Vilken återkoppling/respons får jag av patienterna?
- Fråga patienten hur han har upplevt samtalet, säg att du vill utveckla din samtalsförmåga och att du är tacksam för allt han vill bidra med.
- Be en värderad kollega vara med vid samtal någon gång ibland.
- Sitt själv med vid duktiga kollegors samtal ibland.
- Spela in på video och titta.

532

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Perspektiv, flexibilitet och förmåga till humor
- Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på världen

533

Det är inte likgiltigt vem jag är.

Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra.

534

534

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja VILKEN inverkan vi vill ha på den andre.

535

535

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

Vad jag säger
Hur jag säger det
Vilka signaler jag sänder ut
Hur det känns för andra att vara med mig
Hur jag påverkar andra
Vem jag är i världen
Mitt eget liv

536

536

Känslomässig mognad

Förmågan att uttrycka sina känslor och övertygelser balanserat, med hänsyn till andras tankar och känslor.

Brand Saxenian

537

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



538

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

539

539

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det!

Spanskt ordspråk

540

540

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

| | | |
|--|--|---|
| <p>Självförtroende</p> <p>Träna, förbättra kunskaper och prestationer.</p> <p>Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.</p> <p>Realistiska mål och ambitioner.</p> | <p>Självinsikt</p> <p>Ödmjukhet och nyfikenhet.</p> <p>Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.</p> <p>Ta emot, inte gå i försvar.</p> <p>Ökad observans på andras reaktioner, reflektera mera.</p> | <p>Självrespekt</p> <p>Göra gott för andra.</p> <p>Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.</p> <p>Vara autentisk, visa vem jag är.</p> <p>Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.</p> |
|--|--|---|

541



542

Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

1. Hjälp dem **åtgärda faktiska problem** och missförhållanden.
2. Hjälp dem **nyansera sina kartor**
3. Hjälp dem till **rimliga och realistiska förväntningar**
4. Hjälp dem hitta en **lagom avvägning mellan samarbete och integritet**
5. Hjälp dem **se fördelarna** för dem själva med att **samarbeta** om rimliga saker på ett bra sätt
6. Hjälp dem att **ta hand om sin egen integritet**

Integritet

Samarbete

Terrängen

Kartan

Visionen

543

543

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

545

545

Samtalskonstens ABC

- "Kom" från kärlek och välvilja, leta efter det goda.
- Bry dig på riktigt.
- Skapa kontakt och dialog.
- Odlä en relation att bygga på.
- Möt den andre på ett existentiellt plan.
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll.
- Likvärdighet och medkänsla.
- Visa respekt, ta den andre på allvar.
- Närvaro - uppmärksamma och följ vad som händer i samtalet.
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen.
- Lyssna efter känslor och innebörd, sök förstå på djupet.
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet.

546

546

Hur får jag till ett bra möte?

- Sällan en fråga om teknik och metod.
- **Gott hjärta, sunt förnuft, tid och goda kunskaper** om psykologi och psykisk ohälsa är det viktigaste.
- Kunskaperna ger dig självförtroende och **skapar trygghet och tillit** hos patienten.
- **Skaffa dig återkoppling** på det du gör.

547

547

Här finns något att hämta

548

548

Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå vad diagnosen innebär**.
- **Ge konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial.

549

Vad menas med "terapeutisk allians"?

1. Affektiv relationell komponent inkluderande **det känslomässiga bandet och anknytningen** mellan patient och behandlare.
2. **Samarbetsaspekt** - man är överens om behandlingens mål och medel.

550

Vem är din främste lärare?



551

Om vi har ödmjukhet kommer vi att se varje situation och varje människa som vår lärare.

Sökaren nr 1/1986

552

Assume that the person you are listening to might know something you don't.

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

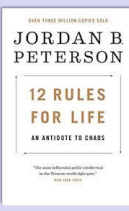
"Gnäll"

"Negativism"

"Bromskloss"

"Förändringsovilja"

Just ask!



553

553

Varje samtal är ett experiment!

554

554

Varje samtal är ett experiment

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

555

555

Närvaro

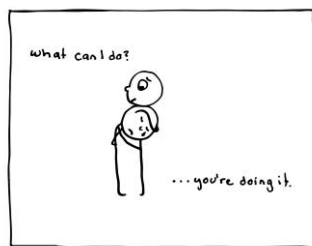
Mind Full, or Mindful?



556

556

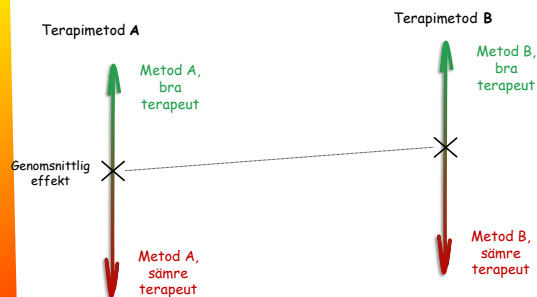
Medkänsla



557

557

Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?



558

Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
- Terapeutens kompetens
 - Omedveten, automatiserad hantverkskicklighet
 - Skapar en tydlig och öppen relation till patienten
 - Empatisk förmåga
 - Förstår och respekterar patientens behov
 - Upptäcker och reparerar brister i arbetsalliansen
- Metoden
 - Ett integrativt synsätt på tekniken (viktigast är vad som hjälper patienten)
 - Tydlig bruksanvisning till patienten
 - Exponeringen
- Patientens motivation

Lästips: Vad är verksamt i psykoterapi (Björn Philips, Rolf Holmqvist)

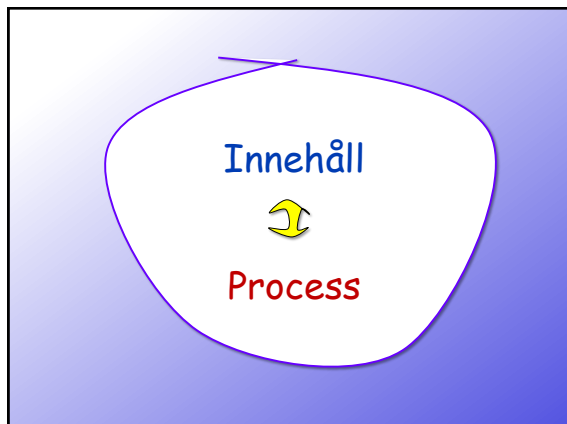
559

559

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient/medarbetare/chef/barn här?

560



561

Psykoterapi

Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli **sedd, hörd och tagen på allvar**. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva.



Tack till Jesper Juul

562

Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, SvD 2015

563

Det existentiella samtalet

- Möt patienten människa till människa.
- Använd det ni har gemensamt i samtalet.
- Låt patienten prata om hur hen har det.
- "Berätta" sätter igång samtalet. "Hur mår du?"
- Dela vanmakten, försök inte ta bort den.
- Försök inte ändra eller ta bort några känslor - lyft fram, belys och dela dem istället.
- Förneka inte det jobbiga, ifrågasätt inte, avbryt inte, skuldbelägg inte.
- Låt det vara just som det är just nu.
- Våga fråga om detaljerna, även det jobbiga - vad hände, vad tänkte du, vad kände du, vad gjorde du, hur tänker du nu om det som hände?
- Varför har patienten valt att leva fram till nu? Vad har gett livet mening och innehåll hittills (vanligtvis relationerna)?
- Visa på alla möjligheter till gemenskap.
- Om du kan hjälpa patienten se att förändring är möjligt så lever hen på ett tag till.

564

Om patienten själv får välja

- Kontakt - sedd, hörd och tagen på allvar.
- Visar att hen lyssnar och förstår.
- Bryr sig på riktigt.
- Visar medkänsla.
- Ärlig och genuin, gömmer sig inte bakom sin roll.
- Bekräftar, accepterar och normaliserar.
- Hjälper mig förstå.
- Ger återkoppling.
- Ser det som är gott i mig.

Lyssnar och bryr sig!

565

Den andre ska inte bara göra något

- hen ska vilja göra det hen gör!

566

Alla människor hatar att ta order



"No involvement, no comittment"

567

567

Hört det förut?

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför - ett eget varför - för de önskade förändringarna.

568

568

Alla människor har behov, alla vill något




Identifiera och tillfredsställ människors behov!

569

569

Den missnöjde vill något - vad?



570

570

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill något.
- Finn ut (fråga) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

571

571

Önskan eller behov?



572

572

Om att skapa en allians

Men... det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi *vill* och vad vi *behöver*.

Å andra sidan: Du kan inte uppnå en allians med patienten om något som endast du anser att han behöver.

573

573

Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

574

574

Det är ingen match mellan er...

...ni ska lösa ett problem tillsammans.



Vägra kriga!

575

575

Ge ett erbjudande...



...men fatta inte beslut åt den andre!

576

576

Ta inte över ansvaret - sortera det

| Patientens ansvar | Läkarens ansvar | Någon annans ansvar |
|-------------------|-----------------|---------------------|
| | | |

577

577

Imagoterapi

1. A talar till punkt
2. B återger det hen hört
3. A bekräftar att B uppfattat honom rätt, alternativt gör nya försök ända tills B förstår eller senare återger det A försökte säga på ett sätt som A är nöjd med
4. Ordet övergår nu till B varvid A har att återge det sagda korrekt

Love and attention are the same thing



Abha Dawesar

578

578

Vad behövs för att medarbetaren ska trivas ombord?

1. **En affektiv relationell komponent** = ett känslomässigt band (anknytning) mellan anställd och chef.
2. **Samarbetsaspekt** = man är överens om vart skutan är på väg och hur den seglas.

579

Hur kan man få människor att engagera sig?

Nya medarbetare måste "köpa" organisationens kultur, mål och visioner innan de tillåts stiga ombord. Vilka vi är, vad vi gör, vad vi står för, vad du kan vänta dig av oss och vad vi förväntar oss av dig.

"OM det låter som rätt skuta för dig är du välkommen ombord!"

Utbilda och träna omsorgsfullt alla nya och gamla medarbetare om organisationens mål och visioner, vad vi egentligen menar med dem, varför vi har dem.

580

Din allra största insättning

Gör allt du bara kan för den medarbetare som ställt till det, hamnat i kris eller mår dåligt av någon annan anledning.

Tacksamhet och lojalitet är konsekvenser!

581

Varje problem i relationen är en möjlighet

En möjlighet att bygga upp det emotionella bankkontot i denna relation.

Vi försöker lösa problemet och förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper patienten och odlar vår relation.

582

Bättre än en aktiefond?

Investera i dina medmänniskor!

Varför inte ge mer än klienten betalat skatt för?

"Välkommen hit - du har kommit helt rätt!
Vi är superbra på detta, vi både vill och kan hjälpa dig!"

Gör något extra för varje patient!

583

Vilken sorts ledarskap utövar du?
Hur relaterar du till dina patienter/kunder/barn?

Transaktionellt

- Fokus på överenskommelsen och utfallet.
- Samma utgångsläge vid nästa förhandling.

Transformerande/förvandlande

- Påverkar den andra personen och er relation.
- Bygger upp ett förtroendekapital och relationen.
- Nytt och förbättrat utgångsläge vid varje ny förhandling.

584

D<<<Min första tanke när någon ställt till det eller gjort bort sig

Vilken jäkla tur att det inte är jag som gjorde det!

585

Rama in "svåra" samtal

Före samtalet:

- Jag har en viktig sak jag behöver prata med dig om, och det kan komma att kännas jobbigt en stund.

Under samtalet:

- Tycker du att vårt samtal känns okay för dig, eller är det något jag kan göra bättre?

Efter samtalet:

- Berätta för mig hur du har upplevt vårt samtal.
- Hur tänker du nu inför framtiden?

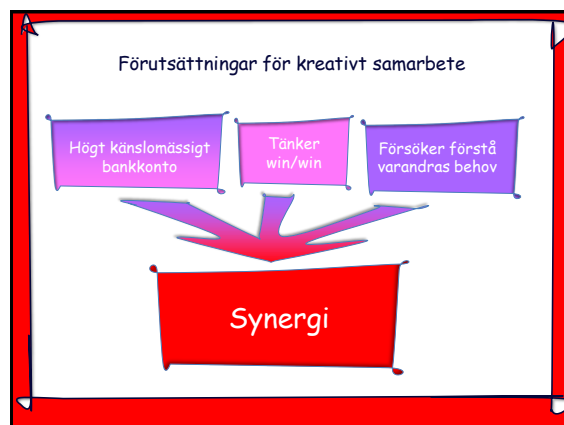
586

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

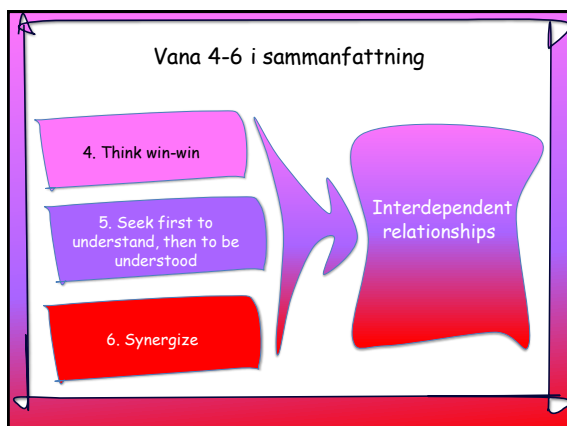
Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

587



588



589

Coveys vana 4-6

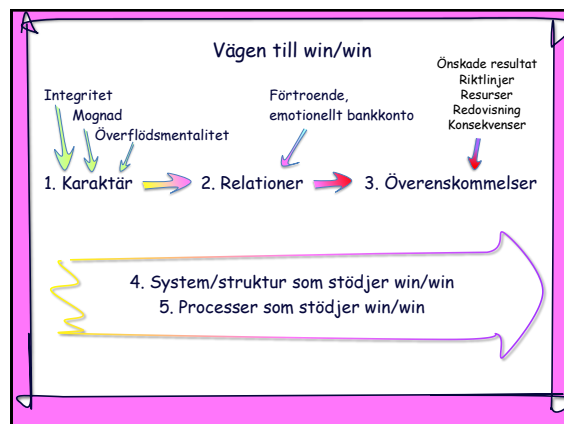
- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda** (vana 4).
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre** (vana 5).
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd** (vana 5).
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning** där vi skapar bättre lösningar och ur psykologisk synvinkel bättre överenskommelser än de ursprungligen föreslog varandra (vana 6).

590

Vana 4-6 i praktiken

1. "Låt oss finna en lösning vi båda tycker är bra. Är du med på det?" (vana 4).
2. "Låt mig först lyssna på dig" (vana 5).
3. Kommunicera det den andra förmedlar på ett sätt som gör att denne känner sig sedd och förstådd på djupet. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du känner dig [...] och vill [...] därför att [...] Har jag uppfattad dig rätt?" (vana 5).
4. Först nu beskriver du ditt eget önskemål och bakgrunden till det (vana 5).
5. Försök nu tillsammans finna en lösning som båda tycker är bättre än något av era egna ursprungliga alternativ (vana 6).

591



592

Vill du få Gud att skratta?

Berätta om dina framtidsplaner!

593

Din första uppgift i den akuta situationen

Hjälpa den andre att stå ut!

594

Två former av psykoterapi

"Supportive"

- Försöker inte förändra patienten.
- Hjälper patienten att hantera påfrestningen med hjälp av de egenskaper och resurser hen redan besitter.
- Undviker självinsikt och allt som kan väcka ångest.

"Reconstructive"

- Måste ändra något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt.
- Förutsätter ökad självinsikt.
- Kan väcka ångest. Inte alltid så kul att möta sig själv.

595



596


Vilken **betydelse** har det inträffade för den drabbade?

Vilka **förväntningar** har gått i kras?
Frågan hen ställer sig är: **hur blir det nu?**



597

Den centrala uppgiften vid en kris:
Dra **RÄTT** slutsatser av det som hänt!



598

Din **andra** uppgift



Hjälp den drabbade att dra **RÄTT** slutsatser av det som hänt!

599

Varför **just jag?**



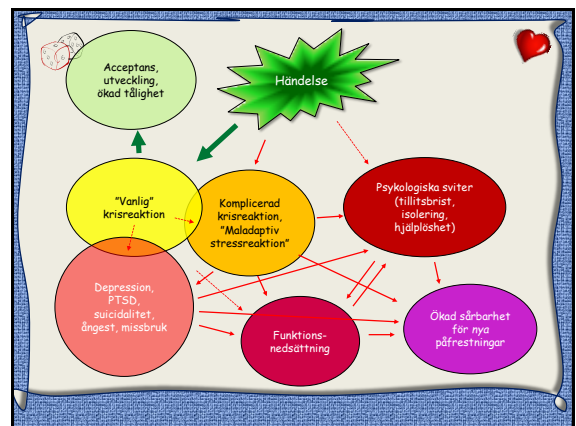
600

Din **tredje** uppgift

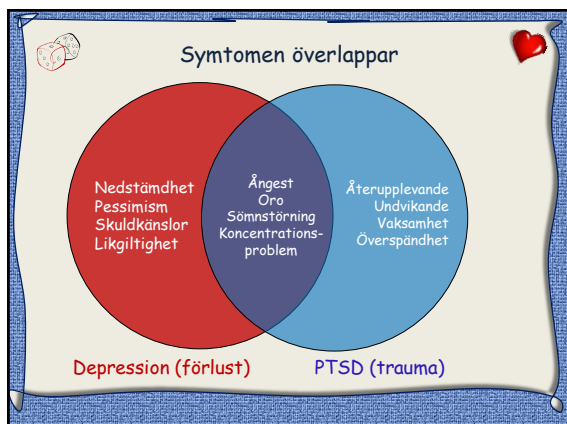
Följ krisens förlopp



601




602



603

Undvik tillfälliga lättnader

- ❑ Alkohol och psykofarmaka
- ❑ Mat
- ❑ Arbete
- ❑ Träning
- ❑ Shopping
- ❑ Sex
- ❑ Ilska



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

604

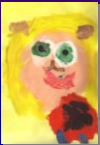
Malena



605

605


Malena



"Världen": "Kartan": "Visionen":

606

Krisen = HOT (självbild, världsbild, framtid och drömmar, social acceptans)



Kartan:
Kompetent
Uppskattad av patienterna
Felaktiga och orättvisa bedömningar
Lurad på lovat arbete

Världen:
Gränslös
Dålig självinsikt
Inte så bra med patienterna
Inte så uppskattad av kollegorna
Gränslös
Olämplig

Visionen:
Psykiatriker
Välbetalt arbete
God ekonomi
Uppskattning från patienter och kollegor
Status

Kartan är hotad
↓
Visionen hotas

Samtidigt ger det en möjlighet att ändra på världen (sig själv).

607

Vad behöver Malena för att må bättre just nu?
Vad behöver hon för att må bättre på längre sikt?
Vad kan vi göra, var ska vi gripa in, var ska vi börja?

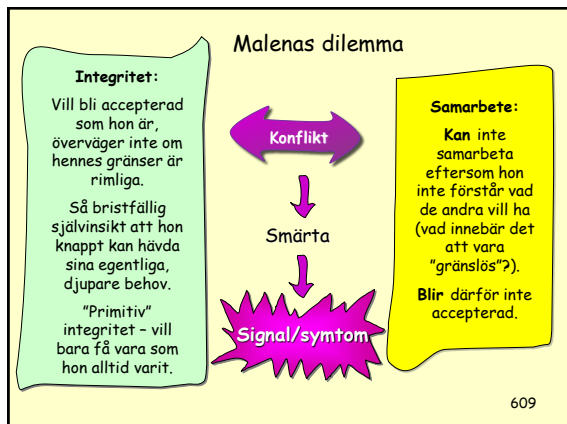


Världen:
Gränslös
Dålig självinsikt
Inte så bra med patienterna
Inte så uppskattad av kollegorna
Olämplig
Gränslös

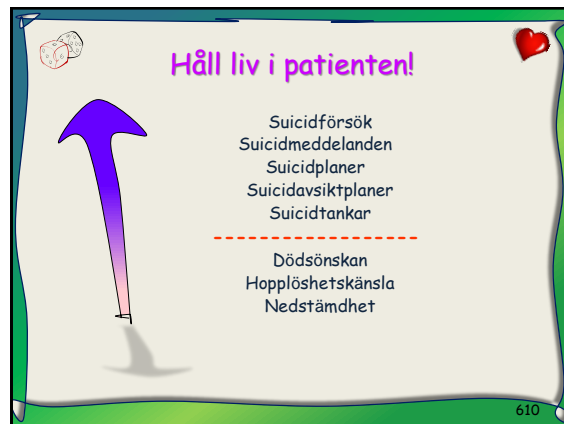
Kartan:
Kompetent
Uppskattad av patienterna
Felaktiga och orättvisa bedömningar
Lurad på lovat arbete

Visionen:
Psykiatriker
Välbetalt arbete
God ekonomi
Status
Uppskattning från patienter och kollegor

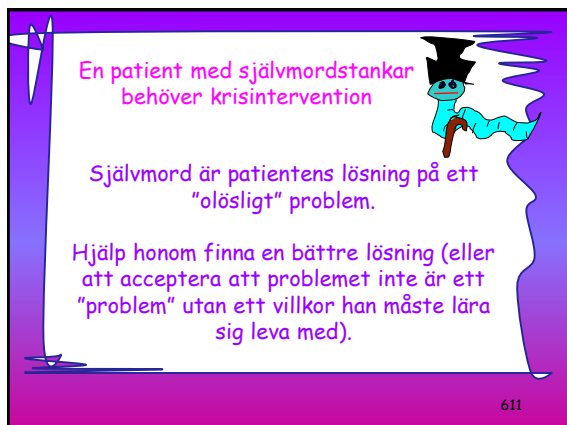
608



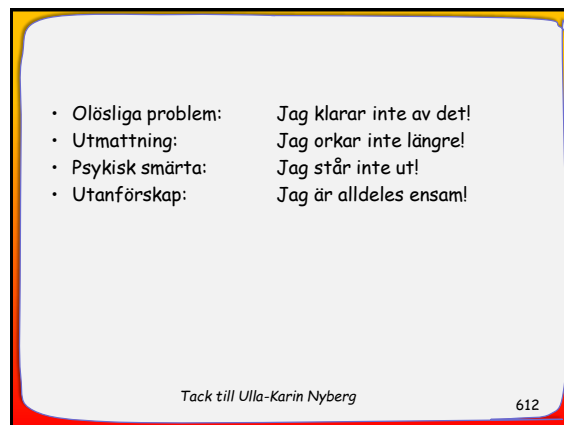
609



610



611



612



613



614

"Kognitiv" stress

- Detta borde inte hända.
- Det får inte vara så här.
- Detta är orättvist.
- Man är taskig mot mig.
- Jag klarar inte det här.
- Ger främst "kognitiva" effekter - missnöje, bitterhet, personlighetspåverkan, uppgivenhet, cynism.
- Kan leda till sjuklighet.

"Fysiologisk" stress

- Hjärna och kropp körs på övervarv.
- Försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning.
- Stress utan återhämtning stör de rent biologiska funktionerna - återuppbyggnad och reparation av kroppen.
- Leder till utmattningssyndrom och annan ohälsa.
- Ger hjärnskador på sikt.

615

Vanliga tidiga stressvarningar

| | |
|-------------------|--|
| Sömnrubbingar | Insomningsvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn |
| Känslöpåverkan | Olust, ångest, nedstämdhet |
| Interpersonellt | Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans |
| Energiproblem | Överaktivering, trötthet, allt tar emot |
| Kognitiva symtom | Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud |
| Kroppsliga besvär | Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär |

616

Hur vet jag att jag inte är på väg att köra slut på mig själv?

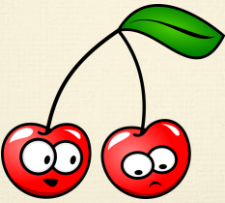
Sover gott, vaknar utvilad

Tycker om människorna omkring mig

Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag


617

Om du börjar må allt sämre - kommer någon att märka det och ta upp det med dig?



618

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning



619

Ledarskap, enbildskurs:



620

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen



Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

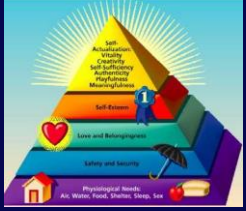
621

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade



2. Det underförstådda



422

622



Vår främsta stresskälla är samtidigt vår största möjlighet - andra människor!

623

623

Kan det vara så att...

...varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

624

624

Kan det vara så att...

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

625

625

Hur känns det för den andre...

...om han känner att han tillför mig något värdefullt, att jag blir glad av att vara med honom?

626

626

Maxa ditt sociala stöd



Försök inte klara livet själv
Prata med dina vänner, på riktigt.
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.
Be att få starta en kollegial samtalsgrupp.

627

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?



628

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten, köpt för dyrt hus?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov, har inte "råd" att riskera ett avvisande?
- Ond cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, för jobbigt att ta itu med någonting alls i livet?
- Begränsad förmåga till självdisciplin, den vi har går åt på jobbet?
- Det roliga kommer "utöver", sker till priset av stress eftersom det inte ryms inom den vanliga tiden?
- Jag vill inte dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

629

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

1. "Person-Environment Fit"
 - Omsorgsfull rekrytering och inskolning
2. Krav/kontrollmodellen
 - Rimliga krav
 - Tillräckligt antal medarbetare
 - Information om vad som händer
 - Delaktig i beslutsprocesserna
 - Kunskapsutveckling
 - Tydliga mål och ramar
3. Krav/kontroll/stödmodellen
 - Socialt klimat
 - Människor, inte bara medarbetare
 - Gemensam målsättning
4. Ansträngning/belöningsmodellen
 - Rättvisa (lön, befordran)
 - Bekräftelse, sedd och uppskattad
 - Social status
 - Ger ökad självkänsla
5. KASAM
 - Mening
 - Begriplighet
 - Hanterbarhet
6. Maslach och Leitner
 - Rimlig arbetsbelastning
 - God kontroll över arbetssituationen
 - Aдекват belöning
 - Bra arbetsgemenskap
 - Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
 - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

630

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Uppenbart:

1. Rätt person på rätt plats.
2. Resurser, kompetens och beslutsutrymme som matchar kraven.
3. Stöd och gemenskap.
4. Belöning i proportion till ansträngningen, rättvisa.
5. Syfte och mening.

Inte lika tydligt:

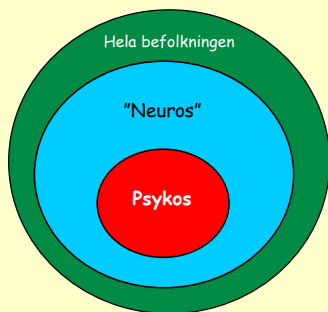
6. Arbetsglädje (sekundär effekt av 1-5)?
7. Korrekta kartor, förståelse för vad vi gör och varför?
8. Kunna arbeta i samklang med sina kärnvärden?
9. Bli tagen i anspråk, uttrycka mig i världen, göra skillnad?

631

Repetition av grundkursen

632

Om vår verklighetsuppfattning



633

Några av de vanligaste tillstånden

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ Anpassningsstörning □ Akut stressyndrom □ Posttraumatiskt stressyndrom | <ul style="list-style-type: none"> □ ADHD □ Autismspektrumstörning □ Intellektuell funktionsnedsättning |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Utmattningssyndrom □ "Utbrändhet" | <ul style="list-style-type: none"> □ Social ångest □ Paniksyndrom □ Generaliserat ångestsyndrom □ Specifik fobi |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Depression □ Bipolär sjukdom | <ul style="list-style-type: none"> □ Tvångssyndrom □ Kroppssyndrom □ Samlarsyndrom |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Vanföreställningssyndrom □ Schizofreni | <ul style="list-style-type: none"> □ Narcissism □ Psykopati □ Borderline □ Trotssyndrom och uppförandestörning |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Substansbruksyndrom □ Åtstörningar | |

634

Hur märker man att någon är psykiskt sjuk?



635

Svårigheter och risker

Patienter med depression

- Uppgivna
- Trötta
- Fåordiga
- Ger nedsatt kontakt
- Tror inte att någon bryr sig
- Svårt ta emot hjälp

Patienter med ångest

- Kan prata på
- Svårt att höra hur mycket de lider
- Ofta missförstådda

637

Hur märker man att någon är deprimerad?

- Nedstämd
- Likgiltig
- Pessimistiskt tänkande
- Meningslöshets- och hopplöshetskänslor
- Grinig
- Kort stubin
- Orkeslös
- Nedsatt motorik och mimik
- Långsamt tankeförlopp
- Idéfattig i tanke och tal

638

638

Hur blir man av att ha en depression?

- Irritabel, argisint, lynnig, sur, lättstött och allmänt överkänslig...
- ...eller likgiltig, uppgiven och självförsunken.
- Svårt att få kontakt med.
- Självupptagen, krävande och anklagande.
- Okoncentrerad.
- Trött och oföretagsam.
- Skäms och tycker att det vore bäst för alla att man inte fanns eller försvann.
- Svårt att ta emot hjälp.

639

639

Maskerad depression

- Pseudosomatisk depression
- Pseudoneurotisk depression
- Pseudodemens hos äldre
- Beteendestörning hos yngre

640

640

"Manlig depression"

- Sänkt stresstolerans
- Utagerande
- Aggressivitet med bristande impuls kontroll
- Antisocialt beteende
- Missbruksbenägenhet
- Depressivt tankeinnehåll
- Oftare suicid
- Sämre insikt om sitt hjälpbehov
- Mer sällan kontakt med sjukvården
- Sämre medverkan i behandlingen

641

641

Varför är det svårt att tillförlitligt utesluta att den man intervjuar har en psykisk sjukdom eller personlighetsavvikelse?

1. Vill inte berätta
 - Skäms
 - Inte i ens intresse, rädd för att bli missförstådd eller inlåst
2. Kan inte berätta
 - Ingen sjukdomsinsikt
 - Förstår inte sina personlighetssvårigheter, tror att det är fel på andra eller att han har haft otur
3. Många tillstånd har inga säkra symtom som alltid "syms" när man är sjuk
4. Sjuk i skov, frisk vid samtalet
5. Många tillstånd visar sig f f a vid stress och motgångar
6. Intervjuaren kan för lite om psykisk sjukdom
 - Vet inte vad han ska fråga om och titta efter
 - Förstår inte vad han ser

642

642

Tråkigt men sant

- Många som lider av psykisk ohälsa kan lura även en erfaren psykiatriker om de vill det
 - i frisk fas finns inget att observera i beteendet
 - i sjuk fas går vissa symtom att dölja, andra inte
- Somliga som lider av psykisk ohälsa blir inte rätt förstådda och diagnosticerade av läkare trots att de försöker beskriva sina svårigheter efter bästa förmåga.
- Att ställa en korrekt diagnos kräver vanligen
 - god förmåga att skapa kontakt med patienten
 - goda kunskaper om psykiatri
 - mycket tid
 - åtskilliga möten
 - skattningsinstrument
 - intervjuer med anhöriga

643

643

Vad funkar på en arbetsplats?

| | Ok, OM VÅL BEHANDLAD | KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning | Ofta bekymmer |
|------------------------------|----------------------|---|---------------|
| Depression | x | | x |
| Bipolär sjukdom | x | | x |
| Social fobi | x | | x |
| Tvångssyndrom | x | | x |
| Generaliserat ångestsyndrom | x | | |
| Paniksyndrom | x | | x |
| Posttraumatiskt stressyndrom | x | | x |
| Specifik fobi | x | | |
| Åtstörning | x | | x |
| Schizofreni | | xx | x |
| Vanföreställningssyndrom | x | | x |
| Missbruk och beroende | x | | xx |
| ADHD | x | x | x |
| Autistisk störning | | x | x |
| Svag begärvning | | x | x |

644

Vad funkar på en arbetsplats?

| | Ok, OM VÅL BEHANDLAD | KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning | Ofta bekymmer |
|-------------------------------|----------------------|---|---------------|
| "Utbrändhet" | x | x | x |
| Utmattningssyndrom | x | x | x |
| Utmattningsdepression | x | x | x |
| Paranoida personlighetsdrag | | | xxx |
| Kverulansparanaja | | | xxxx |
| Schizoida drag | | x | x |
| Schizotypa drag | | x | x |
| Histrioniska drag | | x | x |
| Instabila drag ("borderline") | | x | xx |
| Narcissistiska drag | | | xxx |
| Antisociala drag | | | xxx |
| Passivt aggressiva drag | | | xx |
| Fobiska drag | | x | x |
| Osjälvständiga drag | | x | x |
| Tvångsmässiga drag | | x | x |

645

| Hur identifierar jag tillstånden? | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| | Observationer | Uppgifter från den berörde | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl |
| Åtstörning | Ev mager eller överviktig. Ibland tecken på annan psykisk ohälsa. | Inte sannolikt | Troligt, om lett till problem |
| Schizofreni | Vanligen udda eller svag emotionell kontakt, egna idéer, frånvarande, ibland tankestörningar och märkliga vanföreställningar. Konstig i kontakten. | Inte sannolikt. Saknar vanligen sjukdomsinikt. | Högst sannolikt |
| Vanföreställningsyndrom | Vanföreställningar om sådant som principiellt skulle kunna inträffa. Övertygad om att det stämmer, kan försöka övertyga dig. Vanligen normal kontakt i övrigt. | Inte sannolikt. Saknar vanligen sjukdomsinikt. | Högst sannolikt |
| Kverulansparanoia | Projicering på andra. Fel, orättvisor, kränkningar, missförhållanden, missnöje med ofta många instanser. Berättar ev om orättor. | Endast indirekt, enligt föregående kolumn. Pratar om andra. | Högst sannolikt, särskilt om varit indrogen i föreställningarna |
| Missbruk och beroende | Vid svårare tillstånd ibland rödbrusig, nedgången, kognitiv nedsättning, flack eller inadekvat kontakt. Ofra sys äger i nycker och röd abstrakt fas Narkomaner kan ha stickmärken men klar över dessa. | Osannolikt | Mkt troligt vid allvarigare tillstånd |
| ADHD | Ev ostrukturerad i samtalet , svårt lyssna, pratar på "omedelbar" i kontakten, intensiv, svårt fokusera, hoppar från tuva till tuva, distanslös. Ibland sys inget. | Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofra dällig självinsikt. | Troligt |
| Autistisk störning | Se separat bild. Ibland som vid ADHD. Ibland udda och konstig i kontakten. Bristande ömsidighet och turtagning i samtal, kör "sin" stil. Lyssnar ev delligt, pratar hellre själv. | Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofra dällig självinsikt. | Mycket troligt |

646

| Hur identifierar jag tillstånden? | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|
| | Observationer | Uppgifter från den berörde i en anställningssituation | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl |
| Depression | Ev nedstämd, nedstämd, pessimistisk, "svarta glasögon" betr både förr, nu och framåt. "Smittor". | Ibland | Troligt |
| Bipolar sjukdom | Ev nedstämd, eller upprymd och distanslös. Ofra social och trevlig i frisk fas. | Ibland | Mkt troligt |
| Social fobi | Osäker i kontakten , blyg, tillägsinställd, "övertrevlig" | Ovanligt | Mkt troligt |
| Tvångsyndrom | Ev omlöstlig i kontakten, måste säga "allt", nervöst intryck, ritualer | Ovanligt | Troligt |
| Generaliserat ångestsyndrom | Ev oroligt intryck, många frågor och förhågor, vill veta att hamnar rätt | Ovanligt | Troligt |
| Paniksyndrom | Möjlig oroligt och osäkert intryck, men märks vanligen inte | Ibland | Troligt |
| Posttraumatiskt stressyndrom | Ibland tecken till att inte må bra, orolig, nedstämd, svårt fokusera, tunn och reserverad kontakt, tillitsbrist | Ibland | Troligt |
| Specifik fobi | Märks inte | Sällan | Tveksamt |
| Svag begåvning | Ibland svårt att förstå mer abstrakta resonemang och att "hanga med". Konkret framtoning. Kan ha svårt att förstå humor. | Ibland indirekt, om de svårigheter han upplevt. Ibland sekundär psykisk ohälsa. | Troligt |

647

| Hur identifierar jag tillstånden? | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|
| | Observationer | Uppgifter från den berörde i en anställningssituation | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl |
| "Utbrändhet" | Ev uppgifter om tidigare svårigheter, småttiga bråk , innehållskomplex , oförstående arbetsplatser, att ha kommit i kläm, trötthet, bitterhet och negativism | Enligt rutin till vänster. Ger vanligen ingen direkt information om att ha varit utbränd eller ss. | Troligt |
| Utmattningsyndrom | Ev uppgifter enl ovan, samt om trötthet, sömnsvårigheter , kroppsliga bekymmer | Som ovan | Troligt |
| Utmattningsdepression | Ev som ovan, + nedstämdhet, svartsyn, resignation. | Som ovan | Troligt |
| Paranoia drag och kverulansparanoia | Pratar om oförstiter , andras ovilja och elskhet, missförstådd och försmådd, tillitsbrist. Fel på allt och alla. Ibland garderar och reserverad. Sällan öppen och glad kontakt. | Nej. Saknar insikt om problematiken och sin del i det hela. Men många indirekta uppgifter enligt rutin till vänster. | Mycket sannolikt |
| Schizoida drag | Svag känslomässig kontakt , udda, flack, självföretroende. Verkar inte riktigt engagerad i samtalet , verkar inte behöva andra. Ofra ensam och enstöring. Kan te sig ungefär som vid autistiska tillstånd. | Knappast. Upplever inte sin läggning som ett problem. | Troligt. "Udda", "enstöring", inte bra på eller intresserad av samarbete. |
| Schizotypa drag | Kan både se, låta och tänka märkligt. Udda idéer , tankeflykt, astrologi, klänvoyance osv. Ofra också flack kontakt enl ovan. | Nej. Men ev indirekta uppgifter. | Troligt. "Udda, konstiga idéer, svår." |

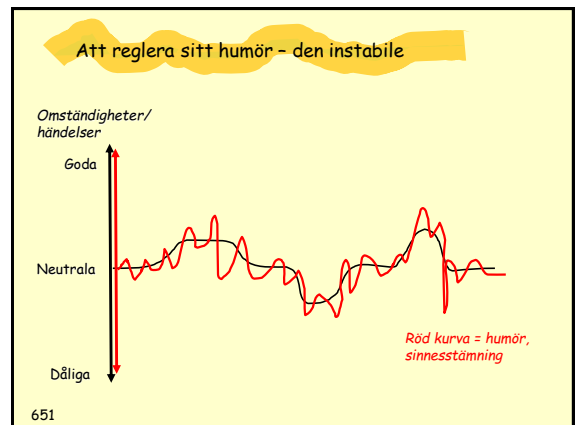
648

| Hur identifierar jag tillstånden? | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|
| | Observationer | Uppgifter från den berörde i en anställningssituation | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl |
| Historiska drag | Uppmärksamhetsstämning , dramatisk, förfärlig, inadekvat intim, för nära i kontakten, söker grund för sina ousvalande omdömen, gränslös, självförtroende. Men flack i den djupare kontakten , mer beteckande än dikta kärslig. | Nej. Har ingen insikt om hur han uppfattas. | Högst sannolikt |
| Instabila drag ("borderline") | Kan vara labil i humör och kontakt, vålds snabbt, inadekvat kraftigt på vad du säger. Många är varma och charmiga, andra kan vara flacka i den känslomässiga kontakten och svära att nå. En del ungetar som vid ADHD (se det tillståndet). Ibland intensiv och tröttnande. Ibland märks ingenting i kontakten. | Ger ibland en del uppgifter om hur han inte. | Högst sannolikt |
| Narcissistiska drag | Mest intresserad av sig själv , Självupptagen och självförhövande . På ytan överdrivet självförtroende. Nedvärderar andra. Söker bekräftelse. Se separat bild. | Nej. Saknar insikt. Endast indirekta ledtrådar. | Högst sannolikt |
| Antisociala drag | Som ovan, samt mer uttalat förakt för andra, fokuserar på egna intressen. Bryr sig inte om moral, rättvisa, regler, normer. Kan ibland visa detta öppet, men många kan vara charmiga och trevliga i kontakten . Se separat bild. | NEJ | JA |

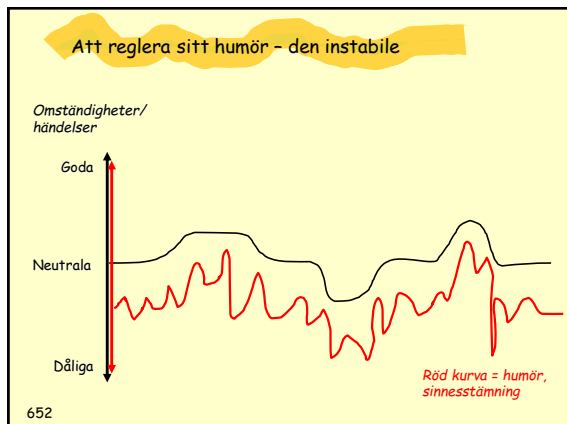
649

| Hur identifierar jag tillstånden? | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|
| | Observationer | Uppgifter från den berörde i en anställningssituation | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl |
| Fobiska drag | Inte säkert att något märks under intervjun . Osäker, rädd att inte duga och räkna till . Låg självkänsla och lågt självförtroende. Ofra pessimistiskt lågt, depressiv framtoning, ser det mesta från den negativa sidan. Orösbenägen. | Kan framkomma en hel del, har ofta visat insikt i sina svårigheter. Men kan dölja dem hon om vill det. | Högst sannolikt. "Osäker, men klarar mer än hon tror." Behöver mycket stöd och uppmuntran. Kan prestera väl i rätt miljö. |
| Osjälvständiga drag | Inte säkert att något märks under intervjun . Svag självkänsla och självförtroende . Söker försäkringar om att få stöd och hjälp, att inte få för mycket ansvar , att inte bli dumpad med för svåra uppgifter. Söker bekräftelse även för uppenbart lysande insatser. | Som ovan | Ofra genererat viss trötthet hos överordnade, besvärande uppmärksamhets- och stödbehovande, kan ej arbeta tillräckligt självständigt. |
| Tvångsmässiga drag | Inte säkert att något märks under intervjun . Perfektionism, överdriven noggrannhet, kan inte angöra vad som är "tillräckligt" bra, svårt att välja, svara och prioritera. Kan vara bra i lagom mått på vissa positioner, men vanligen ett betydande hinder för effektivt arbete. Ofra nyval i tenke och handling , måste ha det på "sitt" sätt. | Saknar vanligen insikt. Kan ev berätta om oförstående och otacksamma chefer, slarviga medarbetare, är själv den enda som arbetar tillräckligt noggrant, får inte den uppskattning hon förtjänar. | Mycket troligt. Ofra svår medarbetare i längden. Men om man lyckats hitta uppgifter som drar nytta av personens noggrannhet kan det ha fungerat bra. |

650



651



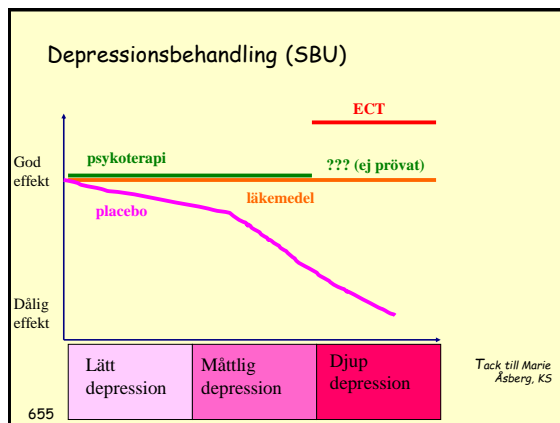
652

- ### Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet
- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
 - Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
 - Premenstruellt syndrom
 - Stressrelaterade tillstånd, t ex UMS
 - Krisreaktion/anpassningsstörning
 - PTSD
 - ABHD
 - Autismspektrumstörning
 - Borderline personlighetsyndrom
 - Narcissistiskt och/eller antisocialt personlighetsyndrom
 - Trottsyndrom och uppförandestörning
 - Drogpåverkan, missbruk och abstinens
 - Hjärnskada
 - Demens
 - Intellektuell funktionsnedsättning
- 653

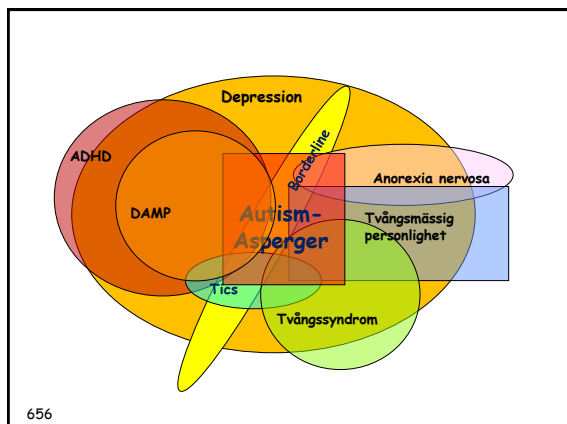
653

- ### Hur behandlas depression idag?
- Psykoterapi
 - Stödterapi
 - Kognitiv beteendeterapi
 - Psykodynamiskt orienterad terapi
 - Interpersonell terapi
 - Psykofarmaka
 - Antidepressiva
 - Sömn
 - Ängest
 - ECT - elektrokonvulsiv behandling
 - Fysisk aktivitet
 - Ljus?
 - Kost?
-
- 654

654



655



656



657

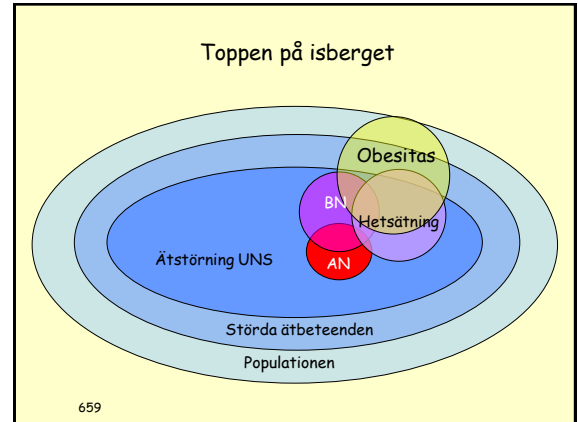
Kalle som inte funkar längre:

- Stressad?
- Tungt på hemmaplan?
- Livskris?
- Hänt något j-t?
- Konflikter?
- På fel ställe?
- Fel chef?
- Depression?
- Utmattnings?
- Utbrändhet?
- Psykos?
- Missbruk?

Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

- Ångestsjukdom?
- ADHD?
- Autismspektrum?
- Intellektuell funktionsnedsättning?
- Personlighetsavvikelse?
- Narcissism?
- Borderline?
- Antisocial?

658



659

Frisk eller sjuk?

Beakta

- Duration
- Intensitet
- Hanterbarhet
- Konsekvenser
- Relation till utlösande faktorer
- Grad av förståelighet

Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning?

660

Konsekvenser av att inte bli återställd

- Trötthet, minnesvårigheter m fl restsymtom
- Nedsatt stresstolerans
- Kroppslig sjukdom (hjärta, kärl, diabetes)
- Missbruk
- Suicid
- Nedsatt självtillit
- Försämrade relationer
- Sociala sviter
 - Ekonomi
 - Karriär
 - Ensamhet och isolering
 - Långtidssjukskrivning och sjukersättning
- Kortare liv

661

Sjukdomar i hjärnan ger kognitiv nedsättning

Personen vill men kan inte

- Exekutiva funktioner: svårigheter att planera, motivera sig själv, ta initiativ
- Svårigheter att tolka omgivningen
- Försämrad stresstålighet och kroppsuppfattning
- Försämrad inlevelseförmåga och flexibilitet
- Svårigheter att berätta om sin situation

Tack till Ulla-Karin Nyberg!

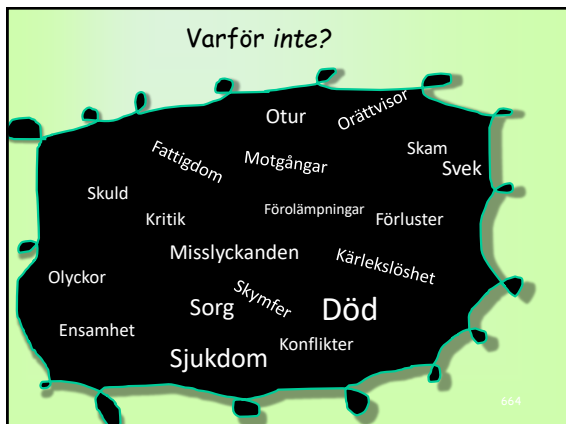
662

662

Varför blir somliga sjuka, men inte andra?

663

663



664

ADHD: Why worry - nu kör vi, tänka kan vi göra senare!

Mani: Vi vill, vi kan, vi förs!

Paranoid: De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!

Generaliserat ångestsyndrom: Vänta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!

Ormfobi: Blir jag biten så dör jag!

Depimerad: Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!

Samlarsyndrom: Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!

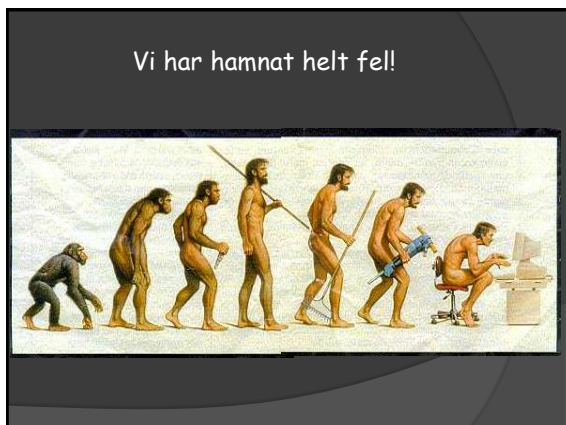
Narcissist eller psykopat: Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!

Panikattack: Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.

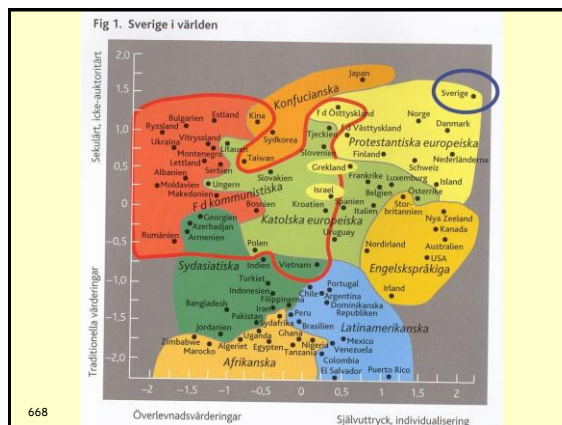
Tvångsmässig: Vi kollar elden en gång till!

666

666



667



668

Sverige är det land i världen som

- lägger störst vikt vid individuellt självförverkligande.
- mest präglas av sekulära-rationella värderingar, dvs en hög tilltro till den enskildes förmåga att fatta egna rationella beslut.

World Value Survey

Flera studier visar på en ökad risk för psykisk ohälsa i individualistiska och sekulariserade samhällen.

669

669

Självordsfrekvensen bland unga män i 17 OECD-länder är påtagligt högre i de länder där man lägger stor vikt vid personlig frihet och oberoende.

Många unga känner sig pressade av för mycket ansvar.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

670

670

Nyare förklaringsmodeller

1. **Relativ fattigdom**
 - Jämförelseångest, "reference anxiety" i rikare länder - man jämför sig med sina arbetskamrater och grannar.
2. **Socialt kapital**
3. **Statussyndromet**
 - "Bevakningen av den närmaste omgivningen".
 - Toppositionerna ger högre status och därmed bättre kontroll över livet.

671

Nyare förklaringsmodeller

1. **Relativ fattigdom**
 - Fattiga i rika länder lever kortare tid än ännu fattigare i fattigare länder.
 - Jämförelseångest, "reference anxiety" i rikare länder - man jämför sig med sina arbetskamrater och grannar.
 - Detta drabbar det sociala kapitalet, samhörigheten.
2. **Socialt kapital**
 - Ökat socialt kapital ger starkt ökat humant kapital.
 - Ökat ekonomiskt kapital ger däremot varken ökat socialt eller humant kapital.
3. **Statussyndromet**
 - "Bevakningen av den närmaste omgivningen".
 - Toppositionerna ger högre status och därmed bättre kontroll över livet.

672

Fattigdom fördrages bäst om den delas av många.

Ernst Wigforss

673

Hypoteser om orsakerna

- Västerlandets **infantilisering av ungdomen** - man bor hemma utan ansvar länge, ska sedan plötsligt ta ansvar för sitt liv.
- Ungdomens **förväntningar på livet** har ökat snabbare än de faktiska livsmöjligheterna.
- De satsar på **osäkra karriärer och maximalt självförverkligande** - artist, journalist, världsförbättrare. När de sedan möter verkligheten och ser att möjligheterna faktiskt inte är så öppna som de först trodde blir besvikelsen stor.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

674

674

Hälsa = ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom.

WHO's hälsodefinition 1948

675

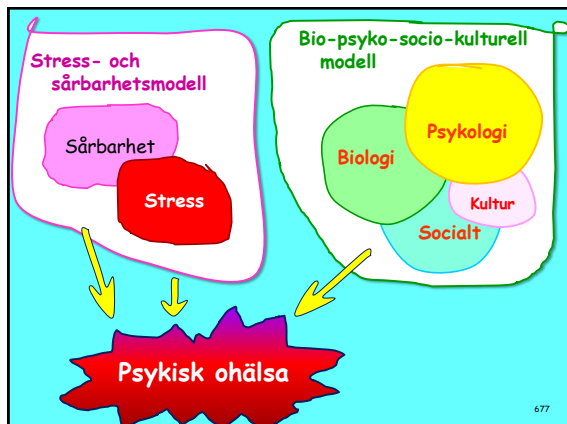
675

"Ett tillstånd där vi något så när kan få ut vad vi vill av livet, trots de krämpor, bekymmer och tillkortakommanden som ingen människa slipper undan."

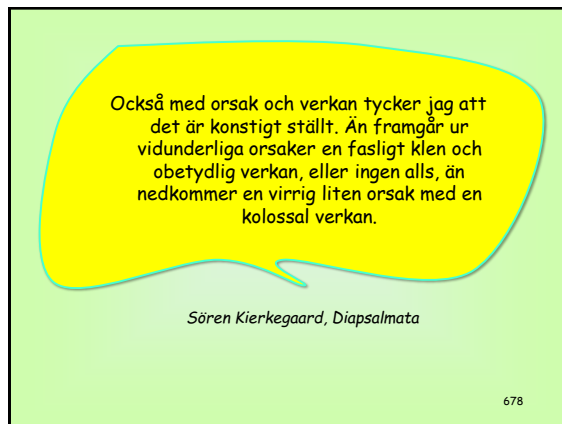
Mindre verklighetsfrämmande förslag

676

676



677



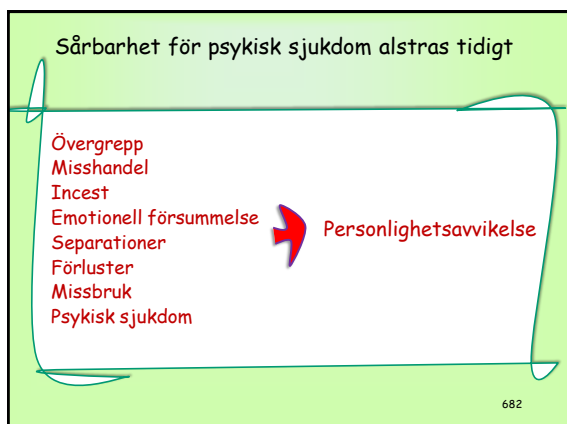
678



680



681



682



683

Varför gå över ån efter vatten?

Många barn är i praktiken "föräldralösa"

- 200 000 barn har missbrukande föräldrar.
- 200 000 barn blir vittne till våld i hemmet.
- 80 000 barn misshandlas själva i hemmet.
- 80 000 barn har psykiskt sjuka eller störda föräldrar.
- 30 000 barn utsätts för sexuella övergrepp.
- 10 000 barn har föräldrar i fängelse.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

684

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren

↓


Stört samspel med vårdnadsgivaren

↓

Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet

↓

Bristande förmåga att relatera till andra människor



685

685

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får?

Hur många människor du älskar!



686

686

Föräldrarnas första bud?

"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är allihopa sjuka. Vi måste inse att bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

Li Chengping

687

687

Jag hade tur:
Föräldrar som älskade varandra OCH mig!

Rickard Wolff

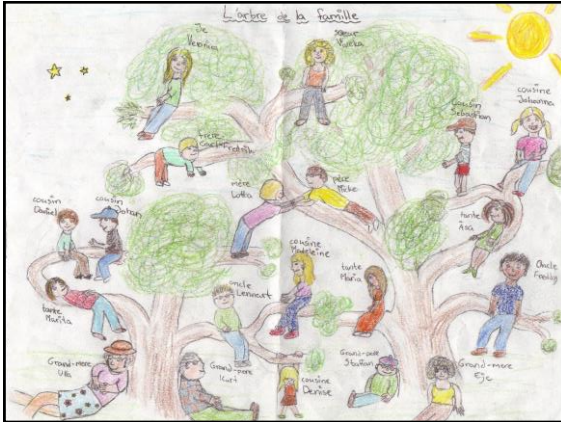
688

Den kortaste kursen för alla föräldrar

Se till att ditt barn alltid känner sig som en tillgång i ditt liv - aldrig som en belastning och ett hinder för ditt liv.

Mitt liv är så mycket roligare nu när jag har dig!

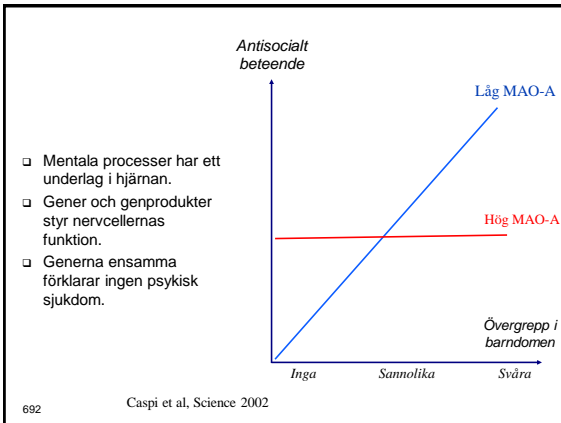
689



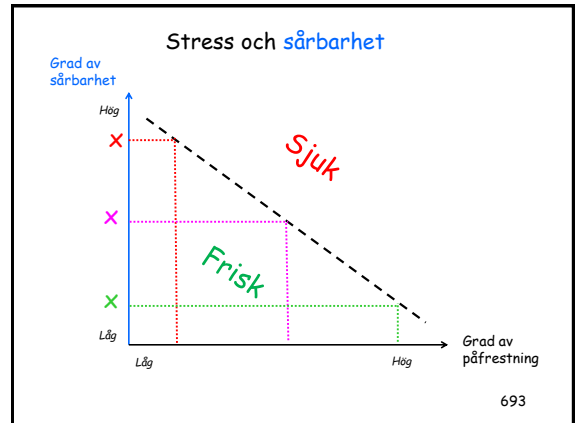
690



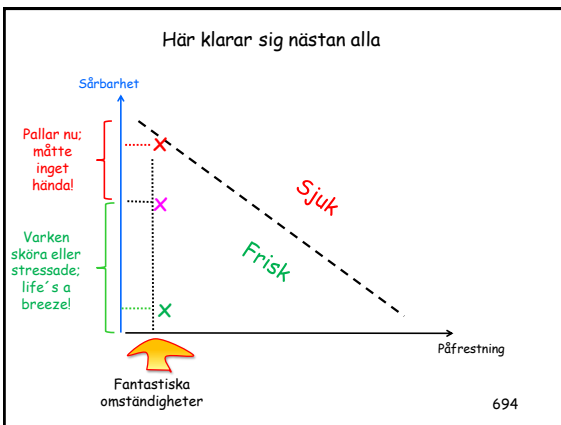
691



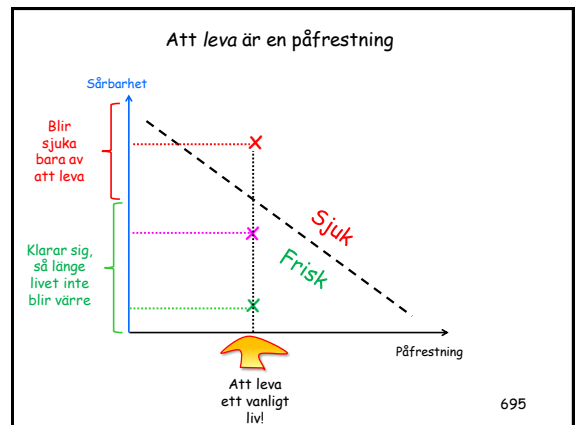
692



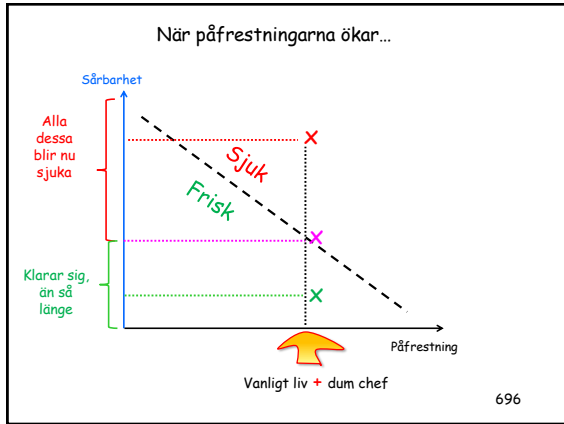
693



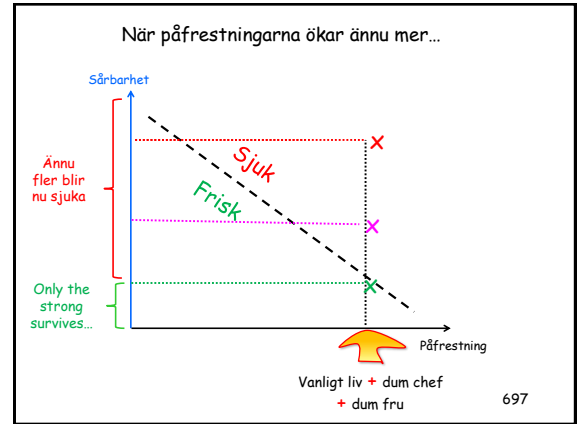
694



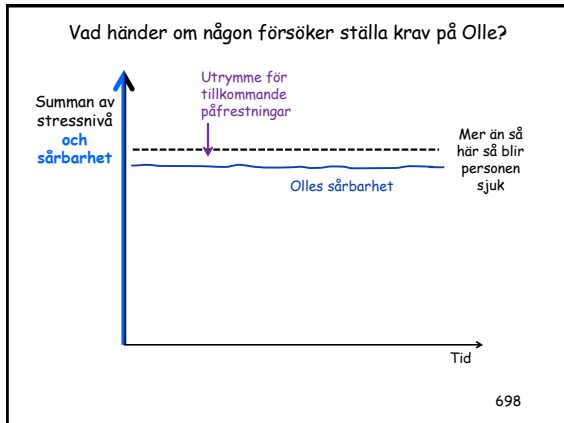
695



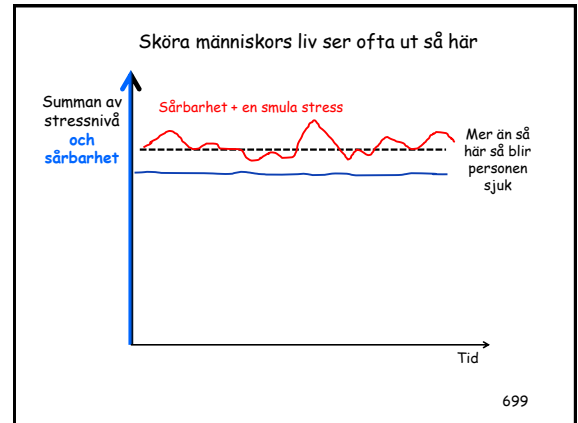
696



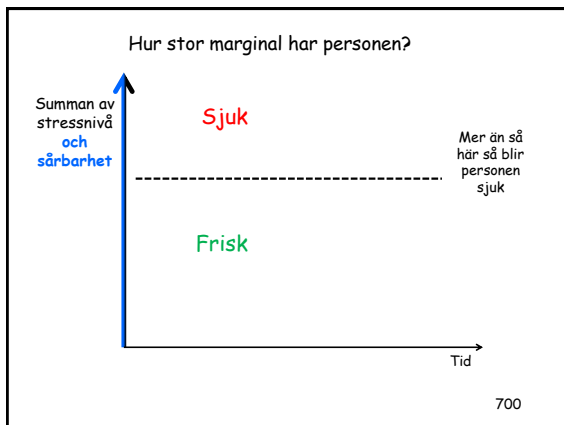
697



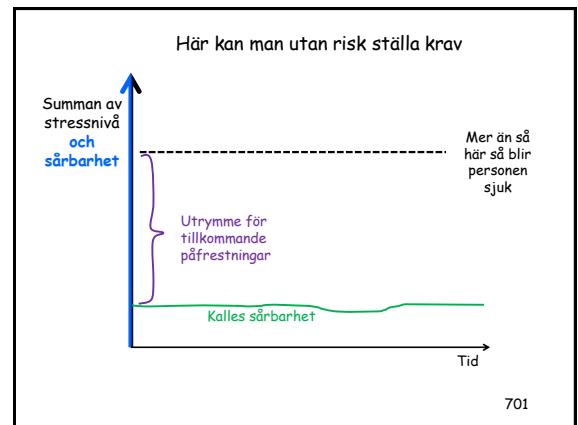
698



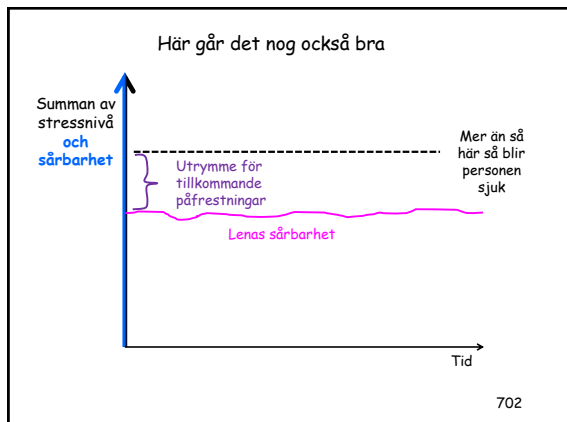
699



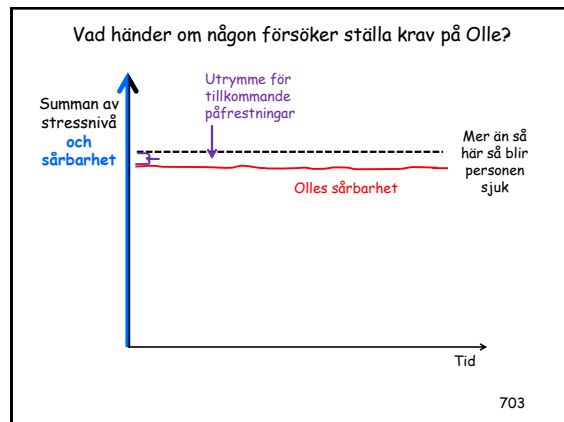
700



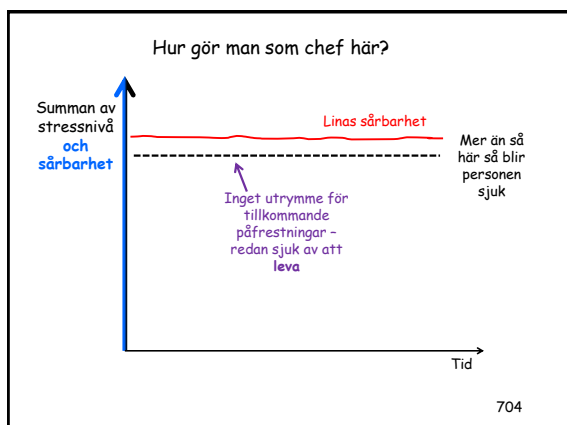
701



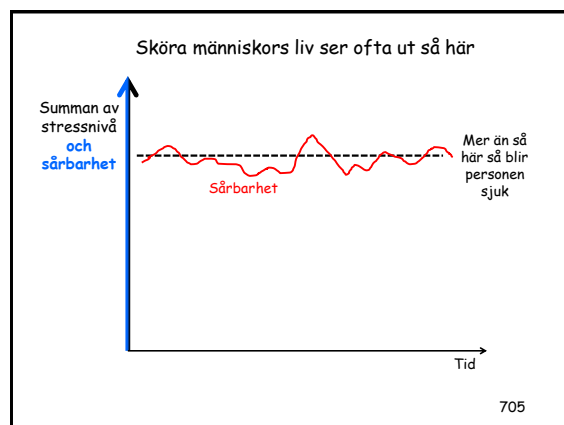
702



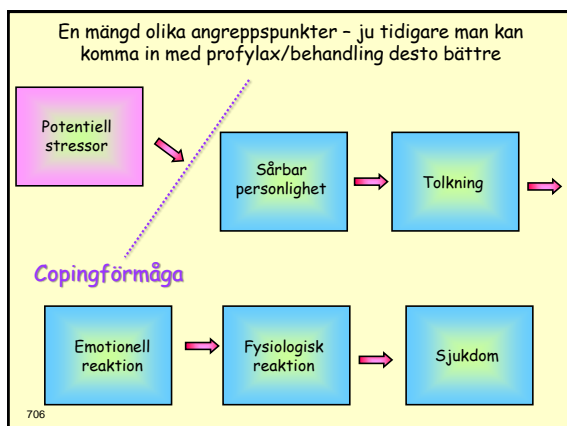
703



704



705



706



707

Hjälp den andre få ordning på sitt liv, och att ta väl hand om sig själv under tiden!

- Psykosociala problem
- Konflikter
- Ensamhet
- Kroppslig sjukdom
- Psykisk sjukdom
- Missbruk



709

709

Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.
2. Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

710

710

Stötta på rätt sätt

1. Det gäller att hitta rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Uppmuntra din anhöriges kontakt med sjukvården.



711

711

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?



712

Varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma behov.
- Orimliga förväntningar på livet?
- Resursbrist och dess konsekvenser största problemet.
- Bristande medverkan.
- Många behandlingar har halvdan effekt.
- Ingen "draghjälp".
- Situationen i slutenvården



713

713

Psykiatriens svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- Resursbrist, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till stor tidsåtgång för prioritering av resurserna, tår på personalen och bryter ned patienterna.
- Bristande medverkan från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- Många behandlingar har halvdan effekt. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi alltid hjälpa våra patienter må bra.
- Ingen "draghjälp". Våra patienter får välja vänner sist, om alls.
- Orimliga förväntningar på livet?



714

714

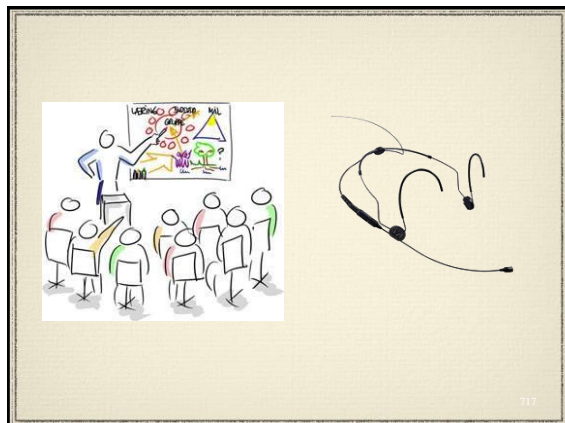


715

715



716



717

717



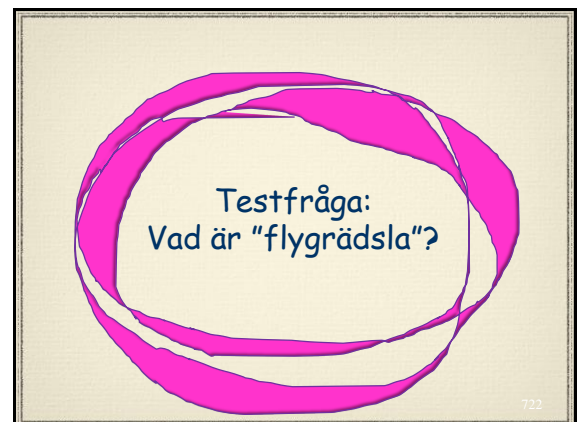
718

718



719

719



722

722

"Flygrädsla" kan vara uttryck för:

- Specifik fobi (vanligast)
- Social ångest
- Panikångestsyndrom med agorafobi
- GAD
- Tvångssyndrom
- PTSS
- Existentiellt; adekvat och rationell rädsla?

723

723

Stressrelaterad psykisk ohälsa

724

Stressutlöst psykisk ohälsa

| Typ av stress | Typ av ohälsa |
|--|--|
| Akut och livshotande | Akut stressyndrom (duration mindre än en månad) Posttraumatiskt stressyndrom (> än en månad) |
| Långvarig stress, utan återhämtning | Stressreaktion (lindrig) Maladaptiv stressreaktion (måttlig) Utmattningsyndrom (svår) Somatisk sjukdom, t ex hjärtsjukdom |
| Långvarig stress, med personlig förlust/kränkning | Utmattningsdepression |
| Akut personlig förlust/kränkning , utan föregående långvarig överbelastning | Anpassningsstörning Maladaptiv stressreaktion "Reaktiv" depression |
| Överbelastning inom vårdande yrke , med oförmåga att ge god vård/hjälp | Utbrändhet, "burnout" Ev. "wornout" (vid mindre prestationsbaserad självkänsla) |

725

Två allvarliga former av stress

1. **Akut stress** som överstiger människans förmåga att **hantera påfrestningen** och någorlunda snabbt återvinna sin balans (t ex PTSD). Akut stress kan t o m orsaka hjärtinfarkt och död rakt av.
2. **Kronisk stress** som kan leda till skador när den inte medger tillräcklig **återhämtning** (t ex utmattningsyndrom). Stress utan återhämtning **stör de rent biologiska funktionerna** - återuppbyggnad och reparation av kroppen.

726

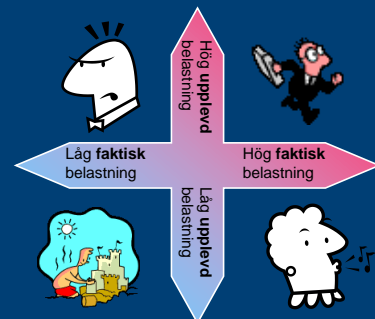
Stressrelaterad psykisk ohälsa (ICD 10)

1. Anpassningsstörning (F43.2)
2. Akut stressyndrom (F43.0)
3. Posttraumatiskt stressyndrom (F43.1)
4. Utmattningsyndrom (F43.8)

Läkartidningen nr 36 2011

727

Att vara "stressad"



728

728

"Kognitiv" stress

- Detta borde inte hända.
- Det får inte vara så här.
- Detta är orättvist.
- Man är taskig mot mig.
- Jag klarar inte det här.
- Ger främst "kognitiva" effekter - missnöje, bitterhet, personlighetspåverkan, uppgivenhet, cynism.
- Kan leda till sjuklighet.

"Fysiologisk" stress

- Hjärna och kropp körs på övervarv.
- Försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning.
- Stress utan återhämtning stör de rent biologiska funktionerna - återuppbyggnad och reparation av kroppen.
- Leder till utmattningssyndrom och annan ohälsa.
- Ger hjärnskador på sikt.

729

"Negativ" stress

- Upplevelse av bristande kontroll, oförmåga att hantera kraven.
- Längdragna konflikter och osämja är synnerligen skadligt.
- Det jag upplever som fel, dåligt, något jag inte vill ha är definitivt dåligt för kropp och hjärna.
- Oro för stressens effekter gör den farligare.
- Både kognitiv och fysiologisk stress kan vara "negativ".

"Positiv" stress

- Roligt, utmanande och spännande, om än för mycket just nu.
- I linje med mina kärnvärden, ger upplevelse av mening, glädje, att göra något gott för andra.
- Om jag ser till att sova bra och återhämta mig regelbundet, och om jag inte själv är orolig för att bli sjuk av stressen tål jag vanligen en hel del.
- Men om jag försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning - kan jag bli sjuk ändå.

730



731



732

Vill du få Gud att skratta?

Berätta om dina framtidsplaner!

733

Exempel på svåra händelser

- Exceptionella
 - Krig
 - Naturkatastrof
 - Terrorism
 - Tortyr
 - Våldtäkt
 - Rån
 - Kidnappning

↓

Akut stressreaktion / akut stressyndrom / PTSS

- Existentiella / "normala"
 - Dödsfall
 - Skilsmässa
 - Arbetslöshet

↓

Okomplicerad sorg /anpassningsstörning / maladaptiv stressreaktion / krisreaktion

737

Skilj på

Avsiktliga katastrofer

- Bombning
- Skottlossning
- Krig
- Gisslantagning
- Misshandel
- Våldtäkt
- Sexuella övergrepp mot barn
- Tortyr
- Flyktingskap
- Rån

Oavsiktliga katastrofer

- Naturkatastrofer
- Trafikolyckor
- Bränder
- Olyckor

Samt på om det är en kortvarig eller utdragen företeelse

738

738

Trauma- och stressrelaterade störningar i DSM-5

- PTSD
- Akut stressyndrom
- Anpassningsstörningar

I avsnittet om psykisk ohälsa hos barn och unga även:

- Anknätningsstörning med social hämning
- Anknätningsstörning med social distanslöshet

739

Anpassningsstörning (F43.2)

- Önskad förändring i ens livssituation, t ex förlust av relation, misslyckanden, sjukdom, svår kränkning.
- Livskris som drabbar en känslig människa eller träffar en öm punkt.
- I normalfallet "sorg" eller "krisreaktion" utan sjukdomsvalör.
- Ibland nedstämdhet, oro eller beteendeförändringar som är mer uttalade eller långvariga än förväntat men ändå inte uppfyller kriterierna för depression eller annan diagnos, kallas då "anpassningsstörning".
- God prognos.
- Förståelse och rådgivning vanligen tillräckligt.
- Suicidrisk behöver uteslutas.

Läkartidningen nr 36 2011

740

Akut stressyndrom (F43.0)

- Ett akut livshotande trauma.
- Starka, snabbt växlande, inadekvata affekter, skräck, förtvivlan, ångest, aggressivitet.
- Tendens till dissociation, med oförmåga att tolka verkligheten korrekt vilket kan leda till irrationellt beteende.
- Isoleringkänsla.
- Sömnstörning.
- Kan ibland gå över i ett posttraumatiskt stressyndrom, PTSD.

Läkartidningen nr 36 2011

741

En krigsveteran som väcks av helikopterbuller blir våldsam och genomlider en plågsam attack av hjärtklappning, svettning, darrningar och ångest.

Från Klinisk psykiatri av
Christer Allgulander

742

742

Posttraumatiskt stressyndrom

- Utsatt för exceptionellt hotfull/katastrofal situation (död, allvarlig sjukdom, hot, våldtäkt, incest, naturkatastrof, tortyr, gisslan, koncentrationsläger, bombing) och reagerat med intensiv rädsla, hjälplöshet och skräck.

744

744

Posttraumatiskt stressyndrom

- Den traumatiska händelsen **återupplevs** i form av plågsamma tankar / minnesbilder, mardrömmar eller flashbacks.
- **Påminnelse** om traumat leder till intensivt obehag. **Undviker därför allt som påminner** om traumat.
- Bestående **tecken på överspändhet** i form av t ex. sömnsvårigheter, vredesutbrott, koncentrationssvårigheter, överdriven vaksamhet, lättskrämthet.
- **Generell känslomässig avtrubning** vanligt - nedsatt vitalitet, nedsatt intresse, känsla av likgiltighet och främlingskap inför andra människor, begränsade affekter, avsaknad av framtidstro.

745

745

Posttraumatiskt stressyndrom

- **Andra vanliga yttringar är**
 - **Fobiskt beteende** och psykologisk insnävning
 - **Negativa självbilder** - skyddslöshet, skuld, oförmåga
 - **Störningar i emotionell anknytning**
 - **Tillbakadragande från relationer**
 - **Rubbat förtroende** till medmänniskor och sociala spelregler
- Ibland **kroniskt slutstadium** med olika inslag av agorafobi, specifika fobier, depression, missbruk, social isolering, känsla av meningslöshet och likgiltighet inför relationer.

746

746

Svår diagnos att ställa

- Diffus, brokig symtombild.
- Partiellt syndrom vanligt.
- Vanligen **samtidig depression och ångest**.
- Ofta **tidigare psykisk ohälsa**.
- **Tolkbehov** vanligt.
- Ibland **bristande tillit till vården** och till andra människor ö h t.
- **Resignation** och uppgivenhet, varför tala med någon?
- Ibland **fokus på annat**, som bostad och uppehållstillstånd.

747

747

Hur vanligt är det?

- 10-34 % efter starka traumatiska händelser.
- Livstidsförekomst 3-6 %.
- Flyktingar i Sverige 10-30 %.
- Studie av 148 asylsökande i Sverige från Mellanöstern, Latinamerika, Afrika, Balkan, Östeuropa och Asien:
 - 117 PTSD - 79% - varav 67 haft s-tankar/s-försök
 - 24 annan psykisk sjukdom
 - 7 psykiskt friska

Marcello Ferrada-Noli 1996

748

748

Behandling av PTSS

- Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi
- Exponering
- EMDR i kombination med exponering
- SSRI
- Stressinokulering (efter sexuella övergrepp)
- Internetbaserad KBT
- **Såväl sertralin som kortvarig kognitiv terapi givet tidigt i förloppet synes minska risken för att utveckla PTSD**

749

749

Akut stressreaktion och PTSD

Akut stressreaktion

- KBT

PTSD

- I första hand **traumafokuserad KBT med exponering**
- I andra hand **EMDR**
- I tredje hand **SSRI**

Debriefing ska **inte** användas efter traumatiska händelser för att förebygga PTSD!

750

Förslag till "behandlingstrappa" vid masstrauma

Alla:
Stöd (vänner, familj, lokala myndigheter och frivilligorganisationer)

↓

Okontrollerbara symtom trots stöd:
Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi

Debriefing kan förvärra tillståndet och rekommenderas ej vid masstrauma!

751

751

Stöd- och samtalsmöjligheter

- "Debriefing".
- "Avlastningssamtal".
- "Teknisk debriefing": renodlad genomgång av händelseförlopp och insatser. Ingen bearbetning → ringa traumatiseringsrisk.
- Informell "time-out" där personalen träffas och pratar om det inträffade.
- Individuell samtalskontakt när så behövs.
- Kamratstödjare.

Modifierat från "Krishantering i arbetslivet" av Brölin, Calleberg och Westrell

752

752

Reaktioner på långvarig överbelastning

753

753

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism

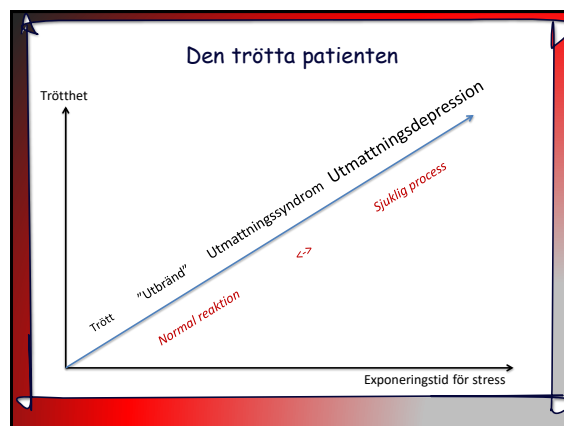
754

754

Oscar

755

755



756

Burnout enligt Maslach

1. Utmattning
2. Distansering → cynism
3. Minskad personlig effektivitet

757

Burnout enligt Maslach

"A psychological syndrome in response to chronic interpersonal stressors on the job. The three key dimensions of this response are an overwhelming exhaustion, feelings of cynicism and detachment from the job, and a sense of ineffectiveness and lack of accomplishment."

Maslach et al

758

757

758

Utbrändhet (Z73.0)

- Symptomtriad:
 1. Känslomässig utmattning.
 2. Avståndstagande från arbetet (cyniskt, distanserande förhållningssätt).
 3. Minskad effektivitet i arbetet.
- Kan mätas med Maslach burnout inventory eller Oldenburg burnout inventory.
- Ev inte alltid arbetsrelaterad (Hallsten). Kan handla om att personen misslyckats med sina viktigaste rollfunktioner.
- Prestationsbaserad självkänsla ökar risken, liksom svaga copingförmågor.
- Om utbrändheten är en reaktion på ett långvarigt stresstillstånd kan den leda till utmattningssyndrom. Särskilt hög emotionell utmattning ökar risken.

Läkartidningen nr 36 2011

759

Kriterier för utmattningssyndrom

1. Hög stress minst sex månader
2. Symtom minst två veckor
3. Brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar
4. Minst fyra av följande varje dag minst två veckor
 - Koncentrations- eller minnesstörning
 - Kan inte hantera krav eller göra saker under tidspress
 - Emotionell labilitet eller irritabilitet
 - Sömnstörning
 - Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
 - Kroppsliga symtom - muskelsmär, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet

760

Vanliga följder av oförmåga att finna en bra balans mellan **egna behov** (integritet) och **arbetsgivarens förväntningar** (samarbete)

| | |
|---|--|
| <h4>"Utbrändhet"</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Känslomässig utmattning • Avståndstagande från arbetet (cyniskt, distanserande förhållningssätt) • Minskad effektivitet i arbetet | <h4>Utmattningssyndrom</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Långvarig sömnstörning • Stor trötthet och energibrist • Minnesstörningar och andra kognitiva störningar • Minskad effektivitet i arbetet |
|---|--|

761

Varför är det svårt att arbeta vid UMS?

1. **Stresskänslig**
 - Fungerar ofta väl under lugna förhållanden, men vid belastning framträder oförmågan.
 - Kan inte lägga in en högre växel vid ökade krav.
2. Svåra **kognitiva störningar**, nedsatt arbetsminne, nedsatt exekutiv funktion
 - Svårt förstå komplexa situationer och finna adekvata handlingsätt.
3. Energibrist, **uttröttbar** redan vid låg belastning
 - Förlamande trötthet.
 - Kan inte sova, inte vila, inte återhämta sig.



762

Vilka drabbas?

"... en övervikt av unga till medelålders kvinnor, ambitiösa, välbegåvade och framgångsrika, som **under en längre tid envist förnekat och kämpat emot kroppens och själens varningssignaler** innan de brutit samman."

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

763

I början av processen mår man **bättre**; känner sig duglig och i kontroll.

Efterhand övergår det till en negativ spiral där också självkänslan rubbas.

764

Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

1. Tillvaron upplevs **hanterbar**, läget under **kontroll** (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).
2. **Vågar säga nej** (om de känner dig jäktade eller trötta).
3. Prioriterar ömsidiga relationer, avvecklar de som tar mer energi än de ger.
4. Gör meningsfulla saker, vardagen upplevs **meningsfull** på **alla** områden.
5. Balans i livet - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
6. Reserverar tid för lustfyllda aktiviteter, saker som ger energi, saker för dem själva (inte för andra).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

767

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer **inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera.**"

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Brogée

768

"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn på saker**, då blir mötet ju jättedåligt."

770

Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

- På **svenska arbetsplatser** råder brist på accepterade mekanismer för att hantera konflikter mellan krav och förmåga. Svenskarna fortsätter under alla omständigheter att vara trevliga och duktiga. Den som utsätts för orimliga krav från kunder, arbetsgivare, ledning eller medarbetare i Sverige brukar svalja hårdare istället för att angripa källan.
- **M a o: I Sverige ställs krav på hög prestation och oavbruten trevlighet på arbetsplatsen, även i ohållbara situationer. Det gör att några blir sjuka och går hem.**
- **Norrmännen** rycker på axlarna.
- **I USA och Storbritannien** visar lågavlönade ointresse eller t o m inkompetens när arbetet upplevs alltför besvärligt - och de gör det utan att skämmas.
- **I Danmark, Storbritannien och USA** tillåts viss aggressivitet när man tycker att något eller någon gått över gränserna.

Björn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005

771

Några stressvarningar att vara uppmärksam på

- Slutar bry sig om vad som händer.
- Reagerar på sätt som inte är en likt.
- Irritabel över småsaker.
- Irritabel på sina medmänniskor, tycker inte lika mycket om dem längre.
- Trött på morgonen trots flera natters tillräcklig sömn.
- Kroppsliga signaler (magen, hjärtat, huvudvärk).

772

Vanliga tidiga stressvarningar

| | |
|-------------------|---|
| Sömnrubbningar | Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn |
| Känslöspåverkan | Olust, ångest, nedstämdhet |
| Interpersonellt | Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans |
| Energiproblem | Överaktivering, trötthet, allt tar emot |
| Kognitiva symtom | Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud |
| Kroppsliga besvär | Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär |

773

Behandling av utmattningssyndrom

1. **Back to basics!** Lära sig leva ett **normalt liv** igen
 - Sömn
 - Motion
 - Mat
 - Vila, pauser
 - Variation
 - Fritid
 - Familj
 - Struktur
 - Regelbundenhet
2. **Socialt stöd**
3. **Samtalsbehandling**
4. **Avspänningsmetoder**
5. **Arbetsinriktad rehabilitering**
6. **Läkemedel**

774

Behandlingsstrategier

1. Snar kontakt.
2. Läkarbedömning.
3. Ospecifik stödkontakt är ineffektivt.
4. Krisomhändertagande, ta hand om ev kränkningssupplevelse.
5. Kartläggning, medvetandegörande.
 - Hur ser livssituationen ut i detalj?
 - Stressorer?
 - Copingmekanismer?

Stressrelaterade utmattningstillstånd - några behandlingserfarenheter.
Per Rosenqvist, Läkartidningen nr 48, 2001

775

Behandlingsstrategier

6. Lära ut effektiva copingstrategier
 - Våga säga nej.
 - Sätta gränser.
 - Vara tydlig.
 - Lära sig känna igen tidiga tecken på utmattning/stress.
 - Lära sig bry sig om sina signaler!
7. Spara energi.
8. Gruppbehandling.
9. Medicinering.
10. Livsstil - vila, promenader, frisk luft, avslappning, lugn, egen tid.
11. Arbetsmiljö.
12. Sjukskrivning och arbetsträning.

Stressrelaterade utmattningstillstånd - några behandlingserfarenheter.
Per Rosenqvist, Läkartidningen nr 48, 2001

776

Skydd mot stressrelaterad ohälsa

1. Goda sociala och ekonomiska förhållanden
 - Bra socialt nätverk
 - Gott socialt stöd
 - Hög social status
 - Hög utbildning
 - Makt och inflytande
2. Goda livsvanor
3. Återhämtning
4. Sömn

777

Konstruktiv stresshantering

- Perspektivförmåga**
 - Jag vet vad jag vill
 - Prioritera - välja och välja bort
 - Planera för välbefinnande i vardagen
- Autonomi**
 - Egna känslor och värderingar
 - Självrespekt
 - Tåla konflikter
- Samhörighet/stöd**
 - Skapa gemenskap
 - Ge och ta emot stöd
- Mental reglering**
 - Närvara, kunna uppleva och njuta
 - Aktivt skifta sinness tillstånd
 - Positivt tänkande
- Aktiv kroppskänedom**
 - Uppfatta, förstå och ledas av kroppens signaler
- Aktiv vila och återhämtning**
 - Batteriladdning mellan varven
 - Färsätta sig i vilotillstånd
- Fysisk energireglering**
 - Motion, näring, måttligt med gifter

"Men du själv då?", Malmström och Halm, 2002

778

Minna egna arbetsvanor

- Gör de viktigaste sakerna först.
- Strunta i skitsakerna.
- Klara av viktiga privata telefonsamtal på morgonen.
- Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten, och gör dem medan du är pigg.
- Pausa och rör på dig var timme.
- Sköt träningen.
- Ät lunch eller promenera med någon trevlig person var dag.
- Skriv ergonomiskt på datorn.
- Ta en sen arbetskväll i veckan.
- Hantera stress konstruktivt.

779

779

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentration förmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

780

780

Fuska med omdöme

Du kan slarva och missköta dig litet grand då och då, men försök inte göra dygd av nödvändigheten eller livsstil av undantaget.

781

781

Inget slår rätt person på rätt plats

839

839

Bästa boten mot besvärliga medarbetare:

Anställ dem inte!



840

840

Vill du ha bra medarbetare - anställ sådana

Om man har slarvat vid rekryteringen och inte sökt människor med förmåga att samverka med andra människor, då sitter man där. Jag har arbetat mycket med personalutbildningar och min uppfattning är att det är svårt att genom utbildningsinsatser korrigera en felaktig rekrytering.

Gillis Herlitz, etnolog.

841

Skyll dig själv om du anställer denna!

- Självupptagenhet
- Bryr sig inte om andra
- Oförmåga se helheten
- Bristande ansvarstagande
- Samarbetssvårigheter
- Överdriven stresskänslighet
- Svag förmåga till empati
- Opålitlighet
- Instabilitet av alla sorter
- Bristande flexibilitet i tanke och handling

842

842

"Man ska inte klaga"

Jodå, det ska man visst, men hur kan du klaga på ett konstruktivt sätt?

843

843

Träna medarbetarna i att klaga konstruktivt

Icke konstruktivt

1. Okritiskt "peka finger".
2. Klaga till vem som helst.
3. Klaga när du känner dig mest besvårad.
4. Klaga på det som stör dig mest just nu.
5. Sträva efter att fördela skulden och få andra att medge att det är deras fel.
6. Bara klaga.
7. Vidmakthåller status quo och dränerar medarbetarna på energi, arbetslust, optimism och tro på att förändring är möjlig.

Konstruktivt

1. Titta först på dig själv och din roll i det hela. Är du den enda som är missnöjd? Till vilken del är du en del av problemet? Hur bidrar du till problemets lösning?
2. Klaga till någon som kan göra något åt problemet.
3. Klaga vid rätt tillfälle.
4. Klaga på det verkliga problemet, inte bara symptomen. "Is the problem really the problem?"
5. Sträva efter att finna varaktiga lösningar och gå vidare.
6. Klaga, men uppskatta också det som är bra.
7. Leder till förändring. För medarbetarna entusiastiska över förbättringsmöjligheten.

844

844

Har du gått på en stöt?

Tänk för allt i världen inte "positivt" när du ska anställa någon!

845

845

| | Sammenheng | Uppfattning om helhet | Personlighet | Referenser | Referenser | Referenser |
|--|------------|-----------------------|--------------|------------|------------|------------|
| | Hunter | Arthur m. fl. | Andrew | Andrew | Andrew | Andrew |
| Perfekt förutsägande av personens prestation | 1,0 | | | | | |
| Kombination av strukturerad intervju och begåvningsmätning | 0,63 | | | | | |
| "Assessmentövningar" allt assessment center | 0,37 | 0,65 | | 0,65 | | |
| Beteendeorienterad intervju | | | 0,62 | | | |
| Arbetsprov | 0,54 | 0,54 | 0,54 | | | |
| Arbetsstickprov | | | 0,53 | 0,53 | | |
| Begåvnings- och intelligensstest | | 0,51 | | 0,54 | | |
| Färdighetstest | 0,51 | | | | | |
| Kompetensbaserad intervju | | | 0,55 | | | |
| Strukturerad intervju | 0,51 | 0,51 | 0,35 | 0,32 | | |
| "Färdighetstest och arbetsprover" | | | 0,45 | | | |
| "Gruppövningar och sammanställning av personlighet" | | | 0,40 | | | |
| Personlighetstest (med fokus på integritet) | | 0,41 | | | | |
| Ostrukturerad intervjuer | 0,38 | | 0,34 | | | |
| "Typiska" all "vanliga" anställningsintervjuer | | | 0,15 | 0,17 | | |
| Personlighetstest | | | 0,36 | | | |
| "Kombination av personlighetstest" | | | 0,42 | | | |
| Självbiografiska data | | 0,35 | 0,44 | 0,40 | | |
| Personlighetstest (samtalsgränshet) | | 0,31 | | | | |
| Referenser | 0,26 | 0,26 | 0,15 | 0,15 | | |
| Yrkesförening i år | 0,18 | | | | | |
| Antal utbildningsår | 0,10 | | | | | |
| Gratologi och astrologi | | 0,02 (grafologi) | <0,10 | 0,00 | 0,01-0,02 | |
| Slumpmässigt samband mellan urval och prestation | 0,0 | | | | | |

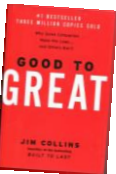
846

"Eftersom kompetenspoolerna är så kompetenta och kvalificerade är personlighet och lämplighet oftast grunden för de flesta beslut nuförtiden. Det handlar ju inte bara om ifall personen klarar av jobbet, utan även om du skulle vilja ha den här personen runt dig varje dag i din arbetsmiljö? Kan du åka hiss med den här människan varje dag utan att bli galen?"

Från recruiter.monster.se

847

"The old adage 'People are your most important asset' is wrong. People are not your most important asset. The RIGHT people are."



848

"The purpose of bureaucracy is to compensate for incompetence and lack of discipline - a problem that largely goes away if you have the right people in the first place."

849

En följdfråga blir: hur litet byråkrati, policies, handlingsplaner osv skulle man klara sig med i en organisation med få men omdömesgilla, motiverade och engagerade medarbetare som förstår vad uppdraget går ut på och ser en djup mening med att åstadkomma detta?

850

Vem söker vi hos oss?

- Stort hjärta.
- Förnuft och omdöme.
- Uppskattar schyssta puckar och raka rör.
- Lagspelare.
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs.
- Flexibilitet.
- Humor.
- Tar ansvar för sig själv.
- Vill jobba hos oss.

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar.

851

Anställ så' na här!

"This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.


I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live, I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations."

Georg Bernhard Shaw

852

Vem bestämde att det viktigaste i livet är att inte bli trött?

"Det har varit för mycket motstånd, för många oberäknliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta "alldeles för mycket" som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött."



Michael Rangne 853

853

Hur kan man få människor att engagera sig?

Nya medarbetare måste "köpa" organisationens kultur, mål och visioner innan de tillåts stiga ombord. Vilka vi är, vad vi gör, vad vi står för, vad du kan vänta dig av oss och vad vi förväntar oss av dig.

"OM det låter som rätt skuta för dig är du välkommen ombord!"

Utbilda och träna omsorgsfullt alla nya och gamla medarbetare om organisationens mål och visioner, vad vi egentligen menar med dem, varför vi har dem.

854

Hur får man folk med på båten, vid årorna, med glatt hjärta?

- Anställ folk som tror på vad *ni* tror på, som delar era visioner och er syn på livet och arbetet.
- Alla vet vad de *gör* på jobbet, de flesta vet också *hur*, men betydligt färre är medvetna om *varför*, det övergripande syftet med arbetet de gör.
- Färmedla syftet med arbetet, en storslagen vision, hur kandidaten här får möjlighet att förändra världen en smula till det bättre, *samtidigt* som det bidrar till att han själv får en livsförändrande erfarenhet, roligt på vägen och ett fantastiskt liv.
- Hur skulle ditt liv bli om du gav tre år av ditt liv till detta?
- **Be om personens hjälp att förverkliga visionen!**



855

855

Jag har ett eget ansvar för att trivas på arbetet...

...å andra sidan, finns det någon rimlig anledning att känna arbetsglädje på det här stället?

856

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för att få något?

858

858

Det du kommer att få ut av ditt liv står i direkt proportion till...

... din förmåga att ge andra människor det de vill få ut av *sina* liv.



CHRISTER OLSSON

859

859



Hitta ett jobb du tycker om.
Gör det bra.
Och gå hem.

2019-05-15 Michael Rangne 860

860

Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

1. Få jobbet gjort.
2. Få jobbet gjort i tid.
3. Få jobbet gjort i tid - med ett leende.
4. ...
5. ...
6. Stötta din chef.
7. Se den stora bilden.
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...

Michael Rangne 2019-05-15 861

861

Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

1. Få jobbet gjort.
2. Få jobbet gjort i tid.
3. Få jobbet gjort i tid - med ett leende.
4. Känn dig själv.
5. Förstå dig på andra.
6. Stötta din chef.
7. Se den stora bilden.
8. Tänk själv.
9. Var lojal.
10. Skaffa dig tjockare hud.
11. Var klok.
12. Ha ett liv.

Michael Rangne 2019-05-15 862

862

Vem söker vi, vad vill vi ha hos oss? Diskutera!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

863

863

Vilka egenskaper och personlighetsdrag vill vi absolut **inte** ha på vår arbetsplats? Diskutera!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

864

864

Topplistan, besvärliga drag?

- Samarbetssvårigheter
- Bristande ansvarstagande, opålitlighet
- Självupptagenhet
- Sympatibrist
- Empatibrist
- Rigiditet, bristande flexibilitet
- Överdriven stresskänslighet, labilitet
- Oförmåga att se syftet och helheten
- Negativism, svartsynt
- Osjälvtändighet, fobisk,
- Tvångsmässig, perfektionism
- Passivt aggressiv

865

865

Diskutera och poängsätt!

1=ointressant, 3=gärna, 5=ombärligt

- Känner sig själv
- Förstår sig på andra
- Ser den stora bilden
- Tar ansvar för sig själv, för sina arbetsuppgifter och för sin inverkan på andra
- Bidrar med hela sig, både huvud och hjärta
- Har upptäckt glädjen i att sprida glädje till andra
- Har humor och förmåga att sätta saker i sitt rätta perspektiv
- Är nyfiken, öppen och positiv, men inte okritisk
- Är entusiastisk, låter sig motiveras
- Är värderingsstyrd, brinner för något

866

866

Diskutera och poängsätt!

1=ointressant, 3=gärna, 5=ombärligt

- Är lagspelare och trivs med det
- Stöttar sin chef, förstår att de är med i samma lag
- Försöker se saker ur andras synvinkel, även sin chefs - vad behöver de av mig?
- Får jobbet gjort, i tid, "lagom" bra, med ett leende
- Är rimligt lojal och flexibel
- Gillar att kavla upp ärmarna när det behövs, och levererar gärna litet mer än chefen ber om

867

867

Diskutera och poängsätt!

1=ointressant, 3=gärna, 5=ombärligt

- Kan hantera stress
- Har ett liv utanför arbetet
- Hittar en bra balans mellan egna och företagets behov
- Förmår hävda rimliga gränser och behov på ett adekvat sätt
- Inte är alltför känslig, utan kan hantera en och annan konflikt utan att "gå igång" eller bli olycklig
- Ger inte upp så fort det tar emot en smula
- Vill arbeta hos oss!

868

868

| Önskvärt hos oss? 1 = ointressant 3 = gärna 5 = ombärligt | Förändringsbart under resans gång? 1 = aldrig/sällan 3 = ibland, somliga 5 = definitivt, om viljan finns | |
|--|---|--|
| | | Känner sig själv |
| | | Förstår sig på andra |
| | | Ser den stora bilden |
| | | Tar ansvar för sig själv, för sina arbetsuppgifter och för sin inverkan på andra |
| | | Bidrar med hela sig, både huvud och hjärta |
| | | Har upptäckt glädjen i att sprida glädje till andra |
| | | Har humor och förmåga att sätta saker i sitt rätta perspektiv |
| | | Är nyfiken, öppen och positiv, men inte okritisk |
| | | Är entusiastisk, låter sig motiveras |
| | | Är värderingsstyrd, brinner för något |
| | | Är lagspelare och trivs med det |
| | | Stöttar sin chef, förstår att de är med i samma lag |
| | | Försöker se saker ur andras synvinkel, även sin chefs - vad behöver de av mig? |
| | | Får jobbet gjort, i tid, "lagom" bra, med ett leende |
| | | Är rimligt lojal och flexibel |
| | | Gillar att kavla upp ärmarna när det behövs, och gärna levererar litet mer än chefen ber om |
| | | Kan hantera stress |
| | | Har ett liv utanför arbetet |
| | | Hittar en bra balans mellan egna och företagets behov |
| | | Förmår hävda rimliga gränser och behov på ett adekvat sätt |
| | | Inte är alltför känslig, utan kan hantera en och annan konflikt utan att "gå igång" eller bli olycklig |
| | | Inte ger upp så fort det tar emot en smula |
| | | Vill arbeta hos oss! |

869

Chef på gott och ont

870

Chefs två uppgifter

1. Ta väl hand om medarbetarna
2. Ta väl hand om sig själv

Self-Care is a priority and necessity
- not a luxury -
in the work that we do.

871

871

Medarbetarnas förtroende är din viktigaste tillgång som ledare - förvalta det väl.

872

872

Vad behövs för att medarbetaren ska trivas ombord?

1. **En affektiv relationell komponent** = ett känslomässigt band (anknytning) mellan anställd och chef.
2. **Samarbetsaspekt** = man är överens om vart skutan är på väg och hur den seglas.

873

873

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient/medarbetare/ chef/barn här?

874

874

Ledarens viktigaste uppgift?

Skapa en god stämning och atmosfär i gruppen

Hur känns det att vara en del av denna gemenskap?
 Hur är det känslomässiga klimatet?
 Hur har vi det tillsammans?
 Hur pratar vi med varandra?
 Hur bryr vi oss om varandra?

875

875

Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av illbattningarna ändå, med lite tid och tålamod.

Hur skulle det bli på min arbetsplats om jag bytte till motsvarande ledarskapsfilosofi?

876

876

Hur vinner man medarbetarnas respekt och förtroende?

877

877

Chefens första bud

Prata med dina medarbetare.
På riktigt, två jämlikar emellan.
Inga metoder, inget fusk - bara var äkta, prata
autentiskt, säg sanningen.

Detta är att ta den andre på allvar och visa
respekt.

878

Ledarskap, enbildskurs:

**Behandla dina
medarbetare väl!**

879

879

Att vilja väl är grundbulten i alla goda relationer

Dina medarbetare måste känna att **du vill dem väl**.

Gör de det förlåter de dig en hel del, gör de det inte kan du packa och gå hem.

880

880

Det centrala i chefskapet är att skapa tillit och det bygger man genom att vara **rättvis, pålitlig och förutsägbar** mot sina medarbetare.

Christer Sandahl

881

881

"Människosyn" - vilka är dina djupaste värderingar?

1. Var rättvis.
2. Ta vara på allt positivt som finns i alla.



Martin Grauers

Martins farfars syn på andra (känd för att behandla alla lika)

SvD Näringsliv 11 sept 2011

882

882

Diskutera: Hur kommer detta att gå?

Första budet för varje chef:
Aldrig ljuga för sina medarbetare!

883

883

Mail till medarbetarna om att jag nu skaffat en ledarskapsfilosofi

1. Behandla alla väl
2. Aldrig ljuga för er
3. Göra mitt allra bästa för att ordna allas önskade ledigheter

884

A single lie discovered is enough to create doubt in every truth expressed.

885

Vad tänker ni om denna approach?

"How did she do it? Easy - she took an interest in us. She knew each of us, not only as employees but as human beings. She not only knew about our hobbies, families, children, and lives in general - she sincerely cared about us and always had time to chat."

886

Chefen ska inte gå på kurs för att lära sig manipulera sina medarbetare.

Hen ska lära sig att älska sina medarbetare, och lära sig **hur** hen gör det på ett sätt som de känner och mår bra av.

Då får hen och företaget något tillbaka av dem - tacksamhet, lojalitet, arbetsglädje, ansvarstagande och goda insatser.

Good people bring out the good in people.

887

Vem är det som ska motivera vem?

"Most companies have it all wrong. They don't have to motivate their employees. **They have to stop demotivating them.**" (Harvard Business School)

"If you want true motivation in the workplace, you must create a happy workplace. It's that simple!"

888

När Kalle inte verkar vilja vara med i gruppen

- Utgå från att även Kalle vill och behöver vara med i **någon** grupp.
- Vilken grupp vill han vara med i istället?
- Kan din grupp göra något för att han ska vilja vara med i den?



889

Utökad ledarskapsfilosofi

1. Man är **pålitlig, ärlig och autentisk**.
2. Man visar **integritet och karaktär** i alla lägen.
3. Man har **tydliga värderingar och principer** och står för dem i alla riktningar.
4. Man är **rättvis** - vilket inte innebär att man behandlar alla lika utan att alla behandlas utifrån samma värderingar och principer.
5. Man **tar fullt ansvar för sig själv** och sina handlingar, och skyller aldrig på andra.
6. Man **bryr sig om sina medarbetare som människor**, inte bara som produktionsfaktorer, och visar det i praktisk handling.
7. Man **behandlar alla väl**, så väl som det är möjligt i systemet.

890

Chefen behöver ta hand om sig själv

891

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism



892

892

Att vara chef kan allvarligt skada din personlighet

- Alla vill ha något från dig
- Inga likvärdig relationer
- Ingen ärlig feedback
- Vem kan man lita på?
- Göder din eventuella självgodhet och narcissism

Rule #1
THE BOSS IS ALWAYS RIGHT
Rule #2
WHEN THE BOSS IS WRONG
REFER TO RULE #1

893

...fast narcissismen tar livet självt hand om i sinom tid

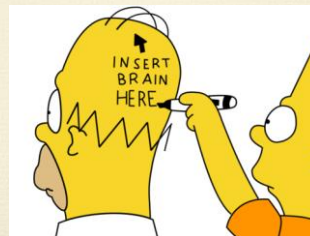
Den som lever tillräckligt länge får se varje framgång förvandlas till ett nederlag.



Simone de Beauvoir

894

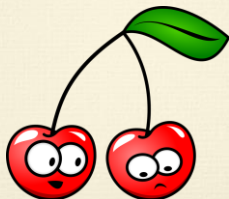
Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?



895

895

Om du börjar må allt sämre - kommer någon att märka det och ta upp det med dig?



896

896

Chefers arbetsvillkor

- Höga krav och lite stöd.
- Konstant förändringstryck och strukturomvandling
 - Platta organisationer
 - Målstyrning
- "Fria" arbetstider.
- Hög arbetsbörda och hög arbetsintensitet.
- Ständigt mentalt sysselsatt med jobbet, tar det med hem, kan inte koppla av.
- Brist på återhämtning.
- Fokus på arbetsuppgifterna, hinner inte lyfta blicken, blir isolerad från medarbetarna.
- Ensamhet, ej stöd på "samma nivå".
- Sömsvårigheter (32 %).
- Trötthet (30 %).
- Bristande arbetslust (12 %).

SACO, 2000

897

Chefers behov

- Inflytande
- Stöd uppifrån
- Återkoppling

Svenska chefer får otillräckligt stöd -> förmår inte ge tillräckligt stöd.

SACO, 2000

898

Vår främsta stresskälla är samtidigt vår största möjlighet - andra människor!



899

899

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

900

900

"Bad jobs kill people"

- Undersökning: 821 vuxna, 20 års tid, arbetsdag 8,8 timmar.
- Resultat: De som upplevde dålig stämning och dålig uppbackning löpte 2,4 gånger så hög risk att dö än de som inte gjorde det.

Sharon Toker

901

901

...inte bara chef, förresten



Välj kollegor

902

902

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

Snälla kollegor förlänger livet

Vänliga kollegor som hjälper dig i arbetet förlänger livet. Det visar forskning från universitetet i Tel Aviv i Israel, som presenteras i tidningen Health Psychology. I studien har 820 personer från olika branscher följts under 20 år. Personerna fick i början av studien svara på frågor om sin arbetsmiljö, bland annat graden av socialt stöd. Resultatet visar att de som hade ett gott stöd levde längre.

ANNA DE LIMA FAGERLIND

SvD 21 aug 2011

903

Må bra på jobbet i sammanfattning



Välj chef

904

904

Dålig chef ökar risken för hjärtinfarkt

Den som upplever sig ha en dålig chef löper högre risk för negativa hälsoeffekter senare i livet. Det visas i en ny doktorsavhandling från Karolinska institutet.

Män i Stockholmsområdet som när en studie inleddes var missnöjd med sin chef löpte 25 procent större risk att drabbas av hjärtinfarkt under den påföljande tioårsperioden. Mönstret kvarstod vid korrigering för traditionella riskfaktorer.

Avhandlingen visar också att den som upplever att ledarskapet på jobbet är dåligt löper ökad risk för sjukfrånvaro, medan bra chefer tvärtom minskar risken för sjukfrånvaro.

Avhandlingen bygger på intervjuer med närmare 20 000 anställda i Sverige, Finland, Tyskland, Polen och Italien. ■

905

Great companies and a great life



"For no matter what we achieve, if we don't spend the vast majority of our time with people we love and respect, we cannot possibly have a great life."

906

906

Maxa ditt sociala stöd



Försök inte klara livet själv
Prata med dina vänner, på riktigt.
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.
Be att få starta en kollegial samtalsgrupp.

907

Några bra förmågor för en chef

1. Förstå sig själv
2. Förstå andra
3. Kunna hantera människor i kris
4. Kunna hantera egen och andras stress
5. Skapa och leda med arbetsglädje
6. Hjälpa medarbetarna uppleva mening med arbetet

908

908

Några bra förmågor för en chef

1. **God självinsikt**, förstå hur jag uppfattas av andra.
2. **God förmåga att förstå och hantera andra**, såväl "normala" som personlighetsstörda och psykiskt sjuka.
3. Kunna **hantera förluster, trauman och krisreaktioner**, både ur individens och organisationens perspektiv.
4. Förmåga att **känna igen och hantera egen och andras stress**, och **coacha stressade** i vad de själva kan göra.
5. Veta hur man **skapar och leder med arbetsglädje**.
6. **Hjälpa medarbetarna att uppleva mening** med sitt arbete, utifrån deras personliga övertygelser och behov av att göra skillnad för andra.

909

909

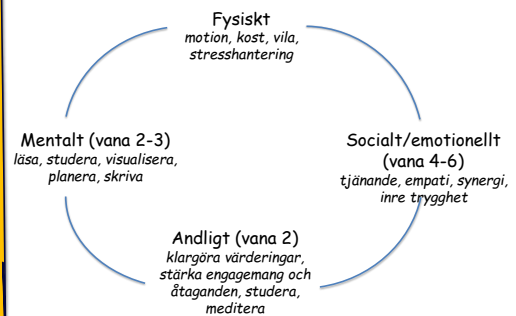
Friskfaktorer för chefen

- **Självmedkänsla.** Döm inte dig själv för hårt. Fokusera istället på det du gör bra. Var snäll mot dig själv i perioder när arbetsbelastningen är hög.
- **Sätt gränser.** **Låt inte jobbet flyta ihop med privatlivet.**
- **Organisatoriska faktorer.** **Ett tydligt uppdrag och ett tydligt mandat** är viktigt för att orka. Tillräckligt med **personella och ekonomiska resurser** behövs också.
- **Arbetsklimat.** **Ett bra socialt klimat på arbetsplatsen** skyddar mot stress och är bra för återhämtningen. Det är också viktigt att det finns en **förtroendefull relation med den egna närmaste chefen** eller ledningsgrupp.

Från Arbetsliv/Prevent

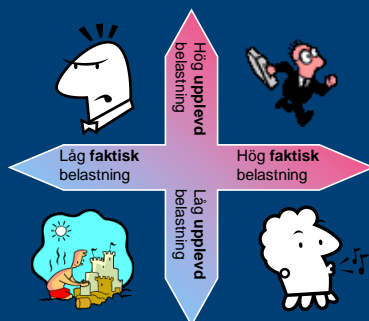
910

En sund själ i en sund kropp



913

Att vara "stressad"



914

914

"Kognitiv" stress

- Detta borde inte hända.
- Det får inte vara så här.
- Detta är orättvist.
- Man är taskig mot mig.
- Jag klarar inte det här.
- Ger främst "kognitiva" effekter - missnöje, bitterhet, personlighetspåverkan, uppgivenhet, cynism.
- Kan leda till sjuklighet.

"Fysiologisk" stress

- Hjärna och kropp körs på övervarv.
- Försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning.
- **Stress utan återhämtning** stör de rent biologiska funktionerna - återuppbyggnad och reparation av kroppen.
- Leder till **utmattningssyndrom** och annan ohälsa.
- Ger **hjärnskador** på sikt.

915

915

"Negativ" stress

- Upplevelse av **bristande kontroll**, oförmåga att hantera kraven.
- **Långdragna konflikter** och osämja är synnerligen skadligt.
- Det jag **upplever som fel**, dåligt, något jag inte vill ha är definitivt dåligt för kropp och hjärna.
- **Oro för stressens effekter** gör den farligare.
- Både **kognitiv och fysiolgisk stress** kan vara "negativ".

"Positiv" stress

- Roligt, utmanande och spännande, om än för mycket just nu.
- I linje med mina kärnvärden, ger upplevelse av mening, glädje, att göra något gott för andra.
- Om jag ser till att sova bra och återhämta mig regelbundet, och om jag inte själv är orolig för att bli sjuk av stressen tål jag vanligen en hel del.
- Men om jag försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning - kan jag bli sjuk ändå.

916

916



917

Vilka drabbas?

"... en övervikt av unga till medelålders kvinnor, ambitiösa, välbegåvade och framgångsrika, som **under en längre tid envist förnekat och kämpat emot kroppens och själens varningssignaler** innan de brutit samman."

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

918

918

I början av processen mår man **bättre**; känner sig duglig och i kontroll.

Efterhand övergår det till en **negativ spiral** där också självkänslan rubbas.

919

919

Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

1. Tillvaron upplevs **hanterbar**, läget under **kontroll** (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).
2. **Vågar säga nej** (om de känner dig jäktade eller trötta).
3. Prioriterar ömsidiga relationer, avecklar de som tar mer energi än de ger.
4. Gör meningsfulla saker, vardagen upplevs **meningsfull** på **alla** områden.
5. Balans i livet - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
6. Reserverar tid för lustfyllda aktiviteter, saker som ger energi, saker för dem själva (inte för andra).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

922

922

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer **inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera.**"

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

923

923

Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

- På svenska arbetsplatser råder brist på accepterade mekanismer för att hantera konflikter mellan krav och förmåga. Svenskarna fortsätter under alla omständigheter att vara trevliga och duktiga. Den som utsätts för orimliga krav från kunder, arbetsgivare, ledning eller medarbetare i Sverige brukar svälja hårdare istället för att angripa källan.
- **M a o: I Sverige ställs krav på hög prestation och oavbruten trevlighet på arbetsplatsen, även i ohållbara situationer. Det gör att några blir sjuka och går hem.**
- Normmännan rycker på axlarna.
- **I USA och Storbritannien** visar lågavlönade ointresse eller t o m inkompetens när arbetet upplevs alltför besvärligt - och de gör det utan att skämmas.
- **I Danmark, Storbritannien och USA** tillåts viss aggressivitet när man tycker att något eller någon gått över gränserna.

Björn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005

926

Några stressvarningar att vara uppmärksam på

- Slutar bry sig om vad som händer.
- Reagerar på sätt som inte är en likt.
- Irritabel över småsaker.
- Irritabel på sina medmänniskor, tycker inte lika mycket om dem längre.
- Trött på morgonen trots flera natters tillräcklig sömn.
- Kroppsliga signaler (magen, hjärtat, huvudvärk).

927

Vanliga tidiga stressvarningar

| | |
|-------------------|--|
| Sömnrubbingar | Insomningsvärigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn |
| Känslöslöshet | Olust, ångest, nedstämdhet |
| Interpersonellt | Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans |
| Energiproblem | Överaktivering, trötthet, allt tar emot |
| Kognitiva symtom | Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud |
| Kroppsliga besvär | Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär |

928

928

Skydd mot stressrelaterad ohälsa

1. Goda sociala och ekonomiska förhållanden
 - Bra socialt nätverk
 - Gott socialt stöd
 - Hög social status
 - Hög utbildning
 - Makt och inflytande
2. Goda livsvanor
3. Återhämtning
4. Sömn

929

Konstruktiv stresshantering

1. Perspektivförmåga
 - Jag vet vad jag vill
 - Prioritera - välja och välja bort
 - Planera för välbefinnande i vardagen
2. Autonomi
 - Egna känslor och värderingar
 - Självrespekt
 - Tåla konflikter
3. Samhörighet/stöd
 - Skapa gemenskap
 - Ge och ta emot stöd
4. Mental reglering
 - Närvaro, kunna uppleva och njuta
 - Aktivt skifta sinnestillstånd
 - Positivt tänkande
5. Aktiv kroppskänedom
 - Uppfatta, förstå och ledas av kroppens signaler
6. Aktiv vila och återhämtning
 - Batteriladdning mellan varven
 - Försätta sig i vilotillstånd
7. Fysisk energireglering
 - Motion, näring, måttligt med gifter

"Men du själv då?", Malmström och Holm, 2002

930

Minä egna arbetsvanor

1. Gör de viktigaste sakerna först.
2. Strunta i skitsakerna.
3. Klara av viktiga privata telefonsamtal på morgonen.
3. Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten, och gör dem medan du är pigg.
4. Pausa och rör på dig var timme.
5. Sköt träningen.
6. Åt lunch eller promenera med någon trevlig person var dag.
7. Skriv ergonomiskt på datorn.
8. Ta en sen arbetskväll i veckan.
9. Hantera stress konstruktivt.

931

931

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

932

932

Fuska med omdöme

Du kan slarva och missköta dig litet grand då och då, men försök inte göra dygd av nödvändigheten eller livsstil av undantaget.

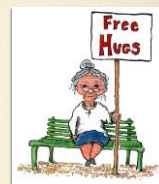
933

933

Organisationens stresshantering

Liten lathund för chefs arbetsmiljöarbete

- Lär upp dig själv
- Utbilda chefer och medarbetare
- Skaffa dig mandat och resurser
- Ta reda på hur alla faktiskt har det
- Identifiera högriskindivider
- Planera med samtliga
- Följ upp
- Ge återkoppling
- Justera regelbundet



935

935

Kan jag som chef eller medarbetare identifiera anställda med risk för utmattning?

- Individens själv saknar ofta sjukdomsinsikt och stupar på sin post.
- Någonting har ändrat sig, den anställde är sig inte lik, reagerar inte som hen brukar.
- Spänd, forcerad, svår att nå, lyssnar inte, tutar och kör.
- Negativa känslor, irriterabilitet, reagerar på småsaker, missnöjd med andra, konflikter.
- Brist på glädje och spontanitet.
- Ointresse och likgiltighet, bryr sig inte.
- Trött efter ledighet.

936

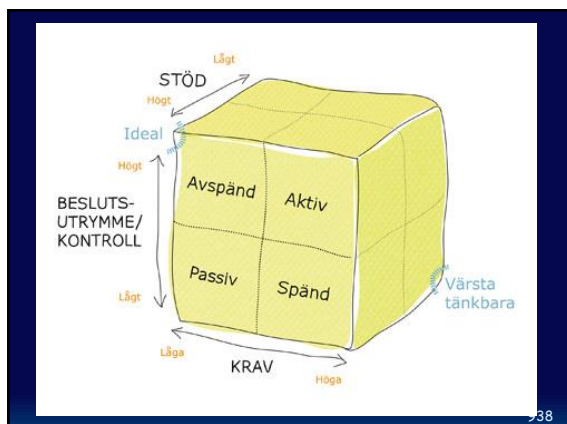
936

Stressreduktion och arbetsåtgång - vad fungerar?

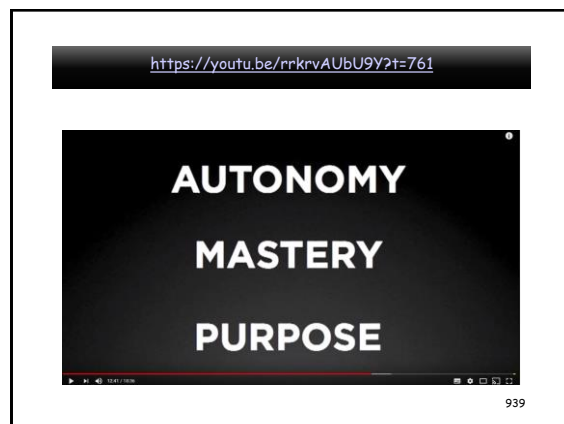
1. ArbetsplatsDialog för Arbetsåtgång (ADA).
2. Om LUCIE påvisar tidiga tecken på begynnande utmattning kan ADA även användas preventivt för att förebygga sjukskrivning.
3. KBT given av "arbetslivsexperten", "labour experts" (kort utbildning i kognitiva principer).
4. Kollegiala samtalsgrupper.
5. Individuell stresshantering?
6. "Vardagsrevidering" i grupp?
7. Arbetsledarutbildning?

Metoden förefaller behöva ta upp och åstadkomma en förändring av den arbetssituation som lett till sjukdom för att ha effekt.

937



938



939

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

1. Rimlig arbetsbelastning
2. God kontroll över arbetssituationen
3. Adekvat belöning
4. Bra arbetsgemenskap
5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

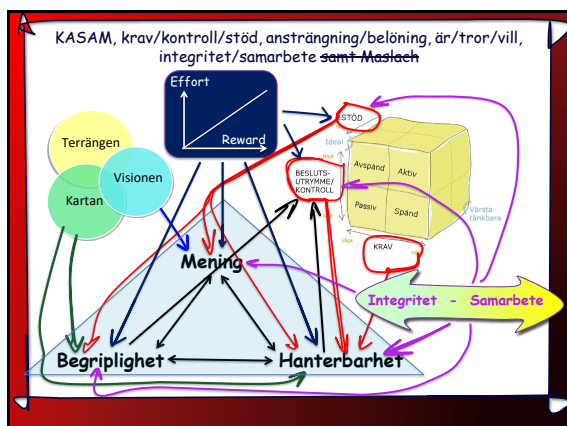
Maslach och Leiter

940

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

1. "Person-Environment Fit"
 - Omsorgsfull rekrytering och inskolning
2. Krav/kontrollmodellen
 - Rimliga krav
 - Tillräckligt antal medarbetare
 - Information om vad som händer
 - Delaktig i beslutsprocesserna
 - Kunskapsutveckling
 - Tydliga mål och ramar
3. Krav/kontroll/stödmodellen
 - Socialt klimat
 - Människor, inte bara medarbetare
 - Gemensam målsättning
4. Ansträngning/belöningsmodellen
 - Rättvisa (lön, befordran)
 - Bekräftelse, sedd och uppskattad
 - Social status
 - Ger ökad självkänsla
5. KASAM
 - Mening
 - Begriplighet
 - Hanterbarhet
6. Maslach och Leiter
 - Rimlig arbetsbelastning
 - God kontroll över arbetssituationen
 - Adekvat belöning
 - Bra arbetsgemenskap
 - Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
 - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

941



942

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Uppenbart:

1. Rätt person på rätt plats.
2. Resurser, kompetens och beslutsutrymme som matchar kraven.
3. Stöd och gemenskap.
4. Belöning i proportion till ansträngningen, rättvisa.
5. Syfte och mening.

Inte lika tydligt:

6. Arbetsglädje (sekundär effekt av 1-5)?
7. Korrekta kartor, förståelse för vad vi gör och varför?
8. Kanna arbeta i samklang med sina kärnvärden?
9. Bli tagen i anspråk, uttrycka mig i världen, göra skillnad?

943



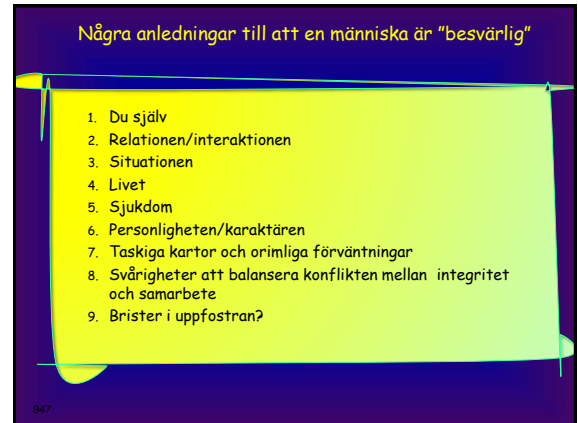
944



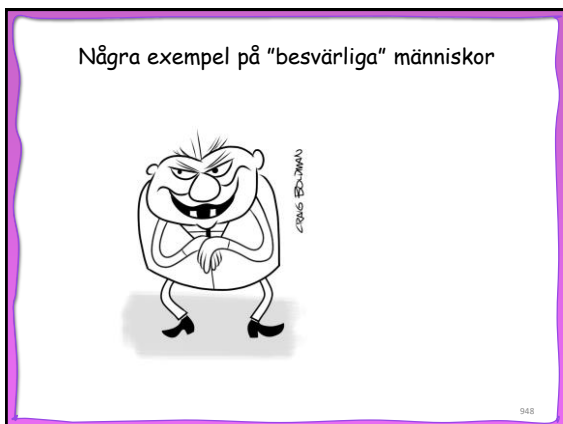
945



946



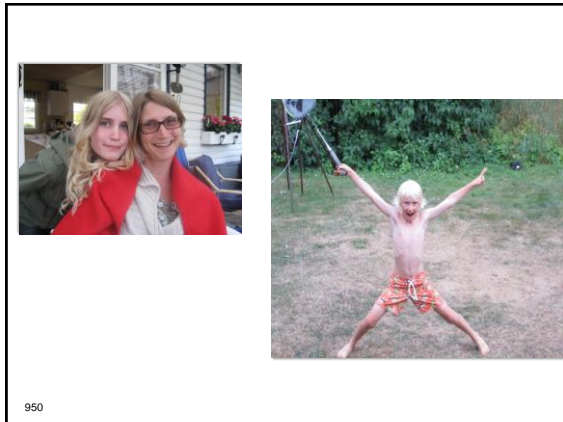
947



948



949



950

950



951

951

Vem är den
besvärligaste
människan i ditt liv?



952

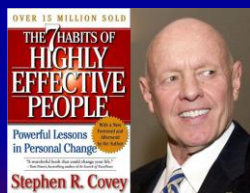
952



953

953

The way you see the
problem IS the problem.



954

954

Missnöjd eller "jobbig" patient - hur hanterar du det?

Att personen är "jobbig" är en åsikt...

...inse att det är DIN upplevelse...
...och ta ansvar för den.

"Jag upplever att... kan vi prata om det?"

955

955

Du kan inte agera rätt om du inte förstår

1. Vilken är bakgrunden?
2. Finns det ett syfte?
3. Är den andre medveten om vad som pågår?

Bakgrund ————— Syfte

Problematiskt beteende NU

956

Några frågor:

1. Är detta en person som ö h t kan må bra?
2. Finns det förutsättningar för just denna person att må bra hos oss?
3. Går det ö h t att må bra hos oss?

957



958

"Orättvisa" uppstår så fort något inte är som medarbetaren tycker att det borde vara

- Stäm av förväntningarna tidigt och ofta.
- Fråga dina medarbetare vad de förväntar sig av dig som chef.
- Ge sedan klart besked om vad de kan vänta sig och inte vänta sig av dig just nu.

959

"Besvärlighet" är ofta ett uttryck för stress eller fel i systemet

NEVER GIVE UP

960

Går det att vara kvinna på ditt arbete?

På jobbet ska det inte märkas att du har barn.

Och hemma ska det inte märkas att du jobbar.


961

Människor som inte får vad de behöver blir besvärliga

Och många som inte får vad de vill ha


Och de som inte får vad de anser sig få vad de har rätt till

Liksom de som får allt detta men inte förstår det



962


Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?



Se separat papper!

963

Vems är felet?



"So often the problem is in the system, not in the people. If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey

964

"Besvärlighet" är ofta ett uttryck för stress eller fel i systemet

Är den andre stressad?

Är du stressad?

Är arbetsplatsen/systemet stressat?

Eller rör det sig faktiskt om genuin, personlighetsrelaterad besvärlighet?

Ledtråd: Hur funkar personen i andra, mindre stressande situationer och sammanhang?

965

Vi kan SKAPA besvärliga människor

1. I vårt huvud
2. Med vårt beteende
3. Genom vår organisation



966

Vi kan SKAPA besvärliga klienter

1. I vårt huvud
2. Med vårt beteende
3. Genom vår organisation



Människor som behandlas respektlöst, inte får sina djupare behov tillfredsställda, inte blir tagna i anspråk osv BLIR besvärliga!

967

Vi är **alla** besvärliga - det beror på vem man frågar!



988

968



969

Taskig arbetsplats



970

"Bad jobs kill people"

- Undersökning: 821 vuxna, 20 års tid, arbetsdag 8,8 timmar.
- Resultat: De som upplevde **dålig stämning och dålig uppbackning** löpte **2,4 gånger** så hög risk att dö än de som inte gjorde det.

Sharon Toker

971

971

Kört från start?

Är arbetsglädje ö h t möjlig i ett tillräckligt dåligt system eller med en tillräckligt dålig chef?

972

972

Vi vill inte ha:

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomani
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap.

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

Vi vill ha kul på jobbet!

973

973

Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet



Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

974

Detta gäller även i arbetet med patienten



Hur är vi mot varandra här hos oss?

975

975



Du som vill trivas på jobbet måste läsa denna

Se separat avsnitt för utförligare beskrivning!

Vad kännetecknar företag - och medarbetare - som lyckas, som når sina mål och som har vansinnigt roligt på vägen?

2019-05-15 Michael Rönner 976

976

Obligatorisk läsning för alla personalare!



977

977

Arbetsmiljöproblem orsakar högre prestationsnedsättning än hälsoproblem. Dåligt ledarskap och socialt klimat är de faktorer som påverkar prestationen mest. (Lohela M. et al. 2014)

De ekonomiska effekterna av förebyggande insatser ger upp till två gånger pengarna tillbaka på gjorda investeringar. (ISSA 2011)

978

Förebygg i st f att rehabilitera!

- Rehabilitering av den som blivit allvarligt sjuk av stress är ofta utomordentligt svår, komplicerad och långdragen, och effekten är ofta långt ifrån tillfredsställande.
- Satsa därför maximalt på prevention och på tidig upptäckt av stress hos medarbetarna.
- Arbeta både med kollektiva insatser för hela arbetsplatsen och med individuella insatser.

979



980

Några saker man kan göra för att öka medarbetarnas hälsa och öka chansen att de kommer tillbaka vid sjukskrivning

1. Beakta Maslachs slutsatser, krav/kontroll/stödmodellen samt ansträngnings/belöningsmodellen. Skapa förutsättningar för chefen att vårda sin personal och för normalt folk att trivas (min ann).
2. Rekrytera chefer medvetet.
3. Lär upp cheferna inom hälsofrämjande ledarbeteenden och arbetsförhållanden.
4. Reflekterande kollegiala samtalsgrupper med strukturerat arbetssätt.
5. Arbetsmiljö- och hälsoenkäter, t ex AHA-metodiken.
 - Riktade insatser som engagerar de anställda genom feedback och individuellt anpassade förslag ger störst kostnadseffektivitet.
 - Erbjud de i riskzonen feedback och adekvata hjälpinsatser (FHV, kurser).
 - Förutsätter chefernas engagemang och medverkan.
 - LUQSUS-K-paketet (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEDS)
6. "Employee assistance program" (ringa en rådgivare dygnet runt, året om).
7. Chefen håller kontakten med och engagerar sig i de som är sjukskrivna.
8. Grupperapi för sjukskrivna (evidensbaserat och kostnadseffektivt).
9. Adekvata förändringar i den sjukskrivnes arbetsituation.
10. Gradvis arbetsåtgång.

Arbetsplatsen - fokus för interventioner vid utbrändhet, Läkartidningen nr 36, 2011

981

"Det som är botten i dig är botten också i andra."

Gunnar Ekelöf

982

"Besvärliga människor"

- Kommunera i rätt zon; grön och inte röd.
- Prata om din egen upplevelse och om det beteende som du ser, inte om personen. Pratar du om personen så går denne in i "röd zon". Säg vad du själv skulle önska, utan aggressivitet eller hot.
- Vilket är viktigast: sätta någon på plats, skipa rättvisa, hämnas eller åstadkomma varaktig förändring?
- Bakom beteendet finns ofta en tanke om någon sorts vinst. Se till att beteendet inte blir lönsamt. Beröva dem vinsten.
- Du kan kanske få personen att själv vilja ändra sig, men inte om du själv ska ha rätt.
- "Skulle du vilja ha dig själv till arbetskamrat?"

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

983

"Besvärliga människor"

- Det är "programmet"/"bandet" som är besvärligt, inte människan. Kan personen "byta program"?
- Vilken delpersonlighet använder medarbetaren just nu? I ett annat system kanske medarbetaren skulle använda en bättre delpersonlighet?
- Kan man ändra i "systemet" så att medarbetaren blir mindre besvärlig?
- "Hacket i skivan" - upprepa samma budskap i samma tonläge tills det går in.
- Människor som provocerar: man kan se dem, höra dem och sedan strunta i dem.

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

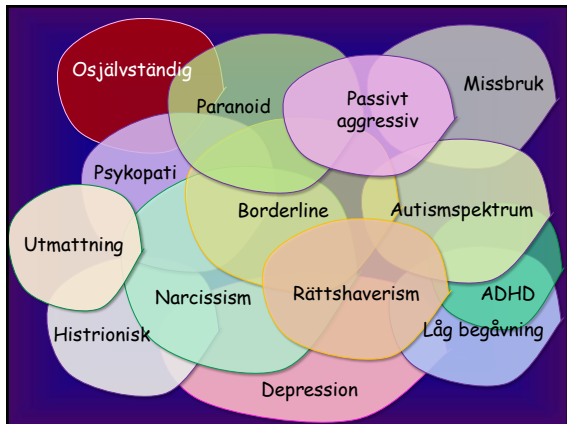
984

"20/80-regeln"

- 20% av medarbetarna gör 80% av jobbet.
- 20% av medarbetarna står för 80% av problemen på arbetsplatsen.
- 20% av arbetet står för 80% av resultatet.

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

985



986



989



990

Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

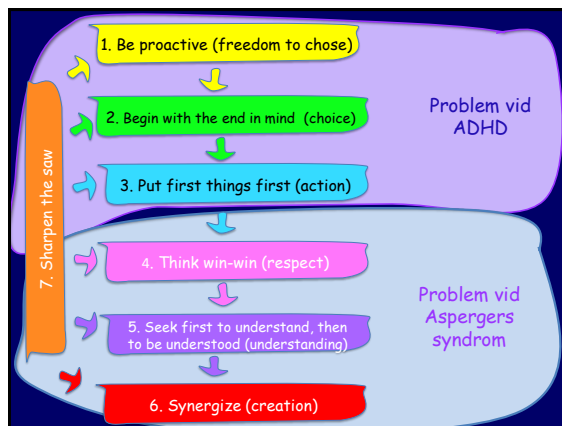
- t ex när hon känner sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt självbestämmande hotat -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

991



992



993

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med

Medvetet
Förmedvetet
Undermedvetet

994

994

Brister vid personlighetsproblematik

Självisikt

- Vad jag egentligen behöver för att må bra
- Hur andra uppfattar mig

Förmåga till ansvarstagande

- Personligt - hur blir det för andra när jag är så här?
- Socialt - uppfylla mina plikter mot andra

995

995

Självisikt - vad ska det vara bra för?

Förstå och hantera mig själv, andra och världen jag lever i.

996

996

Försvara din begränsning...
och du får behålla den!

Richard Bach

998

998

En man lär sig inget som inte stämmer med hans erfarenhet.

Nietzsche

999

999

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

1000

1000

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det!

Spanskt ordspråk

1001

1001

Det allra viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

1002

1002

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Goda relationer är resultatet av ett antal väl definierbara **personliga egenskaper och beteenden**

Trettio tuffa sanningar

1003

1003

Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

| | |
|----------------|---|
| Vänlighet | Öppenhet |
| Omtanke | Ärlighet |
| Intresse | Respekt |
| Empati | Beslutsamhet |
| Sympati | Personligt ansvarstagande |
| Tålmod | Tolerans |
| Jämnmod | Osjälvskhet |
| Reflektion | Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan |
| Impulskontroll | |
| Humörkontroll | |

1004

1004

Mindre effektiva egenskaper/beteenden

Brist på allt det föregående

Självcentrering/narcissism

Behov av att kontrollera vår omgivning

Retlighet

Impulsivitet

Oförutsägbarhet

Hetsighet

Misstänksamhet

Njutningslystnad

1005

1005

Ovillkorlig kärlek är för bebisar och fås i vuxen ålder lättast från hundar.



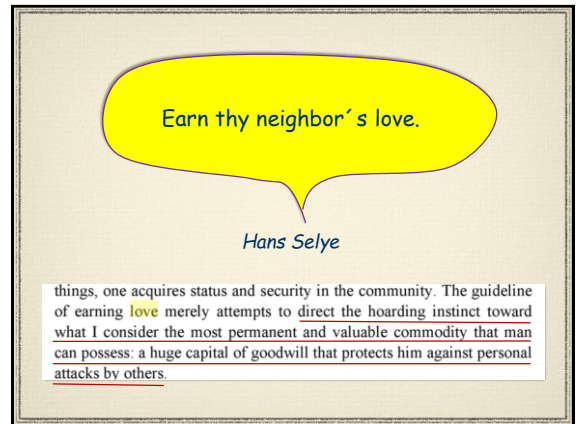
Resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

1006

1006



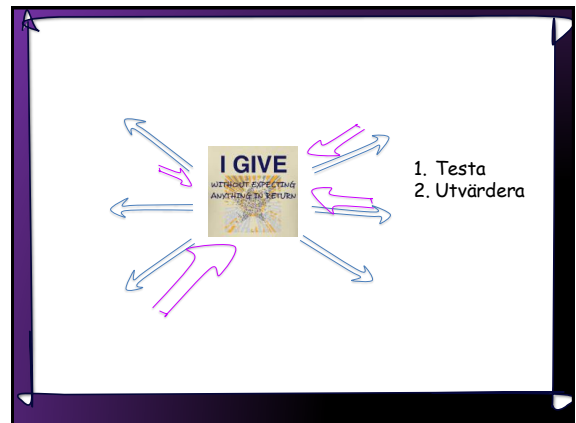
1007



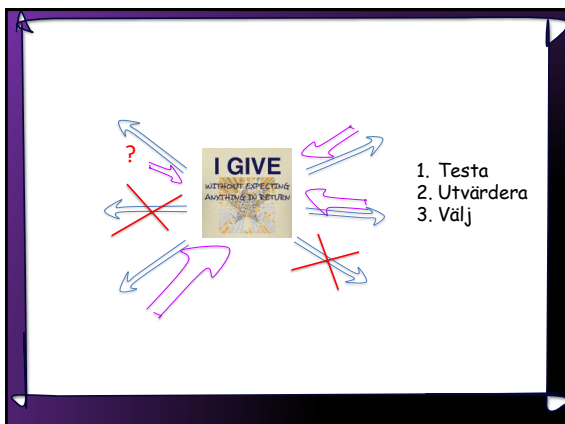
1008



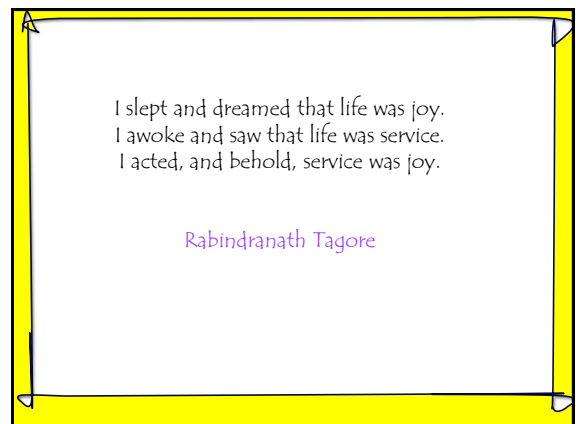
1009



1010



1011



1012

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för att få något?

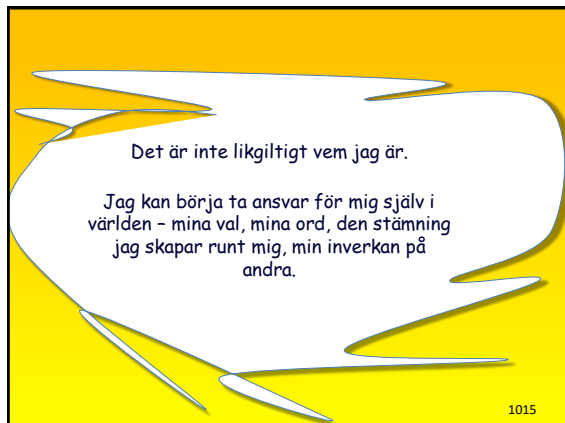
1013

1013

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Perspektiv, flexibilitet och förmåga till humor
- Tar ansvar för sig och sin roll i världen

1014



1015

1015

Personligt ansvar - att ta ansvar för **mig själv**

Vad jag säger
Hur jag säger det
Vilka signaler jag sänder ut
Hur det känns för andra att vara med mig
Hur jag påverkar andra
Vem jag är i världen
Mitt eget liv

1016

1016

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



1017

Klartat till det?

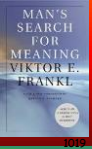
- Ta ansvar för din miss
- Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
 - Städa upp
 - Ta lärdom
 - Gå vidare

1018

1018

A culture of discipline

Freedom is only part of the story and half the truth... That is why I recommend that the Statue of Liberty on the East Coast be supplanted by a Statue of Responsibility on the West Coast.



1019

Tonåringens perspektiv


Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden?



1021

Läget tills du är 25:

Frontalloben inte färdigutvecklad



↓

...Klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

1022

Vad utmärker en frisk människa?



Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"

1023

"Puh kände på sig att han borde säga något uppmuntrande, men han visste inte riktigt vad. Och så beslöt han sig för att i stället göra något för att vara till hjälp."

Nalle Puh

1024

Jorden kan du inte göra om.
Stilla din häftiga själ!
Endast en sak kan du göra:
en annan människa väl.

Men detta är redan så mycket
att själva stjärnorna ler.
En hungrande människa mindre
betyder en broder mer.

Stig Dagerman

1025

Känslomässig mognad

Förmågan att uttrycka sina känslor och övertygelser balanserat, med hänsyn till andras tankar och känslor.

Hrand Saxenian

1026

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja VILKEN inverkan vi vill ha på den andre.



1027

1027

Den kortaste kursen för alla föräldrar

Se till att ditt barn alltid känner sig som en tillgång i ditt liv - aldrig som en belastning och ett hinder för ditt liv.

Mitt liv är så mycket roligare nu när jag har dig!

1028

Vad har mina [.....] gett och lärt mig?



1029

1029

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?!

1030

1030

Vad kan hända om Kalle faktiskt GÖR som jag vill?

1031

1031



1033



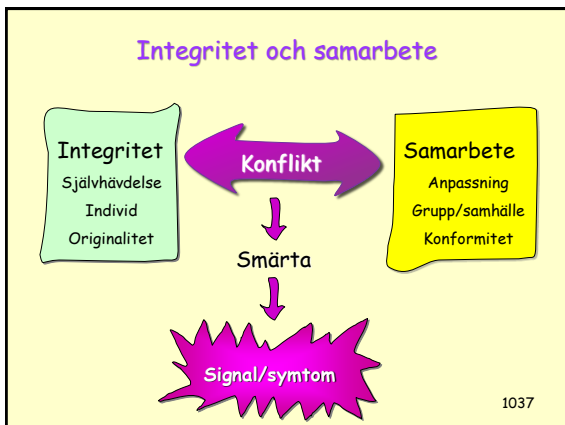
1034



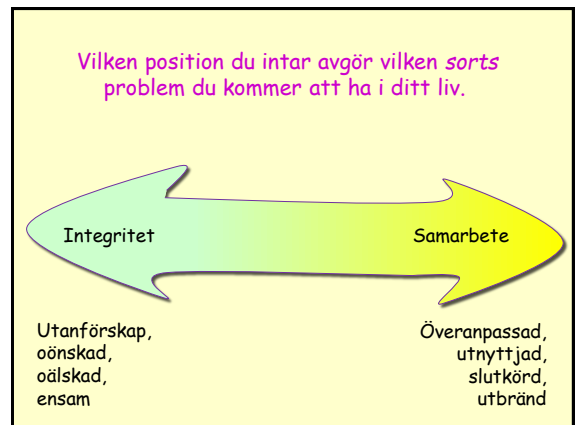
1035



1036



1037



1038

Var har du din medarbetare?

Samarbetar hen för mycket eller för lite?
Samarbetar hen på ett sätt som är bra eller dåligt för hen?
Samarbetar hen om rätt saker?

Medarbetarens position är avgörande för chefens insatser

1039

1039

Vad kostar det att vara med här?

Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

1040

1040

Vad kostar det att inte vara med här?

Utanförskap, ensamhet, mobbning, brist på erkänsla, utebliven lön- och karriärutveckling, ohälsa...?

1041

1041

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

1042

1042

Men det beror på vem du är!

| Normalneurotisk människa | Samvetslös psykopat |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Tillagsinställd Orolig att inte räkna till Svag självkänsla Vägar inte följa sin inre röst av rädsla för att inte bli omtyckt <p>Behöver lära sig lyssna till och bry sig om sina egna behov.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Saknar samvete, skuld känslor, ånger Bryr sig bara om sig själv Lyssnar enbart på sin egen röst, som tyvärr bara talar om vad som gagnar honom själv Andra är bara medel för att uppnå egen vinning <p>Skulle behöva lämna sin självupptagenhet och upptäcka glädjen i att göra något för andra.</p> |

1043

1043

Falsk dikotomi?

Hög integritet och hägt självintresse helt okay...
...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

Vi är BÅDA viktiga! Det ska bli bra för mig OCH den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

1044

1044


~~Jag är viktigast~~

Jag är också viktig, lika viktig som de andra.

1045

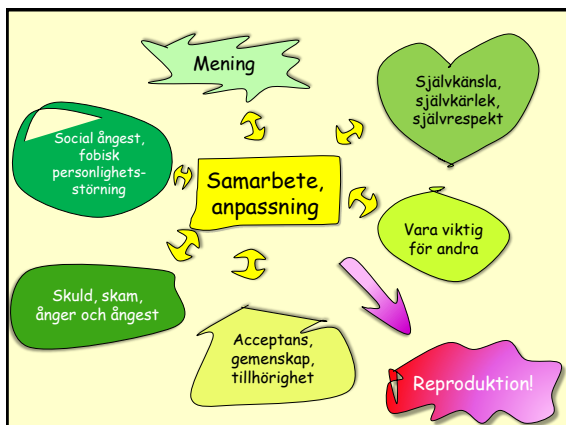
1045

När jag skulle göra lumpen



1046

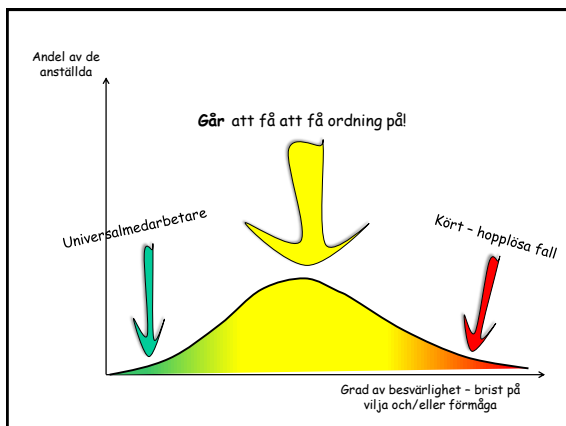
1046



1047



1048



1050

Går det att "flytta" den andre mot mitten?

Insikt

- Förstår han var han befinner sig?
- Kan han annars förmås förstå?

Motivation

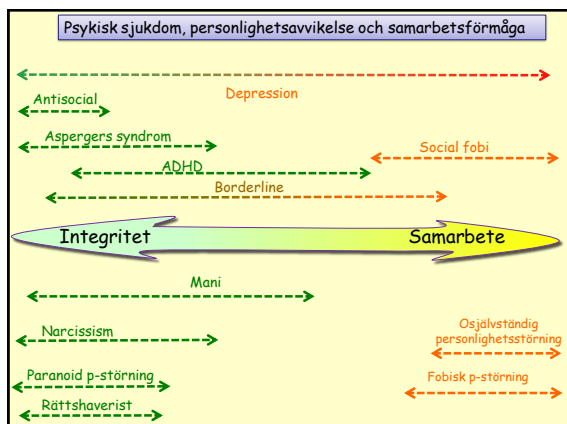
- Vill han byta position, dvs förändra sig?
- Vad skulle vinsten vara för honom själv?

Förmåga

- Kan han förflytta sig?

1051

1051



1052

Den missnöjde vill något - vad?

1053

Den missnöjde vill något - vad?

- Den som är missnöjd vill något, vill få något som hen just nu inte tycker sig få.
- Sitt på **samma sida** om bordet, lägg ut problemet "på bordet".
- **Beskriv vad du ser**, fråga om du uppfattat det rätt.
- **Fråga** vad du själv, patienten och ni gemensamt skulle kunna göra för att komma tillrätta med problemet.
- Vid kommunikationssvårigheter och missförstånd: **Be den andre återge** precis vad hen tyckte sig höra att du sa.

1054

1054

Den personlighetsstördes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hen upplevs av andra.
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas - dvs personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende.
- Prata med personen, utgå från att alla **VILL** fungera med andra och få deras uppskattning. **GE CHANSEN** till självinsikt, mognad och förändring!

1055

1055

Ask for what you want - but don't demand it!

Ken Keyes

1056

1056

"Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!"

1057

1057

Fråga den som inte är med

Vad saknar du?
Vad skulle vi behöva göra eller
ändra på för att du ska välja att
börja delta?

1058

1058

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den här
arbetsplatsen just nu kan du lika gärna
ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du samtidigt
letar efter ett nytt jobb om ditt
nuvarande inte är bra för dig.

1059

1059

"Ska du verkligen ha det så
här resten av din korta
stund på jorden? Snart är
du ju död, så skärp dig!"

1060

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

1061

Den andre ska inte bara göra något
- hen ska vilja göra det hen gör!

1062

Hört det förut?

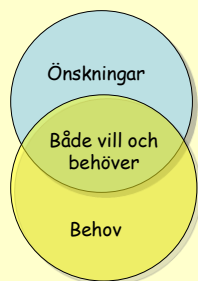
Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför - ett
eget varför - för de önskade
förändringarna.

1063

1063

Önskan eller behov?



1065

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill *något*.
- Finn ut (fråga!) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

1066

För att hamna i rätt utgångsläge...

Har du prövat med att försöka...

????

... **TYCKA OM** din patient?

1068

1068

Det är inte allt eller intet

Du behöver inte tycka om *hela* patienten och *allt* han gör...

...men försök hitta *något* du uppskattar, och fokusera på det!

1069

1069

Vår kärlek...

...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra **upplever** som kärlek.

1070

1070

Övning ger färdighet

Övar jag på att vara positiv, leta efter det goda och vackra, se möjligheterna, tala väl om, tro andra om gott?

Eller övar jag på att leta och påtala bristerna, ana onda avsikter, tala illa om och döma ut andra?

Bidrar jag till sanningen eller lögnen om den andre?

1071

1071

Den stora hemligheten...

...är...
???
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



1072

1072

...en sak till...
!
!!
!!!

...ha litet...

...KUL!!

1073

1073

Svårt med sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!!!

1074

1074



Richard

1075

1075

Behöver han:

Skärpa sig?
Självdisciplin?
Motiveras?
Coaching?
Mentor/handledare?

1076

1076

"Tough love", "empowerment"

Det låter illa!

Vad **kan** du göra åt detta?
Vilka **alternativ** har du?
Vad **tänker** du göra åt det?
När ska du göra det?
Vad tänker du göra **nu**?

Hur kan jag hjälpa dig?

1077

1077

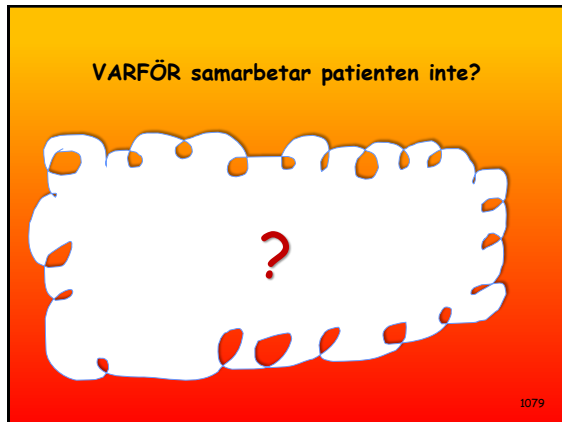
Hur ser VÅRA kartor ut?



1078

1078

VARFÖR samarbetar patienten inte?



1079

1079

Hur fri är den "fria viljan"?

- Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att
- Vi förmår **uppfatta och tolka omvärlden** korrekt.
 - Vårt handlande inte styrs av depressiva- eller andra **vanföreställningar**.
 - Vi kan **förstå konsekvenserna** av våra handlingar.
 - Vi har **inlevelseförmåga**, så att vi förstår hur vårt handlande upplevs av andra.
 - Vårt handlande inte styrs av **outhärdlig ångest**.
 - Vi kan **behärska våra impulser**.

Dessa förutsättningar är vanligen mer eller mindre nedsatta vid allvarlig psykisk sjukdom.

1082

1082

Inse att det **INTE** handlar om:

Rätt eller fel
Gott eller ont
Moral eller skuld
Svaghet eller styrka
Vilken sorts människa man är

Det handlar om en sjukdom!

1083

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- "Fel"
- Skam
- Skuld
- Belastning

Vår uppgift

- Minska lidandet
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Hjälpa patienten känna att hen är okay ändå

1084

Vill inte

Kan inte



1085

Nix!




Stöd och förståelse
Medmänsklighet
Information, psykopedagogik
Hjälp att ta tillvara sina rättigheter
Läkemedelsbehandling
Psykoaterapi (KBT)
Sjukskrivning/sjukpension

1086

1086


Bra och dåliga patienter?

God förmåga till
känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.

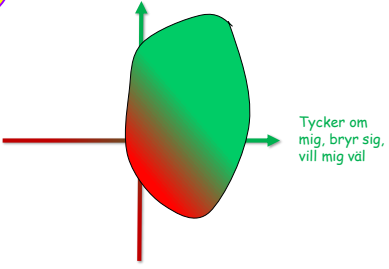


Kan provocera vårt
behov av att betyda
något.

1087

1087

Var har du dina föräldrar?



Vet hur de älskar mig på ett sätt som känns bra för mig

Tycker om mig, bryr sig, vill mig väl

Vet inte hur man älskar ett barn på ett sätt som är bra för barnet

Tycker inte om mig, bryr sig inte

1088

1088

Besvärlig typ?

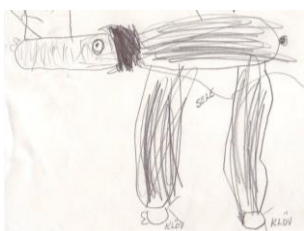


Där står ju ett stackars ledset och övergivet barn och bönar om bekräftelse!

1089

1089

"Hon är bara ensam"



1090

1090

Mani och besvärlighet



- Självcentrerad, lågempatisk
- Förhöjd självkänsla, grandios
- Bristfällig självinsikt
- Vet bäst själv
- Lyssnar inte
- Irritabel, ibland aggressiv och farlig
- Omdömeslös, ställer till det
- Gränslös
- Opålitlig

1091

1091



1092



1093



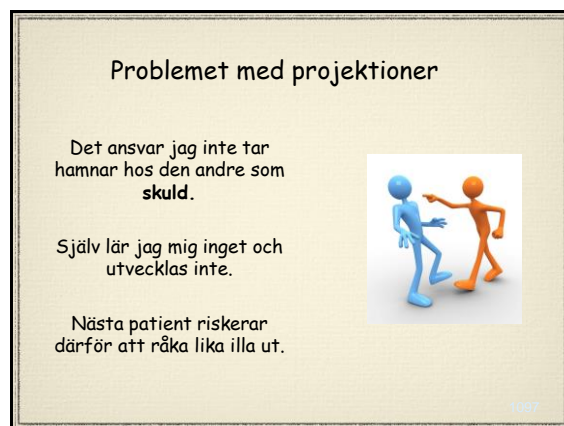
1094



1095



1096



1097

Hur ser VÅRA kartor ut?

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör alltid **sitt allra bästa**.
- Han har bara **inte kommit på** ett bättre sätt än.
- Kanske **kan du lära honom**, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

1098

1098

En fruktbar utgångspunkt?

Patientens beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas *förstå* meningen!

1099

Den avgörande frågan vid "besvärlighet"

Är detta beteende något jag alls kan påverka?

Vad kan jag i så fall påverka, och vad är det bättre att låta vara?

1100

När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

Vad är patienten bra på, vilka är hans **starka sidor**?

Var och när fungerar patienten **bättre**?

1101

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter



Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

1102

Vilket synsätt funkar bäst?

Den här människan har inte ett rätt
-> *Hur ska jag lyckas ändra på hela henne?*

eller

Det finns en del färdigheter som ingen lärt henne ännu
-> *Jag kan lära henne, en sak i taget.*

1103

1103

Det är ingen match



1104

1104

Sitt på **samma sida** av bordet



1105

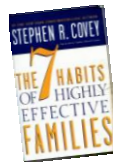
1105

Överblivna
besvärighetsbilder



1106

Familjen - ett flygplan?



Var är ni nu?

Survival



Stability



Success



Significance

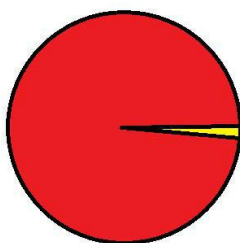
"The key is in having a clear vision of your destination, a flight plan and a compass."

Två avgörande vanor

1. Regelbundna familjemöten
2. Regelbundna möten med varje enskild medlem

1107

When do people call you stupid/an idiot:




- When you say something that is inaccurate or do something stupid
- When you have a different opinion

1108

Du måste vilja
personen väl
för att kunna hjälpa!

1109

All psykiatrisk vård utgår från en **relation** mellan behandlare och patient!



1110

Är det bara patientens fel?

Försök komma på några säkra sätt som vi i vården kan ta till för att skapa missnöjda patienter!



1111

Några säkra sätt att få patienten förbannad



- Respektlöst bemötande.
- Ljuga eller lova saker man inte säkert vet att man kan hålla.
- Höga hästar, **maktspråk**.
- Insistera på **rutiner för rutinernas skull**.

1116

När patienten uppfattas rigid - "följer inte avdelningens rutiner" - vem är det egentligen som är mest rigid?



1117

Fler fallgropar

- Reducera patienten till objekt.
 - Förälder/barn-relation.
 - Tala ned till.
 - Inte lyssna och ta in förutsättningslöst innan jag bemöter.
- Inte se det friska hos patienten.
- Tro att patienten är/vill som man själv.
- Förvänta eller begära respekt, gillande och beröm.
- "Jag förstår".
- Ta över, styra och kontrollera samtalet och patienten.
- Inte ge återkoppling, inte visa att man hört och förstått.

1118

Mer om personlighetssyndrom



1119

Personlighetsyndrom

1. Vad är det?
2. Hur vet man om patienten har en sådan?
3. Spelar det någon roll?
4. Hur uppkommer den?
5. Vad är det för skillnad på personlighet och personlighetsstörning?
6. Går det att behandla?
7. Går det att behandla?
8. Hur kan man bemöta patienten?

1120

Det finns människor som ingen jävel vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med...

En människa som bara en mamma kan älska.

1121

Personlighet och personlighetsstörningar

Hur är du = hur är din **personlighet**?

- Extrovert och social eller introvert och tillbakadragen?
- Lätt eller svårt få kontakt med andra?
- Trivs med, skyr eller rent av behöver uppmärksamhet?
- Spontan och impulsiv eller blyg och försiktig?
- Säker eller osäker i framträdandet?
- Vänlig eller lättstött?
- Kritisk eller godmodig?
- Pedantisk eller slarvig?
- Energisk eller astenisk?

"Ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag"

1122

Personlighet

"Det inrotade mönster av tankar, känslor och beteenden som karakteriserar en individs unika livsstil och anpassning, resulterande från konstitutionella faktorer, utveckling och sociala erfarenheter"

WHO 1993

1123

Att tänka dimensionellt - kontinuumprincipen

| | |
|-----------------------|---|
| Låg självkänsla | Grandios |
| Svagt självförtroende | Överdrivet självförtroende |
| Självutplånande | Självupptagen, dramatisk, narcissistisk |
| Ängslig | Bristande förutseende och planering |
| Osjälvständig | Självvillräcklig, självsvåldig |

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Lättstressad | Bristande stressvar |
| Rigid, tvångsmässig | Ostrukturerad, impulsiv |
| Misstänksam, tillitsbrist | Godtrogen, lättlurad |
| Introvert | Extrovert |
| Antisocial | Prosocial |
| Empatisk | Empatibrist |
| Jordnära, konkret | Svag realitetsförankring |

1124

Hur ser din egen profil ut?

| | |
|-----------------------|---|
| Låg självkänsla | Grandios |
| Svagt självförtroende | Överdrivet självförtroende |
| Självutplånande | Självupptagen, dramatisk, narcissistisk |
| Ängslig | Bristande förutseende och planering |
| Osjälvständig | Självvillräcklig, självsvåldig |

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Lättstressad | Bristande stressvar |
| Rigid, tvångsmässig | Ostrukturerad, impulsiv |
| Misstänksam, tillitsbrist | Godtrogen, lättlurad |
| Introvert | Extrovert |
| Antisocial | Prosocial |
| Empatisk | Empatibrist |
| Jordnära, konkret | Svag realitetsförankring |

1125

Vad menas med "personlighet"?

18 000 ord som kunde beskriva människan → 4 500 ord →
trettioårliga egenskaper (Gordon Allport, 1930-talet)

↓

16 personlighetsfaktorer (Raymond Catell, 1946)

↓

"The big five" (Digman m fl 1999)

1. Känslomässig stabilitet (neuroticism)
2. Utåtvändhet (extraversion)
3. Vänlighet (agreeableness)
4. Samvetsgrannhet (conscientiousness)
5. Intellektuell nyfikenhet (openness to experience)

↓

Två dimensioner (Hans Eysenck)

1. Introversion - extraversion
2. Stabilitet - instabilitet

1126

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelow

1126

Vad är poängen med personlighetsbegreppet?

Hjälper oss att **förstå och förutsäga** en människas beteenden och prestationer!

1127

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelow

1127

Varför prata om "personlighet"?

- Många personlighetsdrag har en tendens att samvariera med varandra, "cluster".
- Organiserar förekomsten av besläktade personlighetsdrag.
- Strukturerar våra tankar, känslor, reaktioner och beteendemönster på ett logiskt sätt.
- Möjliggör ökad självförståelse.
- Underlättar att förstå och förutsäga en annans reaktioner och beteenden.
- Underlättar relationer - man vet ungefär vad man kan vänta sig.



1128

1128

Five Factor Model, "Big Five"

1. Utåtvändhet (extraversion)
2. Emotionell stabilitet (neuroticism)
3. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet (openness to experience)
4. Följsamhet/vänlighet (agreeableness)
5. Noggrannhet/samvetsgrannhet (conscientiousness)

Tack till Lennart Sjöberg!

1129

1129

"The Big Five"



1130

1130

"The Big Five"



1131

1131

Ärftlighet, "Big Five"

| Dimension | "Genetic influence" |
|------------------------|---------------------|
| Openness to experience | 57% |
| Extraversion | 54% |
| Conscientiousness | 49% |
| Neuroticism | 48% |
| Agreeableness | 42% |

1132

1132

Motivation

- **Behovsteori:** otillfredsställda behov motiverar oss till handling
 - Maslow
 - Murray m fl: mänskligt behov att lyckas (övertvinna hinder, utöva makt, lyckas med något svårt så väl och så snabbt som möjligt) -> säker utmaningar som involverar eget ansvar och kräver problemlösningsförmåga eller kreativitet, och som leder till andras erkännande när man lyckas. Jfr flowbegreppet!
- **Förväntningsteori:** handlingsvalet styrs av förväntade konsekvenser
- **Rättviseteori:** motivationen beror av huruvida man upplever sig rättvist behandlad, att det råder balans mellan den egna insatsen och den belöning man får i jämförelse med andra
- **Målteori:** vi vill gärna nå uppsatta mål
 - Målen ska vara svåra att nå (men måste vara accepterade)
 - Specifika mål bättre än generella
 - Man måste få feedback på insatsen

1133

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelow

1133

Att åka till Kina



1134

1134

Personlighetens uttryck varierar med omständigheterna

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex i sjukvården och i kriminalvården -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

1135

1135

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan egna och andras behov
- Humor, perspektiv och flexibilitet
- Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra

1136

Inre förutsättningar för ett gott liv



Förmåga till nyanserad verklighetsuppfattning.

Känslor som fungerar.

God självkänsla.

Goda relationer.

Balans mellan påfrestningar och vår förmåga att hantera dem.

1137

Personlighetselementa

- Personlighetsdragen är **dimensionella**, inte kategoriska.
- På **något** sätt måste man faktiskt vara: man kan inte vara utan egenskaper och personlighetsdrag.
- Både **för mycket och för litet** av ett visst personlighetsdrag kan ställa till bekymmer eller orsaka lidande.
- **Många** är anmärkningsvärt omedvetna om sina **dominerande respektive underutvecklade egenskaper**, vilket gör att det lättare uppstår problem än när man har bättre självkännedom.
- Somliga personlighetsdrag har en **tendens att samvariera**, "cluster".

1138

1138

Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar beror huvudsakligen på min personlighet!

1139

1139

Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

- Tycker jag om de flesta **människor** jag har kontakt med?
- Tycker jag om **mig själv**?
- Har jag de **relationer** jag vill ha?
- Är mina relationer **trivsamma och närande** eller konfliktfyllda och destruktiva?
- Kan och vågar jag göra **det jag verkligen vill** i livet?
- Är jag på det hela taget **nöjd med livet**, jag lever?

Mina svar beror huvudsakligen på min personlighet!

Dvs på mina **övergripande mönster** för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impuls kontroll och relationer.

1140

1140

Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt **utsatt**

- t ex i sjukvården och i kriminalvården -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

1144

1144

Är du medveten om...

- Hur din "profil" ser ut?
- Hur andra uppfattar dig?

Detta är en viktig del av självkännedom, att "känna sig själv".

1145

1145

Personlighet och **personlighetsstörning**

1. Ett bestående mönster av inre erfarenheter och yttre beteenden som **skiljer sig från vad som förväntas** i personens kulturkrets, och som finns redan i tonår eller ung vuxenålder.
2. Kommer till uttryck inom **kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel och impuls kontroll**.
3. Och som leder till **lidande eller nedsatt funktion**.

1146

Vid problematiskt beteende

- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Många kan se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag.
- Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

1147

1147

Hur vanliga är personlighetsstörningar?

- Normalbefolkning: 9-13 % totalt
- Specifika ps: 1 - 3 %
- Borderline: 1-2 %
- Primärvård: 20 - 30 %
- Inom psykiatrin: 30 - 70 %
 - KS öppenvård 1999: nära 50 %
 - KS slutenvård 1999: drygt 25 % (BPD största gruppen)

OBS: Varierande svårighetsgrad!

1148

Orsaker till personlighetsstörningar

- Medfödd sårbarhet
 - Genetisk sårbarhet
 - Händelser under fostertiden
- Anknätningsbrister
 - Ötrygghet
 - Neglect
- Trauma
 - Övergrepp
 - Fysiskt våld
 - Psykiskt våld

1149

Den kortaste kursen för alla föräldrar

Se till att ditt barn alltid känner sig som en tillgång i ditt liv - aldrig som en belastning och ett hinder för ditt liv.

Mitt liv är så mycket roligare nu när jag har dig!

1150

Hur vet jag om patienten har en personlighetsstörning?

- Tänk tanken tidigt
- Skilj på state och trait
- Det "känns" ofta i kontakten, mötet väcker starka känslor, anspänning
- Svårigheter i behandlingen - kan försvåra den terapeutiska alliansen och samarbetet, svårt passa tider, svårförståeliga reaktioner och handlingar
- Patienten verkar ha en problematisk relation till många andra människor
- Missnöje, klagar på allt och alla, besviken, bitter, avvisad
- Sociala funktionssvårigheter - arbete, studier, relationer
- Anamnes från patient, anhörig, personal
- Barndomsanamnes

1151

1151

Att möta en patient med personlighetsstörning

- Patienten uppfattar sig vanligen som normal - det är de andra det är fel på.
- Patienten bär ofta med sig dåliga erfarenheter av att relatera till andra människor, och förväntar sig att mötet med dig kommer att bli likartat.
- Patienten förväntar sig vanligen att ingen hjälp finns att få, och är ofta misstänksam, reserverad eller avvisande mot andra människor, även de som vill hjälpa.
- Samtidigt är patienten ofta väldigt känslig för inbillade eller verkliga avvisanden och separationer och känner sig ofta lätt övergiven.
- Patientens reaktioner på dessa och andra starka känslor kan lätt bli allvarliga och resultera i t ex självskadehandlingar eller avbrytande av kontakten.

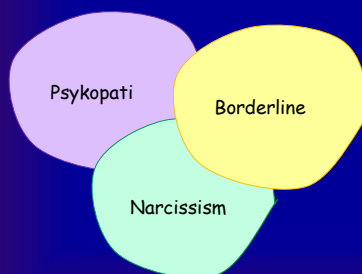
1152

Personlighetsstörning i DSM-IV

- **Kluster A:** Udda, excentriska personligheter - paranoid, schizoid, schizotyp p-störning.
- **Kluster B:** Dramatiska, färgstarka, instabila personligheter - antisocial, borderline, narcissistisk, histrionisk p-störning.
- **Kluster C:** Ängsliga och undvikande personligheter - fobisk, osjälvständig, tvångsmässig p-störning.

1153

Men verkligheten bryr sig inte alltid om våra diagnostiska system...



1154

Andreas, 24 år

- 83 kg, 175 cm
- Torterad i hemlandet
- Svårt att lita på andra
- Känner sig rädd och hotad
- Tränar karate
- Tar anabola steroider
- Alltid beväpnad
- Kommer till Serafen med kniv i fickan
- Hatar sig själv och sitt liv



1155

1155

Paranoid personlighetsstörning

- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne
- Uppfylld av tvivel på vännerns lojalitet
- Vågar inte visa andra förtroende
- Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden
- Ältar gamla oförrätter
- Upplever angrepp mot sig från andra
- Misstänker partner för att vara otrogen



Bemöt med
respekt

1156

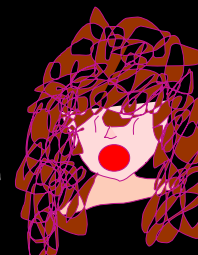
Man som pistolhotar



1157

Lena, 29 år

- Urusel självkänsla, känner sig värdelös som människa
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Vantrivs på arbetet, plågas av otillräcklighetskänslor, tror inte att hon klarar vad jobbet kräver
- Får en del positiv feedback, men tror inte på den
- Behöver ständigt stöd, uppmuntran, bekräftelse; effekten sitter i endast en kortare stund om det alls blir någon
- Några få vänner, vågar inte söka nya



1158

Fobisk personlighetsstörning



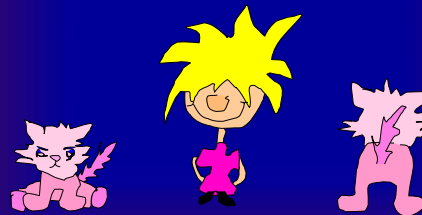
Social hämning, känslor av otillräcklighet och överkänslighet för kritik

- Upptagen av rädsla för att bli illa omtyckt eller avvisad i sociala situationer
- Undviker kontakt om ej säker på att bli omtyckt
- Känner sig lätt förlöjligad
- Undviker aktiviteter där man kan bli kritiserad eller avvisad
- Hämmad i nya sociala situationer p g a känslor av otillräcklighet
- Låg självkänsla, mindervärdeskänslor
- Ser sig som socialt oduglig och underlägsen

1159

1159

Konsten att inte städa



1160

1160

Tvångsmässig personlighetsstörning



Upptagen av ordning, perfektionism och kontroll

- Upptagen av detaljer
- Svårt genomföra uppgifter
- Fixerad vid arbete i st f fritid och vänner
- Oflexibel i värderingar
- Kan inte göra sig av med skräp
- Ovillig att delegera
- Snäll mot sig själv och andra
- Stelbent och envis

Ge patienten tid och tålamod

1161

1161

Greta



Greta, 46 år, har alltid haft svårt att fatta egna beslut. Hon litar inte på sin egen förmåga, vare sig det gäller beslutsfattande eller annat. Hon vill helst slippa ta eget ansvar och har därför gift sig med en självsäker och dominant man som synes trivas med arrangemanget. Trots detta är Greta ständigt rädd för att hennes make ska överge henne, och hur hon då skulle klara sig vågar hon inte tänka på.

1162

1162

Osjälvständig personlighetsstörning



Beroende, behov av att bli omhändertagen, klängig

- Svårt ta vardagliga beslut
- Vill att andra ska ta ansvar i hennes liv
- Svårt uttrycka avvikande åsikt
- Vågar inte ta initiativ
- Mår om att vara till lags
- Obekväm och hjälplös på egen hand
- Söker genast en ny relation när en upphör
- Orimligt upptagen av rädsla för övergivenhet

Tänk på att patienten vill vara till lags mot dig

1163

1163

Social ångest och fobisk personlighetsproblematik

Integritet

Vad andra tycker viktigare än deras egen värdering av sig själva.

Överkänsliga för andras åsikter, klarar inte kritik.

Lågt självförtroende (social fobi) och låg självkänsla (fobisk ps) gör det svårt att hävda sina behov.

Integriteten riskerar att nedprioriteras inför risken att inte bli omtyckt.

Tar inga sociala risker.

Samarbete

Mycket måna om att höra till. Rädsla för att göra bort sig, inte räkna till, inte duga.

Hämmade i sociala situationer.

Samarbetar därför i hög grad.

Som för alla med låg självkänsla risk för översamarbete, med sådant som inte är bra för en.

1164

1164

1164

Histrionisk personlighetstörning



- Illa till mods om ej i centrum
- Förförisk eller provocerande
- Visar snabbt skiftande och ytliga känslor
- Använder sitt yttre för att få uppmärksamhet
- Impressionistiskt och vagt uttrycks sätt
- Dramatisk och teatralisk
- Lättpåverkad av andra
- Uppfattar relationer mer intima än de är

Försök att inte låta dig provoceras eller "förföras"


1165

Emotionell instabilitet och självskadebeteende

1166

Lina, 21 år

- Ängest och nedstämdhet
- Labilt humör
- Svart-vitt sätt att uppfatta tillvaron och andra människor
- Svårt klara relationer
- Skär sig för att lindra ångesten
- Flera självmordsförsök, ofta i samband med hot om separation
- "Vet inte vem jag är"
- Avskyr sig själv



"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrien är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns om om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

1168

Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt.

Aristoteles,
Nichomakiska etiken

1169

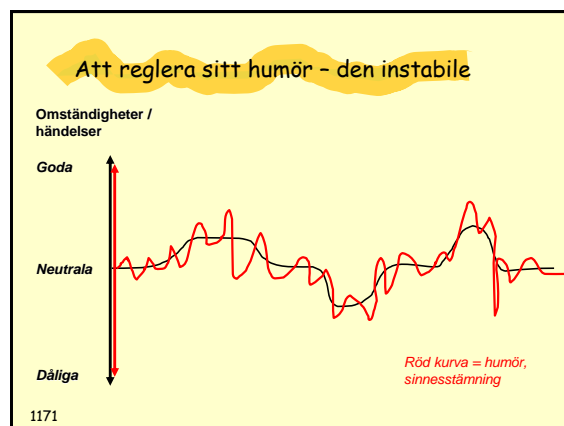
Känslor som fungerar



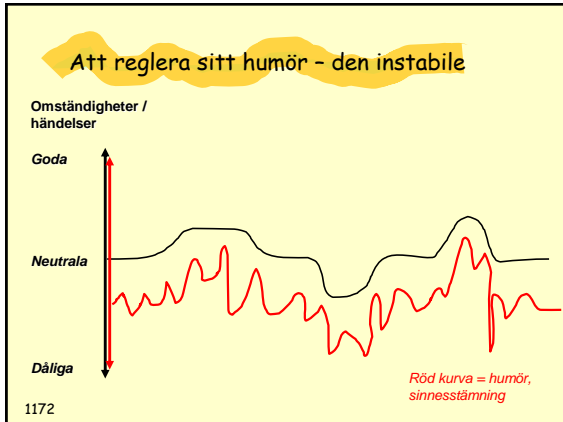
Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (sammanfattas ibland som självkännedom), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

1170



1171



1172

Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Stressrelaterade tillstånd, t ex UMS
- Krisreaktion/anpassningsstörning
- PTSD
- ABHD
- Autismspektrumstörning
- Borderline personlighetsyndrom
- Narcissistiskt och/eller antisocialt personlighetsyndrom
- Trottsyndrom och uppförandestörning
- Drogpåverkan, missbruk och abstinens
- Hjärnskada
- Demens
- Intellektuell funktionsnedsättning

1173

1173

Borderline personlighetsstörning

Instabilitet gällande affekter, självbild och relationer, samt impulsivitet

1. Skräckslagen inför **separationer**
2. **Idealiserar** och **nedvärderar**
3. Störning i **identitet** och **självbild**
4. **Destruktiv impulsivitet** (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
5. **Självdestruktivitet** (suicidförsök, skärningar)
6. **Affektiv labilitet**
7. Kronisk **tomhetskänsla**
8. **Aggressivitetsproblem** (inadekvat/intensiv vrede, temperamentsutbrott, slagsmål)
9. Kortvariga **gränspsykotiska episoder**

Bli inte arg eller provocerad

1174

1174

Borderline personlighetsstörning

Instabila relationer, impulsivitet

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder

1175

1175

Borderlinebegreppet

- Borderline personlighetsorganisation (BPO)
- Borderline personlighetsstörning (BPD)

1176

1176

Hur vanligt är det?

- 1-2 % av normalbefolkning har BPS
- 11% av öppenvårdspatienter har BPS
- 19% av slutenvårdspatienter har BPS
- 2/3-delar förbättras i 30-års åldern
- 10% dör i suicid
- Ofta missbruk och depression samtidigt

1177

1177

Mer om borderline

Instabila

- ❖ Stora och snabba **humörsvängningar**
- ❖ Instabil och snabbt **växlande självbild** (värdelös → fantastisk)
- ❖ **Svartvitt tänkande**
- ❖ **Idealisering och nedvärdering**
- ❖ **Impulsiva**
- ❖ Ibland **explosiva**
- ❖ Skapar ofta **kaos** omkring sig
- ❖ **Kriser** vanliga

1178

1178

Mer om borderline

- ❖ Har svårt att lita både på sig själva och andra vilket gör **relationer mycket besvärliga** och instabila.
- ❖ **Skrämda av separationer** men betar sig så att de ofta blir avvisade
- ❖ Blir lätt **uttråkade**
- ❖ **Tomhets känsla**
- ❖ Deras **personliga gränser har ofta ignorerats** eller trampats på.
- ❖ Oftare än andra varit utsatta för **incest, våld eller känslomässig försummelse** som barn.
- ❖ Stort **lidande** (jfr psykopater och narcissister)

1179

1179

Andra personer är värda att äta men jag är det inte. Hade jag haft bättre betyg, varit sötare, bättre på flera saker, då hade jag varit värd att älska. Att vara smal gör att jag duger, då kan ingen anklaga mig för att vara lat och tjock och ta för mycket plats.

Från intervju med flicka med ätstörning, SVD sept 2006

1180

1180

När brukar patienter med borderline bli suicidala?

- ❑ Verkligt eller upplevt **övergivande/avvisande**
- ❑ Känslomässig överbelastning eller **känslomässig avstängning**
- ❑ **Ohanterliga känslostormar**
- ❑ **Dissociation** (kan uppstå inför övergivande eller något annat som upplevs hotande)
- ❑ Vid **förbättring** (hotar självbild)

1181

1181

Självskadeprocessen

1. Utlösande händelse (ofta en känsla av att bli övergiven eller avvisad)
2. Känslomässig överbelastning eller känslomässig avstängning
3. Självskadehandling
4. Lättmad: lugn och avspänning eller närvaro- och verklighetskänsla

1182

1182

Varför behandla personlighetsstörning?

- Minska patientens **lidande**
- Minska patientens **funktionsinskränkning**
- Minska **andras lidanden/problem?**
- Personlighetsstörningen **genererar axel 1-störning**
- Personlighetsstörningen **interfererar med behandlingen** av axel 1-störning

1183

Tips för att hantera personer med borderline-personlighet

- Sätt upp tydliga och konsekventa **gränser**.
- Tydliga **villkor för er relation**
- Visa att du **värdesätter relationen** men att du inte uppskattar destruktiva beteenden.
- **Stanna kvar**, stå för trygghet och kontinuitet.

Tack till Göran Rydén!

1184

1184

Hur behandlar man borderline?

- Ofta dålig behandlingsmotivation beträffande personlighetsstörningen, söker för sekundära problem
- **Stabilitet och kontinuitet** i kontakten
- **Gemensamt förhållningssätt** om flera deltar i behandlingen
- **Fokus på självdestruktiva handlingar**
- Fokus på ev **missbruk**
- **Behandla ev depression**
- **Social färdighetsträning**
- Vid psykioterapi
 - Avgränsat fokus
 - Realistisk målsättning
 - Problemorienterat

1185

Syfte/mål med behandlingen

- Överlevnad
- Säkra behandlingskontakt
- Symtomkontroll
- Vardagsfärdigheter
- Relationsfärdigheter
- Accepterande, självaktning
- Livskvalitet

1186

1186

Bemötande av patienter med EIPS

www.nationellasjalvskadeprojektet.se



1187

1187

Bemötande av patienter med EIPS

- Bemötandet avgörande. **Fel bemötande försämrar patienten.**
- Utbildning specifikt om självskadebeteende ger ett bättre omhändertagande, men inte lång erfarenhet och formell utbildning.
- Bemötande som hjälper: **bli lyssnad på, bli förstörd, att behandlaren uppfattas som engagerad.**
- **Patienten manipulerar inte** - riktig manipulation märks inte!
- **Patienten gör så gott hen kan**, men har ett **outhärdligt liv**. Behöver ibland lära sig nya beteenden.



www.nationellasjalvskadeprojektet.se

1188

1188

Bemötande av patienter med EIPS

- **Empatiskt lyssnande och undersökande förhållningssätt.**
- **Väga fråga!** Öppet och nyfiskt, inte dömande, inte ställa till svars.
- **Vilken funktion** har självskadebeteendet?
- Fokus på ökad emotionell medvetenhet och **förbättrad emotionsreglering.**
- Vad skulle kunna få ditt beteende/mående att **vända?**
- Uppmärksamhet, omtanke och intresse för hela människan och inte bara för självskadebeteendet. **Hur mår du, du som skadat dig?**
- Kontroll av patientens beteende minskar dennes autonomi och egenmakt, blir till en ond cirkel.

1189

1189

Bemötande av patienter med EIPS

- Patienten har ofta problem med emotionell förståelse och känsloreglering. **Stäm av att patienten uppfattat rätt** vad du sagt och vad ni ska göra. Lyssna och återkoppla oavbrutet. **Har jag förstått dig rätt?**
- **Vårdgivaren blir själv känslomässigt dysreglerad** vid självskadebeteende. Vi behöver kunna lugna oss själva.
- **Lyssna till dina känslor** av att det inte går helt bra, använd dina känslor som det redskap de är.



1190

1190

Impulsivt självskadande

Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora älskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen.

Benny Pålsson

1191

1191

Olika typer av självskadande

- "Oberoende" självskadande, främst hos unga som ett sätt att reglera jobbiga känslor och konflikter
- Impulsivt självskadande (borderline)
- Stereotypt självskadande (utvecklingsstörning, autism)
- Grovt självskadande (psykoser)
- Tvångsmässigt självskadande (trichotillomani)

1192

1192

Varför skada sig själv?

- Lindra spänning och ångest
- Hejda skenande tankar
- Känna fysisk smärta i st f psykisk smärta
- Få en känsla av behärskning och kontroll
- Bestraffa sig själv, få utlopp för självhat
- Rena sig
- Visa upp sitt lidande
- Få utlopp för vrede
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor
- Känna spänning, få en kick
- Häva känslor av tomhet och avstängdhet, återfå kontakten med verkligheten

1193

1193

Självskadebeteende

- Non Suicidal Self Injury (NSSI)
- Skära, bränna, rispa, slå sig på huden.
- Lika vanligt hos båda könen. 36% av 15-16-åringar det senaste året.
- Den drabbade skäms och döljer skadade områden.
- Vanligen ett sätt att hantera ångest och starka känslor, egna eller från någon yttre händelse.
- Kan också vara ett försök att bryta en känsla av överklighet och avstängdhet.
- Ibland ett sätt hantera smärtan vid relationsproblem.
- Självskadehandlingen ger en omedelbar men tillfällig lättnadskänsla.
- Delkriterium vid borderline personlighetsstörning, men de flesta som skadar sig har *inte* denna störning.
- Kan även vara en del av symtombilden vid annan personlighetsstörning, depression, ångestproblematik, ätstörning, trauma, dissociation, ADHD, autismspektrumstörning, missbruk eller bipolär sjukdom.
- Ofta trauma i bakgrunden, se nästa bild!

1194

1194

Bakgrund till självskadebeteende

- Svårigheter att hantera negativa känslor.
- Tendens att tappa verklighetsuppfattningen vid press (dissociera).
- Svårigheter att sätta ord på och beskriva känslor.
- Negativ självbild.
- Social inlärning.
- Social signalering.
- Självbestraffning.
- Smärta/smärtlindring.
- Identifikation.

1195

1195

Risikfaktorer för självskadebeteende

- **Trauma.** Av flickor 14-19 år som självskadar har 24% utsatts för fysisk misshandel, 27% för sexuella övergrepp, 33% för psykisk misshandel och 37% för mobbing.
- Tidig **försummelse.**
- Låg socioekonomisk **status.**
- Svåra **livshändelser.**
- Kroppslig och psykisk **sjukdom.**

1196

1196

Hjälp vid självskadebeteende

- Hög risk för fortsatt självskadebeteende, annan psykisk ohälsa och suicid om personen inte får hjälp.
- Identifiera risk- och skyddsfaktorer.
- Träna på analys och händelsekedja.
- Socialt stöd.
- Möjlighet att ringa behandlingspersonal vid behov.
- Lära sig att hantera negativa känslor.
- Behandla psykiatrisk samsjuklighet.
- DBT, KBT, MBT mm vid borderlinestörning.

1197

1197

Min händelsekedja

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för.....

Om det händer ofta är det risk att:

Nästa gång kan jag prova att istället göra så här:

1198

1198

Händelsekedja idag

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

Händelsekedja nästa gång

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

1199

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för kompisnen / fröken /...:

Om det här händer ofta är det risk att:

Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här:

Nästa gång är det allra viktigaste det här:

1200

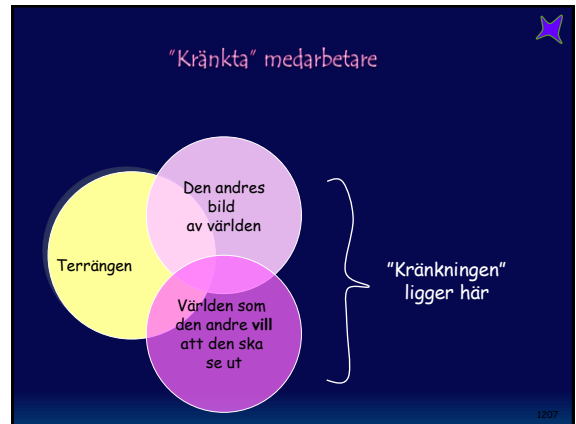
1200

Rättshaveristiskt beteende

1201



1203



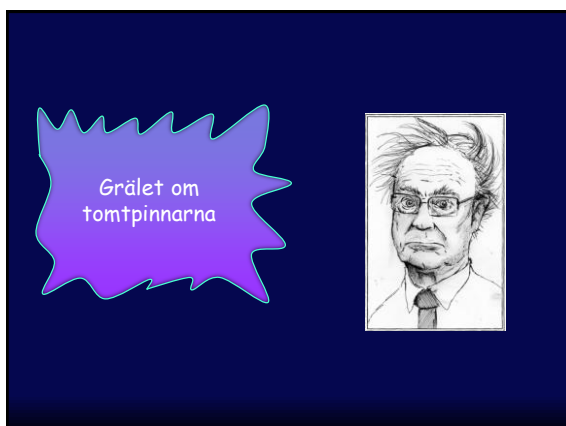
1207



1208



1209



1210



1213

Vad menas med rättshaveristiskt beteende?

Vissa människor är **svåra att gå till mötes och uppnå ett fungerande samarbete med**. I vardagligt tal kan det kallas för "rättshaveristiskt beteende".

Ett rättshaveristiskt beteende kan yttra sig som **återkommande anklagelser, stark misstänksamhet, ständiga brev och telefonsamtal, inspelade samtal, många överlaganden eller krav** som ligger bortom all rimlighet och som inte är förenliga med vetenskap och beprövad erfarenhet. Det handlar om människor som **inte kan hantera uppkomna situationer med mentala processer utan istället agerar utifrån juridiska processer**. Ofta kan attityden hos dessa människor vara **såväl hotfull som nedsättande och starkt kritisk**. Ofta upplever vi dem som krävande och hänsynslösa. Vi har svårt att veta hur vi som personal eller som chef ska bete oss inför ett sådant agerande. Risker är stora att vi antingen blir för gränsättande och avvisande eller för undfallande och otydliga.

Citat från kursbeskrivning på Internet

1216

Exempel på beteenden

- **Misstänker och smutskastar** personal
- **Kräver kamera** på förskolan eller äldreboendet
- **Kamera till förlossningen** för att dokumentera ev felbehandling till rätten
- **Kräver att få spela in samtal** med ljud eller bild
- **Kräver att få välja vårdare** åt sin anhörige
- **Anmäler** sin handläggare till IVO var vecka
- **Begär ut absurda mängder handlingar**

1217

Rättshaverism - vad menas?

1. **Adekvat reaktion på missförhållanden**
2. **Rättshaveristiskt beteende**
3. **Rättshaverist/isk person/**

1219

Spektrum

Besviken Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil



1220

Allt kan ske, allt är möjligt och sannolikt. Tid och rum existera icke; på en obetydlig **verklighetsgrund spinner inbillningen ut och väver nya mönster**; en blandning av minnen, upplevelser, fria påhitt, orimligheter och improvisationer.



1221

Paranoid personlighetsstörning

- **Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne**
- **Uppfylld av tvivel på vänners lojalitet**
- **Vägar inte visa andra förtroende**
- **Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden**
- **Ältar gamla oförrätter**
- **Upplever angrepp mot sig från andra**
- **Misstänker partner för att vara otrogen**



1222

Personlighet och sjukdomsutveckling

- Väsentligen en **paranoid personlighetsproblematik** som nu hängt upp sig på någon särskild person eller situation.
- **Misstro mot auktoriteter** och samhällets administration
- **Aggressiv självhåvdelse**, håller på sin rätt
- **Upplever angrepp** mot sig från andra, **tolkar in kränkning** i oskyldiga yttranden.
- **Nyckelupplevelsen**, det som **utlöser beteendet**, kan vara en reell orättvisa eller ett bakslag som han själv framprovocerat
- När han väl börjat klaga kan han inte balansera den upplevda oförrätten mot allt annat viktigt i livet, **kränkningen tar överhanden**
- **Överklagar** från instans till instans
- Varje **avslag göder misstron** och kverulansen
- Det är **sättet att argumentera** som avgör om en reaktion/klagare ska betraktas som paranoid.

Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

1223

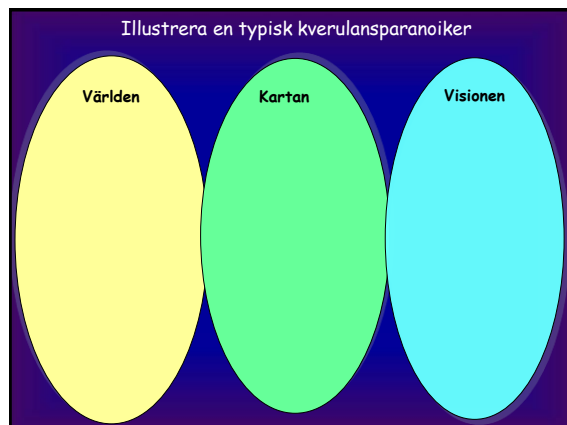
Bakgrunden

- Ofta **god men smalspärig intelligens**
- Ofta **god förmåga att uttrycka sig**
- I botten **låg självkänsla** och känsla av **maktlöshet** som **föder agg och bitterhet**. Kverulansen kan ses som **ett försvar** mot dessa känslor. Den inre konflikten (osäkerheten han känner inför sig själv) förflyttas, projiceras, på omgivningen och han slipper se och plågas av denna misshagliga sida hos sig själv. Det är de andra som är dumma.

Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

1227

Illustrera en typisk kverulansparanoiiker



1228

Rättshaverism – vad menas?

- En form av psykisk ohälsa och som leder till destruktivt och dysfunktionellt beteende och psykiskt lidande
- **Brett spektrum** från överdrivet misnöje till personlighetsrelaterad misstänksamhet till orubbliga vanföreställningar
- **Inte samma sak** som att ha synpunkter på myndigheter och klaga på saker
- Rättshaveristiskt beteende vs rättshaverist
- "det innebär **problem för personen och omgivningen när åltandet kring denna orättvisa uppgår i en besatthet och fixering vid att få rätt**" (Andreas Svensson)
- Inte "havererad rättvisa" utan **behov av att "ha rätt"**, "rechthaber"
- Kverulansparanoiiker, litigious behaviour, complainant, querulous behaviour, justice obsession syndrome, post traumatic embitterment disorder (PTED), MISP (medborgare som inte sätter punkt)
- Även organisationer kan uppvisa rättshaveristiskt beteende

1229

Adekvat reaktion på missförhållanden

- **Förfördelad** och söker upprättelse
- **Vi ska kämpa ibland**, men kämpa smart och för rätt saker
- Rimligt perspektiv, rätt proportioner, **tar inte över livet**
- **Accepterar att hen kan förlora**
- Inser när det är klokast att ge upp
- Kan förhandla, kompromissa och acceptera en rimlig lösning

1230

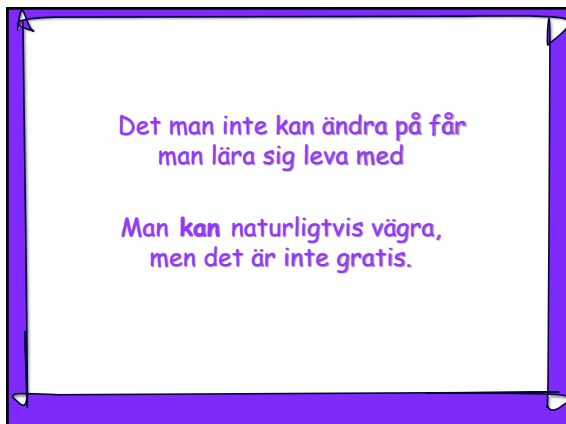
Ask for what you want -
but don't demand it!

Ken Keyes

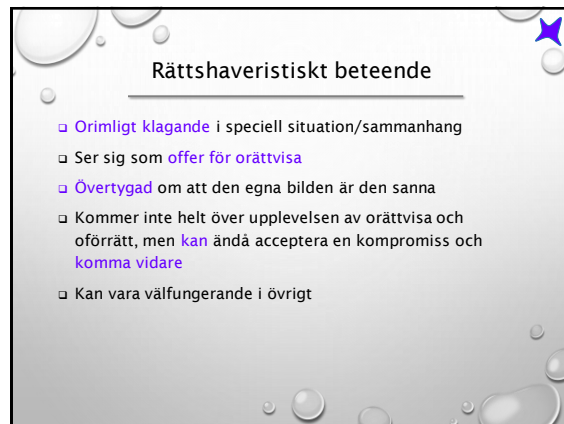


1232

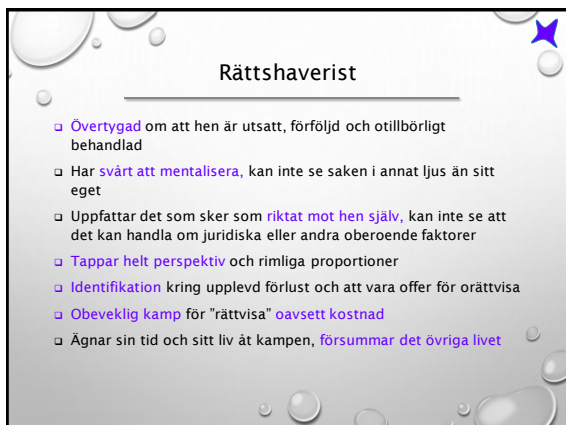
1232



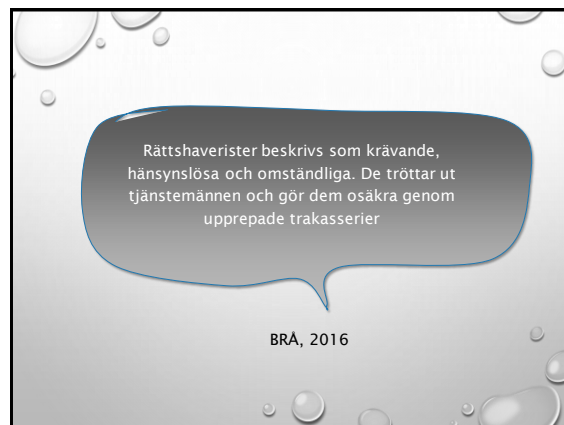
1233



1234



1235



1236



1237



1238

Läget tills du är 25:

Frontalloben inte färdigutvecklad

↓

...Klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

1241

1241

Är det inte bara bra att man tycker något?

- Inte åsikten/tankeinnehållet i sig som är problemet
- Sättet man har sin åsikt på och hur man driver den är avgörande
- Upplevelse av **personlig kränkning** ingår nästan alltid, någon gör detta mot *mig*
- Driver ibland processen till en **hög personlig kostnad**, förstör inte sällan både sina relationer och sitt liv. Inget pris är för högt för att få rätt!
- Påminner om en beroendesjukdom - behovet av att få rätt och "vinna" får orimliga proportioner och **tar över allt annat i livet**

1242

"Hanlons rakblad"

Tillskriv aldrig ont uppsåt till något som bättre kan förklaras med okunskap eller försummelse

1243

1243

Hur avgör man om ett beteende är rättshaveristiskt?

- Hur mycket **lidande** **åsamkas omgivningen**?
- Hur mycket **lidande och förlorat liv åsamkar personen sig själv**?
- **Hur resonerar personen?** Det är **sättet** att argumentera som avgör om en reaktion/klagare ska betraktas som paranoisk
- **Är personen näbar** för argumentation och kapabel att justera sina kartor?
- **Hur förs striden?**
- Föreligger en **rimlig proportionalitet** mellan hur mycket tid och energi som läggs ner och målet med kampen?
- Skulle **andra i en liknande situation** hålla på så här?

1244

Hur yttrar det sig?

- Starka drag av **misstro, misstänksamhet och självcentrering**
- Påtaglig **självupptagenhet**, som upplevs som hänsynslöshet
- Krävande, ställer **orimliga krav**, förväntar sig **särbehandling**
- Anser sig **orättvist och felaktigt behandlad**, kräver **upprättelse**
- **Snöar in på detaljerna** och "orättvisan", ser inte helheten och det större perspektivet
- Lång, **omständlig**, ritualistisk och återkommande **berättelse**

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1245

1245

Hur yttrar det sig?

- Kämpar oförtrutet, ofta för en egentligen rätt meningslös sak som fått en **stark personlig laddning**
- Blir lätt en **ond cirkel** - börjar med att klaga på något, blir sedan missnöjd med svaret och klagar på svaret osv
- Oförmåga att låta sina åsikter påverkas av inkommande data, **kan inte ta in uppgifter som talar emot** föreställningarna
- **Misstolkar** det som sker, och ser inte det hen får
- **Skryr inga medel**, allt är tillåtet när man kämpar för det som är rätt
- **Tillåter sig beteenden** som de flesta av oss inte tycker är okay
- **Skapar obehag, rädsla och frustration för omgivningen**

1246

1246

<https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRqTs5nk&feature=youtu.be>

[Aporna](#)
[Elefanterna](#)
[Gurka och druvor](#)



1248

Hur yttrar det sig?

- Kräver upprepat svar på samma frågor, nöjer sig inte med de svar hen redan fått
- Låter sig inte övertygas av fakta eller rättsliga beslut
- Behov av att få sista ordet
- Begär upprepat ut samtliga handlingar och ställer sedan nya frågor utifrån innehållet
- Spelar ofta in samtal

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1249

Hur yttrar det sig?

- Misstänksam mot andra, uppfattar sig ofta som kränkt
- Klyver verksamhet och personal i goda och onda
- Har ofta en avvikande uppfattning om hur samhällets institutioner fungerar
- Starka känslor som ofta är instrumentella
- Saknar förmåga att vara pragmatisk och street-smart
- Inte "win/win", inte "disagree agreeably", inte "win/lose" - bara "win"!

1250

Hur yttrar det sig?

- Styrker sin berättelse med dokument, inspelningar och hänvisningar till särskilda personer
- "Omplanterar" sina egna ord hos olika instanser, tror sedan att dessa håller med
- Ställer krav på särskild behandling och bemötande som ofta står i motsatsförhållande till vetenskap, beprövad erfarenhet, evidens, rutiner och lagstiftning
- Skickar många brev, mejl och SMS till handläggare och myndighetsföreträdare, ofta med liktydigt innehåll

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1251

Hur yttrar det sig?

- Får ofta ett möte att spåra ur då hen bara ser sitt eget ärende och är låst till sitt eget perspektiv
- Kan "kidnappa" större möten för sin egen agenda, använder intresseföreningar för att driva sina egna frågor
- Anmäler och överklagar rutinmässigt till alla instanser hen kommer på - polis, JO, IVO, Europadomstolen
- Ger sig inte vid avslag, och inkommer ofta med kompletteringar

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1252

Hur yttrar det sig?

- Vänder sig gärna till sociala media för att sprida vad som hänt och för att få stöd
- Tror att alla som hör hens historia och inte invänder håller med och står på hens sida
- Tar ibland hjälp av ombud som själva har ett rättshaveristiskt beteende
- Agerar gärna ombud för andra, ofta till skada för dem
- Har ofta en juridisk ton och gör anspråk på att ha lagen på sin sida

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1253

Hur yttrar det sig?

- Missförstår lagtext och tar juridiska texter ur sitt sammanhang
- Arrogant och självgod, nedlåtande mot alla som inte delar hens syn på saken
- Missbrukar metaforer och bilder för att stödja sin sak ("verbal våldtäkt", "ni behandlar mig som nazisterna behandlade judarna" osv)
- Kan bli kränkande, raljant och hotfull utan att själv förstå det
- Fokuserar numera ofta på en enskild person i organisationen

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättskvetenskapligt beteende, 2018

1254

Hur kan man förstå beteendet?

- Egen verklighetsuppfattning
- Rigid och oflexibel i sitt sätt att tänka
- Kan inte processa motgångar mentalt, tar till kamp mot yttre fiender istället
- Känner sig ensam, sviken, mindervärdig och kränkt
- Känsla av utsatthet och hot

1255

Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskningar, känslor och föreställningar

1256

Mentalisering

- Att tänka om och förstå egna och andras tankar, känslor och intentioner
- Utan förmåga till mentalisering blir andras handlingar obegripliga och oförutsägbara för oss
- Nedsatt mentaliseringsförmåga ökar risken för missförstånd och konflikter
- Förmågan varierar med hur vi mår i stunden och sjunker vid stress

1257

Hur kan man förstå beteendet?

- Drivs av patos och stark inre övertygelse, ger sig aldrig
- Kränkt, söker upprättelse, kämpar för sin heder
- Ond cirkel av motgångar, fruktlös kamp och vanmakt
- Asymmetri - uppfattar andra som kränkande, men ser inte hur hen själv kränker andra i ord och handling
- Kämpar även för andras rätt att slippa det hen själv anser sig utsatt för, vilket ger hens kamp en högre mening
- Kan utgöra personens enda mening med sitt liv

1258

Från motgång till vanmakt

Upplevd orättvisa, kränkning

↓

Fruktlös kamp

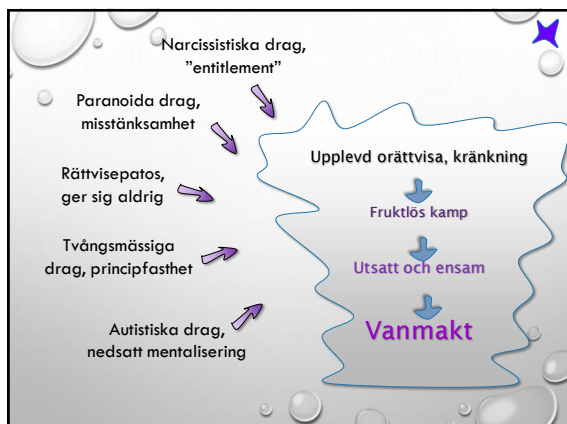
↓

Utsatt och ensam

↓

Vanmakt

1259



1260

Hur är det att vara rättshaverist?

- Kämpar för något **viktigt**
- **Missförstådd**
- **Ensam mot världen**
- **Lidande**
- **Betalar ett högt pris** på många plan
- Finner ibland en **identitet och livsmening** i sin kamp

1261

Rättshaverism - bakgrunden

- Ofta **underliggande psykisk ohälsa och personlighetsproblematik**
- Upplevd **motgång/kränkning** aktiverar beteendet
- **Individualistiskt samhälle** - rättighetsperspektiv, entitlement, alla har rätt till allt och rätt att överklaga vid motgångar
- **Rättssäkerhets pris** i vårt moderna samhälle
- **Sociala medier underlättar** klagandet och möjligheten att få stöd från likasinnade

1262

Präglad av aggressiv självhävdelse, parad med misstro mot auktoriteter och samhällets administration. Det är en man som håller på sin rätt, överklagar från instans till instans och som i avslag ser bevis på samhällets ruttenhet och systematiska maskopi mot honom

Ottosson, 1983

1263

Visselblåsare

- Ibland **adekvat**, ibland rättshaveristisk
- **Kämpar vanligen för andra**, inte bara för sin egen rätt och vinning
- Du som tänker vissla bör vara medveten om **risken för att drivas över gränsen** vid mothugg
- Driv kampen så skickligt du kan, men **dissociera dig från resultatet** av din kamp
- **Låt inte visslandet ta över ditt liv**, se till att du värnar och värdat allt vanligt och viktigt

1264

Risker när IVO anmälde mig för åtal

- Rättshaverist
- Bitterhet och cynism
- Utbränd, utmattningssyndrom
- Resignation och hopplöshet
- Depression
- Skrivbordsbyråkrat
- Förpesta livet för mina nära och kära
- Slösa bort min tid på något ofruktbart
- Förlorat, meningslöst liv

1265

Kämpa för rätt saker, och kämpa smart!

- Väg noga för- och nackdelarna med att driva frågan
- Det är *inte* resultatet som räknas - jag kan ta ansvar för processen men inte resultatet
- Acceptera din maktlöshet, det *finns* kanske inget sätt att vinna på
- Du måste acceptera att du kan förlora, att du kan behöva ge upp, att priset kan bli för högt
- Se det som ett spel, identifiera dig inte med utfallet - "Det ska bli spännande att se var detta ska landa"
- Ge inte den andre och det som sker makten över dig, ditt inre och vad du gör
- Håll järnkoll på ditt inre - låt inte processen påverka dina känslor, din jämvikt och ditt goda humör
- Tolka situationen rätt - ingen kränker dig, men det finns dåliga system, undermålig juridik och blåsta människor. Och världen *är* orättvis!
- Gör inte kampen till din livsmening
- Bevara allt värdefullt i ditt liv intakt - familj, relationer, arbete, intressen
- Skaffa en klok mentor/förtrogen som vill dig så väl att hen säger ifrån när du är på väg att spåra ur.

1266

Rättshaverist eller visseblåsare?

Rättshaverist

- Kämpar för att få upprättelse mot något som *gäller hen själv*
- Söker oftare *personlig vinning*
- Ibland hämndmotiv
- *Fastnar*, ger sig aldrig
- Oftare *allvarlig personlighetsavvikelse*

Visseblåsare

- Uppmärksammar något som är fel i världen, *kämpar för andra*
- Mer *altruistiskt motiv*, söker hjälpa andra
- *Kan släppa* och gå vidare
- Autistiska drag inte helt ovanligt

1267

Risikfaktorer för rättshaverism

- Personlighetsdrag/personlighetsyndrom
 - Misstänksam
 - Paranoid
 - Narcissistisk
 - Lättkränkt
 - Tvångsmässig
 - Antisocial/psykopatisk
- Vanföreställningssyndrom
 - Övertygelse när psykotisk nivå
 - Persekutorisk paranoia - konspiration, förföljd, avlyssnad
 - Utvidgar föreställningarna till allt fler områden

1268

Rättshaverism eller psykopati?

Rättshaverism

- *Övertygad* om sina föreställningar
- Söker rättvisa och *upprättelse*
- Nedsatt mentaliseringsförmåga
- Juridiken viktig, men *misstolkar situationen*
- *Jobbig för andra*, men inte primärt för egen vinning
- Vanligen ostraffad

Psykopati

- *Manipulerar* medvetet sanningen
- Jagar egen *vinning*
- Ibland hygglig förmåga till mentalisering, men *saknar sympati*
- *Utnyttjar andra* parasitiskt
- Saknar känslomässigt djup
- *Respekterar inga regler* och lagar
- Upprepad *kriminalitet*

1269

Risikfaktorer för rättshaverism

- Autismspektrumstörning
 - *Bristfällig mentaliseringsförmåga*, svårt läsa av och förstå andras reaktioner, nedsatt "theory of mind"
 - *Ser detaljer men inte helheten*
 - *Rigid*, oflexibel och ensidig
 - *Pedantiskt regeltänkande*
 - *Höga krav på sanning och rättvisa*
 - *Bristande sunt förnuft*
 - Förmögen att *hyperfokusera* på det som intresserar
 - Verbal begåvning

1270

Risikfaktorer för rättshaverism

- Fastlåst krisreaktion
 - Försvar mot insikt, jobbiga känslor och kanske skuldskänslor
- Stark oro och ångest
 - Dämpas med beslutsamhet och påstridighet

1271

Vara anhörig eller närstående

- Rättshaveristen **försummar** alltmer sina relationer och sitt sociala liv, sin ekonomi och övriga intressen
- Rättshaveristen **kräver samsyn och lojalitet** -> konflikt mellan att hålla med och att försöka stå för verklighetsförankring
- **Skamfylt** att se sin anhöriges beteende
- Risk för våld från rättshaveristen
- Närstående måste **vidmakthålla sina intressen och sitt eget liv**
- Närstående behöver **stöd för egen del**

1272

Kan man hjälpa den drabbade?

- Målsättning med insatsen
 - Minska beteendet
 - Minska lidandet
 - Hjälpa och skydda de utsatta

1273

Behandlingen är vanskelig

- Den basala **misstron kommer att gälla även läkaren**, vården och behandlaren
- **Behandlingsmotivation saknas** nästan alltid
- Riskerar **förlora sin livsmening** och även **inse att han slösat bort sin tid** på en meningslös syssla
- **Ibland tvångsintagning** om han uppfattas farlig
- **Neuroleptikaeffekten** högst osäker
- **Förebyggande** kan vara att andra tar hänsyn till somligas ökade känslighet för förmenta kränkningar. Å andra sidan är många obenägna att ge särskilda favörer till särskilt besvärliga och självupptagna människor.

Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

1274

Förebygg

- **Svårt att få stopp** på beteendet när väl igång
- Ibland hjälper inte försöken att förebygga - att inte få vad man anser sig ha rätt till kan få igång rättshaveristen, oavsett hur vi förmedlar det
- **Skapa inte orealistiska förväntningar**
- **Var tydlig**, förmedla korrekta kartor, förklara världen
- Ge beteendet så litet inflytande som möjligt
- **Konsistent bemötande över tid** - trygg, stabil, gränssättande men också empatiskt

1276

Hur minskar jag risken för att själv förvärra situationen?

- **Var aldrig ensam** i processen
- **Sök hjälp och stöd**, ha kontinuerlig kontakt med erfaren mentor eller chef
- **Samråd med din chef** i alla knepiga lägen
- **Koppla eventuellt en jurist** och låt hen granska dina formuleringar innan du skickar något
- **Tänk på sekretessen**, och uttala dig aldrig i media utan att först ha samrått med din chef och eventuellt en jurist
- **Kontakta alltid polisen vid misstänkta hot**
- **Var uppmärksam på dina egna känslor** - rädsla, ilska, skam och skuld - så att de inte får dig att agera olämpligt

1277

Kan jag själv bli rättshaverist?

- Vi behöver mål och mening för vår färd, men **välj meningsfull mening**
- **Välj dina matcher**, kämpa bara för det som faktiskt är viktigt och värt att kämpa för
- Idioter, maktmissbrukare och befängda lagar finns förvisso, **men ge dem inte makt över ditt inre**
- **Acceptera att somligt måste du acceptera** oavsett hur mycket du ogillar det

1278

Kan man bota rättshaverism?

- Det finns **ingen effektiv behandling** mot själva rättshaverismen
- **Sekundära besvär** som depression, ångest, tvång och utmattningssyndrom **kan behandlas** farmakologiskt eller med psykoterapi (t ex ACT)
- Rättshaveristen **ser sig inte som sjuk**, det är de andra som är problemet
- Anser ofta psykiatrin stå i maskopi med de andra
- Vad har hen kvar om hen skulle ge upp kampen?
- **MI (motivational interviewing) kan prövas** vid någon grad av hjälpsökande
 - Vill hen verkligen ge andra denna makt över hur hen känner sig och vad hen ägnar sin tid till?
 - Är kampen värd priset?
 - Kan hen bli effektivare i att få det hen vill ha?

1279

Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Flera målsättningar**
 - reducera den andres beteende och lidande
 - undvika att påverkas för mycket själv
 - inte själv förvärra situationen
- **Var varm och empatisk men samtidigt tydlig**, bestämd och konsekvent
- **Undvik onödigt småprat** och spekulerande
- **Lyssna "tyst"**, undvik att humma eller på annat vis riskera att personen uppfattar att du håller med
- Tänk dig för innan du ger stöd till misstänkt rättshaveristiskt beteende i sociala medier

1280

Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Håll en fast linje**, gå inte med på orimliga krav
- **Visa inte oro inför legala hot**
- **Försök inte hindra personen från att anmäla**, skriva insändare och gå ut i sociala medier
- **Svara på "systemnivå"**: "Vi har tydliga rutiner för hur vi handlägger denna sorts ärenden i vår verksamhet"

1281

Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Förstå att den drabbade är sjuk** och att hen lider
- **Var litet smart**, det behövs en "vuxen i rummet"
- **Ge hen inte makt över dig** och hur du mår
- **Starta ingen maktkamp**
- **Se det som ett spel** som du har att spela så bra du kan
- **Lägg ut problemet "på bordet"** och titta på det tillsammans
- Utgå från att **dina samtal spelas in** och att din korrespondens kommer att bli offentlig

1282

Mer om förhållningssätt och bemötande

- **Kunskap** om rättshaveristiskt beteende
- **Identifiera riskpersoner** tidigt
- **Inse** när du har att göra med ett rättshaveristiskt beteende
- Tillfälligt stressrelaterat beteende eller personlighetsrelaterat?
- **Trappa inte upp**
- **Ge "rätt" service**, varken mer eller mindre
- **Tydliggör gränserna**

Modifierat efter Carlander och Wedeen, *Rättshaveristiskt beteende*, 2018

1283

Mer om förhållningssätt och bemötande

- **Dokumentera fakta**, inte åsikter
- **Hantera alla hot omgående**
- **Ta inget personligt** - du företräder en myndighet
- **Jobba/kämpa aldrig ensam**

Modifierat efter Carlander och Wedeen, *Rättshaveristiskt beteende*, 2018

1284

Verktyglådan

- Tidig handlingsberedskap
 - Ha ett **policydokument** att luta er mot
 - Ha en **färdig plan** för hur ni hanterar rättshaveristiskt beteende
 - **Identifiera** rättshaveristen tidigt
 - **Gör en handlingsplan** för den aktuella personen
 - Utse en **rutinerad handläggare**
 - Tillsätt en "krisgrupp" med viktiga personer

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1285

Verktyglådan

- Acceptans
 - **Gå inte igång**, ge inte den andre makt över dig
 - Dessa finns, och det är min uppgift att hantera dem så skickligt som möjligt
 - **Inse att du inte kan** få den andre att överge sitt rättshaveristiska beteende
 - Däremot kan du **bygga in en tröghet** i bemötandet och bromsa upp beteendet
 - Håll en **god samtalston** och **agera korrekt** oavsett hur otrevligt den andre betar sig
 - Sök en bra balans mellan undfallenhet och avvisande

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1286

Verktyglådan

- Håll fast vid rutinerna
 - Låt ditt handlande **vägledas av regler** och sunda principer
 - Utgå från hur du skulle göra **med en "vanlig" klient**
 - Undvik match med den andre – ge hen utan egna affekter **vad hen har rätt till (men inte mer)**
 - Den andre har rätt att vara känslostyrd, men **du** måste hålla huvudet kallt
 - Var vänlig men samtidigt tydlig, bestämd och konsekvent

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1287

Verktyglådan

- Lågaaffektivt bemötande
- Noggrannhet – undvik misstag och håll löften
 - **Lova inte** mer än du kan hålla
 - Utgå från att ert samtal **spelas in**
 - Ta reda på och **följ befintliga rutiner**
 - **Säg hellre för lite** än för mycket, be att få återkomma
 - **Slarva inte** med dokumentationen

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1288

Verktyglådan

- Försök få till stånd en smula **känslomässig kontakt**
 - "Du har kämpat så länge och skrivit hundratals mejl, blir du aldrig trött? Det måste vara jättejobbigt att kämpa så hårt som du gör."
- Våga ta beslut (inom ramen för gällande regelverk)
 - Låt inte hot om anmälan eller andra bekymmer avskräcka dig från att sätta ner foten på ett vänligt men bestämt sätt

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1289

Verktyglådan

- Var tydlig – inget är för självklart för att sägas
 - **Besvara alla frågor** - även de besynnerliga, insinuanta och klenrogna - så **sakligt** du kan
 - Var **kortfattad** men inte helt tyst
 - Försök formulera ditt svar så att det hjälper den andre att mentalisera bättre
 - Lyft när lämpligt svaret till en **generell nivå**: "Här gör vi aldrig skillnad mellan personer, och vi följer alltid regelverk och lagstiftning"

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1290

Verktyglådan

- Förtydliga, klargör och behåll fokus
 - Var **kortfattad och tydlig**, håll dig till sakfrågan
 - Identifiera och korriger **orealistiska förväntningar**
- Validera
 - "Klart du blir upprörd när du inte får det du tycker att du har rätt till, det är så vi är funtade"
 - Likvärdighet
 - **Aterge** den andres tankar och önskemål så att hen känner att du förstått hens utgångspunkt och är nöjd med din tolkning
 - "Om jag förstår dig rätt så menar du att..."

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1291

Verktyglådan

- Erbjud information och förklaring i stället för att försvara dig
 - Försök hålla dig i zonen "vuxen till vuxen"
 - Betona klientens **rätt till autonomi**, men påpeka att hen också är **ansvarig för konsekvenserna** av sina val
- Sök samförstånd
 - Sök "win/win"
 - Fråga vad personen skulle behöva för att vara nöjd
 - Förklara vad du kan respektive inte kan göra samt varför

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1292

Verktyglådan

- Problematisera, erbjud alternativa sätt att se på saken
 - "Så kan man tänka, men man kan också tänka så här..."
 - Identifiera och försök **reducera den andres stress**, så ökar förmågan att mentalisera och att hitta mer konstruktiva förhållningssätt
 - Poängtera de saker ni faktiskt har samsyn kring
- Ställ öppna frågor som leder till att den andre reflekterar
 - "Hur tänker du nu?"
 - "Hjälp mig förstå hur du tänker här"

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1293

Verktyglådan

- Hjälp den andre få sista ordet när du avslutar samtalet
 - Klienten är i sin fulla rätt att vara missnöjd och ogilla dig
 - En smula "svalkande likgiltighet" - hen kan för tillfället inte bättre än så här, och missnöjet handlar egentligen inte om dig
- Avsluta kränkande, hotfulla eller meningslösa samtal
 - **Vi har rätt att avsluta**, men på ett respektfullt sätt
 - **Ge en varning först**
 - **Erbjud ett nytt försök senare**, och ta då ev med en överordnad

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1294

Verktyglådan

- Jobba med sammanfattningar
 - Syftar till att **öka förmågan till mentalisering och perspektivtagande**
 - **Bara fakta** - detta har hänt, detta har vi gjort, detta har vi erbjudit, detta har du tackat nej till
 - **Försök inte övertyga**, men klargör hur du ser på saken
 - Följ upp med **eget förslag** på vad du ser som viktigt nu
 - Åltande av gamla oförrätter gör dem mer levande och försämrar läget
 - Var observant på och **bemöt dramatiska metaforer** lugnt och sakligt

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1295

Verktyglådan

- Svara på det som efterfrågas **men inte mer**
 - Ambitiosa svar tenderar leda till en förstärkning av beteendet, och du riskerar att behöva svara på en mängd följdfrågor
 - Leta efter en relevant frågeställning och besvara den kort
 - Frågor som inte hör samman med ärendet kan du lämna obesvarade
 - Dokumentationsskyldigheten är begränsad till de uppgifter som har betydelse för ett ärende
 - Sluta svara och flika in kommentarer om den andre inte lyssnar. "Du ställde en fråga, vill du att jag svarar?", "Vill du att jag försöker svara, eller föredrar du att jag bara lyssnar?"
 - Hänvisa till tidigare korrespondens vid upprepade frågor

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1296

Verktyglådan

- Ge inte den andre makt över ditt inre
 - Ha **rimliga förväntningar** – varför skulle just du besparas alla idioter?
 - Sätt det som sker i ett **större perspektiv**
 - Försök se det från den humoristiska sidan
 - Se det som en **utmaning** – det ska bli spännande att se vad jag kan göra av detta
 - Läs litet Kay Pollak ("den här har jag fått för att öva på")
 - Varje samtal är ett **experiment**, med oförutsägbart resultat
 - Se det som ett spel du har att spela så skickligt du kan
 - **Identifiera dig inte** med utfallet
 - **Sök stöd** hos kollegor och chef

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1297

Verktyglådan

- Ibland behöver du inte svara alls
 - **Svara** på varje ny och relevant fråga **en (1) gång**, hänvisa därefter till ditt tidigare svar
 - Torr och tråkig, men korrekt och respektfull, **myndighetssvenska** är utmärkt
 - "...dokumentationsskyldigheten är begränsad till uppgifter som kan ha betydelse för utgången i ett ärende... att besvara alla inkommande mail skulle enligt JO föra för långt." (Socialstyrelsen om 15 § förvaltningslagen)
 - Du är inte skyldig att svara i sådan omfattning att myndigheten inte kan fullgöra sina ordinarie uppgifter, med andra ord **får det ordinarie arbetet inte bli lidande**

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1298

Verktyglådan

- Sänk ambitionerna när dina ansträngningar inte godtas
 - Inse när dina försök till förklaring inte accepteras, och **byt ämne**
 - Fortsatta försök att få acceptans för dina förklaringar håller bara konflikten vid liv
 - **Du är inte skyldig att få en andre att acceptera din förklaring**, bara att ge ett respektfullt svar
 - "Kan du återge för mig vad du hört mig svara, och sedan beskriva vad det är du inte förstår med svaret?"
 - "Vi ser olika på denna fråga"
 - "Du ställde en fråga och nu har jag svarat. Vad du gör med svaret är upp till dig."
 - Erbjud dig att **ta på dig skulden**: "Jag hör att jag inte förmår ge en förklaring /ett svar som du är nöjd med, och jag beklagar det"
 - Att godta en förklaring riskerar att förstöra hela processen för den andre, och därmed kanske att beröva hen hans livsinnehåll

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1299

Verktyglådan

- Var försiktig med improvisation och vardagsprat
 - Rättshaveristen **missförstår ofta** vardagligt small-talk
 - Humor och även vanlig vänlighet riskerar uppfattas som hån och kränkning
 - **Håll dig till ämnet**
 - Var försiktig med att säga något som den andre kan uppfatta som ett **löfte** om något
 - Var inte rädd för att **säga att du inte vet** men att du ska undersöka och återkomma i frågan

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1300

Verktyglådan

- Välj dina strider
 - **Balansgång** mellan att å ena sidan följa regler och rutiner och å andra sidan inte vara onödigt principfast och bråka om struntsaker
 - "Gränssättning" är ett tveeggat svärd
 - Personens mamma har bevisligen inte lyckats uppfostra klienten bättre än så här de första tjugo åren, så varför skulle du lyckas med det vid ett eller ett par möten?
 - Men reagera distinkt på alla hot

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1301

Verktyglådan

- **Du väljer** form och plats för samarbete och samtal
 - Fundera på om det är bättre att mötas än att fortsätta mejla
- Visa inte oro inför hot om anmälan, överklagande eller inspelning av samtal
 - Delta inte i den andres dramaturgi
 - En smula "svalkande likgiltighet"

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1302

Verktyglådan

- Var noga med din dokumentation
 - **Skriv för Expressen** och Uppdrag granskning
 - Sakligt, objektivt och omsorgsfullt
 - **Inga negativa omdömen** och inget nedsättande
 - Tråkiga uttalanden och ageranden kan återges/citeras, men **utan värderingar**
 - **Beskriv de ansträngningar** du och organisationen gör
 - **Beskriv dina goda intentioner** med det du gör
 - Dokumentera **dina försök till motiverande samtal**
 - **Hjälp** i dina anteckningar **klienten att mentalisera**

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1303

Verktyglådan

- **Byt handläggare** vid långdragen/komplicerad kontakt
 - När den andre gått igång på eller hotar en viss person
 - När den andre håller handläggaren personligen ansvarig
 - När handläggaren inte får väl av kontakten
- **Lägg eventuellt över ärendet på en rutinerad chef**
- Se till att rättshaveristen **inte lyckas liera sig med missnöjd personal** på enheten

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1304

Verktyglådan

- Om du blir **accepterad eller idealiserad** av klienten
 - Kan tala för att personen lyckats utveckla en smula tillit
 - Ger dig chansen att hjälpa hen mer än någon utan denna tillit kan göra
 - Tveksamt om ni verkligen har en relation, snarare är du nog en funktion för den andre
 - Men "du är den enda som förstår mig" bör väcka din oro; spela inte med i klientens indelning i onda och goda personer
 - Ge inga extra favörer
 - Spela inte med i klagandet på alla andra

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1305

Verktyglådan

- Ta hand om dig själv
 - Identifiera och **reagera på alla jobbiga känslor** ärendet väcker
 - **Akta dig för att överta** den andres skeva perspektiv och världsbild
 - **Be att få bli utbytt** när du inte orkar med den andre längre
 - **Sök hjälp** om du inte mår bra
 - Se till att **ha ett liv** utanför jobbet

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1306

Verktyglådan

- Ta betalt av den som återkommande begär ut handlingar i större mängd
 - "JO har påpekat att man i ett sådant läge kan lämna ut en handling i turordning och inte alla på en och samma gång (JO 180-2014)"
- Var försiktig med att skapa nya mötesplatser
 - Nätverksmöten och andra större sammanträden ger ibland haveristen ett utrymme hen vill ha men missbrukar
 - Tänk igenom vilken instans som bäst handlägger ärendet
 - Begränsa antalet inblandade personer

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1307

Hantera mejl och annan korrespondens

- Utgå från att dina **samtal spelar in** och att din **korrespondens kommer att bli offentlig**
- Gör rätt men så **lite och begränsat** som möjligt
- **Korta och koncisa svar**, gärna trågt och tjänstemannamässigt
- Skriv ett **nytt mejl var gång** du svarar, utan att kopiera texten du svarar på
- **Hänvisa till tidigare svar** vid återkommande fråga
- **Svara aldrig** alla som fått mailet, **bara avsändaren**
- Svara inte om du bara fått en kopia av mailet
- **Låt mail som väcker känslor vila till nästa dag** innan du svarar. Svara eventuellt i avvaktan att du tagit emot hens mejl och att du kommer att återkomma inom x dagar
- Vid infekterade frågor och missnöje: **låt alltid en chef eller en klok kollega titta på ditt utkast/svar** innan du skickar det

1308

Rättshaveristiskt beteende och sociala medier

- Skriv inget på *andras* sidor, särskilt inte för att bemöta missnöje och anklagelser där
- På er egen sida:
 - Låt dig inte provoceras
 - Svara sakligt och lågaffektivt
 - Ta inte bort allmänt negativa och kritiska inlägg
 - Men ta bort inlägg som är kränkande på individnivå, hatiska och/eller rymmer hot

1309

Rättshaveristiskt beteende och sociala medier

- På er egen sida, forts:
 - Besvara negativa kommentarer snabbt
 - Svara kortfattat, vänligt och tydligt på den egentliga frågan/kommentaren
 - Undvik humor
 - Bemöt osaklig kritik med fakta, undvik att låta överlägsen
 - Tacka för synpunkten vid relevant kritik, och meddela hur ni kommer att åtgärda det
 - **Kommentera aldrig enskilda individärenden**

1310

Rättshaveristiskt beteende och sociala medier

- På er egen sida, forts:
 - Hänvisa missnöjda skribenter att anmäla/överklaga och ange var de kan göra det
 - Vid återkommande upprörd kritik - uppmana personen att ta kontakt med organisationen

1311

Hjälp klienten förstå juridiken

- Rättshaverister inser ofta inte hur komplicerad lagstiftningen är och har svårt att se situationen i ett större sammanhang
- Serviceskyldigheten är långtgående men inte obegränsad

1312

Avbryt havererade samtal

- Man har **rätt att avbryta ett samtal** om klienten är arg, oförsäkamd eller för en diskussion som inte leder vidare och tonen blir otrevlig
- Tala då om att du kommer **återkomma** med ny tid
- **Dokumentera objektivt** vad i samtalet som föranledde avbrytandet
- Dokumentera även vilken **information** du själv gett i samband med avslutet av samtalet

1313

Ni väljer företrädare, mötesplats och mötesform

- Klienten kan inte bestämma vem som ska företräda myndigheten i ärendet
- Hen har naturligtvis rätt att framställa önskemål om vem hen vill träffa, men det är myndigheten som avgör
- Olämpligt ombud kan avisas

1314

Ljudupptagning och filmning

- Ett väntrum på en socialförvaltning är inte en allmän plats och det är **upp till förvaltningen att bestämma regler** för hur inspelningar får göras i deras lokaler
- **Filmning av enskilt samtal kan alltid nekas**
- **Ljudupptagning vid enskilt samtal är tillåtet**, men kan nekas "om den yrkesutövande personen har fog för tanken att inspelningen kan komma att användas på ett provokativt eller förlöjligande sätt"
- Myndighetspersonen har **rätt att själv dokumentera samtalet** med egen ljudupptagning

1315

Ljudupptagning och filmning

"Gällande inspelning av samtal mellan en klient och hans handläggare åligger ingen medborgerlig rätt att göra en sådan upptagning, men det finns samtidigt inte rättslig grund för att utfärda ett förbud mot det. **Tjänstemän bör därför som regel acceptera** att en ljudupptagning görs, såvida inte 1) samtalet ska avhandla sekretesskänsliga uppgifter om en annan person som inte är närvarande i rummet eller 2) om tjänstemannen har fog för att anta att materialet kan komma att användas på ett provokativt eller för tjänstemannen förlöjligande sätt.

Ljudupptagningar som kompletterar en klients egna anteckningar bör alltså som regel godkännas. Det omvända gäller vid filmning och bildframställning av samtalet. Även om klienten har synnerliga skäl att filma samtalet ska tjänstemannens integritet beaktas och **tjänstemannen har därför alltid rätt att säga nej till förfrågan om att filma samtalet.** (JO. Diarienummer 1418-2007, beslutsdatum 2008-06-30, JO.)" [min fetstilning]

Från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018, sid 201

1316

Om du blir anmäld

- Försök inte få den andre att avstå från att anmäla
- "Vad bra att du anmäler, då får ju både du och jag veta vad som är rätt"
- En anmälan är inte liktydigt med att du gjort fel
- Ta hjälp av arbetsgivare, fackförbund och eventuellt oberoende jurist

1317

Hur bemöter man hot och kränkningar?

- Ta alltid hot **på allvar**
- **Polisanmäl** förföljelse, hot och förtal
- Ta en **skärmdump** på kränkande och hotfulla formuleringar på internet och sociala media
- Var **tydlig och konsekvent, håll fast vid rutinerna**, lär personen hur denna del av världen fungerar
- Försök **aldrig ge igen** eller hämnas

1318

Ta hot på allvar

- **Polisanmäl** alla hot och andra olagligheter
- Rättshaverister har en förhöjd risk att bli våldsamma
- www.hotpajobbet.se (Brottsförebyggande rådet och Partsrådet)
- Den anmälda underrättas inte om anmälan förrän åklagaren beslutar att inleda en förundersökning
- Uppmana vid **självordshot** den andre att söka akut vård, men låt det inte påverka handläggningen

1319

Råd för att minska risken för våld

- **Sitt inte ensam** med potentiellt våldsam person
- **Ange ramar** för samtalet i inledningen
- **Håll fast vid rutinerna**
- **Visa inte negativa eller starka känslor** oavsett vad som sker
- **Lyssna** i stället för att argumentera eller protestera
- **Sätt ord på det som sker**, t ex vid verbala hot
- **Förklara** att hot och våld inte accepteras och alltid polisanmäls
- **Anteckna sakligt** hot och kränkningar i journalen

1320

Utvecklingsrelaterade
funktionsnedsättningar:

ADHD,
autismspektrumstörning och
intellektuell
funktionsnedsättning

1321

Justitieminister Beatrice Ask
i Socialpolitik nr 2, juni 2007:

”Troligen har vi väl någon form av
bokstavskombination hela högen.
Jag är livrädd för att små barn skall
få en stämpel i pannan tidigt om att
här finns en risk”.

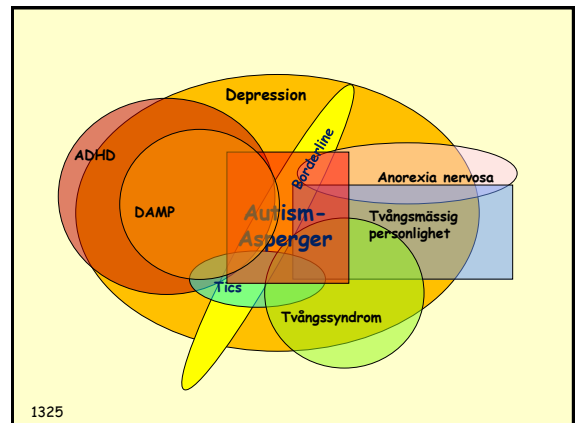
Tack till docent Kjell Modigh

1322

Förekomst

- o Mental retardation - 1%
- o ADHD - 4-7% (kvarstår i ca 50%)
- o Aspergers syndrom - knappt 1% (kvarstår i 90%)
- o Tourette - 0,5%

1323



1325

Vilka förmågor behöver vi för att klara livet
i det moderna samhället?

- **“Gå från A till B”**
 - Planera
 - Organisera
 - Genomföra
- Koncentration
- Reglera uppmärksamheten
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsesidigt samspel, social interaktion
- Kommunera
- Förmedla sympati

1327

“Exekutiva” förmågor

- o Arbetsminne
- o Organisering av tankar
- o Planeringsförmåga
- o Problemlösning
- o Mental flexibilitet
- o Förmåga att skifta från en föreställning till en annan
- o Impulskontroll
- o Särskiljande av affekt

1328

1328

Perceptionsstörningar och svårigheter med exekutiva funktioner och kognitioner

- Svårt att planera, organisera, sortera
- Svårt att sortera sinnesintryck, klara av sinnesstimulans
- Svårt att komma ihåg
- Svårt att hantera nya situationer
- Svårt att klara av frustrationer
- Svårt att klara av självklarheter
- Annorlunda upplevelse av tid
- Svårt att hitta
- Stresskänslig

1329



1330

Intellektuell funktionsnedsättning

- Generellt nedsatta funktioner/förmågor.
- IQ <70.
- Diagnos genom neuropsykologisk testning.
- Annan behandlingsstrategi/bemötande delvis.

Patienter med ADHD har som grupp 15 enheter lägre IQ än "normala"



Stressade av det vardagliga livets oundvikliga krav i vårt samhälle

1331

Känner du igen dig?

1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avklarats?
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?

1332

Markera med ett kryss den ruta som bäst stämmer överens med hur du har känt och betett dig under de senaste 6 månaderna. Lämna det ifyllda formuläret till din läkare vid nästa besök så att ni tillsammans kan gå igenom resultatet.

1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avklarats?
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?

| | Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta |
|---|--------|--------|--------|------|-------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |

Lägg ihop antalet kryss som hamnar inom det mörkt skuggade området. Fyra (4) eller fler kryss pekar på att dina symtom kan överensstämma med vuxen-ADHD. Det kan vara bra att tala med din läkare eller annan specialist angående utredning.

1333

Hyperaktivitetssyndrom (AD/HD)

- Uppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

DAMP

- DAMP- Deficit in Attention, Motor and Perception = ADHD + svårigheter med motorik och perception

1334

AD/HD - olika typer

- AD/HD - kombinerad typ
- AD/D - uppmärksamhetsstörning
- HD/D - framför allt hyperaktivitet



1335

Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- Minst 6 symtom på **uppmärksamhet** föreligger:
 - Uppmärksam på detaljer, gör slarvfel
 - Svårt att hålla kvar uppmärksamheten
 - Verkar inte lyssna på direkt tilltal
 - Följer ofta inte givna instruktioner
 - Svårt att organisera sina hemsysslor
 - Undviker sådant som kräver mental uthållighet
 - Tappar bort saker
 - Lätt distraherbar
 - Glömsk i vardagslivet

1336

Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- Minst 6 symtom på **hyperaktivitet och impulsivitet** föreligger.
- **Hyperaktivitet:**
 - Svårt att sitta stilla med händer eller fötter
 - Lämnar ofta sin plats i klassrummet eller andra platser.
 - Springer ofta omkring, klänger eller klättrar, hos äldre subjektiv känsla av rastlöshet
 - Svårt att utöva fritidsintressen "lugnt och stilla"
 - Verkar ofta vara "på språng" eller gå på "högvarv".
 - Pratar ofta överdrivet mycket

1337

Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- **Impulsivitet**
 - Kastar ofta ur sig svar innan frågeställaren har pratat färdigt
 - Har ofta svårt att vänta på sin tur
 - Avbryter eller inkräktar ofta på andra (t.ex. kastar sig in i andras samtal)

1338

Symtombild

- Nedsatt självkontroll
 - Allvarliga **uppmärksamhetsbrister**
 - Svårt att **reglera** uppmärksamhet, aktivitetsnivå, affekter
 - **Impulsivitet**
 - **Bristande organisationsförmåga**
 - Bristande förmåga att klara av vardagens alla krav
 - Dålig planering
 - Dålig tidshantering
 - Glömska
 - Hyperaktivitet
- 50-80 % har kvar symtom och funktionshinder som vuxna

Att aldrig komma i tid till mottagningen är ett gott diagnostiskt tecken!

1339

ADHD - diagnostik

- Debut före tolv års ålder
- Leder till kliniskt signifikant funktionsnedsättning inom minst två områden; skolan, arbetet eller hemmet



1340

Till den psykiatriska öppenvårdsmottagningen kommer en drygt 30-årig man p g a **avsevärda svårigheter**. Bekymren har förelegat ända sedan **småbarnsåren**.

Det handlar om **ständiga problem** med **koncentration och uppmärksamhet**. Han satt och drömde sig bort i skolan, hade svårt att ta in information. Han har alltid haft svårt att klara **läxor**. Han har aldrig kunnat läsa en bok, utan glömmet bort vad som händer och har svårt att följa träden.

Han har alltid haft svårt att städa sitt rum, **svårt att organisera och strukturera saker**, påbörjar saker som sedan inte blir slutförda.

Han känner sig **mentalt trött** av ett längre samtal. Pat tycker att han egentligen **skulle ha fått betydligt bättre betyg i skolan** än vad han nu klarade av.

Berättar att han är **impulsiv** i sitt tal och gärna säger precis vad som faller honom in. Han har svårt med minnet, tappar lätt träden, har svårt att hålla sig till ämnet, **går lätt "upp i varv"** i olika sammanhang och tycker själv att han har dålig egenreglering av sina psykiska funktioner.

Han blir störd av flera ljud samtidigt och tycker att det är svårt att tänka i ett sorl av andras röster.

1341

Symtomen skall leda till funktionsinskränkning / hinder i det vardagliga fungerandet...

...i flera olika situationer och miljöer.

Dessa patienters livsbana präglas av allt vad deras ADHD ställer till med (**förlust av arbeten, studiemisslyckanden, dåliga relationer**).

Frustrerade över sina svårigheter, självkritiska, usel självkänsla.

Man ska inte kunna kompensera sin ADHD med andra faktorer, t ex hög intelligens.

1342

Andra vanliga symtom vid ADHD/DAMP

- Dyslexi
- Autistiska drag
- Motorisk klumpighet
- Auditiv perceptionsstörning
- Bristfällig tidsuppfattning
- Planeringssvårigheter
- Automatiseringsproblem, t.ex. utföra inlärd rörelsemönster

1343

ADHD - samsjuklighet och följder

- Utvecklingsstörning
- Aspergers syndrom
- Tics/Tourettes syndrom
- Specifika inlärningsstörningar (dyslexi, dyskalkuli)
- Depression, dystymi
- Bipolär sjukdom
- Ängestsjukdomar (PTSD, social fobi, OCD, GAD)
- Stressrelaterade sjukdomar - utmattningssyndrom, utbrändhet
- Missbruk/beroende
- Personlighetsstörning
- Ätstörningar
- Somatisk sjuklighet (olycksfall, övervikt)

1344

Ytterligare exempel

- "Spara-knappen"
- Hon som försvann på café vid läkarbesöken
- Hårförlängerskan
- Amfetaministen
- Skorna på soffan på avd 1
- Mannen i bälte på avd 52



1347

ADHD - samsjuklighet och följder

Trotssyndrom
 ↓
 Uppförandestörning
 ↓
 Personlighetsstörning - borderline, antisocial
 ↓
 Missbruk/beroende
 ↓
 Kriminalitet

1348

ADHD vanligare i vissa grupper

- Missbruk/beroende 20-30 %
- Kriminalvård 25-40 %
- Allmänpsykiatri > 20 %

1349

Att förstå en människa med ADHD

Symtom på ADHD

+

Symtom på övriga tillstånd (samsjuklighet)

+

Funktionsinskränkning av ADHD och övriga tillstånd

+

Psykologiska och sociala konsekvenser

Vi behöver se och förstå *summan* av lidande, funktionsinskränkningar och konsekvenser

1350

ADHD hos vuxna - kvarvarande problem

- Brister i skötsel av hem, barn och arbete
- Svårigheter att hantera ordinära vardagsbekymmer och stressorer
 - Blir förvirrad, störd eller irriterad
 - Brister i problemlösningsförmåga
- Labil
 - Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder
 - Ibland växlande med uppvarvning
- Temperamentsfull, övergående utbrott
- Relationsproblem
- Sömnproblem

1351

ADHD hos vuxna - äktenskapsproblem

- Erfarenhet av familjeterapi, som inte ledde någonstans
- Oförmåga att lyssna, avbryter partnern (uppmärksamhetsstörning och impulsivitet)
- Oförmåga att ta sin del av ansvaret (oorganiserad)
- Oförmåga att sköta ekonomin (impulsivitet)

1352

Fråga: vad ska man behandla?



Svar: funktionsnedsättningen!

1353

Målsättning med "behandlingen"

- Diagnos
- Förståelse
- Undvika sociala och psykiatriska pålagringar
- Rätta självkänslan
- Anpassning av miljön
- Fungerande social situation
- Lindra vissa symtom

1354

Förbättras av centralstimulantia

- Uppmärksamhet
- Koncentration
- Organisationsförmåga
- Humörstabilitet
- Självkänsla
- Minskad risk för sekundär psykisk ohälsa och missbruk

1355

Behandling och hjälp vid ADHD/DAMP

- Information
- Pedagogiskt stöd
- Gruppbehandling
- Patient- och anhörigförening (Attention)
- Hjälpmedel
- Boendestöd
- Beteendeterapi
- Medicinering
 - Centralstimulantia, amfetaminliknande
 - Strattera
 - Omega-3 - fettsyror?
- Arbetsminnesträning ("Robo-memo")

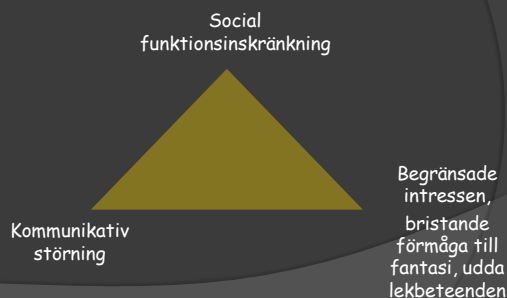
1356

Bemötande av patienter med ADHD och Asperger

- Kunskap om tillståndet
- Tid och intresse
- Bry dig på riktigt, du måste vilja väl (affektiv empati)
- Lyssna, ta reda på patientens behov (kognitiv empati)
- Psykopedagogik - berätta, förklara, begripliggör för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar
- Hjälpt patienten se att han är okay, att det är hans ADHD/Asperger som ställer till det
- Gör en överenskommelse om vad ni ska göra ("no involvement, no comittment")

1357

Autistiska symptom - "Wings triad"



1358

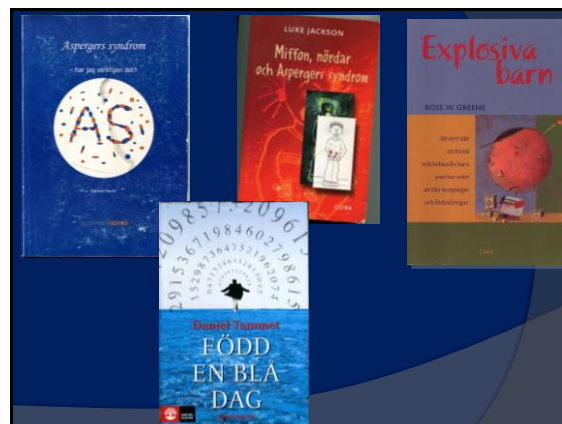
Are you an aspie?

- Most people with Asperger's will answer yes to all of these questions:
- I find social situations confusing.
 - I find it hard to make small talk.
 - I tend to turn any conversation back onto myself or my own interests.
 - I excel at picking up details and facts.
 - I find it hard to work out what other people are thinking and feeling.
 - I can focus on certain things for very long periods.
 - People often say I was rude, even when this was unintentional.
 - I have very strong, narrow interests.
 - I do things in a very inflexible, repetitive way.
 - I have difficulty making friends.

Källa: Cambridge Lifespan Asperger's



1365



1370

Autism/Aspergers syndrom - vad fungerar dåligt?

- Stora svårigheter ifråga om *ömsesidig social interaktion* och kommunikation (verbal och icke-verbal).
- Tal- och språkproblem.
- Nedsatt föreställningsförmåga.
- Begränsade, repetitiva beteenden, intressen och aktiviteter.
- Tvingande behov av att införa rutiner och intressen.
- Motorisk klumpighet.

1371

Svårigheter med "kroppsspråket" i det sociala samspelet

- Ögonkontakt
- Ansiktsuttryck
- Gester
- Rösläge



1372

Aspergers syndrom

- Förstår inte *ömsesidig social kommunikation* eller "sociala regler"
- Nästintill *oförmögen att luras* eller manipulera
- *Saknar god förmåga till inläggande* (men kan ha god förmåga till medkännande)
- *Odlar vissa intressen till det extrema*
- "More route than meaning"
- *Rigid i tanken* - förstår inte metaforer eller humor
- *Pedantiskt konkret tankemönster*
- *Behov av att införa vissa rutiner*, där även andra ska anpassa sig
- *Mobbas* ofta i skolan

1373

Aspergers syndrom (forts)

- *Lillgammal*, "lilla professorn"
- *Klumpig* i motoriken
- Ser ofta barnslig ut som vuxen
- Märkligt klädd, "kostymer"
- *Stelt kroppsspråk*; använder inte gester normalt
- Mimik som inte passar tillfället eller utslätad mimik
- *Högtravande språk*
- Enformig språkmelodi eller t.ex. gäll röst
- Kan prata alldeles för mycket; "gåpåig"
- Har ofta svårt att känna igen ansikten

1374

När kan man misstänka att en person har AS?

- **Yttre/beteende**
 - Ofta rutinbundenhet.
 - Beteendet kan ibland inge misstanke om svårt tvångssyndrom, psykossjukdom eller utvecklingsstörning.

1377

När kan man misstänka att en person har AS?

- **Formell kontakt**
 - Mer eller mindre tydliga *avvikelser i kommunikation och socialt samspel*.
 - En del är tysta och tillbakadragna, i sällsynta fall mutistiska, andra är mycket verbala.
 - *Monolog* kan föredras framför dialog.
 - *Bristfällig icke-verbal kommunikation* är vanlig, inkluderade avvikande användning och timing av exempelvis ögonkontakt, gester och ansiktsuttryck.
 - *Språkbruk och rösläge* kan ibland vara monotont, repetitivt och stereotyp.
 - *Samtalen utgår ofta från patientens egna intressen*.
 - Nyanser i språket och abstrakta resonemang kan vara svåra att förstå för patienten.
 - Uttryck och liknelser kan *tolkas konkret*, bokstavigt.
 - Ibland finns andra språkavvikelser, såsom ekolali eller att tala högt för sig själv.

1378

När kan man misstänka att en person har AS?

- **Yttre/beteende:** Ofta rutinbundenhet. Beteendet kan ibland inge misstanke om svårt tvångssyndrom, psykosjukdom eller utvecklingsstörning.
- **Formell kontakt:** Mer eller mindre tydliga **avvikelsen i kommunikation och socialt samspel**. En del är tysta och tillbakadragna, i sällsynta fall mutistiska, andra är mycket verbala. **Monolog** kan föredras framför dialog. **Bristfällig icke-verbal kommunikation** är vanlig, inkluderade avvikande användning och timing av exempelvis ögonkontakt, gester och ansiktsuttryck. **Språkbruk och röstläge** kan ibland vara monotont, repetitivt och stereotypt. **Samtalen utgår ofta från patientens egna intressen**. Nyanser i språket och abstrakta resonemang kan vara svåra att förstå för patienten. Uttryck och liknelser kan **tolkas konkret**, bokstavligt. Ibland finns andra språkavvikelser, såsom ekolali eller att tala högt för sig själv.

1379

När kan man misstänka att en person har AS?

- **Emotionell kontakt**
 - Kan ibland vara **reserverad, avståndstagande eller påträngande och distanslös**.
 - Varierande grad av svårigheter att tolka emotionella stimuli kan finnas, liksom **svårigheter med inlevelseförmågan** i andras tankar, känslor och avsikter.
- **Psykomotorik**
 - **Stereotypt, repetitivt rörelsemönster** kan förekomma liksom hämmad, agiterad eller på annat sätt avvikande mimik och motorik.
- **Affekter**
 - Kan ibland uttryckas mindre tydligt.

1380

När kan man misstänka att en person har AS?

- **Tankeförlopp/kognition**
 - Ofta avvikande, tendens att **fokusera mer på detaljer än på helheten**.
 - Svårigheter att manipulera och integrera abstrakt information, särskilt sådant som rör socialt samspel.
 - Särskilda domäner kan finnas med exceptionell kognitiv kapacitet.
- **Psykostecken**
 - Ibland **auditiva, visuella eller sensoriska perceptionsstörningar**, men ej regelrätta hallucinationer eller vanföreställningar.

1381

När kan man misstänka att en person har AS?

- **Emotionell kontakt:** Kan ibland vara **reserverad, avståndstagande eller påträngande, distanslös**. Varierande grad av svårigheter att tolka emotionella stimuli kan finnas, liksom **svårigheter med inlevelseförmågan** i andras tankar, känslor och avsikter.
- **Psykomotorik:** **Stereotypt, repetitivt rörelsemönster** kan förekomma liksom hämmad, agiterad eller på annat sätt avvikande mimik och motorik.
- **Affekter:** Kan ibland uttryckas mindre tydligt.
- **Tankeförlopp/kognition:** Ofta avvikande, tendens att **fokusera mer på detaljer än på helheten**. Svårigheter att manipulera och integrera abstrakt information, särskilt sådant som rör socialt samspel. Särskilda domäner kan finnas med exceptionell kognitiv kapacitet.
- **Psykostecken:** Ibland **auditiva, visuella eller sensoriska perceptionsstörningar**, men ej regelrätta hallucinationer eller vanföreställningar.

1382

Att förstå den med autistiska drag

Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

Du har samma problem med att förstå henne, du förstår inte heller ett dyft.

Ni är **båda** konstiga för varandra!

1383

1383

Att förstå den med autistiska drag

Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

Du har samma problem visavis henne, du förstår inte heller ett dyft.

Dvs ni är **båda** konstiga för varandra.



"Seek first to understand, then to be understood."

Försök förstå hur den andre tänker **och** försök lära henne hur du tänker (mentalisering).

1384

1384

Autistiska svårigheter

Integritet

Egna integriteten dominerar.

Integritet mycket viktigt. Har ofta svårt att alls kompromissa med sin egen.

Gör på sitt sätt, följer sina intressen, väljer vänner med samma intressen.

Samarbete

Nedsatt förmåga till ömsesidig social interaktion känns i autismstörningstillstånd. Gott samarbete fordrar empatisk förmåga.

Normal kapacitet för samvete, skuld och ånger.

Bryr sig om andra.

Men förstår inte hur andra människor tänker, fungerar eller vad de behöver! Måste få hjälp med detta.

Vill accepteras, men inte till vilket pris som helst.

I praktiken ofta oförstående, oförstådda, samarbetsvårigheter, ensamma, utstötta och mobbade.

1385

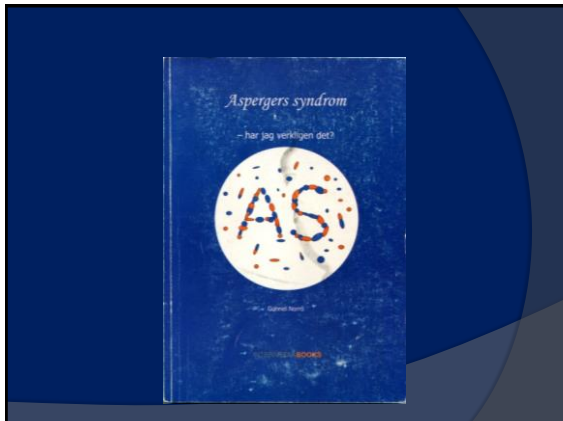
1385

Mentaliseringsbaserad terapi

Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskingar, känslor och föreställningar.

1387

1387



1404

Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Socialt färgblind** ("Pippi på kafferep")
- **Låg intuitiv social förståelse**
- **"Läser av" dåligt** (psykopater läser av bra)
- **Svårt se andras behov, men bryr sig**
- **Rak kommunikation** - säger rakt ut det vi menar
- Saknar "farstu", tar in andra till köksbordet direkt
- **Umgänge krävande och tröttande**, behöver vara ensam ibland

1405

Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Specialintressen**
- Förmåga till djup koncentration
- **Repetitivt beteende**, "love of sameness", "enkanalighet" (skilj mot tvång)
- **Stark integritet, principfast**
- Bryr sig inte om gruppsytryck, vill inte göra om sig
- Går inte i flock utan rakt fram
- Gillar inte kallprat
- Ärlig, uthållig, lojal
- Ofta gott hjärta, generös, trofast
- **Ser varken upp till eller ner på andra** → kunderna gillar dem, men inte chefen
- **Behov vara för sig själv**, hitta sina egna tankar

1406

Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Språkliga egenheter** (högerverbal, missuppfattar metaforer, uppfattar orden bokstavligt)
- Svårt med förändringar, svårt att ändra sig, **svårt byta riktning**
- **Svårt byta tankespår**, "som ett lokomotiv"
- **Svag "central coherens"** (tar in detalj efter detalj, lägger sedan ihop pusslet)
- Tar längre tid lära in färdigheter

1407

Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Annorlunda perception** ("kniv i örat")
- Blir lätt sensoriskt överbelastad → irritation och **utbrott**
- **Ögonkontakt ofta jobbigt** (mer närvarande när tittar bort)
- Ser ofta **munnen** först (det är ju den man pratar med)
- **"Speglar" inte alltid andras ansiktsuttryck** (mer "nollställda" ansikten)
- Stel mimik → andra tror att man inget känner

1408

Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

- **Mentaliseringsförmåga, "theory of mind"**
- **Central koherens**
- **Exekutiva funktioner**

1409

Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

- **Mentaliseringsförmåga, "theory of mind"**. Förmåga att förstå att andra personer har tankar, känslor, avsikter och önskingar och vad dessa kan röra sig om. Mentalisering, eller kognitiv empati, är en förutsättning för affektivt empati, medkänsla, och för hänsynsfullt beteende.
- **Central koherens**. De flesta människor utgår från helheten och sammanhanget, men personer med AST ser detaljerna först och försöker bygga upp en helhetsbild av dessa.
- **Exekutiva funktioner**. De delfunktioner som behövs för att vi ska kunna styra vårt beteende på ett ändamålsenligt sätt, kunna möta och hantera nya situationer, fatta beslut och lösa problem.

1410

Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

- **Håll det du lovat**
- Håll avtalade tider
- Döm inte → personen slipper försvara sig
- Röran beror på oförmåga, inte slarv (sakligt problem, inte moraliskt)
- Vid konflikter och problem: **förklara vad som hände, hjälp till att reda ut det**
- Sparsamt med **gruppsamvaro** (mkt tröttande)
- **Låt slippa ostrukturerad grupsamvaro**
- **Förklara alla "osynliga regler"**

1411

Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

- **Ge en funktion att fylla på** arbetsplatsen
- **Ge instruktioner före start**
- Ge en **tydlig arbetsbeskrivning**, skrivna instruktioner och konkret, verbal feedback (missar all otydlig/uttalad feedback)
- Specifika och **entydiga instruktioner** (vad och hur)
- Binära och **linjära instruktioner** (behåll/kasta, arkiv/åtgärd)
- **Var tydlig och explicit**. Säg vad du menar och mena vad du säger
- Ge information visuellt, skriftligt och i bild
- Låt göra **en sak i taget**
- **Begränsa "arbetsytan"** och antalet alternativ (lägg ett lakan över röran i lägenheten)

1412

Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

- Försök **förstå** innan du försöker få personen att ändra något (blir annars "dressyr")
- **Ge mycket tid för eventuella förändringar** (som en pråm, behöver tid att "flytta på pickupen")
- **Utvecklingssamtal: feedback efteråt** (dvs alldeles för sent), bli bara ledsen. **Ge feedback direkt** istället ("Nu gjorde du så här, nästa gång vill jag att du istället gör så här...")
- **Belöningar ska komma omgående**, vara tydliga och gälla något personen **själv** är nöjd med
- **En coach är nyckeln till framgång på arbetet**

1413

Bemötande av patienter med ADHD och Asperger

- o Kunskap om tillståndet
- o Tid och intresse
- o Bry dig på riktigt, du måste **vilja väl** (affektiv empati)
- o **Lyssna, ta reda på patientens behov** (kognitiv empati)
- o Psykopedagogik - **berätta, förklara, begripliggör** för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar
- o Hjälpt patienten se att **han är okay**, att det är hans ADHD/Asperger som ställer till det
- o Gör en **överenskommelse** om vad ni ska göra ("no involvement, no comittment")

1414

Insatser vid autismspektrumstörning

- o Individualisera insatserna. Beakta begåvningsnivå, omfattning av autistiska svårigheter och allmän funktionsnivå.
- o Ta hänsyn till grundläggande svårigheter som förmågan till funktionell kommunikation, social funktion, stereotypa och ritualistiska tendenser.
- o Strukturera miljön så att den blir förutsägbar och förståelig för patienten. Visuellt stöd underlättar ofta.
- o Förebygg problembeteenden genom att öka förmågor främst till fungerande kommunikation.
- o Rikta insatserna till hela nätverket.
- o Psykiatrisk samsjuklighet ska behandlas som sådan, se respektive vårdprogram. Särskild hänsyn till autismspektrumtillståndet behöver tas vid såväl läkemedelsbehandling som psykologisk behandling.

1415



1416

Frågor

Vilket tillstånd ska vi behandla?

Vilket vårdprogram ska vi tillämpa?

Vilka riktlinjer för sjukskrivning ska vi använda?

1424

Tove, diagnos?

- o Borderline/EIPS?
- o Recidiverande depressioner?
- o Bipolärt syndrom?
- o Autismspektrumstörning?
- o Alkoholberoende?
- o Tvångssyndrom?
- o Generaliserat ångestsyndrom?
- o ADHD?

1425

Tove, insatser?

- o Specialiserad mottagning?
- o ADHD-center?
- o Information, utbildning?
- o Stödkontakt?
- o KBT för ADHD?
- o Psykoterapi mot svartsjuka?
- o Centralstimulans?
- o SSRI?
- o Melatonin?
- o Beroendemottagning?
- o BUP?
- o Socialtjänsten? Anmälan §14?
- o Boendestöd?
- o Hjälpt med studier? Nytt arbete? AF?

1426

Depression vid autismspektrumstörning

- Eventuellt sekundärt till sociala och yrkesmässiga misslyckanden.
- Kan vara **svårt att differentiera** på grund av att mimikfattigdom, monotont röstläge och svårigheter att beskriva känslor är vanligt både vid depression och vid autismspektrumtillstånd.
- Skattningsskalor för depression fungerar inte alltid så bra.
- Ofta **atypiska symtom**
- Ökad **rutinbundenhet**
- **Självskadande och/eller annat stereotypt beteende** vanligt

1427

Autismspektrum eller ADHD?

ADHD

- Ibland sekundära svårigheter med socialt samspel på grund av kärnsymtomen.

Autismspektrum

- Kan uppfattas som uppmärksamhetsstörda på grund av benägenhet att **fastna i detaljer, rikta uppmärksamheten mot annorlunda saker och svårigheter med att skifta fokus.**

Ofta både-och!

1428

Autismspektrum eller social fobi?

Social fobi

- God mentaliseringsförmåga
- Känslig för andras omdömen
- Lider alltid av ensamheten

Autismspektrum

- Uppfattar inte andras signaler eller behov
- Lider ibland av sin ensamhet och utanförskap

1429

Autismspektrum eller tvångssyndrom?

Tvångssyndrom

- "Jagfrämmande"-besvär av tvånget och vill bli av med det

Autismspektrum

- Upprepning och stereotypa beteenden som upplevs som positiva
- Autistiska ritualer snarare än tvångssymtom

1430

Autismspektrum eller psykopati?

Psykopati

- Normal förmåga till kognitiv empati (förstå hur en annan människas tankar)
- Stora brister i affektiv empati (medkänsla, sympati, att bry sig om den andre)
- Skicklig manipulator

Autismspektrum

- Sanningsenlig
- Dålig förmåga att manipulera
- Sympati: vill väl och bryr sig men kan behöva hjälp att förstå vad andra behöver

Anamnes från **andra än patienten** avgörande!

1431

Autismspektrum eller schizofreni?

Schizofreni

- Vanligen senare och mer tydlig debut
- Vanligen även "produktiva" symtom (hallucinationer och vanföreställningar) under någon del av sjukdomsförloppet

Autismspektrum

- Symtom sedan barndomen

Man kan ha båda tillstånden samtidigt.

Båda utmärks av liknande kognitiva brister, svårigheter med mentalisering och brister i exekutiva funktioner.

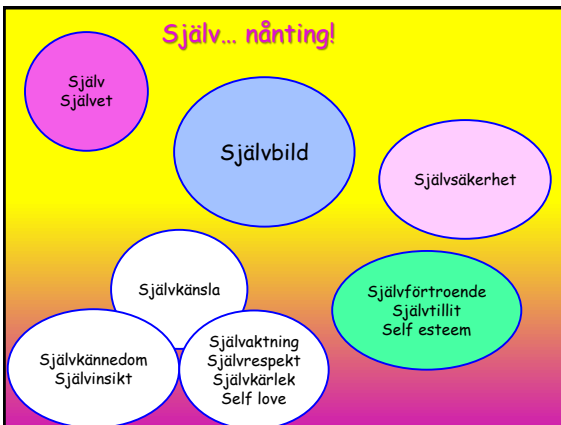
1432



1433



1434



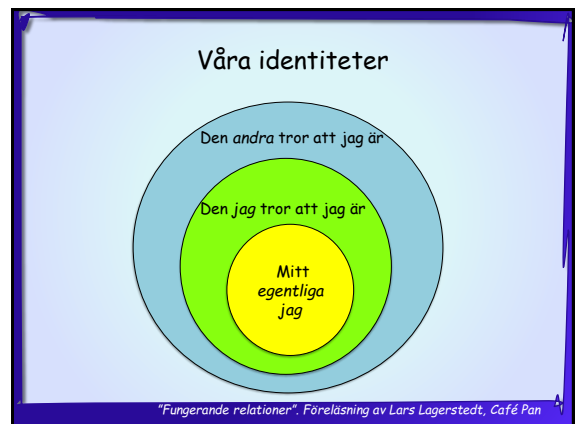
1435



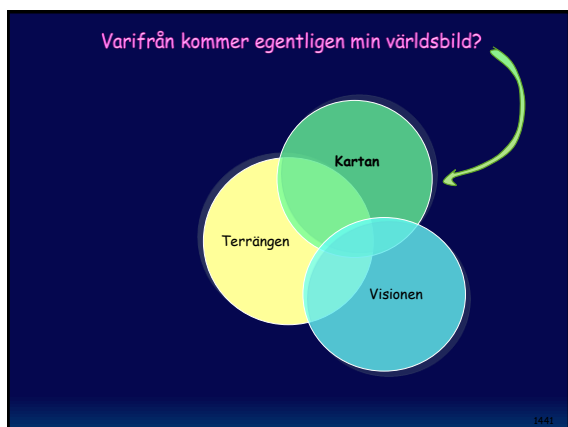
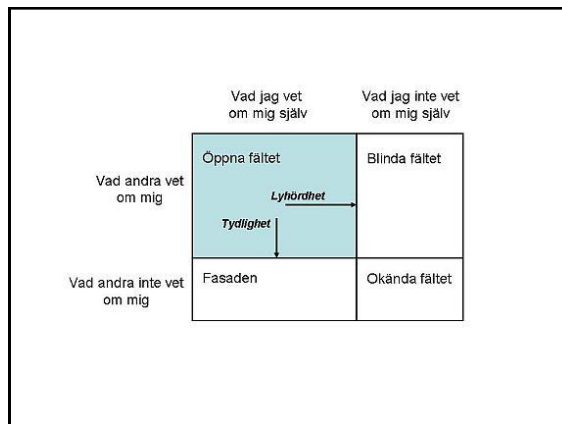
1436



1437



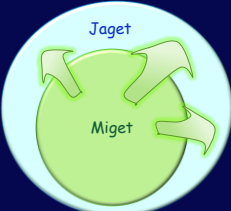
1438



1443

1444

När tillvaron blir alltmer komplex och obegriplig behöver vi vår intuition mer än någonsin

När vi inte förstår tekniken, beskrivningen eller utvecklingen återstår bara att försöka bedöma om MÄNNISKAN ifråga är tillförlitlig

Michael Røngne 1445

1445

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



1446

1446

Min självbild avgör vilket liv jag får

Självbilden avgör om jag tror på det man säger till mig, om jag kan ta till mig det man säger till mig om mig själv.

Har vi byggt in starka "filter" i barndomen kan vi ha svårt att därefter ta till oss viktig information om oss själva som krockar med vår självbild. Vi släpper bara in sådant som stämmer med vårt filter, vår bild av oss själva.

1447

Vad menar vi med "självkänsla"?

Hur uppstår den?



1448

1448

Sund självkänsla

När man har en nykter, nyanserad och accepterande syn på sig själv.



1449

Min självkänsla handlar om

- Vem jag är.
- Hur väl jag känner mig själv.
- Hur jag förhåller mig till mig själv och det jag vet om mig själv.

Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.



1450

1450

Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

1451

1451

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

1454

1454

Självkänsla

Kommer av att bli sedd, bekräftad och älskad förbehållslöst, precis som man är.



1455

1455

Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?

Att bli älskad precis som man är som liten gör att man därefter **förmår uppfatta och ta till sig** den kärlek man får av andra, man kan fylla på förrådet.



1456

1456

Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet **likvärdigt** (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets **integritet**
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

1458

1458

Kan detta tillämpas på hur jag relaterar till mina medarbetare?

Om jag

- behandlar medarbetaren **likvärdigt** (hens tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar medarbetarens **integritet**
- stöttar medarbetarens **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av hens **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag medarbetaren på ett sätt som är bra för henne, och som hen upplever som kärleksfullt.

1459

1459

Låt inte din självkänsla bero av hur du lyckas med dina föresatser

Om du väljer ditt liv och dina handlingar utifrån dina djupaste värderingar och principer, och gör ditt bästa för att lyckas, har du gjort allt du kan.

Då har du alla anledning att känna dig stolt och nöjd med din insats, oavsett resultatet - att göra sitt bästa är gott nog.

Resultatet råder vi inte alltid över, och därför är det inte rimligt att låta resultatet avgöra min självkänsla och hur jag mår.

1460

Att göra sitt bästa är gott nog

- Som överkurs (min anmärkning, inte författarens) ska sägas att det **för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa för att leva det liv jag väljer.**
- **Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör resultera i stolthet och självkänsla.** Slutresultatet råder ingen över, ty det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

1461

God självkänsla

- Gör att du känner dig värd att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att du låter dig utnyttjas på jobbet.
- **Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.**
- Är kort och gott **en förutsättning för att du ska ta ansvar för dig själv** - hur du mår och hur ditt liv ser ut.

1462

Det allra viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

1463

Det viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

Denna upplevelse förutsätter att dessa människor **förmedlar** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

1464

Är det verkligen "beröm" och "belöning" vi vill ha?

Eller vill vi ha bekräftelse, uppskattning, uppmuntran, kärlek och andra uttryck för äkta känslor?

Vi vill inte vara "duktiga" - vi vill betyda något för en annan människa, vi vill beröra denne.

↓

Alternativ till beröm: "TACK!"

1465

Självaktning / självrespekt

- Centralt för att vi ska må bra.
- Viktigt vid betydelsefulla val
 - Vad kommer mitt val att få mig att **tycka om mig själv**?
 - Hur kommer jag att **känna mig** av att vara tillsammans med den här personen?
- Svårt att göra saker som **inte stämmer med** vår självbild.

1468

En sund självkänsla är

- den bästa grunden för psykosocial trivsel.
- den optimala grundförutsättningen för all inläring.
- det bästa "immunförsvaret" mot t ex mobbing, skilsmässa, missbruk, kränkningar.

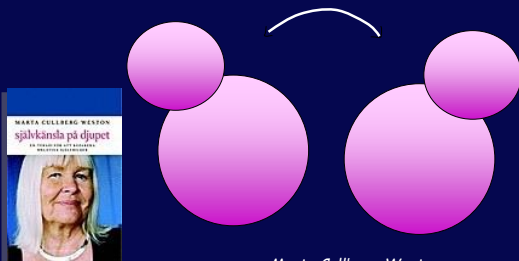
1469

Känner du igen dig?

- Negativ självbild; **inre "kritiker"**.
- **Måste vara till lags**, ständigt få bekräftelse och beröm.
- **Perfektionskrav**. Gör att du har svårt att sätta gränser och riskerar att bli utbränd.
- "Självfallor" - den **negativa självbilden ligger som en mina under ytan**, och när den berörs/aktiveras reagerar du oförklarligt starkt.
- **Reagerar häftigt på någon liten sak**, t ex en smula kritik, och blir snabbt och lätt nedstämd eller deprimerad. Kritiken bekräftar den dåliga självkänslan.

1470

"Vippdockan"



Marta Cullberg Weston

1471

Villkorad villkorslöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet"; våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

"Älskas" för det vi gör, våra prestationer.

"Älskas" för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

1472

Villkorad villkorslöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet"; våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

Älskas för det vi gör, våra prestationer.

Älskas för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

Även som vuxna behöver jag bli älskad bara för att jag finns och för att jag är den jag är, bortom mina prestationer.

I slutänden rör det sig ändå om en paradox - jag älskas ovillkorligt eftersom jag är en människa med de grundläggande egenskaper som gör att jag betyder något för den andre.

1473

Lagen om orsak och verkan gäller även på jobbet

Varför *skulle* du känna dig som en värdefull medarbetare om du faktiskt inte bidrar?

1474

1474

Effektiv delegering

Förtroende är den högsta formen av mänsklig motivation och lockar fram det bästa ur människor.

1475

1475

1476

1476

Vill ni ha Ulrika, 50 år?

- Taskig kosthållning, kraftigt överviktig.
- Röker, även under graviditeten.
- Parasiterar på andra materiellt och psykologiskt.
- Inget fast jobb någonsin.
- Utbildar sig till bl a "coach" och "mental tränare" och börjar ombett "coacha" människor som passerar på hennes väg genom livet.
- Väcker instinktiv motvilja hos många.

1477

1477

Ovillkorlig kärlek är för bebisar och fås i vuxen ålder lättast från hundar.

Resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

1478

1478

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning love merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

1479

1479

"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

1480

1480

RULE 8

"Your school may have done away with winners and losers, but life has not. In some schools they have abolished failing grades and they'll give you as many times as you want to get the right answer. This doesn't bear the slightest resemblance to ANYTHING in real life."

Bill Gates

1481

1481

RULE 9

"Life is not divided into semesters. You don't get summers off and very few employers are interested in helping you find yourself. Do that on your own time."

Bill Gates

1482

1482

There can be no friendship without confidence, and no confidence without integrity.

Samuel Johnson

1483

1483

Självförtroende

- Det jag kan
- Det jag är duktig på
- Det jag kan prestera



En människas självförtroende står i proportion till kvaliteten i hennes **prestationer**.

1484

1484

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.



1485

1485

Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

1486

1486

Att ha problem är inget problem

Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

1487

Nothing breeds success like success

Känslan av att jag kan hantera det jag möter kommer av att jag lyckas med det jag föresätter mig i livet.

"Pepping" som går ut på att barnet uppmuntras klara sådant det inte klarar föder känslor av misslyckande och sänker självförtroendet. Dessutom känner sig barnet inte sedd som den hon eller han är.

Orealistiska krav är en "sänkning"!

1488

Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.



Henry Mintzberg

1489

Självinsikt - vad ska det vara bra för?

Förstå och hantera mig själv, andra och världen jag lever i.

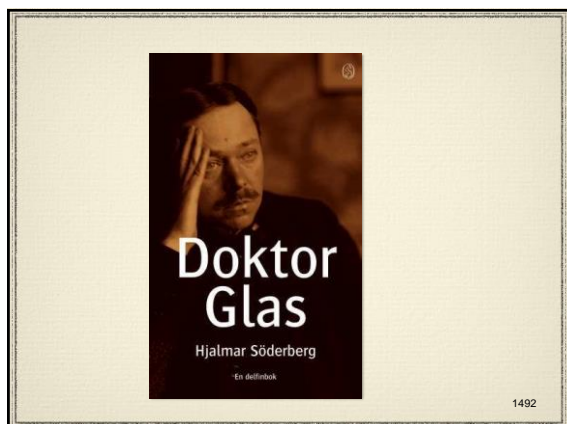
1490

Frågestund!

Ingen fråga är för dum!

1491

1491



1492

"Examine your motives"

"I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a housewife - whatever.

As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well - a law as inexorable as gravity."

Arthur Gordon

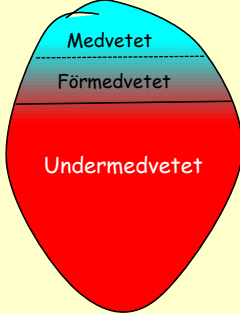
1493

"Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



1494

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med



1495

1495

Självisikt - vad menas?

- Att veta "vem jag är"(?)
- Att veta vad jag vill och behöver.
- Att vara medveten om mina djupaste värderingar.
- Att förstå hur jag uppfattas av andra.
- Att förstå hur jag påverkar andra.
- Att känna till mina mönster för tankar, känslor och reaktioner.
- Att känna till min "personlighetsprofil", dvs mina grundläggande personlighetsdrag och egenskaper.

1496

Är du medveten om...

- Dina behov och önsningar?
- Dina tanke- och känslomönster?
- Dina utmärkande personlighetsdrag?
- Hur andra uppfattar dig?

1497

1497

Hur ser din egen profil ut?

| | |
|-----------------------|---|
| Låg självkänsla | Grandios |
| Svagt självförtroende | Överdrivet självförtroende |
| Självutplånande | Självupptagen, dramatisk, narcissistisk |
| Ängslig | Bristande förutseende och planering |
| Osjälvständig | Självtilräcklig, själsväldig |

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Lättstressad | Bristande stressvar |
| Rigid, tvångsmässig | Ostrukturerad, impulsiv |
| Misstänksam, tillitsbrist | Godtrogen, lättlurad |
| Introvert | Extrovert |
| Antisocial | Prosocial |
| Empatisk | Empatibrist |
| Jordnära, konkret | Svag realitetsförankring |

Arbetsblad 85 1498

1498

Självisikten kan brista på flera sätt

| | | |
|---------------------------|--|-------------------------------|
| | Vad jag vet om mig själv | Vad jag inte vet om mig själv |
| Vad andra vet om mig | Öppna fältet Lyhörthet Tydlighet | Blinda fältet |
| Vad andra inte vet om mig | Fasaden | Okända fältet |

Det blinda fältet är en säkerhetsrisk som lätt kan utnyttjas av den som vill mig illa.

1499

Självisikten kan brista på flera sätt

| | | |
|---------------------------|--|-------------------------------|
| | Vad jag vet om mig själv | Vad jag inte vet om mig själv |
| Vad andra vet om mig | Öppna fältet Lyhörthet Tydlighet | Blinda fältet |
| Vad andra inte vet om mig | Fasaden | Okända fältet |

Det röda fältet avspeglar min bristande förståelse för mig själv och därmed mina möjligheter att leva effektivt.
Jag kan inte hantera det jag inte ser och förstår!

1500

Självisikten kan brista på flera sätt

| | | |
|---------------------------|--|-------------------------------|
| | Vad jag vet om mig själv | Vad jag inte vet om mig själv |
| Vad andra vet om mig | Öppna fältet Lyhörthet Tydlighet | Blinda fältet |
| Vad andra inte vet om mig | Fasaden | Okända fältet |

Stor fasad = stor ensamhet

1501

Att växa = att utöka det medvetna fältet

| | | |
|---------------------------|--|-------------------------------|
| | Vad jag vet om mig själv | Vad jag inte vet om mig själv |
| Vad andra vet om mig | Öppna fältet Lyhörthet Tydlighet | Blinda fältet |
| Vad andra inte vet om mig | Fasaden | Okända fältet |

Stort omedvetet fält = personlighetsproblematik

1502

Brister vid personlighetsproblematik

Självisikt

- Vad jag egentligen behöver för att må bra
- Hur andra uppfattar mig

Förmåga till ansvarstagande

- Personligt - hur blir det för andra när jag är så här?
- Socialt - uppfylla mina plikter mot andra

1503

1503

Social kompetens förutsätter god självkänedom

- Konsten att skapa och behålla goda relationer.
- Inte bara att prata på, utan
 - Ansvarskänsla
 - Förtroende
 - Samarbetsförmåga
 - Lojalitet
 - Empati
- Inte samma som att vara ja-sägare och lojal med chefen i alla lägen.
- Förr: "klok".

1504

När jag skulle planera upp 2018

Äta bättre eller
 Träna mer
 Sovna mer
 Organisera upp datorn
 Röja alla garderober
 Slänga ut bråten
 Et cetera

Bry mig mer om andra?

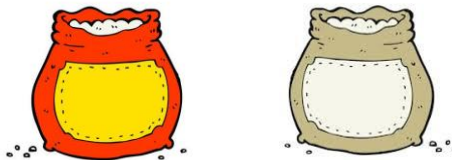
1505

Taskig självinsikt kan stå mig dyrt

- Alla otillfredsställda behov innebär **en risk för att jag ställer till det** för mig.
- **Omedvetna behov är än mer riskabla**. De behov jag inte är medveten om kan lätt **utnyttjas av andra** för egna syften.
- Det rör sig vanligen om **helt normala behov**, sådant vi alla behöver.
- Även "goda" behov och motiv kan få oss att göra saker vi bittert får ångra.
- **Behovet av att "vara någon"** driver många narcissister till en föfång jakt på pengar, status och bekräftelse.

1506

Två "påsar" som möts



1507

Nog kan jag ha rätt att förvänta mig en smula tacksamhet för allt jag gör!



1508

1508

Projektion

Istället för att se sig själv **skyller man på andra**. Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

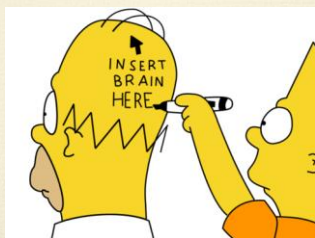
Föga utvecklande - **förhindrar personlig växt och utveckling**.

Alternativet: **Ta ansvar för sig själv**, sina tankar, känslor och handlingar.

1509

1509

Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?



1510

1510

Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenäpna att ge andra feedback av den här typen.

Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



1511

1511

Försvara din begränsning...
och du får behålla den!

Richard Bach

1512

1512

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."



1513

1513

"Självbedömd arbetsprestation är en problematisk variabel eftersom det är väl känt att de flesta systematiskt överskattar sin egen prestation [...] problemet tycks vara störst när det gäller att bedöma, och minnas, sina mindre lyckade prestationer."



Lennart Sjöberg

1514

1514

"Att avslöja lögnare utifrån subjektiva intryck är något de flesta tror att de kan göra - men det kan de inte."



Lennart Sjöberg

1515

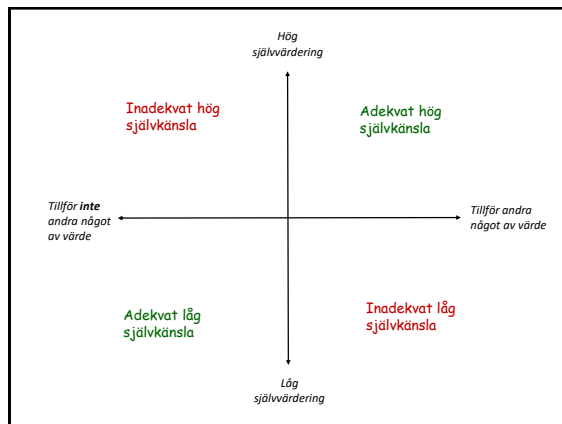
1515

360-gradersmetoden för att värdera och utveckla ledarkompetensen

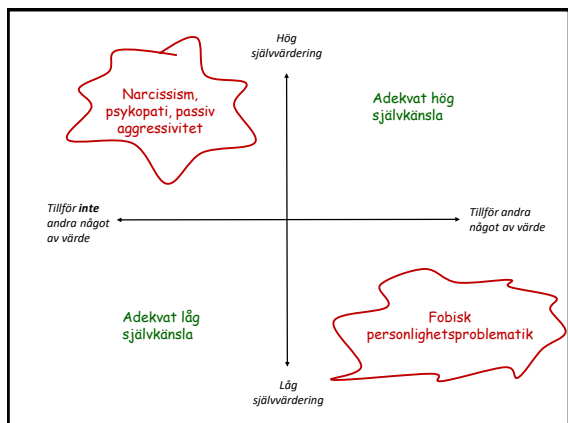
1. En psykolog intervjuar 7-8 viktiga personer runt chefen.
2. Svaren sammanställs i ett "porträtt".
3. Chefen får ta del av rapporten i ett återkopplingssamtal med psykologen.
4. Tillsammans med psykologen diskuteras vägen framåt, behovet av utveckling, personlig coach eller nya utmaningar.

Skanska

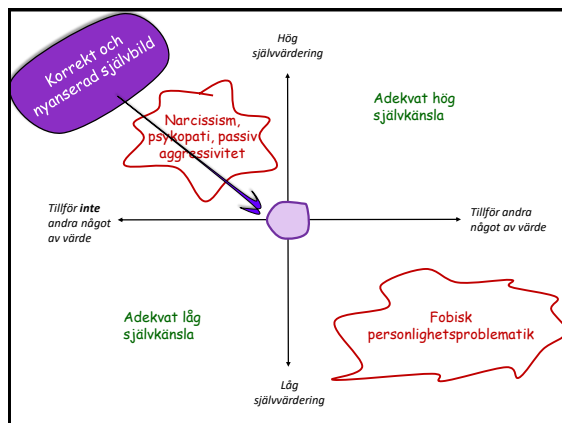
1516



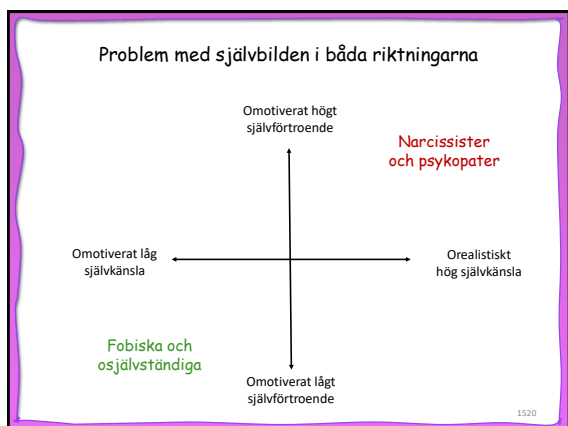
1517



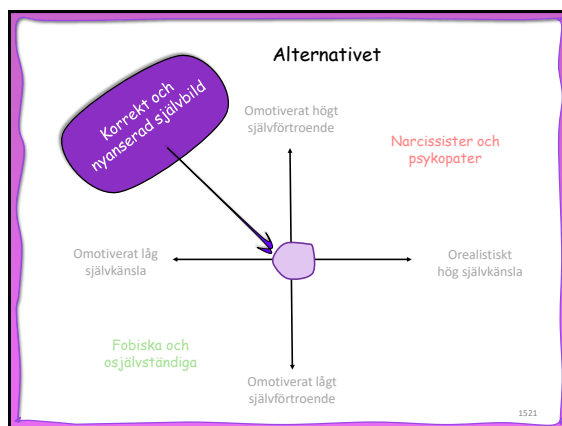
1518



1519



1520



1521

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

| Självförtroende | Självinsikt | Självrespekt |
|--|--|--|
| <p>Träna, förbättra kunskaper och prestationer.</p> <p>Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.</p> <p>Realistiska mål och ambitioner.</p> | <p>Ödmjukhet och nyfikenhet.</p> <p>Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.</p> <p>Ta emot, inte gå i försvar.</p> <p>Ökad observans på andras reaktioner, reflektera mera.</p> | <p>Göra gott för andra.</p> <p>Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.</p> <p>Vara autentisk, visa vem jag är.</p> <p>Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.</p> |

1522

"Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - visa vem du är och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

1523

"Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.
3. Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än dig själv.
4. Ge frikostigt av dig själv till andra. Alla har något att ge, och alla du möter har en mängd otillfredsställda behov. Bara att börja fylla på!

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

1524

Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

- Att inse att den sviktar och vilken inverkan det har på andra är en bra början.
- Vår självkänsla utvecklas genom dialog och relation till andra.
- Skaffa dig autentisk återkoppling från många olika håll (fråga)...
- ...men umgås med människor som verkligen bryr sig om dig.
- Var öppen och ärlig med dig själv, både när du är själv och tillsammans med andra. Visa vem du är; vad du tycker, vill och drömmer om.
- Lev efter dina egna normer och värderingar, handla med integritet, gör det som är "jag".
- Gör sådant som du tycker om och mår bra av.
- Våga vara sårbar, ta risker, lev modigt.
- Värdera dig själv utifrån din egen uppfattning om hur väl du försöker (inte lyckas) vara den människa du vill vara och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

1525

När jag själv är stressad

1526

1527

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism

1528

1528

Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsofrämjande?

Hälsoskapande?

1529

1529

Två frågor när vi möter människor med psykisk ohälsa

Hur kan jag hjälpa den andre?

Hur kan jag ta hand om mig själv under tiden?

1530

1530

"Private victories precede public victories"

Kan reglera **din egen** stress

↓

Klarar att hjälpa andra reglera **sin** stress

1531

1531

Att vara "stressad"

Hög upplevd belastning

Låg upplevd belastning

Låg faktisk belastning

Hög faktisk belastning

1532

1532

"Kognitiv" stress

- Detta borde inte hända.
- Det får inte vara så här.
- Detta är orättvist.
- Man är taskig mot mig.
- Jag klarar inte det här.
- Ger främst "kognitiva" effekter - missnöje, bitterhet, personlighetspåverkan, uppgivenhet, cynism.
- Kan leda till sjuklighet.

"Fysiologisk" stress

- Hjärna och kropp körs på övervarv.
- Försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning.
- Stress utan återhämtning stör de rent biologiska funktionerna - återuppbyggnad och reparation av kroppen.
- Leder till utmattningssyndrom och annan ohälsa.
- Ger hjärnskador på sikt.

1533

1533

"Negativ" stress

- Upplevelse av **bristande kontroll**, oförmåga att hantera kraven.
- **Långdragna konflikter** och osämja är synnerligen skadligt.
- Det jag **upplever som fel**, dåligt, något jag inte vill ha är definitivt dåligt för kropp och hjärna.
- **Oro för stressens effekter** gör den farligare.
- Både **kognitiv och fysiologisk stress** kan vara "negativ".

"Positiv" stress

- Roligt, utmanande och spännande, om än för mycket just nu.
- I linje med mina kärnvärden, ger upplevelse av mening, glädje, att göra något gott för andra.
- Om jag ser till att sova bra och återhämta mig regelbundet, och om jag inte själv är orolig för att bli sjuk av stressen tål jag vanligen en hel del.
- Men om jag försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning - kan jag bli sjuk ändå.

1534

Vägar att hantera stress

Problemlösning
Övertala, söka medkänsla, avvakta, väcka skuld känslor, gnälla, spela modig, visa förakt

↓

Kamp-/flyktprogram
Gaspådrag: sympatiska nervsystemet

↓

"Spela död"-program
Broms: parasympatiska nervsystemet

1535



1536

Vilka drabbas?

"... en övervikt av unga till medelålders kvinnor, ambitiösa, välbegåvade och framgångsrika, som **under en längre tid envist förnekat och kämpat emot kroppens och själens varningssignaler** innan de brutit samman."

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

1537

I början av processen mår man **bättre**; känner sig duglig och i kontroll.

Efterhand övergår det till en **negativ spiral** där också självkänslan rubbas.

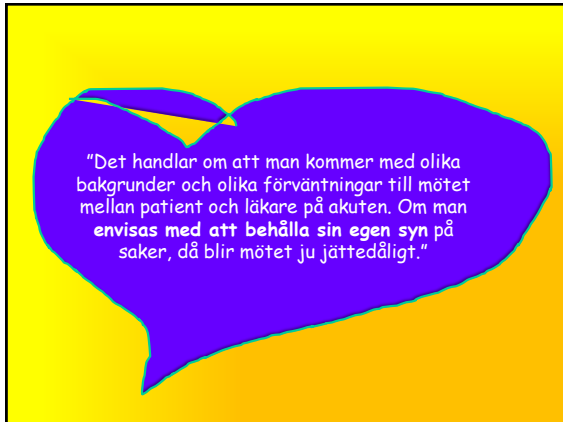
1539

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer **inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera.**"

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

1542



1544

Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

- På svenska arbetsplatser råder brist på accepterade mekanismer för att hantera konflikter mellan krav och förmåga. Svenskarna fortsätter under alla omständigheter att vara trevliga och duktiga. Den som utsätts för orimliga krav från kunder, arbetsgivare, ledning eller medarbetare i Sverige brukar sällan istället för att angripa källan.
- **M a o: I Sverige ställs krav på hög prestation och oavbruten trevlighet på arbetsplatsen, även i ohållbara situationer. Det gör att några blir sjuka och går hem.**
- **Norrmännen** rycker på axlarna.
- **I USA och Storbritannien** visar lågavlönade ointresse eller t o m inkompetens när arbetet upplevs alltför besvärligt - och de gör det utan att skämmas.
- **I Danmark, Storbritannien och USA** tillåts viss aggressivitet när man tycker att något eller någon gått över gränserna.

Björn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005

1545

Några stressvarningar att vara uppmärksam på

- Slutar bry sig om vad som händer.
- Reagerar på sätt som inte är en likt.
- Irritabel över småsaker.
- Irritabel på sina medmänniskor, tycker inte lika mycket om dem längre.
- Trött på morgonen trots flera natters tillräcklig sömn.
- **Kroppsliga signaler** (magen, hjärtat, huvudvärk).

1546

Vanliga tidiga stressvarningar

| | |
|-------------------|---|
| Sömnrubbningar | Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn |
| Känslöshet | Olust, ångest, nedstämdhet |
| Interpersonellt | Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans |
| Energiproblem | Överaktivering, trötthet, allt tar emot |
| Kognitiva symtom | Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud |
| Kroppsliga besvär | Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär |

1547

Hur vet jag att jag inte är på väg att köra slut på mig själv?

- Sover gott, vaknar utvilad
- Tycker om människorna omkring mig
- Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

1548

Vad kan jag själv göra för att skydda mig mot skadlig stress?

1549



1550



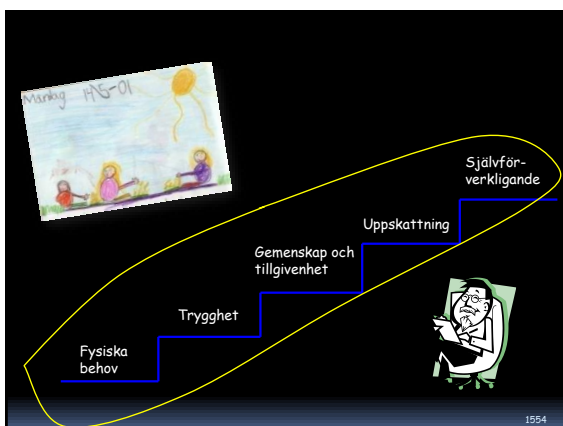
1551



1552



1553



1554



1555

Recept för ett lyckligt liv




Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

1556

1556

Vägra göra meningslösa saker!



1557

1557

Att ha problem är inget problem



Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

1558

1558

Självkänsla handlar inte om att prestera



Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

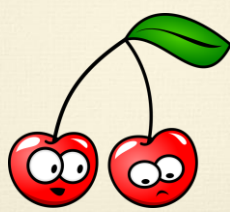
Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

1559

1559

Om du börjar må allt sämre - kommer någon att märka det och ta upp det med dig?



1560

1560

Finns det något alternativ?



Må bra själv på något vis -
DITT vis!

1561

1561

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



1562

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



1563

Vilka är dina svaga punkter?

För att i görligaste mån behålla kontrollen över dina tankar, känslor och handlingar är det viktigt att du minimerar dina sårbarhetsfaktorer.

1564

1564

"Stresströskeln" varierar med omständigheterna

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

- Hunger
- Iiska (anger)
- Ensamhet (lonely)
- Trötthet (tired)
- Sömnbriest
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

"HALT"

1565

1565

Vad alla behöver behärska

Ha så goda kunskaper om hur jag känner igen och hanterar stress att jag inte kommer att gå under på en dålig arbetsplats.

Jag kommer istället snabbt att inse läget, ändra kurs och/eller begära förändring och vid utebliven effekt dra - innan stressen hinner skada mig.



1566

1566

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
4. Ät: Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
7. KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008

1567

1567

Skydd mot stressrelaterad ohälsa

1. Goda sociala och ekonomiska förhållanden
 - Bra socialt nätverk
 - Gott socialt stöd
 - Hög social status
 - Hög utbildning
 - Makt och inflytande
2. Goda livsvanor
3. Återhämtning
4. Sömn

1568

Konstruktiv stresshantering

1. Perspektivförmåga
 - Jag vet vad jag vill
 - Prioritera - välja och välja bort
 - Planera för välbefinnande i vardagen
2. Autonomi
 - Egna känslor och värderingar
 - Självrespekt
 - Tåla konflikter
3. Samhörighet/stöd
 - Skapa gemenskap
 - Ge och ta emot stöd
4. Mental reglering
 - Närvaro, kunna uppleva och njuta
 - Aktivt skifta sinnestillstånd
 - Positivt tänkande
5. Aktiv kroppskänedom
 - Uppfatta, förstå och ledas av kroppens signaler
6. Aktiv vila och återhämtning
 - Batteriladdning mellan varven
 - Försätta sig i vilostillstånd
7. Fysisk energireglering
 - Motion, näring, måttligt med gifter

"Men du själv då?", Malmström och Holm, 2002

1569

Mina egna arbetsvanor

1. Gör de viktigaste sakerna först.
2. Strunta i skitsakerna.
3. Klara av viktiga privata telefonsamtal på morgonen.
3. Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten, och gör dem medan du är pigg.
4. Pausa och rör på dig var timme.
5. Sköt träningen.
6. Ät lunch eller promenera med någon trevlig person var dag.
7. Skriv ergonomiskt på datorn.
8. Ta en sen arbetskväll i veckan.
9. Hantera stress konstruktivt.

1570

1570

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

1571

1571

Fuska med omdöme

Du kan slarva och missköta dig litet grand då och då, men försök inte göra dygd av nödvändigheten eller livsstil av undantaget.

1572

1572

Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

1. Tillvaron upplevs hanterbar, läget under kontroll (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).
2. Vågar säga nej (om de känner dig jäktade eller trötta).
3. Prioriterar ömsesidiga relationer, avvecklar de som tar mer energi än de ger.
4. Gör meningsfulla saker, vardagen upplevs meningsfull på alla områden.
5. Balans i livet - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
6. Reserverar tid för lustfyllda aktiviteter, saker som ger energi, saker för dem själva (inte för andra).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

1573



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste ÄNDRA på något!

1574

UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

- Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- **Understimulering** och uttråkning.
- **Belöningen uteblir**
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och **kränkningar**.
- Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser **ingen mening** med det man gör.
- **Kompromisser** och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

1575

Det egna ansvaret

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste istället ÄNDRA på något!

1577

Håller du med?

"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar istället framför allt om hur du mår och känner dig när du arbetar."



"Happiness is the only lasting cure for stress."

1578

"Frihet, kärlek och mening - de viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen"

Socialstyrelsen 2003

1579

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

1580

Må bra på jobbet i sammanfattning



Välj chef

1581

1581

Att välja arbetsplats

Naturligtvis är det trevligt med en arbetsplats där du får ägna dig åt det du brinner för, men i fel miljö bränns du ändå ut.

Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. med kollegor som du tycker om och trivs med, och som tycker om dig
3. med en riktigt bra chef

1582

1582



Ta ansvar för dig själv

1583

1583

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan egna och andras behov
- Humor, perspektiv och flexibilitet
- Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra

1584

1584

Vad menas med att "ta ansvar"?

1. **Socialt ansvar:** ansvar för andras väl och ve, för sådant de inte själva klarar och därför behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.
2. **Personligt ansvar,** att ta ansvar för mig själv. Mitt eget livet, mina känslor, mina handlingar, mina tankar, mina värderingar, min integritet.

1585

1585

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

Vad jag säger
Hur jag säger det
Vilka signaler jag sänder ut
Hur det känns för andra att vara med mig
Hur jag påverkar andra
Vem jag är i världen

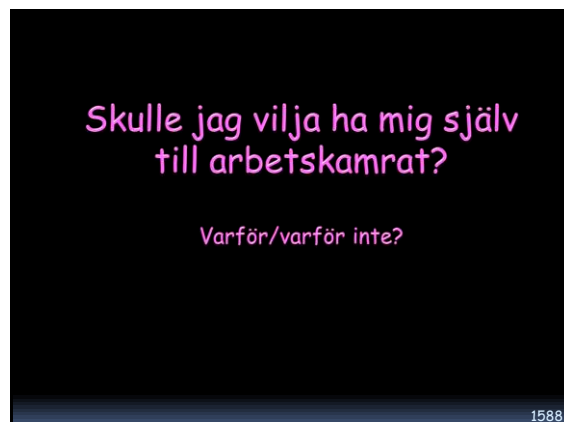
1586

1586



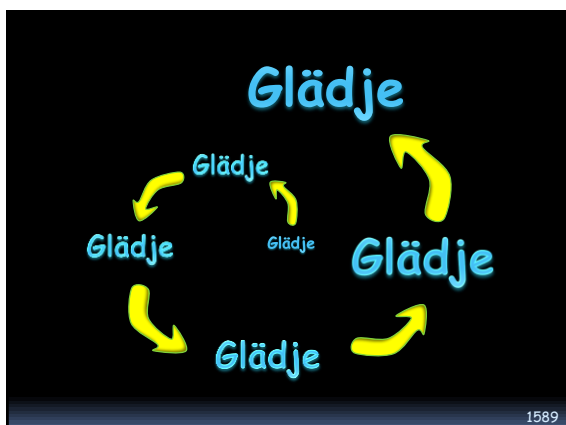
1587

1587



1588

1588



1589

1589

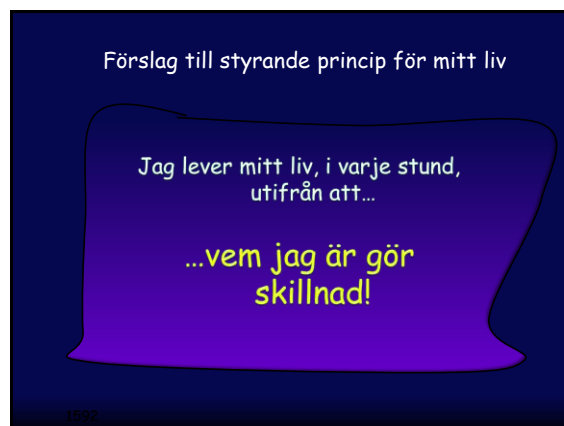


1590

1590



1591



1592

1592



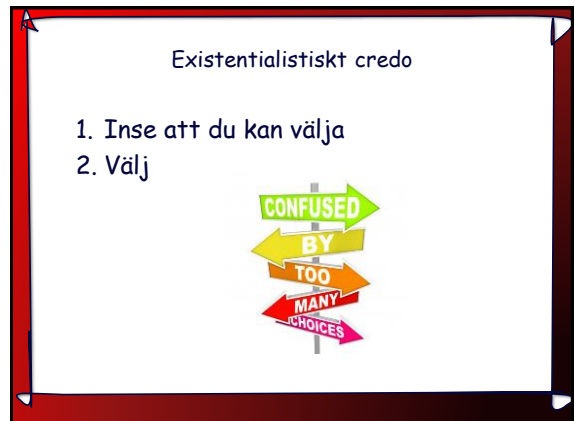
1593



1594



1595



1596



1597



1598

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, och betala för det.

Gud, enligt spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser.

1599

1599



"There are thousands and thousands of people out there living lives of quiet, screaming desperation where they work long hard hours in jobs they hate to enable them to buy things they don't need to impress people they don't like."

<https://youtu.be/SXM7MpoVAD0?t=124>

1600

1600

Vem väljer dina mål?

"Många slösar förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner

[...]

resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräna sig över vad de aldrig får och glömmer bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).

1601

När ska DU börja?

Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv... **Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.**

Ona Fyr, Ingebright Steen Jensen

1602

Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önskningar för att anpassa sig till systemet.
- Väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj.
- Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer.
- "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper".

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006, enligt SvD

1603

1603

Den nya överklassen?
Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

1604

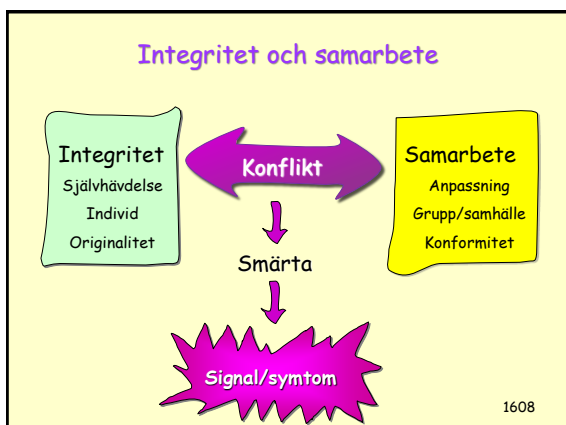
1604



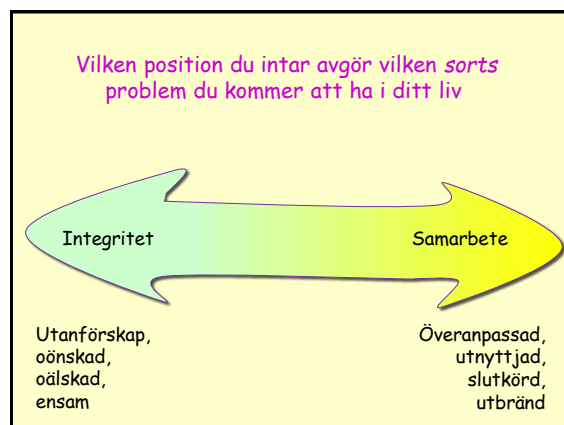
1605



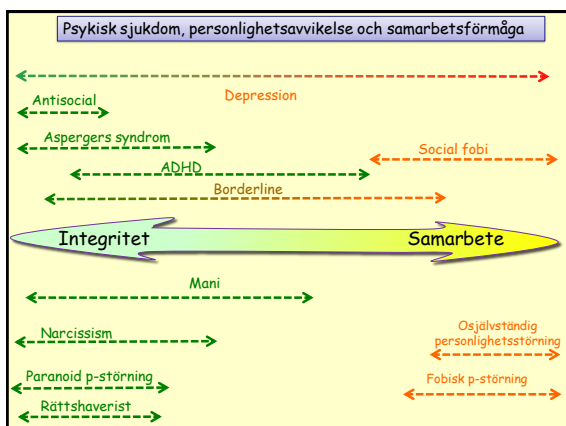
1607



1608



1609



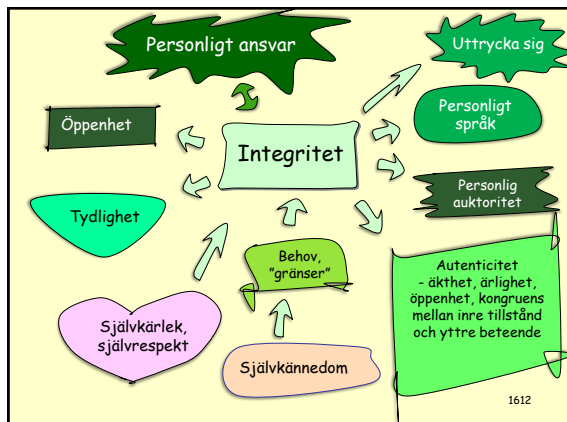
1610

När, hur, varför, med vem ska jag samarbeta?

- Försöker man samarbeta med alla om allt går det garanterat åt h-e.
- Vägrar man samarbeta med (anpassa sig till) någon om något går det också åt skogen.
- Vem ska jag samarbeta med och anpassa mig till, hur mycket, varför och på vilket sätt – det är vad saken gäller.
- Vi är "wired for connection" – skam, skuld, ånger och ensamhetskänslor är naturens sätt att reglera oss och hålla oss i schack. Hotet om ensamhet kan få oss att göra nästan vad som helst.

1611

1611



1612



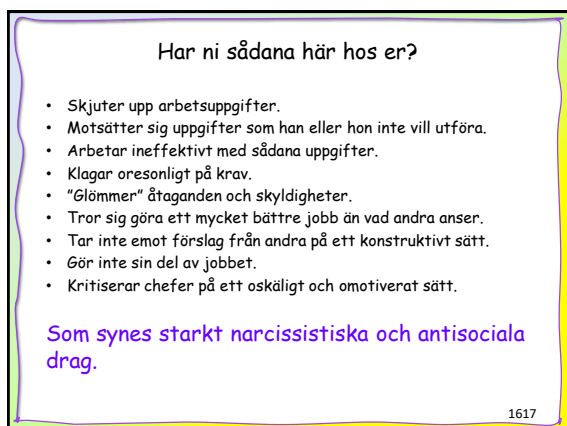
1613



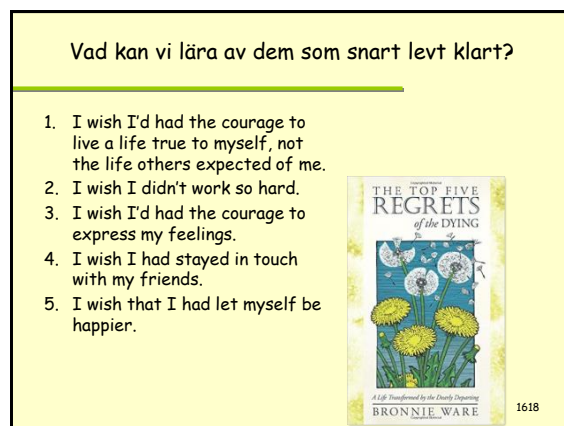
1614



1615



1617



1618

I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör
det svårt för oss att **BRY OSS**
PÅ RIKTIGT!

1619

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv
efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid
behöva göra det som skänker andras gillande.

Att leva för andras gillande gör det svårt
för oss att **BRY OSS PÅ RIKTIGT!**

1620

Recept för ett meningsfullt liv

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje
människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att
göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till
världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet också för mig: glädje,
mening, flow, tacksamhet, kompetens, utveckling och
självkännedom.

1621

1621

Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja"
eller "nej", på rätt ställe, på rätt
sätt, av rätt anledning.

1622



"Jag vill..."
"Jag vill inte..."

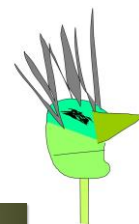
"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

1623

"Kommer inte
att hända"



1624

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar jag på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser jag till att min överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att min chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

1625

1625

Odling din självkänsla
Värna din integritet
Välj själv ditt liv

1626

1626

Två bra frågor att ha med sig

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

1627

1627

Tips för att trivas med sitt jobb OCH bli en uppskattad medarbetare

Vad BEHOVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

1628

1628

Det är **BESLUTEN** som förändrar världen!

1629

1629

Vill du förändra något i ditt liv?

Motivation → Erfarenhet → Slutsats → Beslut → Plan → Förankring och stöd → Handling → Utvärdering → Justering → Vana

1. Kom ihåg ditt "varför"
2. Sätt det i ett större sammanhang
3. Gör det kul
4. Gör en vana av det
5. Förkunna för världen vad du gör
6. Be om hjälp
7. Utvärdera regelbundet

1630

1630

Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

1631

När hade du senast koll på livet?

1632

När som helst
kan vad som helst
hända vem som helst!

1633

1633

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

1634

1634

DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET BÄDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT
ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



1637

Varje samtal är ett experiment!

1638

1638



1640



1641



1642



1643



1644



1645



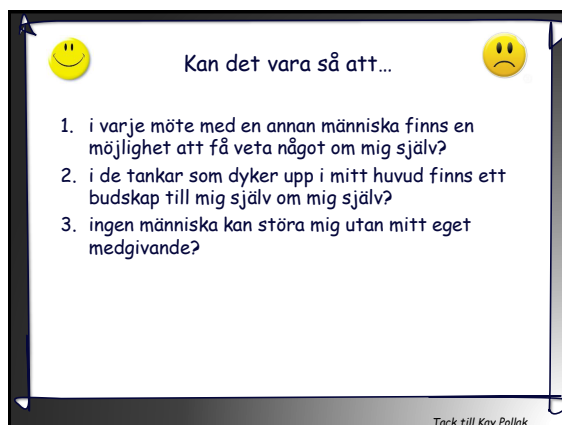
1646



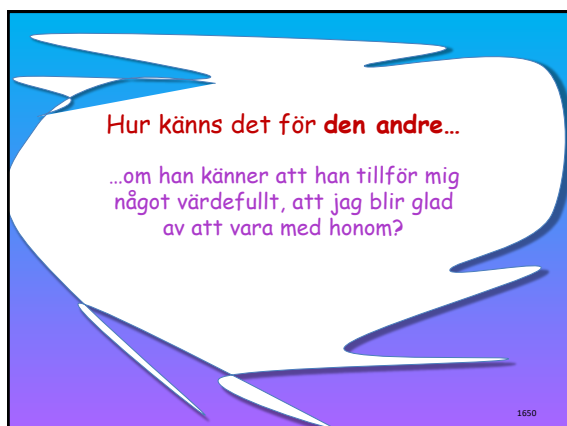
1647



1648



1649



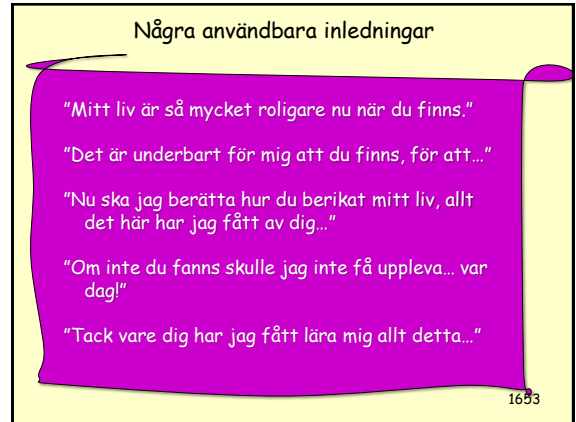
1650



1651



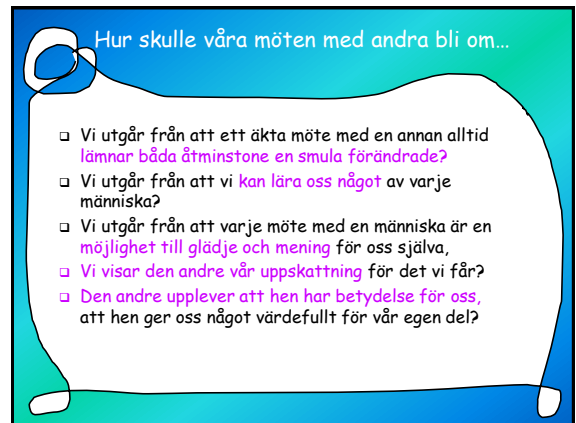
1652



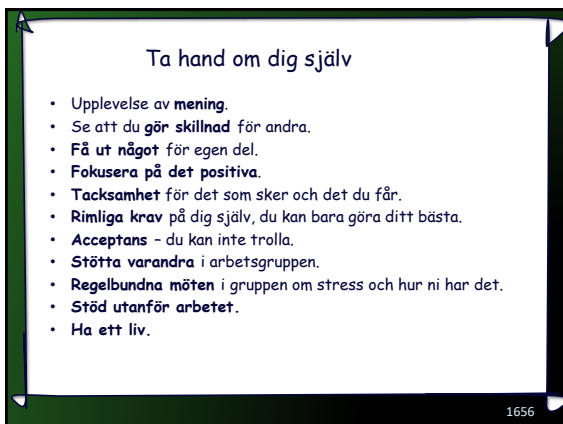
1653



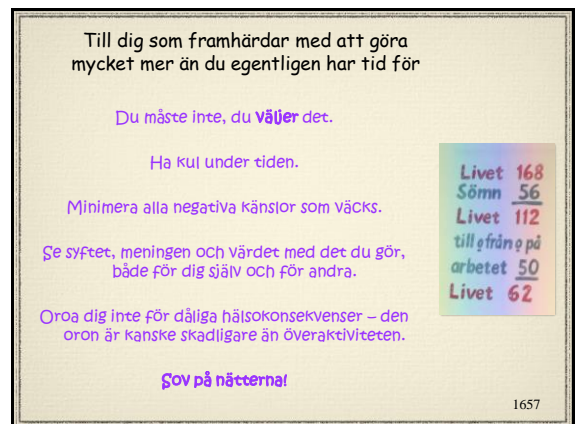
1654



1655



1656



1657

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odla goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behöva.
2. **Se och var tacksam för det du har istället för att stirra på det du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv.** Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.



Michael Ranganje 2019-05-15 1658

1658

"Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

| Faktor | Påverkan | Kommentar |
|--|-----------|---|
| Goda gener | +++ | 50% av lyckan enligt studier |
| Goda sociala relationer, gott socialt stöd | +++ | |
| Altruistisk livsstil | 0/+**/+++ | Reciprunkt, "tit-for-tat" |
| Gott äktenskap | ** | Särskilt män |
| Hög utbildning | + | |
| Arbete man trivs med | +/** | |
| Status i samhället, andras aktning | ** | "Statussyndromet" |
| God ekonomi | 0/+**/+++ | Effekten avtar med ökande inkomster |
| Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle | +/** | Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt |
| Psykisk sjukdom | -/-/-- | |
| Kroppslig sjukdom | 0/-/-- | Progressiv försämring och smärta påverkar negativt |
| Fysiskt aktiv, tränar regelbundet | + | |
| Introspektion, fundera över sin lycka | - | Direkt negativ effekt |
| Meditation, medveten närvaro | +/** | Inte samma sak som att ande |
| Mening, hög KASAM | **/+++ | |
| God förmåga att förvärja intryck och minnen, se saker från den ljusa sidan | +/** | |
| Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron | +/** | Män vad är hona respektive ägg? |
| Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet | +++ | "The key to happiness? Low expectations!" |

1659

När den andre är stressad

Om att möta missnöje, ilska och hot



1662

Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Stephen Covey **The 7 habits of highly effective people**
- Aleksander Kjaerulf **Happy hour is 9 to 5**
- Ingebrigt Steen Jensen **Ona Fyr - för dig som vill lyckas med andra**
- Lisa Wade **Så lyckas du som medarbetare**
- Beverly Kaye och Sharon Jordan-Evans **Love'em or lose'em**
- Christer Olsson **Vart är du på väg - och vill du dit?**
- Jan Carlzon **Riv pyramiderna**
- Mihaly Csikszentmihalyi **Flow, ledarskap och arbetsglädje**
- Jesper Juul **Här är jag. Vem är du? Livet i familjen**
- Kay Pollack **Att växa genom möten**
- Gordon Livingston **Att välja glädje**
- Warberg/Larsson **Trettio tuffa sanningar innan det är för sent**
- **Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!**

1663

Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Lasse Berg **Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa**
- Martin Buber **Skymningssång i Kalahari. Hur människan bytte tillvaro**
- Anders Engquist **Människans väg**
- Daniel Goleman **Om konsten att samtala**
- Robert M. Sapolsky **Känslans intelligens**
- Peter Wahrborg **Varför zebror inte får magsår**
- Aleksander Perski **Stress och den nya ohälsan**
- Tomas Danielsson **Ur balans**
- Scott M. Peck **Duktighetsfällan**
- Owe Wikström **Vad vore livet utan stress?**
- genom **Den smala vägen**
- Lin Yutang **Långsamhetens lov - eller vådan av att åka moped**
- **Louvren**
- **Konsten att njuta av livet**

1664

Vad menar vi med "stress"?

- **Stresstimuli / stressbelastning** (ospecifikt, kognitionen avgör i viss mån)?
- **Stressupplevelse** (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
- **Stressreaktion?**
- **Stressbeteende?**
- **Stressrelaterad ohälsa?**

1665

1665



1666

Hög arbetsbelastning värre...

- När det inte är roligt.
- När det inte upplevs meningsfullt.
- Vid bristande återhämtning.
- Vid oförmåga att koppla bort de känslomässiga påfrestningarna på fritiden.
- När tillräckligt socialt stöd saknas.
- När arbetet kräver att man förstår sig.
- Vid bristande överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens förväntningar.
- När uppgifterna kommer i konflikt med ens personliga integritet.

1667

Stress drabbar alla

- Hälften känner sig stressade i ett västerländskt samhälle.
- Ingen skillnad mellan olika åldrar, olika socialgrupper eller huruvida man bor i storstad eller mindre samhälle.
- Stress och utmattnings är inget nytt, och inte specifikt svenskt.
- Däremot skiljer sig det svenska sjukförsäkringssystemet en del från andra länders.
- Svenskar byter sällan jobb oavsett hur illa man trivs på det nuvarande.

1668

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADSVÄRDE

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde.
- De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- Vi är gjorda för att tåla att möta en tiger här och var, men inte för att ha dem i vår grotta.
- Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.
- Vårt stresssystem kan inte skilja på inbillade och verkliga faror. Det är stressreaktionen - den kroniska - som vi blir sjuka av, inte det som utlöser den.
- Den moderna, flexibla, "stresståliga" människan finns inte.

1669

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADSVÄRDE

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde.
- De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- Vi är gjorda för att tåla att möta en tiger här och var, men inte för att ha dem i vår grotta.
- Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.
- Vårt stresssystem kan inte skilja på inbillade och verkliga faror. Det är stressreaktionen - den kroniska - som vi blir sjuka av, inte det som utlöser den.
- Den moderna, flexibla, "stresståliga" människan finns inte.

1670

Senaste istiden tog slut här

1671

Stötta dina medarbetare, och hjälp dem att prioritera och att skydda sig mot skadlig stress.

1672

Att strunta i andra är inte att "prioritera"

Se till att alla ärenden blir omhändertagna. Du kanske inte finner ärendet viktigt, men du kan vara övertygad om att den som kommer med ärendet tycker det.


1673



VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon **ANNAN** åt dig!

1674



Mitt liv är summan av alla jag gjort fram till nu

Om jag vill ha ett annat liv behöver jag börja göra andra val

1675

Välja bort och välja till

Stresshantering = livshantering = att välja



Vad man gör och vad man utsätter sig för

Hur man tar det

1676

Du har själv valt att hamna här

- Byråkrati
- Martyrskap
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression

1677

Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.
Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

1678

1678

Det mänskliga dramat handlar om att försöka komma underfund med vad som är och vad som inte är av betydelse i ett ändligt liv.

Joseph Epstein, *Friendship: An Exposé*

1679

1679

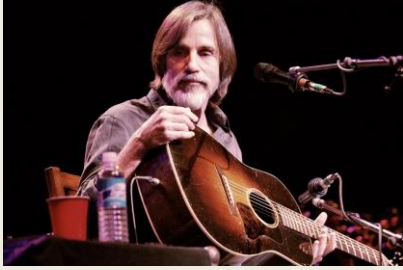
Lever jag rätt liv?



1680

1680

Jackson Browne, For a dancer



1681

1681

För människan är det oreflekterade livet inte värt att leva



Socrates

1682

1682

Stresshantering, kort version

1. Oroa dig inte över småsaker
2. Allt är småsaker



Anthony Robbins

Håller ni med?
Om inte - vad är det som är fel?

1684

1684

Robbins har fel - allt är inte småsaker.
Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång.

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Vem som helst kan oroa sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Aristoteles Sa inte Aristoteles! 1685

1685

De viktigaste besluten är de som gör automatiserade **vanor** av sunda principer

1686

1686

COACHA DE DU UMGÅS MED - TALA OM VAD DU BEHÖVER OCH VILL HA!

1687

1687

Om jag ska hinna göra det som är viktigast för mig måste jag först sluta göra mycket som inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill hinna allt!

1689

1689

Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med

| Sluta med snarast: | Sluta med på litet sikt: |
|--------------------|--------------------------|
| | |

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

1690

Tar du hand om dig som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?

Fundera

Should I workout today?

```

graph TD
    A[Should I workout today?] --> B[Yes]
    A --> C[No]
    B --> D[Go workout.]
    C --> E[Yes you should.]
    E --> D
    
```

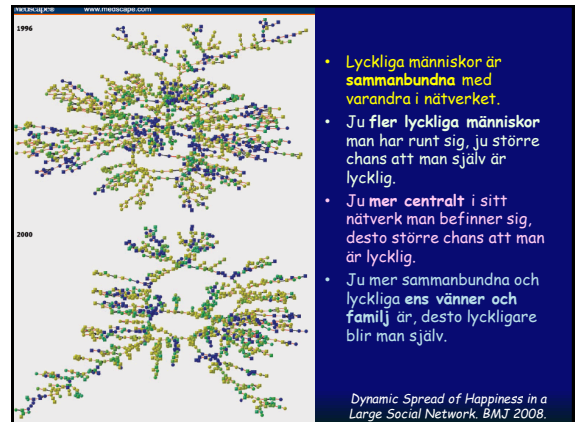
Mat?
Dryck?
Sömn?
Vila?
Fritid?
Nöjen?
Motion?
Stress?

1691

1691



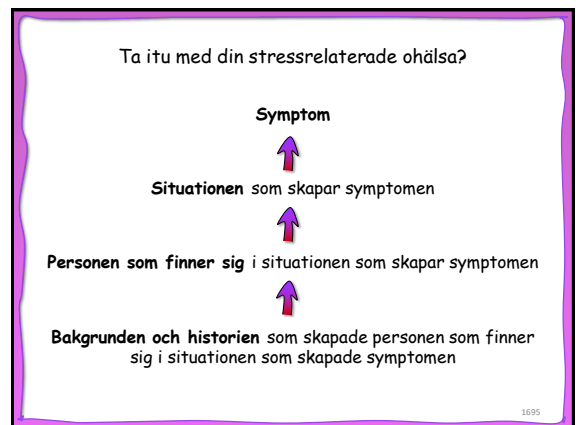
1692



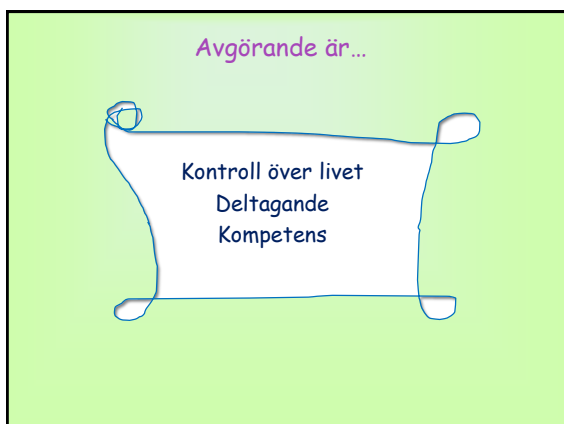
1693



1694



1695



1696



1697

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

1. Från offer till styrman.
2. En dos hälsosam "psykologisk anarki".

1698

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Tänkandet

- En dos hälsosam "psykologisk anarki".
- **Kunskap och intresse** för problemet.
- Du är värdefull, och ditt liv handlar om något viktigt.
- **Från offer till styrman**
 - "Människan måste bara två saker - välja och dö".
 - Inse att det finns oändligt med information men begränsad hjärnkapacitet.
 - Acceptera att det finns oändligt att göra men begränsad tid.

1699

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Praktiken

- Balans i livet.
- Pausa mellan varven.
- Odlar flera intressen - ha inte alla ägg i samma korg.
- Social gemenskap - odla dina relationer.
- Prioritera livets glädjeämnen, sådant som får dig att skratta.
- Fysisk aktivitet.
- Kroppskontakt och sex.
- Träna "aktiv avspänning".

1700

Saker som alla "vet" men lätt glömmet

Lyssna på dina inre signaler.
 Bry dig om dig själv och hur du mår.
 Umgås mycket med människor som du tycker om, och som bryr sig om dig.
 Lägg inte alla ägg i samma korg.
 Slarva inte med sömnen.
 Rör på dig.
 Ta pauser och låt hjärnan vila ibland.
 Slappna av och ha litet kull!

1701

Tänk om vi tog ett steg åt sidan och kände efter ordentligt vad som ger livet mening - och sedan bestämde oss för att ta *the konsekvenser*?... Det räcker långt att vi tar våra egna drömmar på allvar; att vi väljer tid, hälsa, upplevelser, gemenskap och nöjen framför fler mikrovågsugnar.

Ona Fyr, Ingebrigt Steen Jensen

1702

1702

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

?

1703

1703

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten, köpt för dyrt hus?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov, har inte "röd" att riskera ett avvisande?
- Ond cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, för jobbigt att ta itu med någonting alls i livet?
- Begränsad förmåga till självdisciplin, den vi har går åt på jobbet?
- Det roliga kommer "utöver", sker till priset av stress eftersom det inte ryms inom den vanliga tiden?
- Jag vill inte dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

1704

1704

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADSVÄRDE

Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsefull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

1705

1705

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

- "Jag vill..."
- "Jag vill inte..."
- "Jag hinner inte..."
- "Jag tycker inte om..."
- "Jag vill hellre..."
- "Jag föredrar att..."

1706

1708

Hur vi stressar oss själva...

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrom".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

1707

...varav följer några motmedel

- Förnöjsamhet.
 - Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
 - Själv välj våra värderingar och leva efter dem.
 - Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
 - Göra en "sluta göra-lista".
 - Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
 - Vi kan mer än vi tror - om vi försöker.
 - Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.
1. Åtgärda vår svaga självkänsla - inte symtomen på den.
 2. Välj - tankar, känslor, handlingar och mitt liv.

1708

This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.

Georg Bernhard Shaw

1709

1709

Vem bestämde att det viktigaste i livet är att inte bli trött?

"Det har varit för mycket motstånd, för många oberäknliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta "alldes för mycket" som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött."



Michael Rangne

1710

1710

Är du på rätt ställe?

"Många nervösa svårigheter har sin grund i att man inte passar för eller trivs med sitt arbete."

Hälsölära, 1947

1711

1711



Hitta ett jobb du tycker om.
Gör det bra.
Och gå hem.

1712

1712

Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

1713

1713

Om du har tråkigt blir du tråkig!

1714

1714

Priset du betalar för att inte älska ditt jobb

Du förändras **smygande** och utan att du märker det.

Du är bara en **skugga** av vad du kan vara.

Du använder bara en liten del av din **potential**.

Du sprider **inte energi och glädje** till människor omkring dig - varken på jobbet eller privat.

1715

1715

Vilka fördelar för dig själv kan du se med arbetsglädje?

Bra för jobbet och "karriären".
Bra för dig rent privat.
Du mår bättre.
Mindre risk för stressrelaterad ohälsa.



Du har mycket roligare på alla plan, du har mer att ge andra och du blir en roligare människa.

1716

1716

Vems ansvar är det att du trivs på jobbet?

1. Din chef och dina
arbetskamrater?



2. Du själv?



1717

1717

Skulle du vilja ha dig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?



1718

1718

Vilket väljer du?

- Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat
 - min idiot till chef
 - alla korkade kollegor
 - kundslöddret
 - hela jävla IT-skiten
 - alla meningslösa arbetsuppgifter

eller

- Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

1719

1719

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du samtidigt letar efter ett nytt jobb om ditt nuvarande inte är bra för dig.

1720

1720

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar du på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser du till att din överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att din chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

1721

1721

Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet.

"Unhappy people don't give a damn."



"Happy employees vastly outperform unhappy ones."

1722

1722

Fråga den som inte är med!

Vad saknar du?
Vad skulle vi behöva göra eller ändra på för att du ska välja att börja delta med liv och lust i arbetet?

1723

1723

Jag har ett eget ansvar för att trivas på arbetet...

...å andra sidan, finns det någon rimlig anledning att känna arbetsglädje på det här stället?

1724

1724

STRESS

- Däliga chefer
- Integritetskonflikter
- Mobbning
- Orättvisor
- Besvärliga medarbetare
- Överdriven stress
- Konflikter
- Byråkrati
- Negativa människor
- Tråkiga arbetsuppgifter
- Rädsla för att förlora jobbet

Värstingarna?

Michael Rangne 2019-05-15 1725

1725

Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettio!

1726

1726

Om det inte funkar...

Dra!

Slösa inte bort dina 1,0 liv på ett skitjobb där du inte trivs

1727

1727

Varför frågar ingen:

"Vad kostar det att jobba åt dig?"

1728

"Vad kostar det att jobba åt dig?"

- Relationer och närhet?
 - Vänner, föräldrar, barn, fru?
 - Intressen, hobbies?
- Självkänsla, stolthet, integritet?
- Personlig utveckling?
- Ohälsa, stressrelaterade sjukdomar?

1729

Eller får jag något bra av att jobba här?

- Relationer och närhet
- Utlopp för mina intressen
- Mening
- Glädje
- Självkänsla, stolthet, integritet
- Personlig utveckling
- Hälsa

1730

1730

Vi vill inte ha:

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomani
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap...

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

Vi vill ha kul på jobbet!

Michael
Rangne

2019-05-15

1731

1731

Förslag till gruppövning på din arbetsplats

1. Försök komma på några saker som **du själv** skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, dvs saker som du själv kan påverka.
2. Vad kan vi **tillsammans** göra för att trivas bättre på jobbet?
3. Vilka nödvändiga förändringar kan bara ske med **ledningens** hjälp?

1732

1732

Om jag vill ha goda relationer...

...ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske är det ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt!



"Soffan"

1733



1734

Utan ett bra varför är det kört

Känsla Av SAMmanhang

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*

1735

1735

Viktigast av allt?

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

Känsla Av SAMmanhang:

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*)

Släpa sten eller bygga katedral?

1736

1736

Hugger du sten eller bygger du katedraler på jobbet?

Michael Ragnie 2019-05-15 1737

1737

Fördömen mot arbete

Lönearbete är ett tungt och tråkigt men nödvändigt ont

eller

Arbete är en möjlighet till glädje, lycka, utveckling, mening, närande relationer och ett bra liv...

...möda och slit kan göra oss lyckliga!

1738

1738

"Det härligaste ödet, den mest underbara gåva en människa kan få av försynen, är att få betalt för att göra något som hon innerligt älskar att göra."

Abraham Maslow

1739

1739

"Peak experiences"

De bästa stunderna är när ens kroppsliga eller mentala förmågor tänjs ut maximalt i ett frivilligt försök att klara något svårt och meningsfullt.

Mihaly Csikszentmihalyi

1740

Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara **medveten om syftet** med det jag gör.

1741

Salutogent ledarskap och KASAM

Mening

Begriplighet

Hanterbarhet

Salutogent ledarskap

1742

Kalle, som precis hamnat i rullstol för resten av livet efter en allvarlig trafikolycka.

Lisa, som precis vunnit fem miljoner på Lotto.

1743

1743

Sömn och hälsa

"Behandla sömnproblematiken [...] Om man hamnar i stressrelaterade sömnproblem och inte kommer ur det eller får behandling kan man inte bli bättre."

Aleksander Perski

1744

Vad utmärker lyckliga människor?

1. De har lätt för att känna och uttrycka **tacksamhet** över vad de har.
2. De ägnar mycket tid åt familj och vänner, vårdar och njuter av sina **nära relationer**.
3. De är **sociala och utåtriktade**, fokus på något större än dem själva.
4. De är **djupt engagerade** i vissa livslånga mål och ambitioner.
5. De är ofta **hjälpssamma** mot både kollegor och okända.
6. De har en **optimistisk syn** på framtiden.
7. De njuter av **livets glädjeämnen** och försöker leva i nuet.
8. De **motionerar** ofta och regelbundet.
9. De **hanterar påfrestningar** och kriser så att de kommer ur dem fortare och på rätt köl.

Michael Rongne 2019-05-15 1745

1745

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

1746

1746

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill. "Ja" respektive "nej".
För detta krävs god självkänsla.

Jag vet vem jag är, jag vet vad jag vill och inte vill,
jag är värd att respekteras och lyssnas till, mina
behov är legitima och viktiga.

1747

Viken sorts medarbetare samlar vi på i vår organisation?

Företagets medvetna satsning på medarbetarnas trivsel avgör vilka medarbetare man lyckas attrahera och behålla.

1748

1748

Hur använder vi organisationens tre centrala resurser?

1. Medarbetarnas uppmärksamhet
2. Medarbetarnas tid
3. Medarbetarnas energi

Det handlar om **respekt** för medarbetarna!

1749

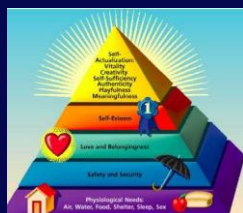
1749

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade



2. Det underförstådda



1750

1750

Vi tränade hårt - men varje gång vi började få fram fungerande grupper skulle vi omorganiseras. Jag lärde mig senare i livet att vi är benägna att möta varje ny situation genom omorganisation och också vilken underbar metod detta är för att skapa illusionen av framsteg medan den åstadkommer kaos, ineffektivitet och demoralisering.

Felaktigt tillskrivet Gaius Petronius, smakdomare vid kejsar Neros hov, död 66 e. Kr

1751

Några aspekter på en sund arbetsplats

Håll folk friska

1. Rätt chef, rätt organisation och rätt attityd.
2. Rätt kunskaper.
3. Rätt anställd, på rätt plats.
4. Rätt kollektiv prevention.
5. Rätt insatser för varje individ.
6. Arbetsglädje - bästa skyddet mot stressrelaterad ohälsa?

Ta väl hand om dem som ändå blir sjuka

7. Insatser för medarbetare med psykisk ohälsa.
8. Rehabilitering av stressrelaterad ohälsa.
9. Medicinsk behandling av stressrelaterad ohälsa?

1752

1752

Några outhärliga ingredienser

- Gott ledarskap
- Balans mellan krav och resurser
- Socialt stöd och goda relationer
- Rättvisa och belöning
- Mening och sammanhang
- Locka fram det bästa ur varje medarbetare
- Arbetsglädje

1753

1753

Faktorer som bidrar till ohälsa

- Höga krav och små möjligheter att påverka.
- Osäkerhet i anställningen.
- Belöningen liten i förhållande till ansträngningen.
- Långa arbetsveckor.
- Skiftarbete.
- Nattarbete.
- Bristande medmänskligt stöd i arbetsmiljön.
- Konflikter eller mobbning.
- Utsätts för orättvisor.

Källa: Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering, SBU

1754

1754

Faktorer som främjar hälsa

- Gott ledarskap (rättvist, stödande, inkluderande).
- Gott ledarskap (rättvist, stödande, inkluderande).
- Kontroll i arbetet.
- Balans mellan arbete och fritid.
- Balans mellan arbetsinsats och belöning.
- Tydliga mål.
- Anställningstrygghet.

Källa: Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering, SBU

1755

1755

Vem söker vi?

- Lagspelare
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs
- Gillar raka rör och schyssta puckar
- Vill jobba hos oss

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar (innan hen stiger ombord).

1756

1756

Vem söker vi hos oss (uppdaterad)?

- Lagspelare.
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs.
- Uppskattar schyssta puckar och raka rör.
- Vill jobba hos oss.
- Förmåga till perspektiv och humor.
- Stort hjärta.
- Förnuft och omdöme.
- Flexibilitet.
- Tar ansvar för sig själv.

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar.

1757

1757

Några egna erfarenheter som arbetsledare

Skapa en arbetsplats där människor trivs!
Behoven varierar, men så gott som alla vill:

- Ha roligt.
- Uppleva närande relationer.
- Bli sedda och bekräftade både som människor och för det de åstadkommer.
- Uppleva mening med sitt arbete.
- Lära sig och utvecklas.

1758

1758

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

1759

1759

Varför är det svårt att uppnå flow på dagens arbetsplatser?

En förklaring är att även om människor är gjorda för arbete, är de flesta arbeten inte gjorda för människor.




Csikszentmihalyi

1760

1760

Vägra göra meningslösa saker!



1761

1761

Det vill säga:
vad driver just denna medarbetare?

Ingen mening

Varför inte?

Materiell tillfredsställelse

Karriär

Pengar

Försörja min familj

Mening

Inre tillfredsställelse

Kall, bidra till en bättre värld

Roligt

Få beröm

Visa mamma att jag duger

Visa chefen att jag duger

Visa mig själv att jag duger

Stärka min självkänsla

Har inget annat för mig

1762

1762

Verksamhetens viktigaste val

Vem ska få vara med och välja
-
vision, värderingar, mål?

1763

1763

"Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete"



Arbetsgivaren måste förstå vad som "driver" varje enskild medarbetare och försöka tillgodose dessa behov.

Ju större överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens värderingar och förväntningar, desto bättre mår medarbetaren och desto bättre jobb utför hen.

1764

1764

Hjälp den MA som mår dåligt att må bättre

- **Fråga** medarbetaren hur du bäst hjälper henne.
- **Stöd** den som mår dåligt att göra sådant hon tycker om och mår bra av
 - promenad
 - fika
 - prata
 - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

1765

1765

Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?



1766

1766

"Kan du inte byta till något mer peppande?"

1767

1767

Välj din egen väg

Jag bygger min trygghet på min följsamhet till mitt eget värdesystem ("building your security on your integrity to your value system").

Jag avgör själv vad som är viktigt för mig och vilken sorts människa jag vill vara, och lyckas jag leva efter det så känner jag mig värdefull, framgångsrik och lycklig. Detta är att ha karaktär!

1768

Symtom, KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)

1. Koncentration
2. Minne
3. Kroppslig uttrötthet
4. Uthållighet
5. Återhämtning
6. Sömn
7. Överkänslighet för sinnesintryck
8. Upplevelse av krav
9. Irritation och ilska

Fyll i själv

1769

<https://youtu.be/VYU0kMCxFEE?t=433>



1770

1770

Vilken fråga fungerar bäst?



1772

Tonåringens perspektiv

Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden (raserade tänder, kroppslig sjukdom, benskörhetsrelaterade frakturer, arbetslöshet)?

1773

Ge och hålla löften till mig själv och andra!

1775

"Om mamma inte får oss att stiga upp snart, kommer vi för sent till skolan."

1774

Samarbete som funkar

- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda.**
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre.**
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd.**
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning.**

1776



1777

Anknytningsstörningar - det tyngsta bagaget man kan bära på i livet?

- Många har idag en "inbyggd sårbarhet" med sig från barndomen, där de viktiga vuxna inte orkat, hunnit eller förmått relatera till dem på det djupa och närande vis som alla barn behöver för att växa på djupet känslomässigt.
- De tar sedan med sig dessa bilder och förväntningar ut i livet och i relationen till andra. De har svårt att skapa, men också att uppleva goda relationer. Om mamma inte var pålitlig, varför skulle någon annan vara det?
- Det goda de faktiskt får ser de inte, förstår inte, och värjer sig emot eftersom det inte stämmer med de kartor de fått med sig.
- Kontentan är att om den känslomässiga bindningen till modern (eller fadern) störs så kan det påverka våra relationer till alla andra personer också. För kanske över ett upplevande av otrygghet, bristande värde, osäkerhet osv i våra senare relationer.

1778

Fyra grundläggande behov

Trygghet
Självkänsla
Närhet och tillhörighet
Självbestämmande

1779

I stället för metoder

There is no real excellence in all this world which can be separated from right living.

David Starr Jordan

1780

Courage, not brains!

En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.


Werner Erhard

1781

Kan ni ge mig några exempel på viktiga principer?

1782

Hjälp mig komplettera dessa principer!



- Om jag vill att min häst ska vara mätt måste jag...
- Om jag är bonde och vill skörda mycket havre till min häst måste jag först...
- Om jag vill ha hela och fina tänder måste jag...
- Om jag vill bli fotbollsproffs måste jag...
- Som man bäddar ...
- Om jag vill få vänner måste jag...
- Jag blir lättare omtyckt av andra om jag...
- Om jag vill få något av andra är det klokt att...
- Om jag vill slippa tjat från mamma behöver jag...
- Om jag vill att andra ska lita på mig...

1783

Knepig situation i praktiken

Kan jag finna några relevanta och korrekta **principer** att luta mig mot, för stöd och vägledning?

1784

Tips för mer lyckokänslor i livet

- Lev i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle.
- Gör något nytt, nästan vad som helst.
- Arbete du trivs med.
- Aktiv och meningsfull fritid med sociala och fysiska aktiviteter.
- Skaffa dig en ny hobby.
- Träffa dina vänner och vårda dina relationer.
- Skaffa dig en lämplig personlighet
 - Känslomässigt stabil
 - Optimistiskt lagd
 - Upplevelse av kontroll över tillvaron

Bengt Brylde, lyckoforskare, i tidningen Stockholm 25/10 2007

1785


Vem vill du vara?

Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen.

"Illusioner", av Richard Bach

1786

Den subjektiva balansen styr reaktionen



| | | |
|------------------------------|---|--|
| Minska | | Öka |
| Påfrestning | Sårbarhet | Resurser |
| Hot Rädsla Hjälplöshet | Personlighet Tidigare trauman Inlärld hjälplöshet Ensamhet | Personlighet Tidigare erfarenheter Copingförmåga Nätverk Övrigt stöd |

1787

Självrespekt och upplevelse av mening är konsekvenser

1789



1792

"Ulrika", 50 år. Karaktär?

- Utbildar sig till bl a "coach" och "mental tränare" och börjar oombett "coacha" människor som passerar på hennes väg genom livet
- Taskig kosthållning
- Kraftigt överviktig
- Röker, även under graviditeten
- Parasiterar på andra materiellt och psykologiskt
- Inget fast jobb någonsin
- Inger instinktiv motvilja hos de flesta som träffar henne

1793

I stället för metoder

There is no real excellence in all this world which can be separated from right living.

David Starr Jordan

1794

Skriv en smartare badrumsskåpslapp till dig själv

???

1795

En definition på "tragedi"?

Leva hela sitt liv driven av "yttre" motivation, på jakt efter andras gillande!

1796

Vår jakt på bekräftelse

- "Saknas bekräftelse" - gäller *alla* människor!
- Vi söker andras uppmärksamhet, acceptans, medömkan, skuld känslor, rädsla, hat, förakt... i grunden vill vi existera, och det gör vi bara om vi finns för andra.
- Blir en ond cirkel. Ju mer jag får ju mer vill jag ha.
- Män använder makt, kvinnor perfektionism.
- Letandet (de metoder vi använder) leder lätt till utbrändhet.

Föreläsning av Peretti Simola, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

1797

Vår jakt på bekräftelse

- Metoder vi tillgriper i sökandet av bekräftelse
 - Snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt
 - Ständigt i centrum, ständigt sedd
 - Självdestruktivitet, depressivitet, offermentalitet
 - Aggressivitet, elakhet, motbjudande, förstörande
- Egentligen vill vi ha kärlek, men sättet vi söker det på är ibland neurotiskt.

Forelesning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

1798

Vanliga "sköldar"

- Var smart!
- Se till att vara främst!
- Låt ingen trycka ned dig!

Werner Erhard: Making a difference.

1799

Ingen kan älska den man inte ser.

Vilket värde har det för mig att någon älskar min fasad?

1800

Hur ser din "sköld" ut?

Vara till lags?
Alltid gillad?
Låt ingen trycka ner dig?
Kontroll?
Överlägsenhet?
Smart?
Isolering?
Stark?
Svag?

Ingen kan älska den man inte ser.

Vilket värde har det för mig att någon älskar min fasad?

1801

I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör det svårt för oss att **BRY OSS PÅ RIKTIGT**

1802

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig. Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

1803

1803

1802

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om mig.
Låt dem inte komma på mig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

Att leva för andras gillande gör det svårt för oss att **BRY OSS PÅ RIKTIGT!**

1804

Vem vill du helst ha som chef?

1. En vänligt leende, skicklig social akrobat som vet hur man för sig och som gått både charmkurs och ledarskapsutbildning, men som är opersonlig och som du inte riktigt vet var du har egentligen?
2. En osmidig, halvbufflig och lätt oberstad typ somoreflekterat kör sin invanda stil, men som är rak och tydlig, besparar dig skitsnacket och trots sina brister visar att han bryr sig om dig och vill dig väl?

1805

Goda nyheter:

Du behöver inte åka till Afrika för att göra skillnad...

...det räcker att du börjar ta ansvar för dig själv i världen.



1806

1806

Recept för ett lyckligt liv

Vi behöver bli behövda!

Ska vi "satsa på oss själva", ska vi satsa på vår nästa.

1807

1807

Courage, not brains!

En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.

Werner Erhard

1808

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."

Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"



1809

1809

Förslag till styrande princip för mitt liv

Jag lever mitt liv, i varje stund,
utifrån att...

...vem jag är gör
skillnad!

1810

1810

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE

↓

Livet blir ett äventyr.

Werner Erhard: Making a difference.

1811

Resultatet av att ta ställning för människor
och att gå ut i världen med dig själv som ett
bidrag är att **människorna runt omkring dig
blomstrar upp** och att du själv får ett helt
annat liv än tidigare.

Werner Erhard, Communication workshop

1812

Vem vill du vara i livet?

Din möjlighet i livet är att **ta ställning för andra.**

Gå ut i världen med dig själv som ett bidrag, **ditt**
bidrag till världen och människorna!

Werner Erhard, Communication workshop

1813

Recept för ett givande liv

- Lev ditt vardagsliv efter principen att **vem du är gör skillnad**. Bättre än att jaga andras gillande, pengar och ära.
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter i ditt dagliga liv: vad behöver denna människa i sitt liv och hur kan just du bidra?
- Ta reda på vad som behövs, och producera det.
- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara de samma, men ingenting annat.
- **Livet blir ett äventyr**, eller åtminstone mer spännande.

1814

1814

Recept för ett meningsfullt liv?

Jag lever mitt liv utifrån att **jag gör skillnad**.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet för mig själv - till utveckling och självkänedom, att bidra, att uppleva glädje, mening, tacksamhet och flow.

1815

1815

Vem jag är gör skillnad!

Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter: vad behöver denna människa i sitt liv och hur kan just jag bidra?

Kommer att ge dig massor av bevis på att du tillför andra något av värde, vilket är bästa sättet att bygga upp din självkänsla.

Ger dig mer än att jaga andras gillande, pengar och ära.

Om du skapar kontexten att du gör skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara de samma - men ingenting annat. **Livet blir ett äventyr!**

1816

1816

"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself?"

(...)

Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their work days are spent improving people's lives - and that makes them really happy at work."

1817

1817

Blir man inte "utbränd" om man lever så?

Inte om man väljer det själv, väljer graden av engagemang, väljer vad, när, hur och till vem jag ger.

Det är när man ger tvångsmässigt, för att man "måste", som man riskerar att köra slut på sig. När jag väljer att ge kan jag också välja att låta bli.

Att ge på rätt sätt och av rätt anledning laddar upp batterierna.



1818



1820

Hjälper pengar?

Använd dina pengar till att kontinuerligt berika någon annans nu, och låt den andres glädje smitta dig.

1819



1821

En kursledares beaktelser

Å ena sidan...

- Högutbildad, läkare
- Någorlunda "lyckad" och "framgångsrik"

...å andra sidan

- "No worries"
- Tennis utan mål eller tanke
- Socialt rätt väck
- Körkort vid 28
- Ingen bostadskö → ingen egen bostad, inneboende till 29 års ålder
- "Psyk insuff" i lumpen
- "Hamnade" på läkarutbildningen efter ett par års vakuüm
- Ständiga förälskelser, noll förmåga att odla en djupare relation

1822

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv, andra och livet.
- Kommer väl överens med andra.
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov.
- Smidig och flexibel.
- Har humor och perspektiv.
- **Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra.**

1823

När jag skulle planera upp 2018

Äta bättre
Träna mer
Sova mer
Organisera upp datorn
Räja alla garderober
Slänga ut bråten
Et cetera

eller

Bry mig mer om andra?

1824

Mitt personliga ansvar - antidoten mot "besvärlighet"

1825

Recept för ett lyckligt liv

Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

1826

Vad menas med att "ta ansvar"?

1. **Socialt ansvar**; ansvar för **andras** väl och ve, för sådant de inte själva klarar och därför behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.
2. **Personligt ansvar**, att ta ansvar för **mig själv**. Mitt eget livet, mina känslor, mina handlingar, mina tankar, mina värderingar, min integritet.

1827

Det är inte likgiltigt vem jag är.

Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra.

1828

1828

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

Vad jag säger
Hur jag säger det
Vilka signaler jag sänder ut
Hur det känns för andra att vara med mig
Hur jag påverkar andra
Vem jag är i världen
Mitt eget liv

1829

1829

Socialt ansvar - ansvar för andras väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

1830

1830

Känslomässig mognad

Förmågan att uttrycka sina känslor och övertygelser balanserat, med hänsyn till andras tankar och känslor.

Hrand Saxenian

1831

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



1832

1832

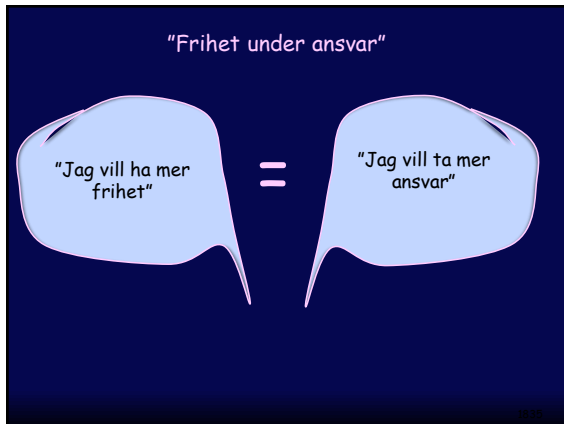
Ledare i brist på balans

"Man kommer kanske på det senare i livet och ångrar sig. Det är jag nästan säker på att man gör."

Torsten Jansson, överviktig koncernchef för New Wave, om att han med öppna ögon arbetar 80-90 timmar i veckan, reser 240 dagar om året och försakar barn och familj.

1833

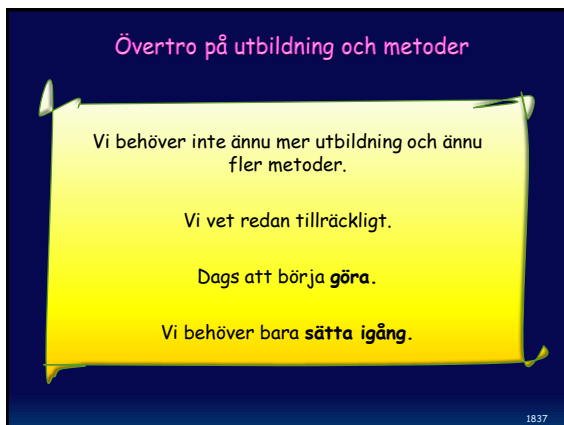
1833



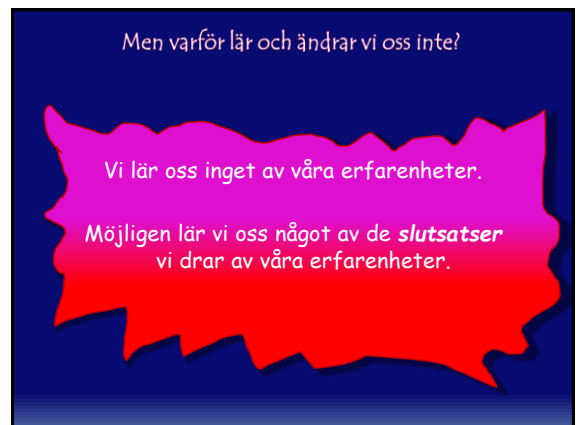
1835



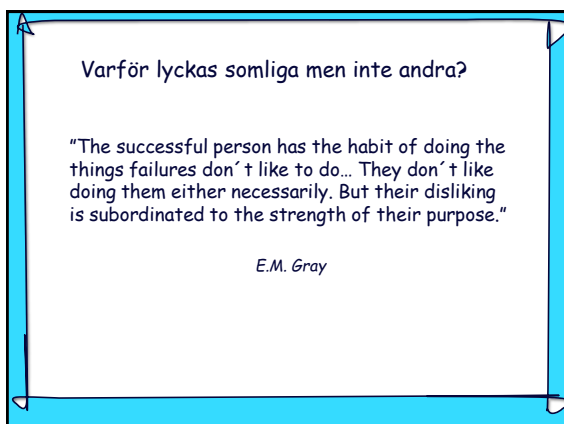
1836



1837



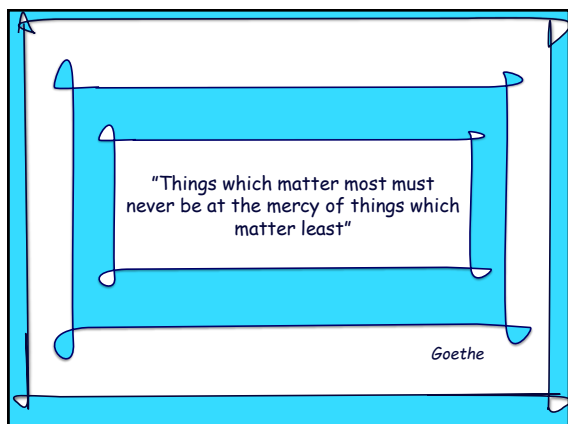
1838



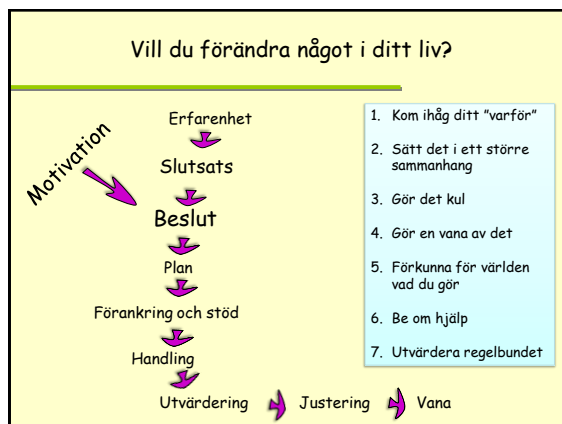
1839



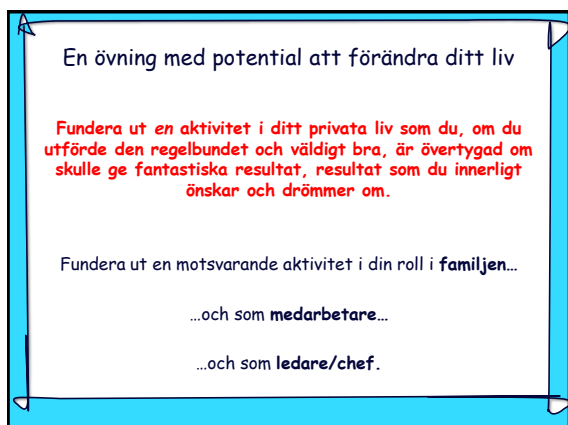
1840



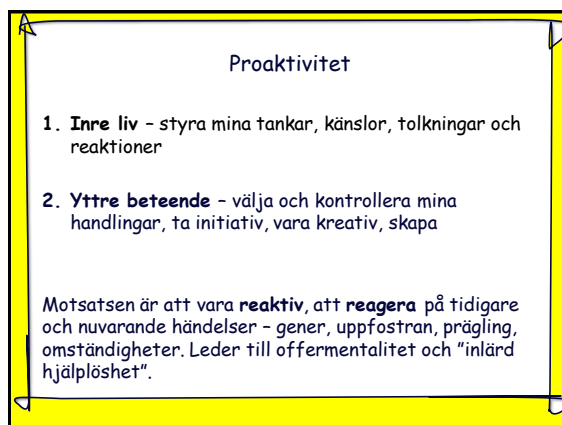
1841



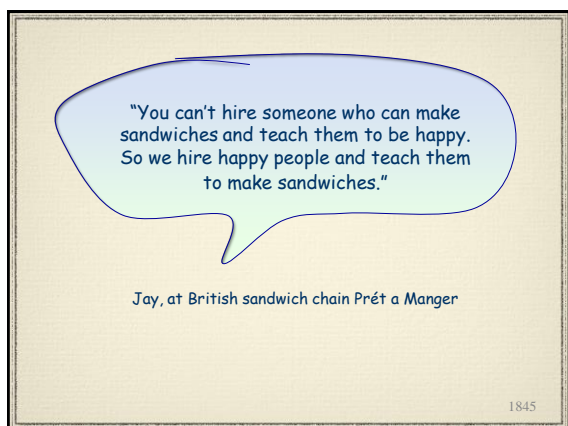
1842



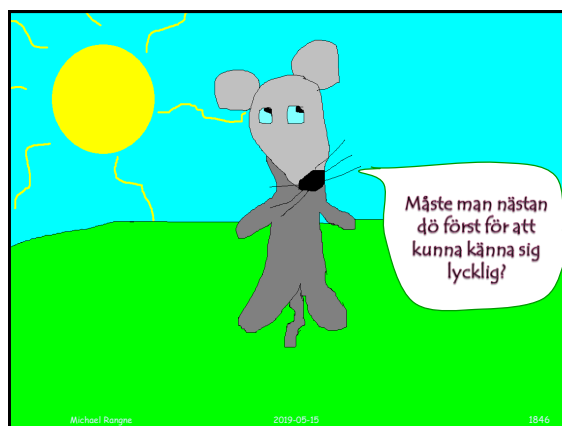
1843



1844



1845



1846

Några floskler att akta sig för

Tänk positivt!
 Du kan om du vill!
 Varje problem har en lösning!
 Först måste du älska dig själv!
 Säg vad du tycker, uttryck din ilska, var dig själv!
 Take me or leave me, I´m all I´ve got!
 Skuld och skam är osunt!
 Det beror på min taskiga barndom!
 Förändring är en långsam, svår och mödosam process!

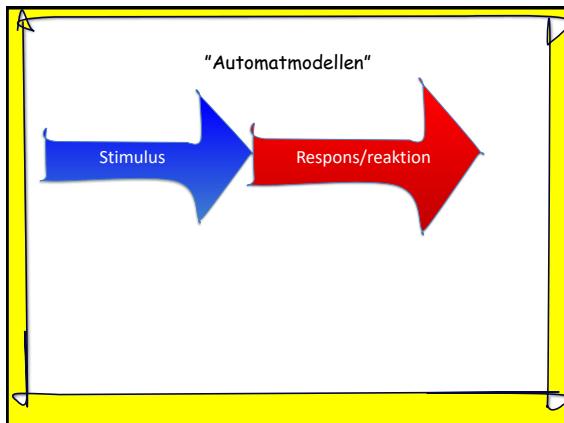
1847

Vår karaktär, vår proaktivitet och effektivitet,
 bygger på vår förmåga att styra oss själva

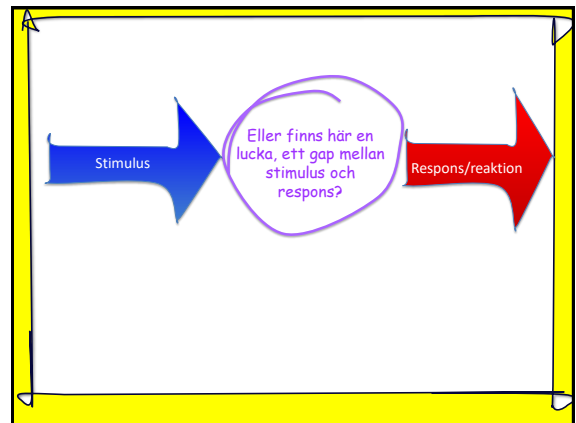
Göra och hålla åtaganden till mig
 själv och andra

Vi kan ge löften - och hålla dem
 Vi kan sätta upp mål - och arbeta hårt för att
 förverkliga dem

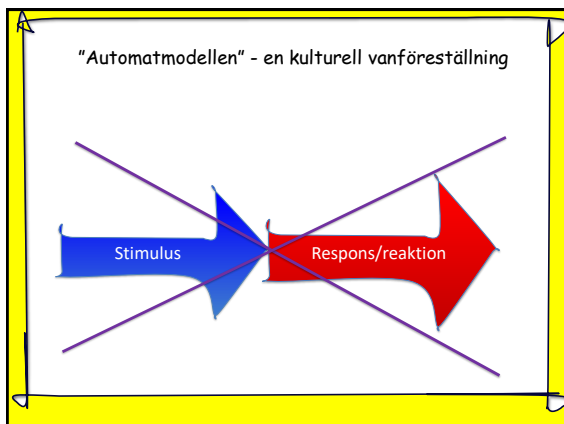
1848



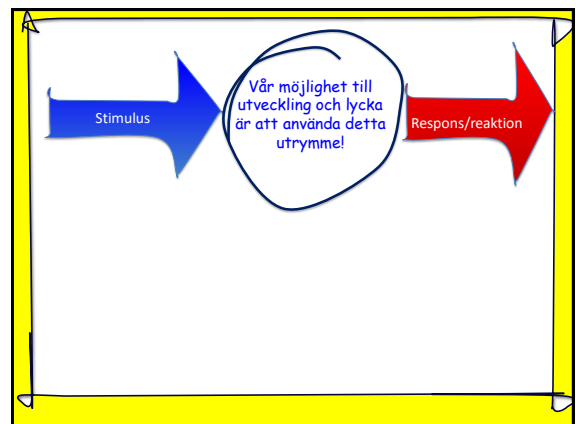
1849



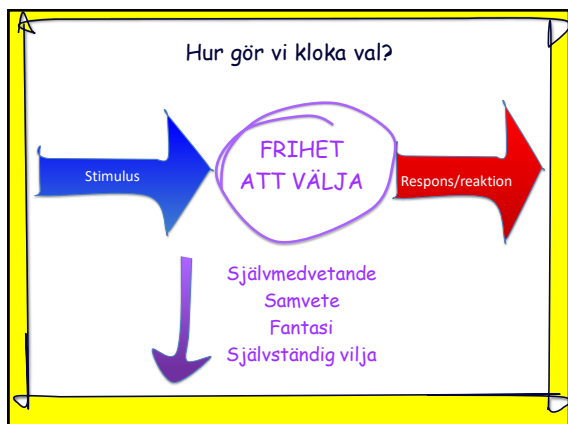
1850



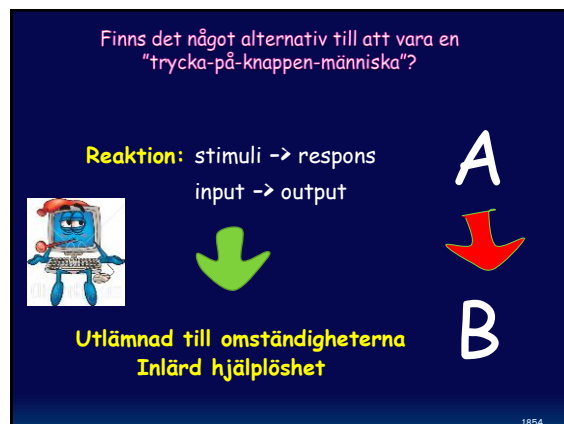
1851



1852



1853



1854



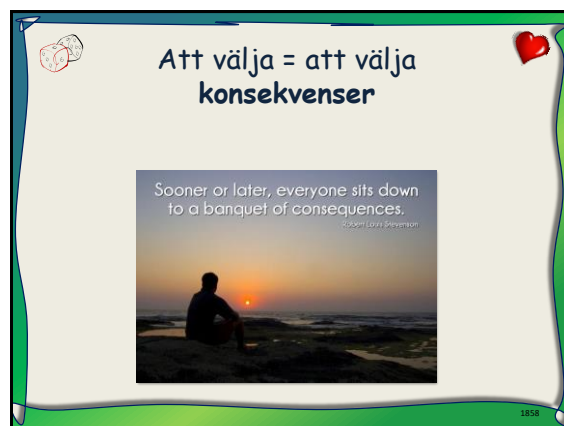
1855



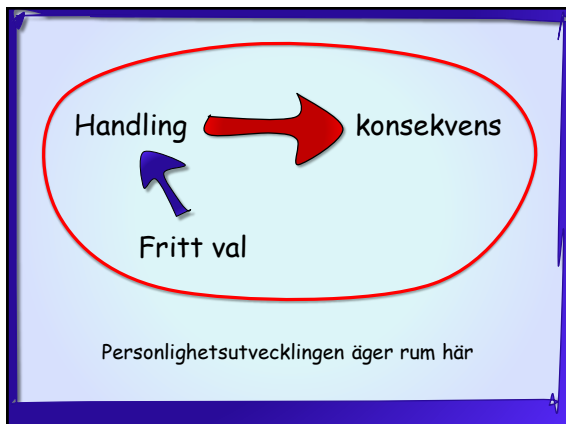
1856



1857



1858



1859

Mitt liv är summan av...?

...alla val jag gjort fram till nu.

Om jag vill ha ett annat liv behöver jag börja göra andra val.

1860

Att växa upp innebär att jag alltmer ser, accepterar och tar mitt personliga ansvar

Insikten att jag själv kan välja hur jag tolkar mina upplevelser, dvs att jag kan välja mina tankar, känslor och reaktioner.

Ödmjukheten att acceptera och ta ansvar för mina omständigheter.

Modet att ta nödvändiga initiativ för att arbeta mig igenom mina svårigheter.

1861

"Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?

Utbildning, träning, inläring

Fostran?

Personlighetsutveckling??

Karaktärsdanning??

1862

"Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?

Utbildning, träning, inläring

Fostran?

Personlighetsutveckling??

Karaktärsdanning??

- Det diskuteras mycket vad som hör till skolans uppgifter. Min poäng är att det spelar ingen roll vad vi anser om den saken. SKOLAN KAN INTE LÅTA BLI ATT PÅVERKA BARNENS PERSONLIGHET OCH KARAKTÄRSUTVECKLING I NÅGON RIKTNING. För personligheten utvecklas i relationen, och ingen skola kan eller bör undvika relationer med barnen. Fostran har i praktiken alltid varit en av skolans funktioner.
- Så frågan är inte OM vi ska påverka barnen utan HUR vi gör det, och vad vi förmedlar i den processen.

1863

Skolans roll och uppgifter

- Utforma skolan så att risken för utanförskap och skolmisslyckanden minskas.
- Skolan måste utgå från de elever som faktiskt finns där, inte från en idealbild av hur elever borde vara.
- Fokusera mer på elevernas resurser och kompetenser än på deras svårigheter och misslyckanden.
- Tidigare och säkrare upptäcka och diagnosticera inlärningsvärigheter och missanpassning till följd av depressioner, personlighetsstörningar, neuropsykiatriska funktionshinder och socialt belastande faktorer.
- Se eleverna i stort som medarbetare och inte som presumtiva fiender.

Lars H Gustavson, skolläkare, Lakartidningen nr 48 2007

1864

"Massflykten från ansvar"

Metoder för att inte behöva se och ta sitt ansvar:

- Offer, kränkt.
- Ovilja att se sin roll, sina valmöjligheter och sitt ansvar.
- Ovilja ta ansvar.
- Placerar ansvaret hos någon annan.
- Rättigheter men inte skyldigheter.
- Skulden rationaliseras bort.
- Ångest och skuld känslor är psykologiska defekter som man ska göra sig av med.



1865

Ann Heberleins råd

1. Erkänn dina begränsningar.
2. Acceptera att livet inte är rättvist.
3. Du kan välja och ta ansvar för dina val.
4. Ta dina och andras skuld känslor på allvar.
5. Var rädd om din autonomi.
6. Klandra och beröm, undvik ursäkter.
7. Inse att samarbete lönar sig.
8. Ta vara på din självrespekt och din makt.



1866

Klartat till det?

Ta ansvar för din miss

- Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
- Städa upp
- Ta lärdom
- Gå vidare

1867

1867

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

1868

1868

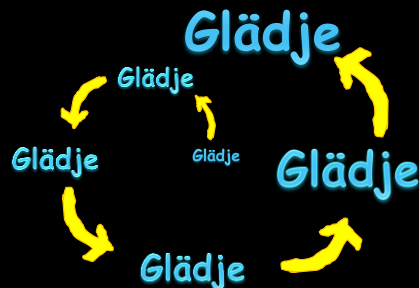
Skulle jag vilja ha mig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?



1869

1869



1870

1870

Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

...en enda surskänk kan å andra sidan totalförstöra den.

1871

1871

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar jag på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser jag till att min överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att min chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

1872

1872

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du samtidigt letar efter ett nytt jobb om ditt nuvarande inte är bra för dig.

1873

1873

Fråga den som inte är med!

Vad saknar du?
Vad skulle vi behöva göra eller ändra på för att du ska välja att börja delta med liv och lust i arbetet?

1874

1874

Kan man säga så här till sin medarbetare?

"Ska du verkligen ha det så här resten av din korta stund på jorden? Snart är du ju död, så skärp dig!"

1875

1875

Kan det vara så att...

...vi måste ge något för att få något, även när det gäller vår känsla av värde?

Men här finns risker, så lyssna uppmärksam!

1876

1876



1877



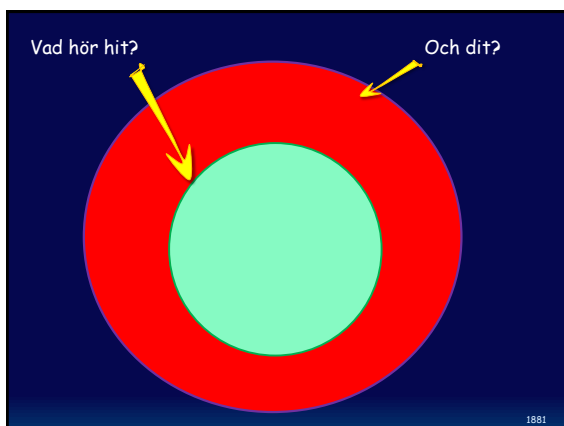
1878



1879



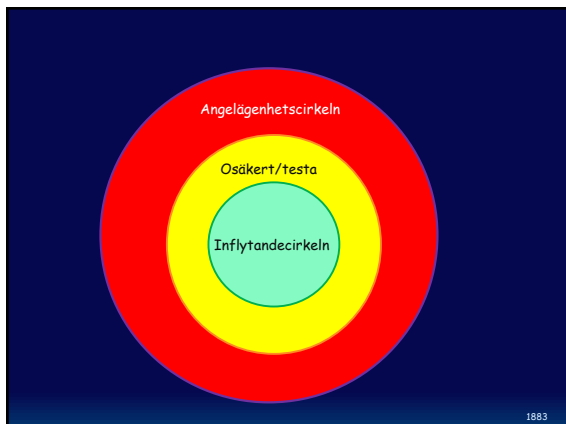
1880



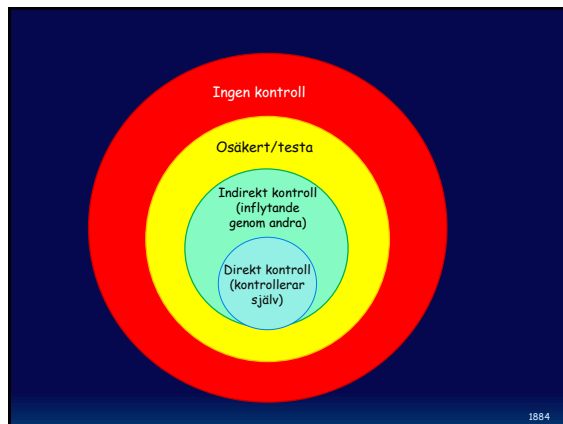
1881



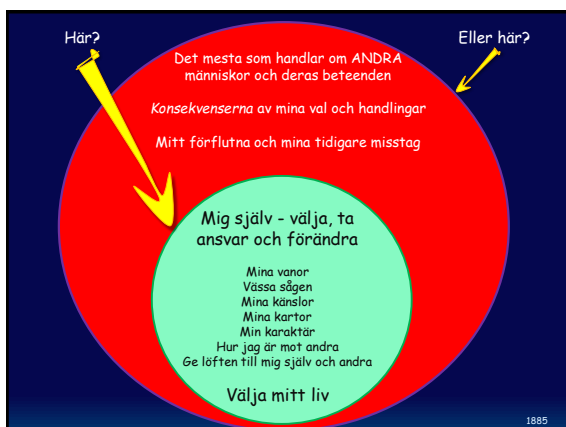
1882



1883



1884



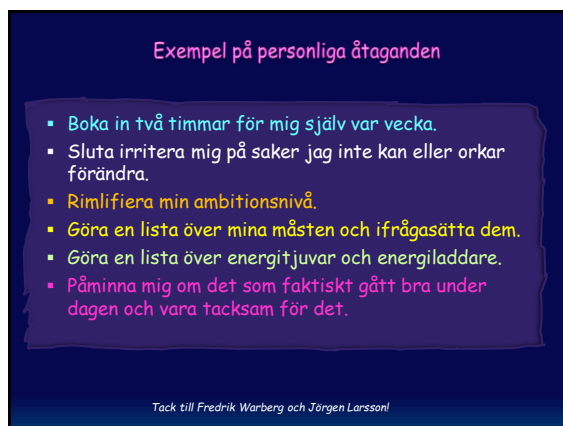
1885



1886



1887



1888



1889



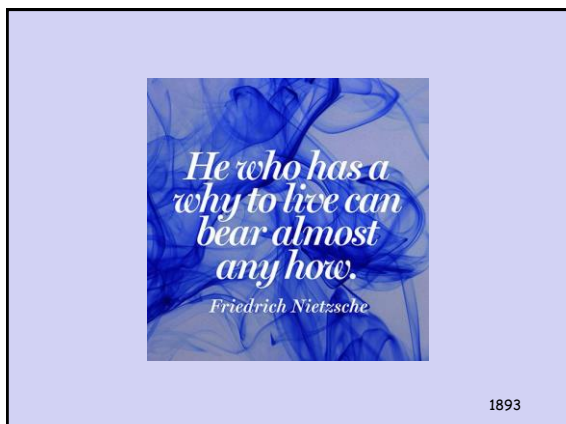
1890



1891



1892



1893



1894



1895



1896



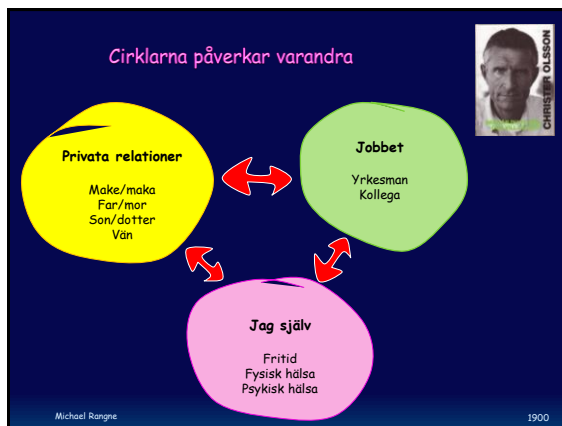
1897



1898

| Roll | Hur jag vill bli ihågkommen | Hur jag ska vara (karaktär) | Vad jag ska göra (konkreta handlingar) |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| Make | | | |
| Förälder | | | |
| Vän | | | |
| Arbetskamrat | | | |
| Ledare/chef | | | |
| Annan | | | |

1899



1900



1901



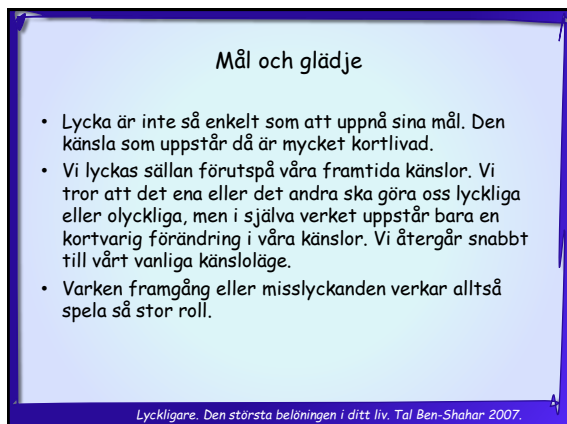
1902



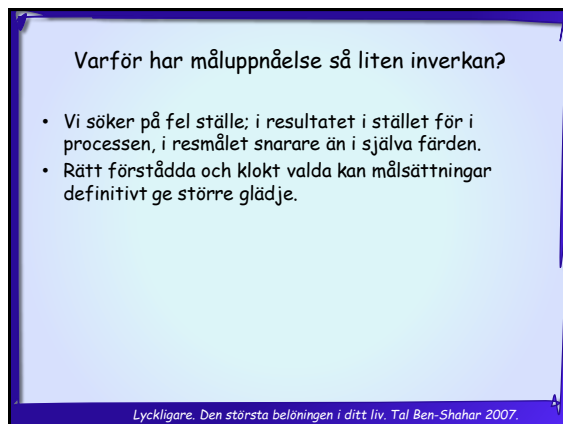
1903



1904



1905



1906

Målets egentliga roll

- Det är att *ha* mål som är viktigt, inte att *nå* dem.
- "Forskningen visar att det är processen att sträva mot ett mål - snarare än att nå målet - som är avgörande för den positiva lyckokänslan."
- Främsta syftet med ett långsiktigt mål är alltså att öka glädjen i stunden.
- Målets egentliga roll är att *befria oss*, så att vi kan njuta här och nu. Utan mål blir färden osäker, vinglig, krävande och otrivsamt.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

1907

Några risker med tvångsmässigt måljagande

- Fel mål.
- *Går detta öh t att planera*, eller är det bättre att improvisera allt eftersom?
- Oförmåga överge ett mål som visar sig vara destruktivt.
- Sker på bekostnad av annat viktigare.
- Tror att man blir lycklig av att komma fram, inser inte att det är vägen som ger glädje.
- Tomheten som följer när man nått ett mål.
- Missar nuet, inte närvarande i sitt liv.
- Bristande spontanitet, trist liv, ingen spänning när man redan bestämt vad man ska göra och hur allt ska bli.

1908

1908

Att hålla kursen i livet

1. Allt vi vill lyckas med - även att skapa ett lyckligare liv - fordrar **motivation, ansträngning och engagemang**.
2. **Lev medvetet, lev med frågan**. Du är värdefull och livet handlar om något viktigt.
3. Sträva efter **en stadig ström av positiva känslor**.
4. **Avsätt minst en halvtimme (fast tid) var vecka till dig själv** - hur du mår och hur du använder din tid. Bjud gärna in din partner.
5. **Läs något berikande var dag**.
6. För en **dagbok** över tankar och personliga åtaganden. Skriv från "båda hållen".
7. Sträva efter väl valda, **självöverensstämmande mål**.
8. **Gör vanor och rutiner** av det som är viktigt.
9. Hämta **stöd hos andra**.
10. Skaffa en bra **mentor** eller förtrogen.

1909

1909

Lathund, effektiv stresshantering

Den konkreta vägen:

1. Träna
2. Äta
3. Tid för återhämtning
4. Sova
5. Umgås
6. Börja om

Den filosofiska vägen:

1. Reflektera och filosofera
2. Prata med andra om det som är viktigt
3. Välj själv ditt liv
4. Välj hur du tar det, välj perspektiv
5. Välj mening, även om det är stressigt
6. Försök inte lösa problem som saknar lösning

1910

1910

Att leva ett medvetet liv

Se klart och se det goda

- Tänk på hur du tänker.
- Se saker klart, som de faktiskt är.
- Se allt det som är bra i ditt liv, inte bara det dåliga.
- Var glad och tacksam för allt bra som finns i ditt liv.
- Jämför gärna hur du har det med andra, men jämför då med de 99 % som har det *sämre* än du.

1911

1911

Att leva ett medvetet liv

Lev modigt

- Var tydlig, visa vem du är. Säg ja eller nej utifrån vad du faktiskt tycker, men med respekt för andra.
- Välj själv, men gör det på ett vänligt sätt och efter att först ha lyssnat på vad andra har att säga.
- Ta inte bekvämare vägen, utan välj den som ger mest mening och glädje för både dig själv och andra. Man mår bra av att anstränga sig.

1912

1912

Att leva ett medvetet liv

Välj vem du vill vara med andra

- Hur och vem du är gör skillnad för andra, så ta ansvar för dig själv och hur du påverkar andra.
- Ge för att få, var den som börjar.
- Försök förstå vad andra behöver och hur du kan hjälpa dem med det.
- Tänk att det ska bli bra för alla.
- Du kan välja att leva som en klart lysande fyr för andra människor.
- Andras uppskattning och förtroende är något man förtjänar, det är en konsekvens av hur jag väljer att vara.

1913

1913

Att leva ett medvetet liv

Var närvarande och upplev ditt liv

- Gör bara en sak i taget, och var helt närvarande i det du gör.
- Sträva efter att uppfatta allt mer av vad som händer både inom dig själv och hos andra

Ta hand om dig

- Var måttlig. Du kan unna dig nästan allt roligt och gott litet då och då, men ingenting i övermått.

1914

1914

Tonårsförälderns perspektiv: Minimera skadorna!

- Inte helt tappa skolan → **någorlunda** betyg, kunna välja ett gymnasium hen vill gå i.
- Läs **några** böcker, inte **bara** titta på skärmar → kunna klara att läsa åtminstone lättare texter.
- Inte **bara** skräpmat och läsk → inte alltför många hål i tänderna.
- Röra på sig **litet** ibland → bygga upp åtminstone **någon** benstomme för ålderdomen.
- Sova hyfsat åtminstone **ibland** → klara skola, kompisar och övrigt liv trots allt.
- **Enstaka** dumheter, men ha turen att inte hamna i allvarigare urspårningar (alkohol, droger, dåligt sällskap, oskyddad sex) → inte förstöra sitt liv.

1915

Carpe diem - ett tveeggat svärd

Pros

- Maximerar behållningen av livet?
- Tar vara på det värdefulla?
- Slösar inte bort det dyraste vi har - vår utmätta tid?
- Tillfredsställelsen från ett väl levt liv?

Cons

- Oro och olycka för huruvida vi lyckas tillräckligt bra?
- Ständigt missnöje om vi "misslyckas"?
- Självupptagenhet?
- Stress?

1916

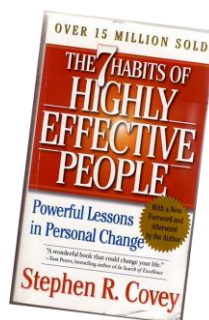
1916

The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"

Sammanfattning av Michael Rangne
mrangne@gmail.com



1917

En kursledares bekännelser

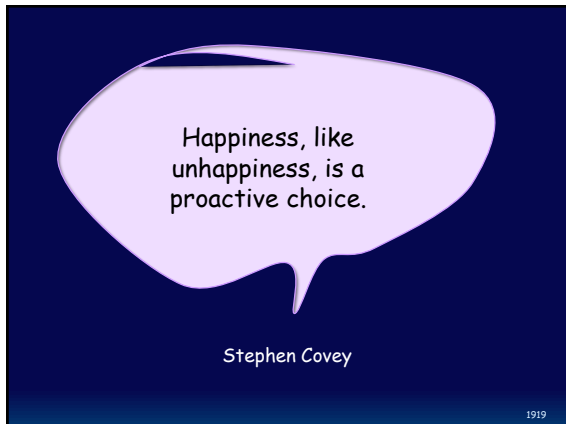
Å ena sidan...

- Högutbildad, läkare
- "Lyckad" och "framgångsrik"

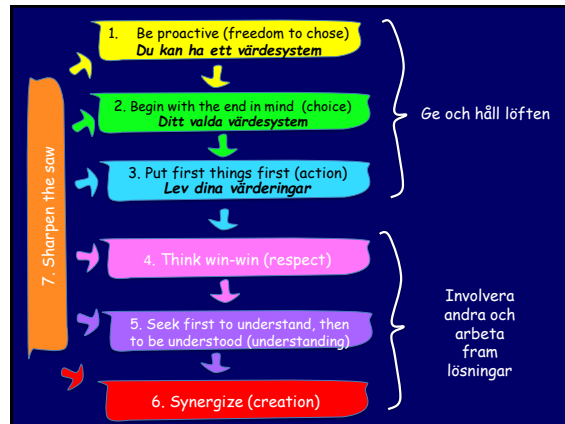
...å andra sidan

- "No worries"
- Tennis utan mål eller tanke
- Socialt rätt väck
- Ingen bostadskö → ingen egen bostad, inneboende till 29 års ålder
- "Hamnade" på läkarutbildningen efter ett par års vakuum
- Ständiga förälskelser och romantisk kärlek
- Körkort vid 28

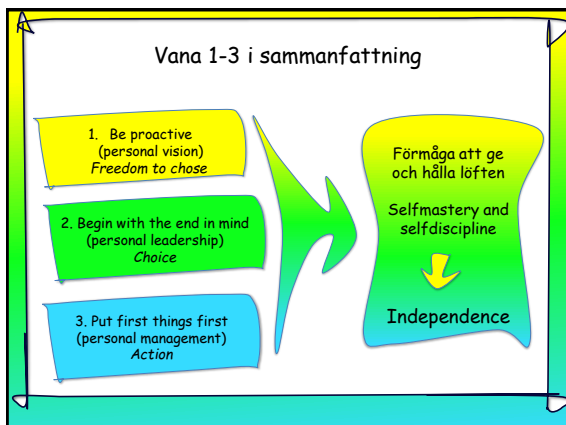
1918



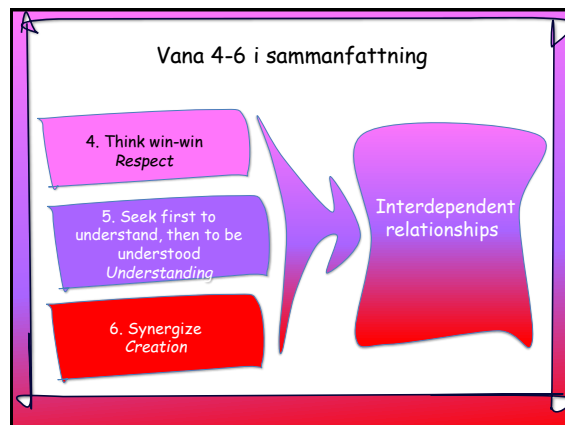
1919



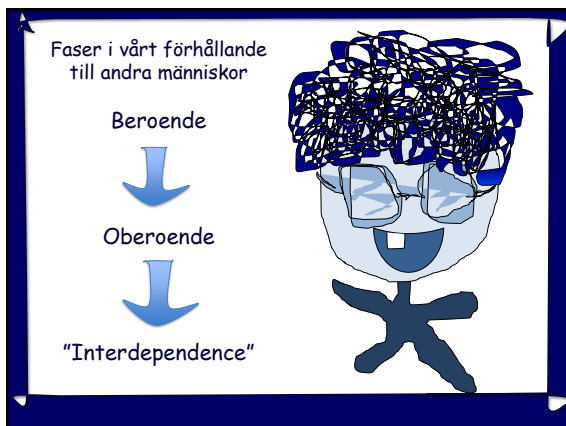
1920



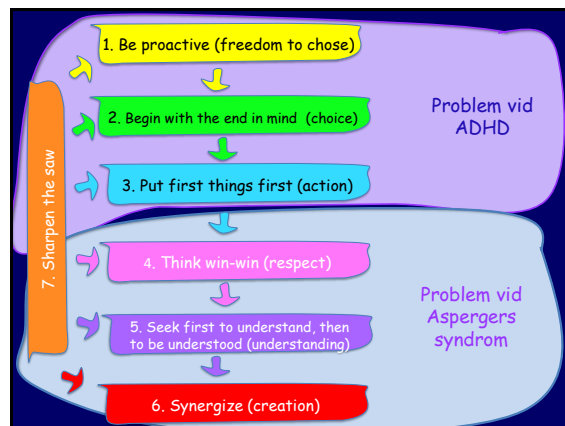
1921



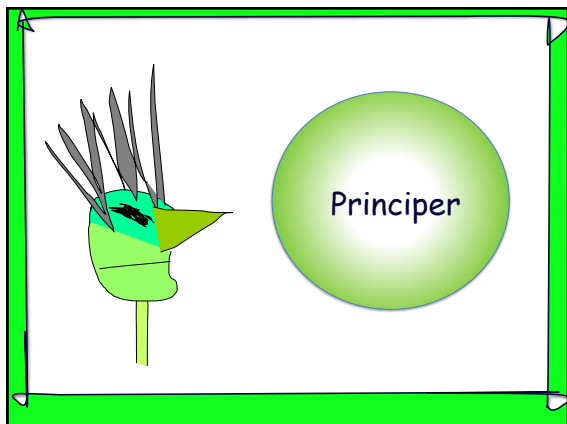
1922



1923



1925



1926

Korrekta principer är som fyrar

- Principer är "psykologiska naturlagar". De är självklara, beständiga och rör sig inte.
- Principer utgör "terrängen", och denna kan vi bara hantera väl om vi har en bra "karta", dvs en korrekt förståelse av de principer som styr resultatet av våra handlingar.
- Principer är m a o riktlinjer för effektivt beteende.
- Vi kan inte bryta mot principerna utan att göra oss illa. Det bästa vi kan göra är att lära oss dem, göra utrymme för dem, använda dem och vara tacksamma för dem.
- När vi gör det gör principerna oss större, de frigör oss och ger oss kraft och makt.
- Principer är inte samma sak som värderingar eller rutiner.

1927

Principer - ett alternativt centrum

- Djupa, fundamentala sanningar om hur saker hänger ihop och fungerar.
- Fungerar därför att de bygger på, och ger oss, korrekta kartor.
- Pålitliga, förändras inte.
- Reagerar inte, överger oss inte, sviker oss inte.
- Oberoende av yttre omständigheter och tillfälligheter.
- Solid grund att bygga ett effektivt liv på.
- Men de är förbundna med naturliga konsekvenser! Lever vi i harmoni med principerna får det andra konsekvenser än om vi ignorerar dem.

1928

Vad är skillnaden mellan principer och värderingar?

| Principer | Värderingar |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Naturlagar, oberoende av oss själva. • Opererar oberoende av om vi är medvetna om dem eller inte, oavsett vad vi tycker om dem, oavsett om vi "accepterar" eller gillar dem. • Principer styr konsekvenserna av våra handlingar, därför gör vi klokt i att lära oss och underordna oss principerna. | <ul style="list-style-type: none"> • Finns i vårt inre, har ingen oberoende existens. • Subjektiva, alla har dem men olika för olika personer. • Representerar det vi känner starkast för. • Inspirerar eller styr våra handlingar. |

Vi gör klokt i att värdera principer!

1929

Hjälp mig komplettera dessa principer!

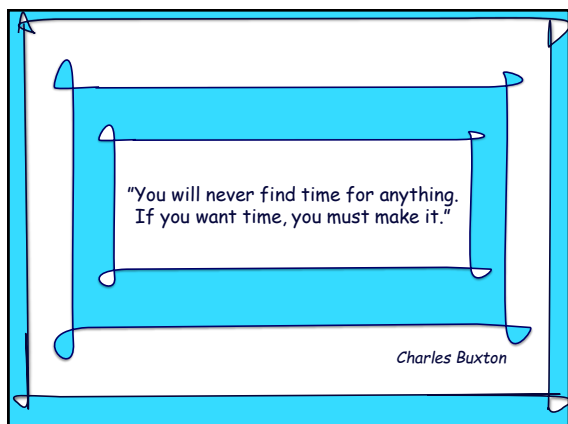
1. Om jag vill att min häst ska vara mätt måste jag...
2. Om jag är bonde och vill skörda mycket havre till min häst måste jag först...
3. Om jag vill ha hela och fina tänder så måste jag...
4. Om jag vill bli fotbollsproffs så måste jag...
5. Som man bäddar ...
6. Om jag vill få vänner måste jag...
7. Jag blir lättare omtyckt av andra om jag...
8. Om jag vill få något av andra är det klokt att...
9. Om jag vill slippa tjat från mamma behöver jag...
10. Om jag vill att andra ska lita på mig...

1930

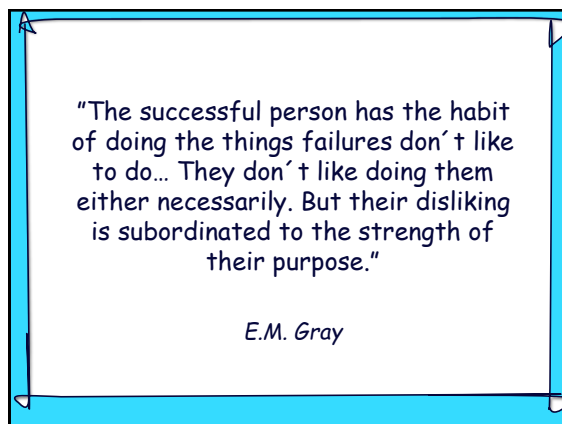
"Things which matter most must never be at the mercy of things which matter least"

Goethe

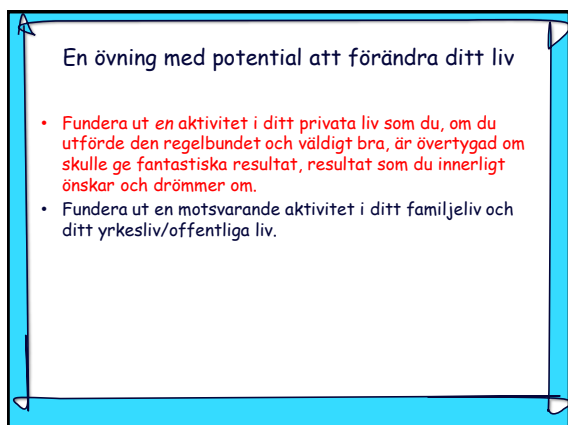
1931



1932



1933



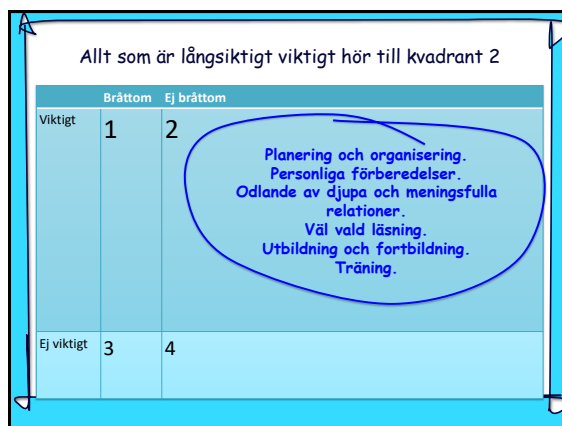
1934



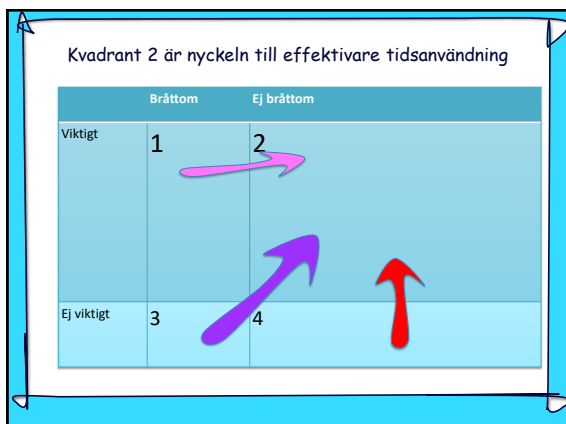
1935



1936



1937



1938

| Vecka | Viktigast | Om jag hinner |
|-------------|-----------|---------------|
| Jag själv | | |
| Familjen | | |
| Vännerna | | |
| Jobbet | | |

1939

| Sluta med snarast: | Sluta med på litet sikt: |
|--------------------|--------------------------|
| | |

1940

Effektiv delegering

- Förtroende är den högsta formen av mänsklig motivation och lockar fram det bästa ur människor.
- Effektiv delegering utgår från den andres förmåga till självmedvetande, fantasi, samvete och fria vilja.
- Inriktad på resultat och inte metoder.
- Delegationen får själv välja HUR uppgiften ska lösas och ansvarar själv för resultatet.

1941

Effektiv delegering

1. **Önskade resultat.** Inriktad på resultat och inte metoder. Skapa en tydlig och gemensam bild av vad som ska uppnås. Delegationen får själv välja hur uppgiften ska lösas och ansvarar själv för resultatet.
2. **Riktlinjer.** Ge riktlinjer i form av de ramar delegationen har att hålla sig till. Förmedla också de fallgropar du känner till och låt delegationen lära av dina tidigare misstag.
3. **Resurser.** Ange de resurser delegationen har till sitt förfogande (mänskliga, tekniska, ekonomiska, organisatoriska).
4. **Redovisning.** Ange när uppgiften ska vara slutförd, när utvärdering ska ske och vilka bedömningsgrunder som då kommer att användas.
5. **Konsekvenser.** Ange klart vad som kommer att hända, både positivt och negativt, som resultat av utvärderingen.

1942

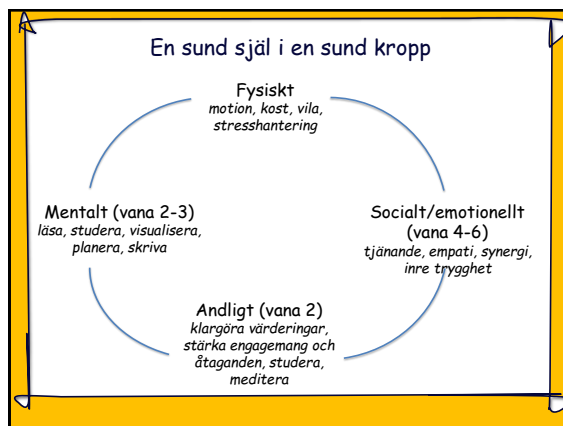
Habit 7

Sharpen the saw

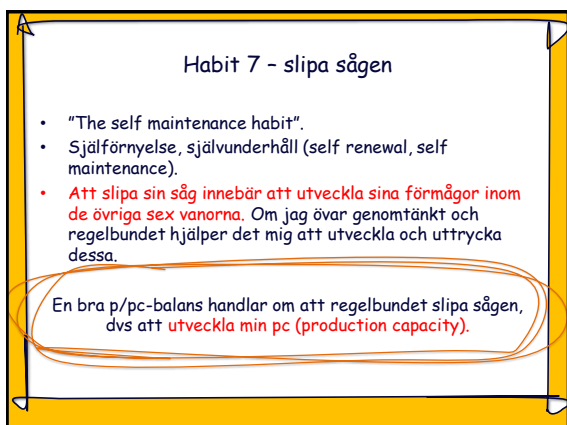
1943



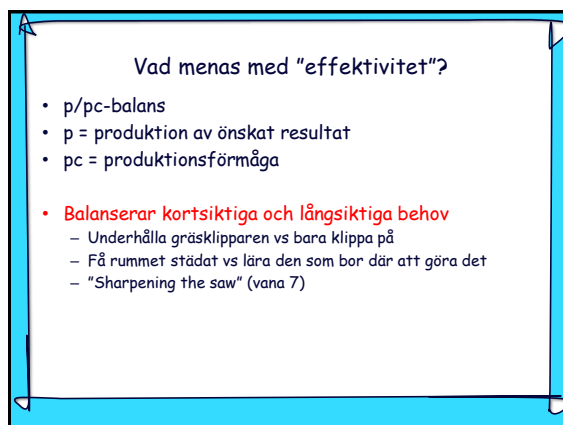
1944



1945



1946



1947



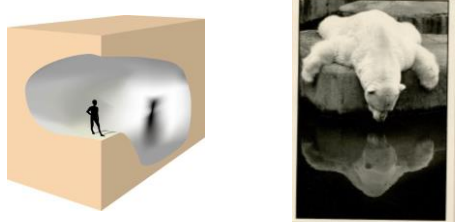
1948



1949

1. Hur uppfattar jag världen?

2. Hur förhåller jag mig till det jag uppfattar?



1950

1950

Vem bestämmer över mina känslor?

1951

1951

Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

1952

1952

Är detta möjligt?

"Skulle ni kunna tänka er att vara där jämt?"

"Ibland lider man helt frivilligt flera dagar i sträck!"

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

1953

1953

"Rätt sinne"

Att kunna reglera sitt inre tillstånd - den viktigaste förmågan för ett gott liv?

1954

1954

De vanligaste förslagen

1. "Tänk positivt".
2. Älska dig själv, öka ditt självförtroende, var dig själv, du duger som du är etc.
3. Sätt upp mål för hur du vill ha ditt liv, visualisera ett fantastiskt liv så kommer det att bli så.

1955

1955



1956



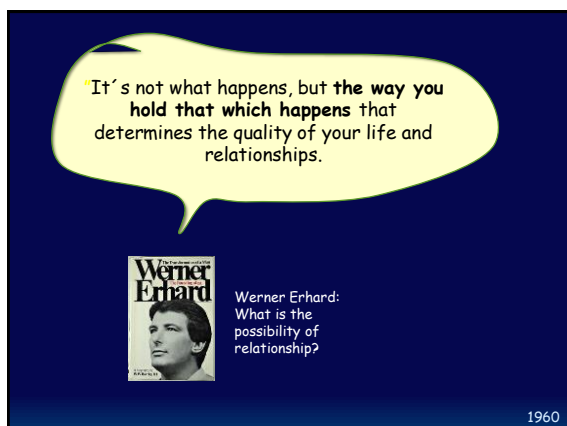
1957



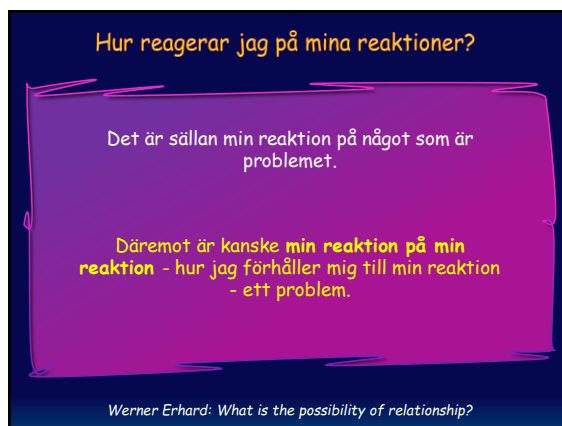
1958



1959




1960



1961

The greatest discovery of my generation is that a human being can change his life by changing his attitude of mind.




William James (1842-1910)

1962

1962

The fountain of content must spring up in the mind, and he who hath so little knowledge of human nature as to seek happiness by changing anything but his own disposition, will waste his life in fruitless efforts and multiply the grief he proposes to remove.



Samuel Johnson

1963

1963

När kände du så här på jobbet senast?

"This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations."

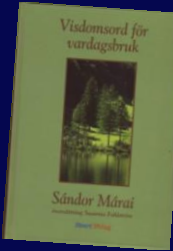
Georg Bernhard Shaw

1964

1964

Vem bestämde att det viktigaste i livet är att inte bli trött?

"Det har varit för mycket motstånd, för många oberäkneliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta "alldeles för mycket" som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött."



Michael Rangne

1965

1965

Den verkliga upptäcktsresan består inte i att söka efter nya vyer, utan att se med nya ögon.



1966

1966

"Positivt tänkande" som fungerar:



Det kunde alltid vara värre!

1967

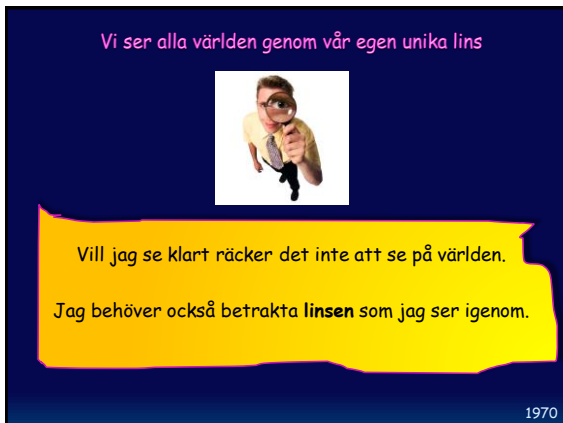
1967



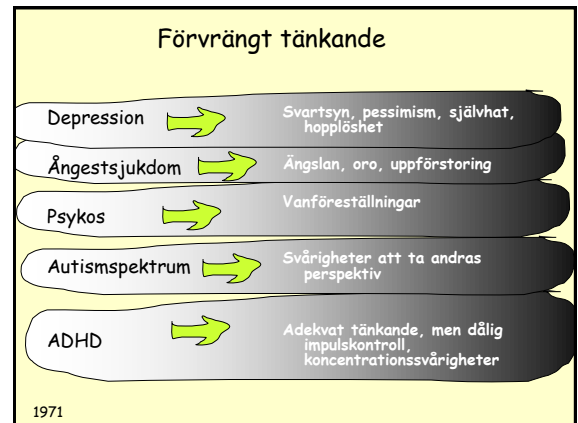
1968



1969



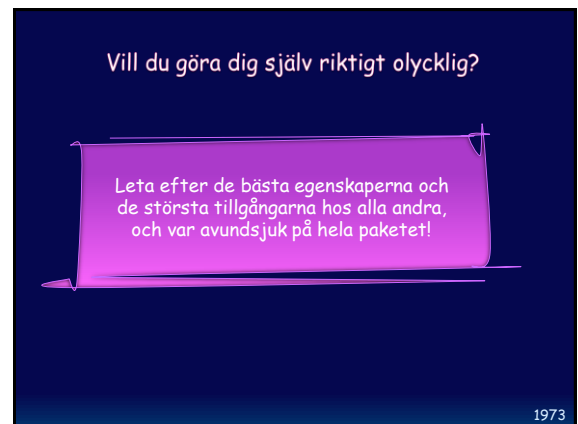
1970



1971



1972



1973

Vill du revolutionera ditt liv?

Du behöver inte resa någonstans.
Du behöver inte förändra världen.
Du behöver inte byta partner.
Du behöver inte gå på kurs.

Du kommer långt med att se det du har och börja säga "tack"!

1974

1974

If you can meet with Triumph and Disaster
And treat these two imposters just the same;
(...)

Yours is the earth and everything that's in it,
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"If" by Rudyard Kipling

1975

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

1. **Rimlig** arbetsbelastning
2. **God** kontroll över arbetssituationen
3. **Adekvat** belöning
4. **Bra** arbetsgemenskap
5. **Klara** riktlinjer för befordran, rättvisa
6. **Inga** värdekonflikter, **meningsfullt** arbete

Maslach och Leiter

1976

1976

Varför har vi våra känslor?

- **Signalfunktion!**
- Utvecklades för att vara temporära och övergående.
- Tidsbegränsade - fäster vår uppmärksamhet på nya saker som vi bör bli medvetna om.
- Om känslorna varar för länge förlorar de sin signalfunktion.
- När vi förlorar förmågan att stänga av känslorna uppstår problem, t ex depression vid oförmåga att avbryta en känsla av nedstämdhet.

Föreläsning av Mark Williams, St Görans våren 2009

1977

Våra negativa känslor fyller en funktion...

Våra negativa känslor är ofta friska budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva.



Det är klokt att lyssna till vår smärta innan den går över i utbrändhet och depression.

1978

Sortera dina jobbiga känslor

Jobbiga känslor säger oss att vi - kanske - tänker fel just nu. Hur behöver jag tänka för att få en annan känsla?

Men en jobbig känsla kan också vara ett friskt budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva. Som det gäller att lyssna på innan den övergår i utbrändhet eller depression.

1979

1979

Vad händer med dig när någon betar sig som en idiot mot dig?

Tycker illa om handlingen eller personen?

Men måste du känna dig upprörd?

Man kan tycka utan att känna!



1980

1980

Den viktigaste frågan



När ska jag låta min känsla styra mitt handlande, och när ska jag sätta mig över den och låta mitt intellekt och min vilja styra?

1982

1982

The pros and cons of teflon

- Nödvändigt för att överleva på en kass arbetsplats och i andra offentliga sammanhang.
- Kommer med en kostnad. Ingen närhet, ingen utveckling, inget stöd värt namnet när jag behöver det.
- Kostsam strategi i privata relationer.
- Omöjliggör äkthet, sårbarhet, närhet, intimitet och annat av betydelse för nära och meningsfulla relationer.

Slutsats:
Välj när och hur mycket teflon du ska ta på dig.

1983

1983

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olöslbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag **FÖRHÅLLER MIG** till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad **VILL JAG GÖRA MED MITT LIV**, trots mitt lidande och mina problem?

1984


1984

ACT i ett nötskal

- Vi förorenar vårt närvarande med minnen från det förflutna och oro för framtiden. Om vi låter bli ruminerat försvinner obehaget.
- Det händer saker hela tiden, förr eller senare. Jag är inte koreografen i mitt liv, utan saker händer.
- Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.
- De flesta komplexa mänskliga problem är olöslbara.
- Hur förhåller jag mig till det som händer mig i livet är den viktigaste frågan.
- "Defusion" - tro inte på allt du tror!
- Hjälp den andre - och dig själv - hitta sina värdegrunder.
- Genomsåda livsfällorna och inse att shopping, utseendefokusering och jakt på lycka inte gör dig lyckligare.

1985

1985



<http://www.youtube.com/watch?v=c57RfNtIOzg>

1986

1986

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

- ❑ Fokusera på sin egen lycka.
- ❑ Tycka att man är okay oavsett hur man är och betar sig.
- ❑ Mäta sig själv och andra utifrån materiella tillgångar.
- ❑ Mäta sig själv och andra efter hur vi ser ut.
- ❑ Jämföra sig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut.

1987

1987



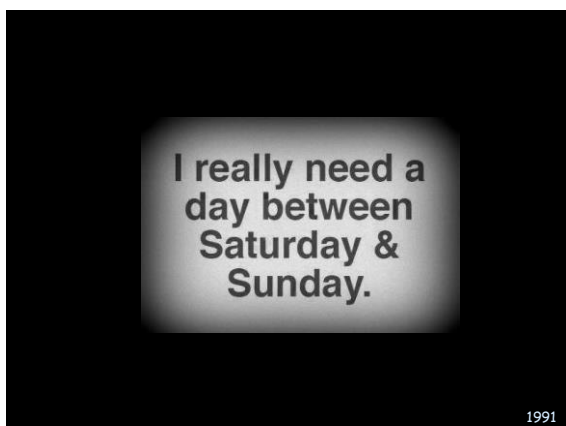
1988



1989



1990



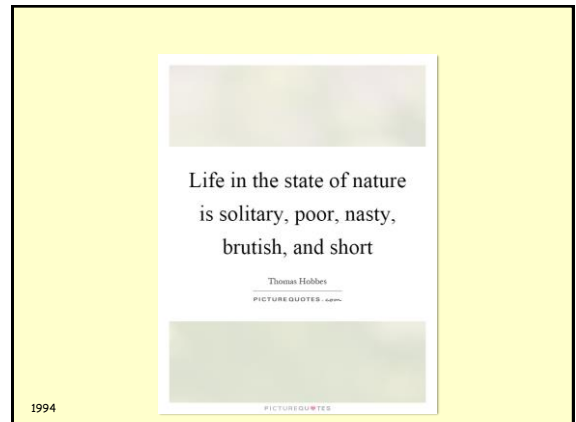
1991



1992



1993



1994



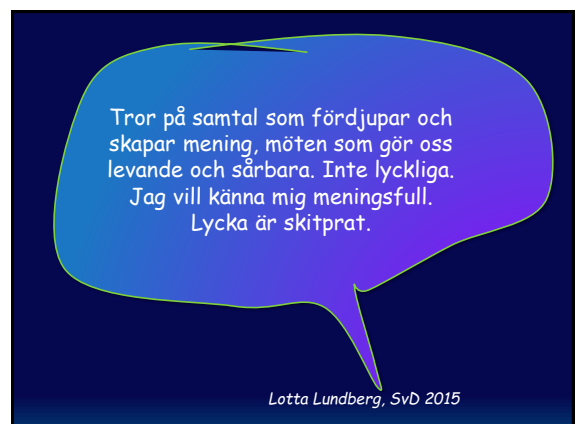
1995



1996



1998



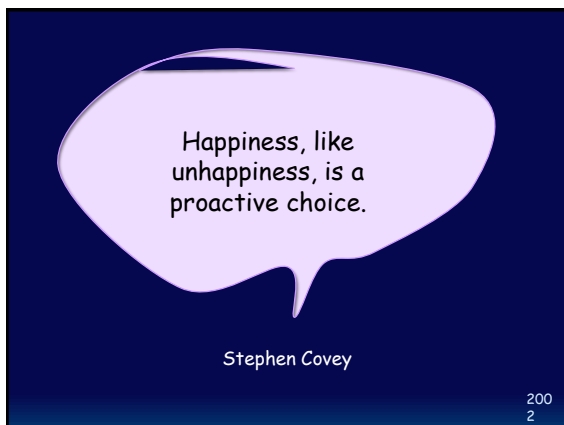
1999



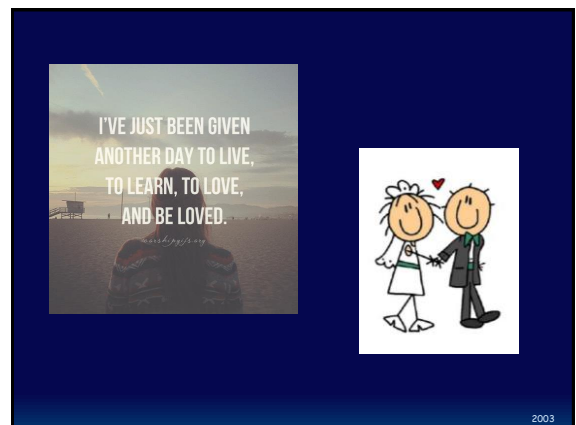
2000



2001



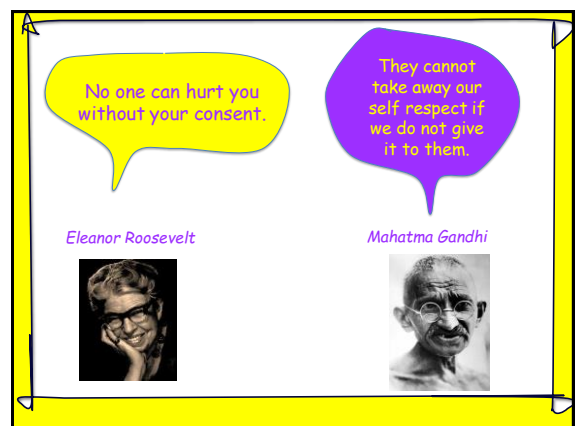
2002



2003



2004



2005

"Det var aldrig naturens avsikt att vi skulle vara lyckliga. Naturens avsikt har alltid varit att vi ska försöka bli lyckliga."



2006

Vad händer när du fått allt du vill ha?

"Is this all there is?"

2007


Vad händer när du fått allt du vill ha?

Att få vad du vill ha gör dig inte lycklig. När du fått allt du vill ha i livet undrar du istället - är detta allt?

"Happiness? - I don't want it!"
Zen-mästare.

Conversations with Werner Erhard: On problems.

2008



Be careful what you wish for...

BECAUSE YOU JUST MIGHT GET IT!

2009

Kom ihåg F-en!


- Föreställningar
- Förväntningar
- Farhågor

} Fantasier

- Förtroende
- Förståelse
- Förändring
- Familjen

2010

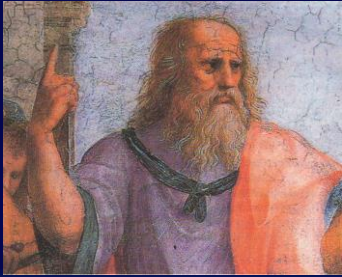
Vår hjärna har ett problem...



Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

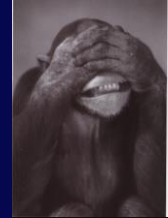
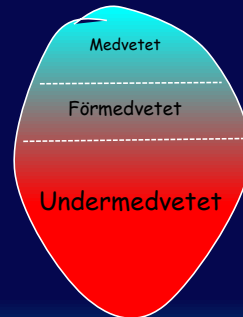
2011

Skuggan på grottans vägg



2012

Freuds modeller



2013

The deepest hunger of
the human soul is to be
understood.

Stephen R Covey

2014

Men vi försöker också
förstå - även där inget
finns att förstå

2015

Terrängen -
världen som
den faktiskt
ser ut

Kartan - vår
bild av
världen

Visionen,
förväntningarna
- världen som vi
vill att den ska se
ut, hur det skulle
kunna vara



2016

2016

De tre världarna

Terrängen
(är)

Kartan
(tror)

Visionen
(vill)

2017

2017



2018



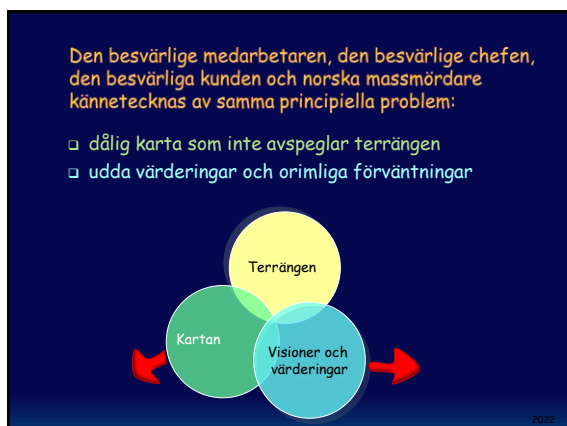
2019



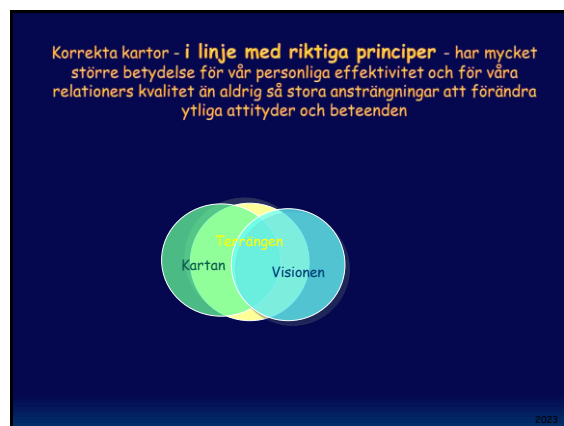
2020



2021



2022



2023

"Hur jag ser problemet är problemet"

Kan det vara så att mina problem med medarbetaren, äktenskapet, stressen eller barnen egentligen inte handlar om dem?
Kanske hänger svårigheterna snarare ihop med min bild av dem, eller med mina förväntningar?

Jag måste börja analysen med att titta på *mig själv* - mina underliggande föreställningar och förväntningar, mina motiv och min karaktär.



Attackera rätt problem!

2024

Ni deltar inte i samma samtal

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

2025

"Ni deltar inte i samma samtal"

Alla andra **tänker** helt annorlunda än du gör
 Den andre **hör** inte vad du säger
 Den andre **minns** inte vad du sagt
 Inse att du inte **förstår** andra människor!

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

2026

Lästips för psykioterapiintresserade

<http://lorami.se/onewebmedia/nyheter/M%C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>



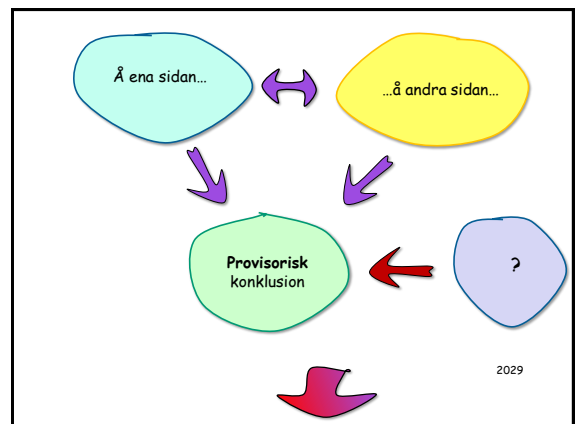
Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

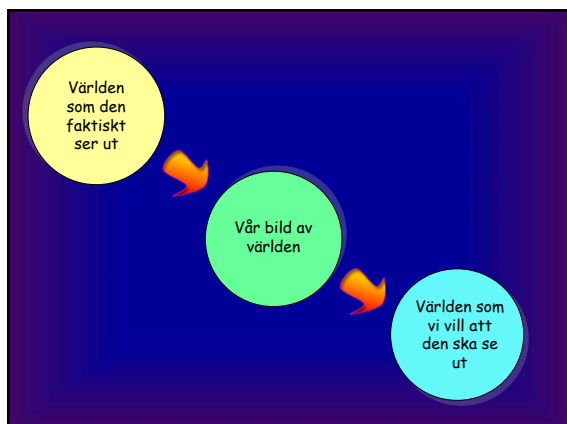
2027

"Det är väl för fan den som möter som ska väja!"

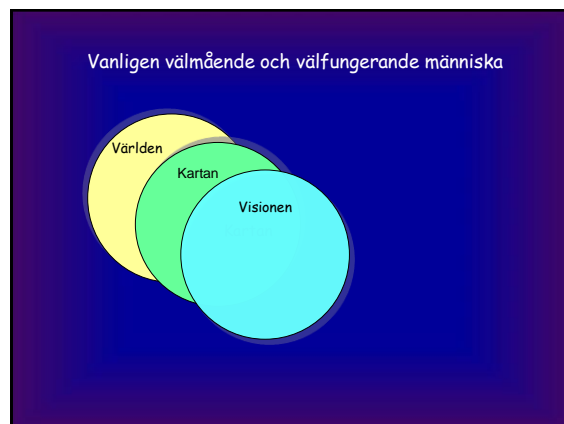
Okänd, citerad av Sven Stolpe

2028

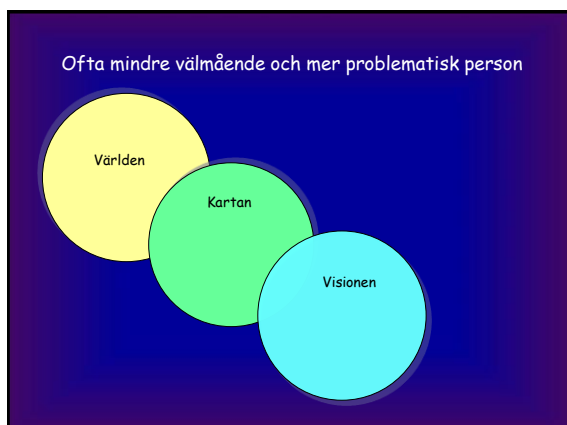




2030



2031



2032

Mina tankar är skapande

Si...

- Livet är en kamp
- Livet är ett helvete, och sedan dör man
- Ingen kan vilja ha en sån som mig
- Han har aldrig varit på mitt jobb
- Å nej, inte en dag till!
- Om tre veckor har jag varit sjuk i en månad

...eller så?

- Livet är fullt av underbara överraskningar
- En dag till att leva
- Det finns mat i kylskåpet idag också
- När det är lätt så är det rätt
- En människa som mår bra har inte behov av att trakassera någon annan

Tack till Kay Pollak

2033

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv

"You are entitled to your own opinions, but not to your own facts."

Daniel Patrick Moynihan

Nytt ord i SAO 2015:
"Faktaresistens"

2035

2035

DRA

De som försöker "Have it your way" och trycker om du vill, men de här gångjärnen är ganska envisa.

Burger King på Gustav Adolfs torg, Malmö

2036

2036

Tonåringens perspektiv

Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning just nu, för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden?

2037

"Positivt tänkande", "du kan om du vill", målfixering och andra dumheter är inte utan risker

2039

Tänk evolutionärt - stress har ett överlevnadsvärde

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde. De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

2040

www.sensus.se/kurser/negativt-tankande---bättre-bli-det-inte-160615/

| | |
|------------|---|
| Startdatum | Onsdag 05 oktober 2016 |
| Tid | Kl 18.00 - 20.30 |
| Plats | Sensus Göteborg, Drottninggatan 30 |
| Pris | 550,00 kr |
| Omfattning | 5 tillfällen 15 studietimmar à 45min |

2041

Våga vägra förbättringshetsen

Säg nej, sluta sträva efter lycka och våga stå still i stället för att ständigt utvecklas, säger danske psykologiprofessorn Svend Brinkmann som slår ett slag för den gamla stoicismen.

Psykologin används på allt fler många områden. Vi går inte till läkaren utan till psykologen, coachen eller terapeuten. Vi stavar inte efter främlingar utan självförverkligande. Vi bekänner inte våra synder men vi går i terapi. Foto: Daniela Backlund

2042

Ask for what you want - but don't demand it!

Ken Keyes

2043

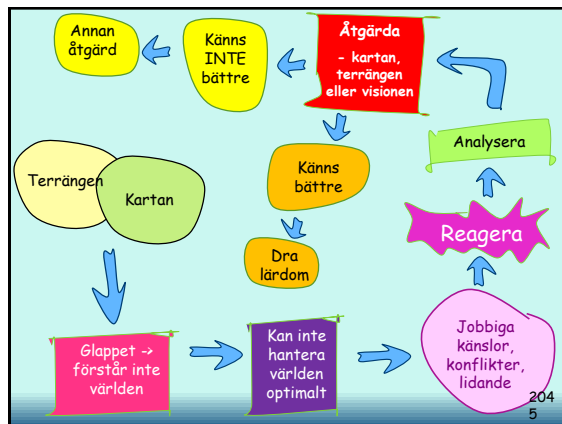
Sinnesroböven

"Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

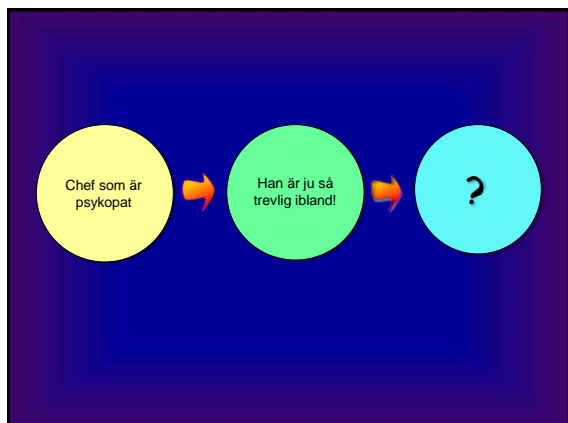
Reinhold Niebuhr

Michael Rangne 2019-05-15 20 44

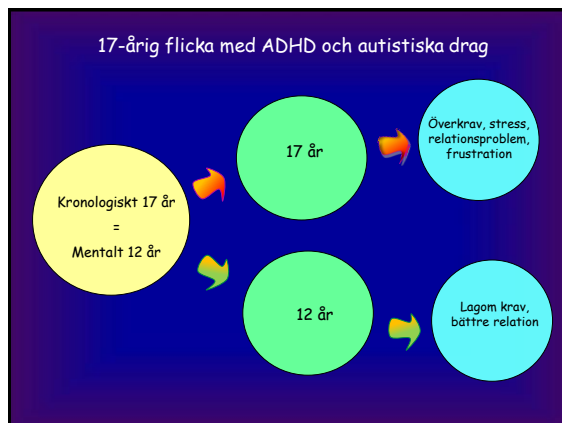
2044



2045



2046



2047

Den besvärlige medarbetaren/chefen/kunden och norska massmördare kännetecknas av samma principiella problem:

- dåliga kartor som inte avspeglar terrängen
- udda värderingar och orimliga förväntningar

Terrängen

Kartan

Visioner och värderingar

204 9

2049

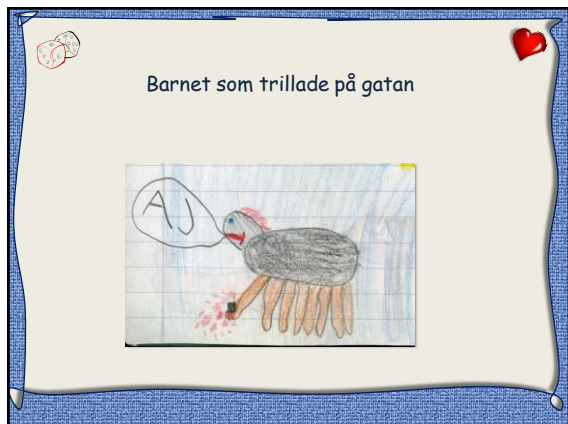
Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

- Förstå **att** en annan har det svårt
- Förstå **hur** det känns
- Känna samma känsla** som denne
- Bry sig** om den andre och dennes känslor (sympati)

2050

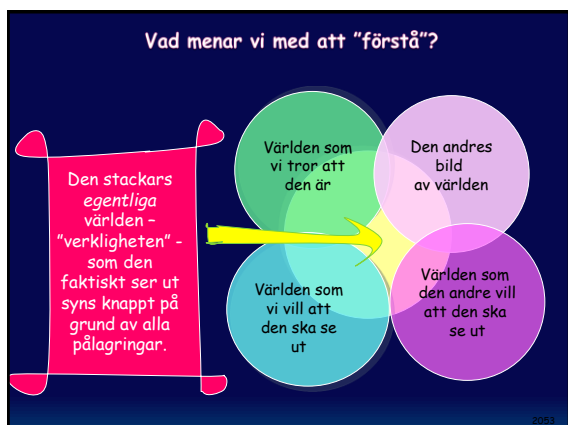
2050



2051



2052



2053



2054



2055



2056

Katastrofometern

Stödfråga för katastrofgradering:

Har jag cancer eller inte?

Maximal

Dött barn

Obotlig cancer

"Kognitiv zon" = vardags-zon

Minimal

Bränt bröd

Var placerar du:

- Skilsmässa?
- Elak hustru?
- Ryggsnitt?
- Oförstående chef?
- Missnöjd patient?
- Beskt kaffe på jobbet?
- Konflikt med din bästa vän?
- Konflikt med sur spärrvakt på SL?

Vill du verkligen vara en "trycka-på-knappen"-person?

Vem ger du makten över hur du mår?

Vem är chef över ditt blodtryck?


2058

2058



2059


"Depend upon it, sir, when a man knows he is to be hanged in a fortnight, it concentrates his mind wonderfully."



Samuel Johnson

2060

Normal day



One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

Mary Jean Irion: Yes, World: A Mosaic of Meditation

2061

Två bra vägar till ökat välbefinnande

Fokusera på det positiva



Relativisera



2062

2062

Hur skulle din relation till ditt barn påverkas om du varje kväll när du säger god natt till barnet betänkte att ditt barn eller du själv kanske inte kommer att vakna igen, och att det alltså kan vara sista gången ni ses?



2063

2063

Finns det några alternativ till "positivt" tänkande?

- Klarsyn och nyanserade kartor.
- "Face the brutal facts".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- "Deal with it".
- Fokusera på det positiva.
- Relativisera.

2064

2064

Några humörshöjande tankevanor

- Sträva efter korrekta och nyanserade kartor.
- **Tänk som Popper** - alla kartor är provisoriska.
- "Face the brutal facts" -> "deal with it".
- **Öva tolerans** för "negativa" tankar och känslor.
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- **Rimliga förväntningar**.
- Välj **förnöjsamhet** eller **förändring**.
- Se och **fokusera på det positiva**.
- **Tacksamhet** för allt som är bra.
- **Relativisera**, begrunda allt som kunde varit **ännu sämre**.
- Jämför åt "rätt håll" - med den majoritet som har det sämre än du.
- **Jaga mening**, inte lycka.

2065

2065

Det är skillnad på att:

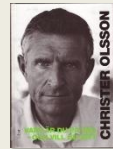
- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver)
- **Se klart**, se saker som de faktiskt är (min häst bits ibland)
- **Fokusera på det goda** (tänk på allt som är bra med min häst; hans enda problem är att han bits ibland, men i övrigt är han en väldigt fin häst)
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas)



2066

2066

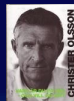
Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?



2067

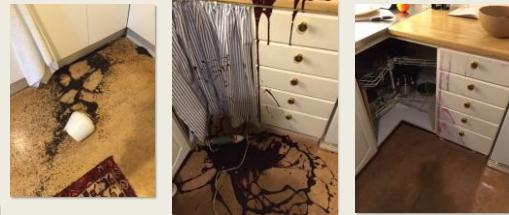
2067

Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?

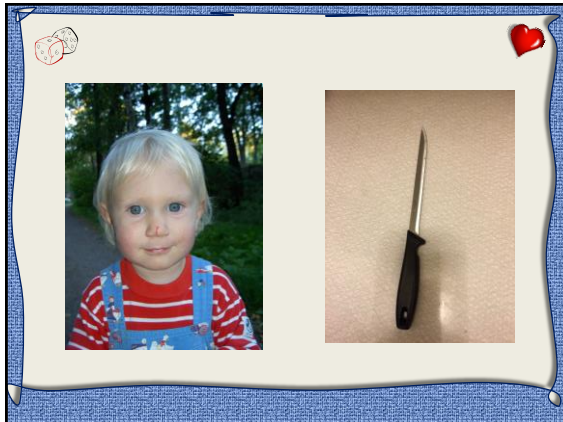


2068

2068



2069



2070



2071



2072



2073



2074



2075

Det konstruktiva valet står mellan
förnöjsamhet och förändring!

Förändring kan även innebära att *ändra sin syn på och tolkning av omständigheterna.*

Den viktigaste förändringen är den som
ändrar på våra vanor.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

2076

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara
slapp alla oförstående föräldrar, elaka
lärare, puckade syskon och jobbiga
kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer,
men jag tänker ha kul i alla fall!

2077

2077

Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart
någon avlägsnat alla

- korkade kollegor
- överbetalda chefer som bara bryr sig om sig själva
- meningslösa fylleriblanetter
- oförskämda kunder

eller

2. Visst, världen är full av idioter men jag
tänker ha kul i alla fall!

Michael Rangne 2078

2078

Ledtråd:

**Fokusera på allt som är bra,
roligt, positivt, meningsfullt
och stimulerande...**

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!

2079

2079

Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att kritiskt granska
och ifrågasätta de depressiva
tankarna.

2. Planera in trevliga aktiviteter
som skingrar tankarna.

2084

2084

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker
om och mår bra av:

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars
sällskap hon brukar må bra

2085

2085

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- "Fel"
- Skam
- Skuld
- Belastning

Vår uppgift

- Minska lidandet
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Hjälpa patienten känna att hen är okay ändå

2086

Inse att det INTE handlar om:

Rätt eller fel
Gott eller ont
Moral eller skuld
Svaghet eller styrka
Vilken sorts människa man är

Det handlar om en sjukdom!

2087

Stötta på rätt sätt

1. Det gäller att hitta rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Uppmuntra din anhöriges kontakt med sjukvården.



2088

Stötta på rätt sätt

- Det gäller att hitta rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga
 - För låga krav innebär att din anhörige inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur depressionen.
 - För höga krav medför att din anhörige känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sin depression pga upplevelsen av övermåttiga krav.

2089

Stötta på rätt sätt

- Uppmuntra din anhöriges kontakt med sjukvården
 - Följ gärna med vid besöken
 - Hjälp henne att memorera det som sägs vid besöket
 - Hjälp henne att följa ordinationerna
 - Hjälp henne att fullfölja ev psykoterapi
 - Om din anhörige försämras - se till att behandlaren snabbt informeras

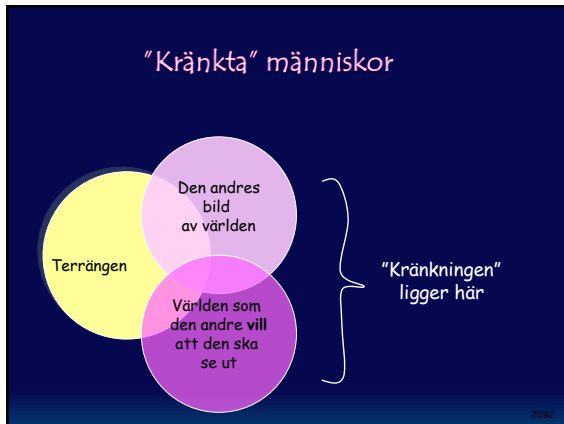


2090

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

2091



2092



2096

Fel lön

Händelse

- Fått mindre lönepåslag än han anser sig värd
- "Fel och orättvis lön!"

Reaktioner

- Upprörd, ilsken
- Besviken
- "Krank"

↓

- Sprider dålig stämning
- Förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar
- Sjukskrivning

2097

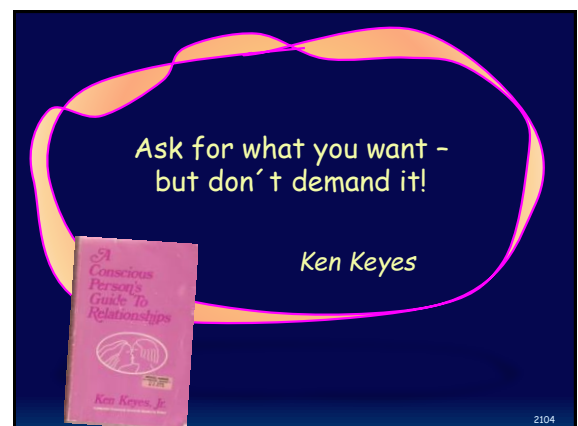
2097



2102



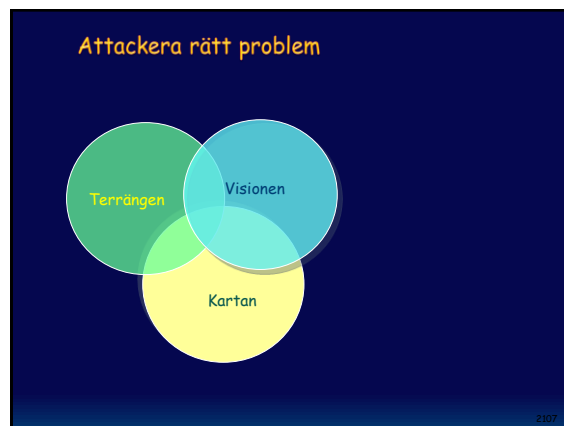
2103



2104



2106



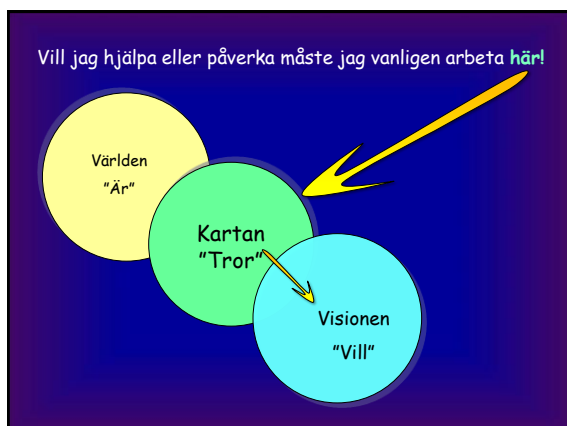
2107



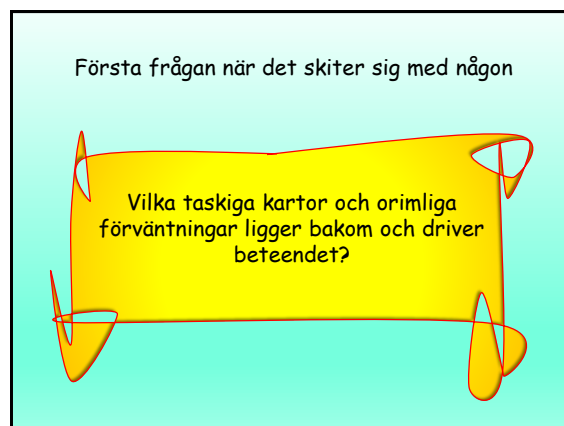
2108



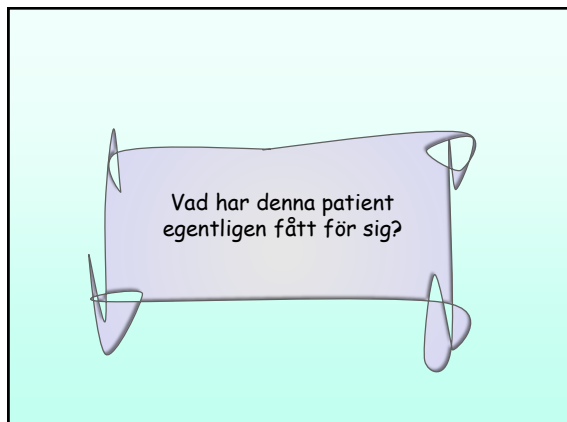
2109



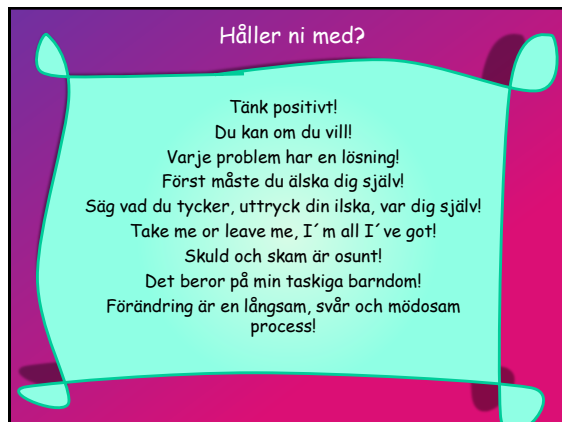
2110



2111



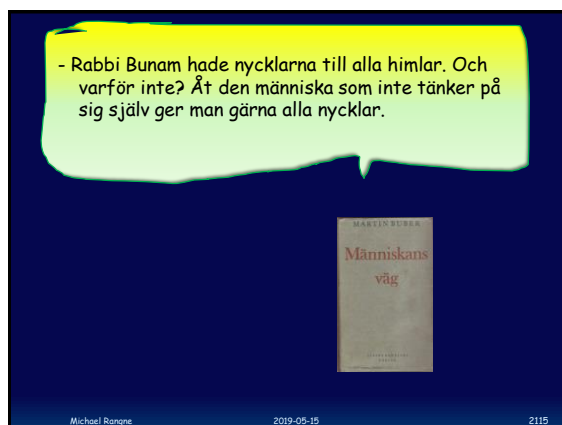
2112



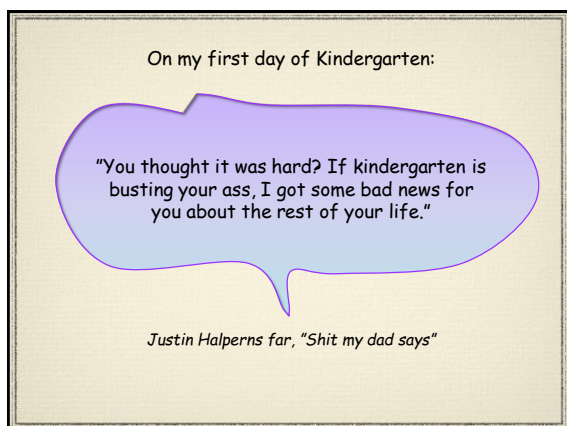
2113



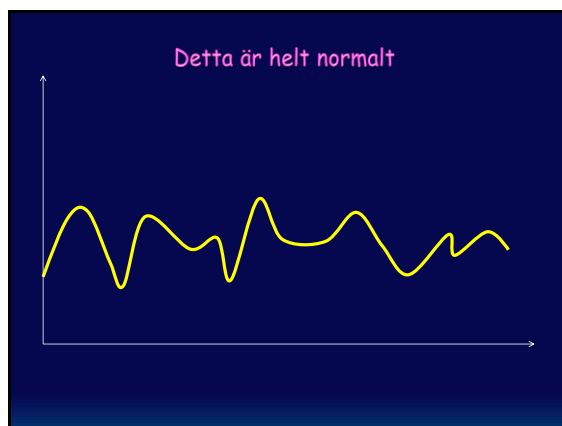
2114



2115



2116



2117

Att lära för ett misslyckat liv

En riktigt värdefull kultur är en sådan som kan lära människor att handskas med nederlag. Ty livet är en vandring från nederlag till nederlag.

Ty människan måste på något vis förverkliga sig själv också i det ofullgångna livet. Man får bara inte beröva henne denna chans genom att förödmjuka henne.

Leszek Kolakowski

Stefan Chwin

2118

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Hur bör man förbereda en ung människa som just påbörjat sin resa? Hon - liksom vi alla - kommer ju säkert någon gång i livet att svikas av någon hon älskar, bli lurad av någon hon lutar på, bli förödmjukad av någon hon öppnat sig för; bli avvisad, avskedad, hjälplös och förnedrad. Sådant är ju vårt liv. **Ett delvis lyckat äktenskap, delvis lyckade barn, ett delvis lyckat hem...** Vilken gåva bör förmedlas för att hon ska komma ur alltsammans oskadd?"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

2119

Lathund för barnuppfostrare - vad ditt barn behöver veta (och du med):

Han är okay
Andra är också okay
Världen är okay

Nåja...

Men det går att vara lycklig ändå...

...trots allt!

Motgångar
Föreläpningar
Misslyckanden
Skymfer
Sorg
Sjukdom

Orättvisor
Skuld
Förluster
Kärlekslöshet
Död
Konflikter

Skam
Svek
Otur
Fattigdom
Olyckor
Emsamhet

2120

Några strategier för ökad lycka

- Goda relationer
- Betyda något för andra
- Tycka om och bry sig om andra, inte fastna i självupptagenhet
- Upplevelse av mening med det man gör
- Se det man har, inte det man saknar
- Glädje och tacksamhet
- Följa sitt intresse och sin lust
- Balans mellan integritet och samarbete
- Nyanserade kartor och rimliga förväntningar
- Balans mellan krav och förmåga

- "Tänka positivt"?
- Sätta upp mål och nå dem?

2121

Några strategier för ökad lycka

- "Tänka positivt"? (1)
 - Se det man har, inte det man saknar (1)
 - Glädje och tacksamhet
 - Nyanserade kartor och rimliga förväntningar
- Var dig själv?
 - Balans mellan integritet och samarbete (1-6)
 - Goda relationer (4-6)
 - Betyda något för andra (1-6)
 - Tycka om och bry sig om andra, inte fastna i självupptagenhet (1-6)
- Sätta upp mål och nå dem? (1-3)
 - Upplevelse av mening med det man gör (1-3)
 - Följa sitt intresse och sin lust
 - Göra något nytt ibland
 - Balans mellan krav och förmåga

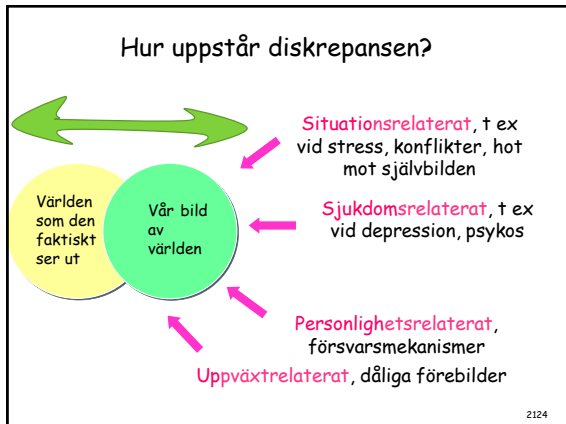
2122

Vad menas med att leva "här och nu"?

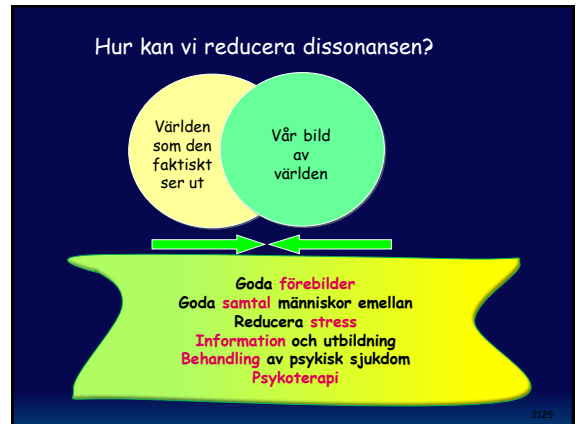
- Jag har lyckan i min hand, ögonblick för ögonblick, genom mitt förhållningssätt och min vilja att skapa i stället för att reagera.
- I varje ögonblick har jag en möjlighet att VÄLJA mitt förhållningssätt - vad jag gör av situationen, hur jag bemöter den andre, vad jag kan hitta för glädje i just denna situation eller detta möte.
- I varje ögonblick har jag möjligheten att SKAPA min upplevelse och mitt liv. Sann kreativitet ligger i just denna förmåga att skapa i nuet, av något eller av ingenting.
 - Denna insikt och förmåga att göra något av nuet betyder mer för min lycka än de omständigheter som jag vanligen ägnar min tid åt att jaga och förbättra.

Michael Rangne 2019-05-15 2123

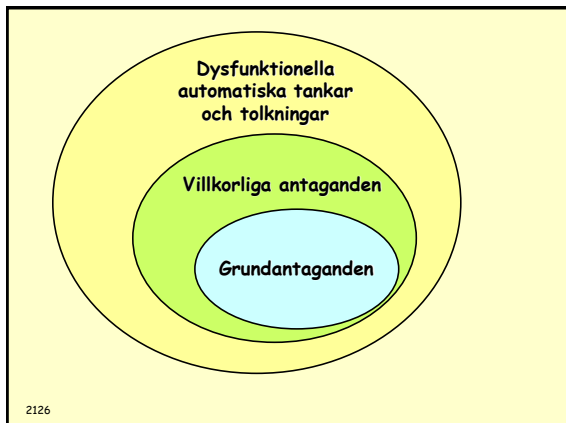
2123



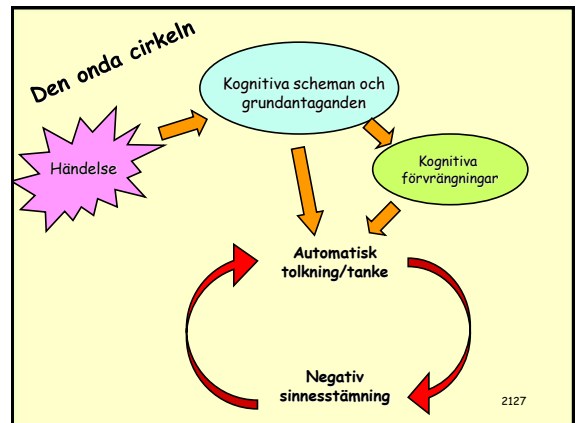
2124



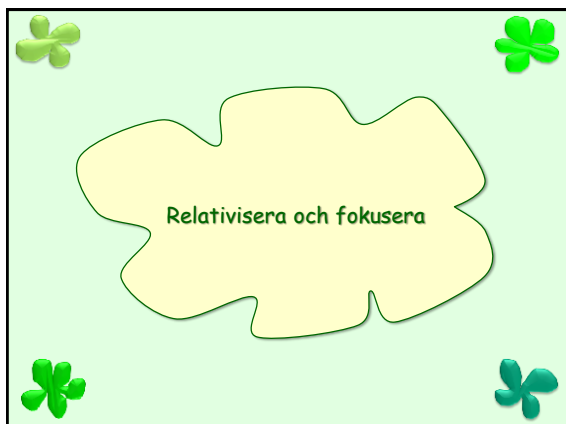
2125



2126



2127




2128



2129

Det kunde alltid varit värre!



Sandwichman
 Enligt en undersökning från 2018 är sandwichman den mest respekterade yrket i Sverige. Detta beror på att de alltid har ett jobb och aldrig blir arbetslös. Dessutom är de alltid redo att ge sina kunder ett bra service. Detta gör att de alltid är i goda gråder och alltid har ett gott humör.

2130

2130

The key to happiness?
 Low expectations!

Barry Schwartz

2131

2131

Det man inte kan ändra på får
 man lära sig leva med.

Man kan naturligtvis vägra, men
 det är inte gratis.

2132

2132

FÖRBANNA

Förvränga


Förtränga

Fokusera!

2133

2133

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver).
- **Se klart, se** (min häst saker som de faktiskt är bits ibland).
- **Fokusera på** som är bra problem men i övrigt häst).  **det goda** (tänk på allt med min häst; hans enda är att han bits ibland, är han en väldigt fin häst).
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas).

2134

2134

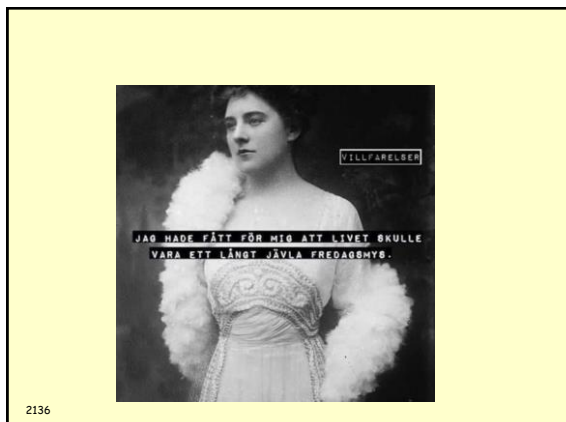
Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat alla
 - korkade kollegor
 - överbetalda chefer som bara bryr sig om sig själva
 - meningslösa fylleriblanetter
 - oförsämda kunder

eller
2. Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

2135

2135



2136

2136

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbare.

Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

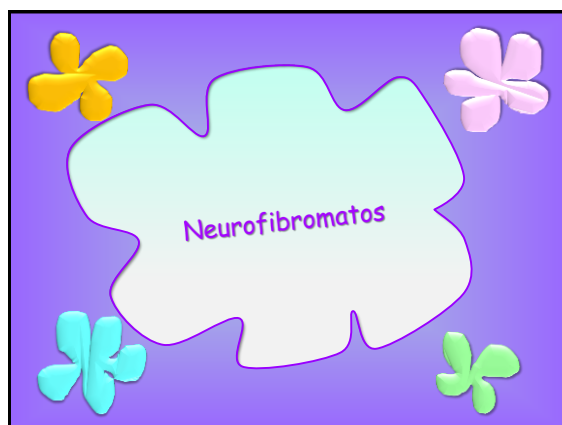
2137

2137



2138

2138



2139

Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till jobbet
- Glömt anteckningarna till mötet hemma?
- Utskälld av chefen på mötet?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kollega om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till chefen, uppsagd p g a "arbetsbrist"?
- Kommer hem, får veta att ditt barn är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att ditt barn dött efter påkörningen?
- Det var du som körde bilen, med barnet i?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


2140

2140

Varför just jag?

2141

"Varför stirrar du på allt jag saknar, när mitt blod är ungt och galet nog att älska dig?"



2142


Normal day

Normal day, let me be aware of the treasure you are. Let me learn from you, love you, savour you, bless you, before you depart.

Let me not pass you by in quest of some rare and perfect tomorrow. Let me hold you while I may, for it will not always be so.

One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

Mary Jean Irion: Yes, World: A Mosaic of Meditation



2143

En kris kan innebära en möjlighet till växt och utveckling.

Ska vi påpeka det för den drabbade?



2144

Känslor och projektioner




2145

Känslor och projektioner



2146

Varför rörelse?



Näring

Fysiologiskt stimulus, kemisk reaktion

Förnimmelse, primitivt medvetande

"Känsla"

Kognition

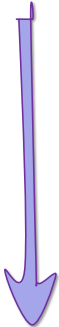
Minne, lärdom

Planering

Språk

Samarbete

Självreflektion



2147

Freud, Buddha och bakterier är helt överens
- vi är födda till att jaga lust och fly olust



"Lustprincipen"



Begär till positiva känslor skapar lidande

2148

2148

Varför har vi våra känslor?

- **Signalfunktion!**
- Utvecklades för att vara temporära och övergående.
- Tidsbegränsade - **fäster vår uppmärksamhet på nya saker som vi bör bli medvetna om.**
- Om känslorna varar för länge förlorar de sin signalfunktion.
- **När vi förlorar förmågan att stänga av känslorna uppstår problem, t ex depression vid oförmåga att avbryta en känsla av nedstämdhet.**

Föreläsning av Mark Williams, St Görans våren 2009

2149

Att vara människa

Att vara människa är som att ha ett pensionat.
Varje morgon kommer en ny gäst.
En glädje, en depression, en gemenskap,
någon plötslig insikt kommer
som en oväntad besökare.
Säg välkommen och ta hand om dem all!
Även om det är en samling sorger
som med våldsam kraft sopar rent ditt hus
från allt dess bohag,
skall du fortfarande behandla varje gäst med aktning.
Han kanske röjer upp hos dig
för att bereda plats för en ny glädje.
Den mörka tanken, skammen, illviljan,
möt dem alla med ett leende i dörren
och be dem stiga in.
Var tacksam för var och en som kommer
ty de är alla vägvisare
sända fjärran ifrån.

Jalad Ad-Din Ar-Rumi



2150

Vad ska styra mitt liv?

1. Ska jag styras av **mina känslor?**
2. Ska jag styras av **konversationen i mitt huvud?**
3. Ska jag styras av **mitt ord, mitt ställningstagande?**

Werner Erhard, Communication workshop

2151

Tvenne lagar styra mänskolivet.
Tvenne krafter välva allt, som födes
under månens vanskelige skiva.
Hör, o mänska! **Makten att begära**
är den första. Tvånget att försaka
är den andra.

Erik Johan Stagnelius

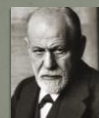
2152

2152

Livet, sådant det är oss
förelagt är för svårt för
oss, ger oss för många
smärtor, besvikelser
och olösliga uppgifter.
För att kunna hårdta ut
behöver vi lindrande
medel.

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017




Vi vantrivs i kulturen, 1930

2153

2153

Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke, men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



2154

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?



Bedöva Förvränga Förtränga
 FÖRBANNA **Ingenting** Förändra
 Fokusera Projicera Agera ut Handla

2155

Ingenting \approx mindfulness



Ingenting \neq teflonmänniska



2156

Hur gör man "ingenting"?

- Stanna kvar i känslan, känn den fullt ut, fly inte.
- Försök maximera upplevelsen, inte minimera.
- Acceptera att det gör ont just nu. "It too shall pass."
- Vi har fått våra känslor för att hjälpa oss välja klokt. Använd känslan för att vägleda dig till valet av bästa möjliga handling just nu.
- Försök förstå känslan: Vad vill den säga mig just nu?
- Låt känslan ge dig energi till det du väljer att göra.
- Ibland är bästa valet att göra absolut ingenting.
- Träna på "självmekänsla" (self-compassion) och skamtolerans. Man gör mindre lyckade saker hela tiden, och det är okay.

2157



Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att stå ut.

Uppgiften är att bekräfta känslorna, inte att ändra dem.

2158

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att stå ut.

Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem.

2159

Hjälp den drabbade att stå ut

- Man måste igenom känslorna.
- Den drabbade ska inte hjälpas till en annan känsla.
- Uppgiften är att bekräfta och normalisera känslorna, inte att ändra dem.
- Hjälp den drabbade att uthärda lidandet utan att fly eller bli självdestruktiv.

2160

Hjälp att stå ut

- Känslorna går inte att få bort just nu, de måste genomlevas.
- Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem.
- Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem.
- Hjälp den drabbade att uthärda lidandet så gott det går, att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
- Den drabbade ska inte hjälpas till en annan känsla. Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är. Bekräfta och normalisera dem istället.

2161

Vi vill hjälpa den andre bli av med känslan, men...

- Möt patienten på ett existentiellt plan.
- Använd det ni har gemensamt i samtalet.
- **Dela vanmakten**, försök inte ta bort den.
- **Försök inte ändra eller ta bort några känslor** - lyft fram, belys och dela dem istället.
- **Låt det vara just som det är just nu**. Förneka inte det jobbiga, ifrågasätt inte, avbryt inte, skuldbelägg inte.
- **"Berätta"** sätter igång samtalet. "Hur mår du?"
- **Våga fråga om detaljerna**, även det jobbiga - vad hände, vad tänkte du, vad kände du, vad gjorde du, hur tänker du nu om det som hände?
- **Varför har patienten valt att leva fram till nu?** Vad har gett livet mening och innehåll hittills?
- Visa på alla **möjligheter till gemenskap**.
- Om du kan hjälpa patienten se att **förändring är möjlig** så lever hen på ett tag till.

2162

Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

- Arg/förbannad?
- Ledsen?
- Besviken?
- Orolig?
- Rädd?
- Misslyckad?
- Glad?
- Nöjd?
- Fantastisk?
- Förälskad?

Känslorna är ditt roder, så var tacksam för dem och lyssna noga

2163

Vad vill jag uppnå med samtalet?

För patientens del:

- Kontakt?
- Informera, förmedla något?
- Förmedla förståelse, bekräftelse och acceptans?
- Ge kärlek?
- Trösta, lindra, bota?
- Rådgivning?
- Ändra/"flytta" patienten?

För min egen del:

- Kontakt?
- Förstå?
- Beröras/bli förstådd/påverkas/ändras?
- Hjälpa?
- Få kärlek?
- Boostra mitt ego?

2164

Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.

↓

Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.

↓

Kan provocera vårt behov av att betyda något.

2165

Var medveten om dina egna behov

Tillstånd

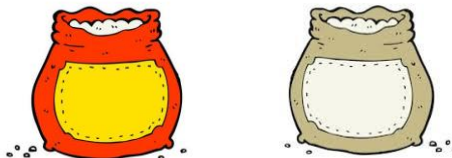
- Ensamhet
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

Behov

- Få och ge
- Betyda något
- Uppskattning
- Bekräftelse
- Kärlek

2166

Två "påsar" som möts



2167

2167

Nog kan jag ha rätt
att förvänta mig en
smula tacksamhet
för allt jag gör!



2168

2168

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjälplos
- Trött



Inget av allt detta
behöver vara ditt fel
eller ha med dig att
göra över huvud taget!

2169

2169

Var medveten om dina egna känslor och behov

Dina otillfredsställda behov kan ställa till
det i samtalet, om du inte är väl medveten
om dem och ser till att de inte omedvetet
styr ditt tal och handlande.

Du är där för den andres bästa!

2170

Var medveten om dina egna känslor och behov

- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation
- Ensamhet
- Kärleksbrist

- Bekräftelse
- Uppskattning
- Betyda något
- Ge

Dina otillfredsställda behov kan
ställa till det i samtalet, om du
inte är väl medveten om dem
och ser till att de inte
omedvetet styr ditt tal och
handlande.

Du är där för den andres bästa!

2171

Suicidant utan bostad



2172

Skam - den svåraste känslan av alla?



2173

HONOR
&
shame

DEFINITIONS

SHAME: "the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love and belonging"... "the fear of disconnection."

—Brené Brown

DARING
GREATLY

2174

2174

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- Belastning
- "Fel"
- Skam
- Skuld

Vår uppgift

- Hjälpa patienten känna att han är okay ändå
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Minska lidandet

2175

2175

Inse att det INTE handlar om:

Rätt eller fel
Gott eller ont
Moral eller skuld
Svaghet eller styrka
Vilken sorts människa man är

Det handlar om en sjukdom!

2176

Skam och skuld - vad är skillnaden?

Skam

- Handlar om hur jag tror att **andra** uppfattar mig, hur jag är.
- Jag är fel, **jag duger inte**, jag är inte värd andras uppskattning.
- "Fear of disconnection". Jag får inte vara med.
- **Förmåga att uppleva skam har ett värde** om vi vill ha goda relationer, men många är rejält felkalibrerade.

Skuld

- Handlar om hur jag själv värderar min handling.
- **Jag har gjort fel**, jag har skadat en annan människa.
- Förutsätter intakt överjagsfunktion, samvete.
- Nödvändig förmåga om vi inte ska skada andra människor.
- Utan förmåga att känna skuld är man psykopat.

2177

Skammen är den värsta av känslor

- Glädjen över gemenskap och skräcken för ensamhet är något vi föds med.
- Ofrivillig ensamhet medför så starkt obehag att den drabbade kan göra nästan vad som helst för att slippa.
- Allra värst om ensamheten är påtvingad därför att de jag vill vara med inte vill vara med mig. Allt hopp är då ute och jag kan lika gärna lägga mig ned och dö.
- Att sätta barn i skamvrån, "time-out" är snudd på att hota med dödsstraff.

2178

Skammen är den värsta av känslor

- Signal om att de vi vill vara med inte vill vara med oss.
- Uteslutning från gruppen evolutionärt sett livshotande
 - I jägarsamhället överlevde man inte på egen hand.
 - Vildhäst riskerar livet för att få komma tillbaka.
 - Apungar som skiljs från sin flock blir snabbt apatiska och dör av ensamhet trots att de får mat, värme och skydd.
 - Voodooöd är en realitet. Den som utesluts ur stamgemenskapen dör av hopplöshetskänslor.

2179

Vår egen frustration

Vi söker en känsla av att göra gott för den andre, att vara en bra medmänniska/chef/förälder.

Risk att vi fastnar i behovet av uppskattning.

Vi reagerar då lätt med irritation/aggression.

Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna om vad som sker...

...samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla reaktionen på den andre.

2180

2180

Projektion

Istället för att se sig själv **skyller man på andra**.
Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

Föga utvecklande - **förhindrar personlig växt och utveckling**.

Alternativet: **Ta ansvar för sig själv**, sina tankar, känslor och handlingar.

2181

2181

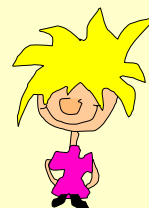
Paranoid personlighetsstörning

- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne
- Uppfylld av tvivel på vänners lojalitet
- Väger inte visa andra förtroende
- Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden
- Ältar gamla oförrätter
- Upplever angrepp mot sig från andra
- Misstänker partner för att vara otrogen



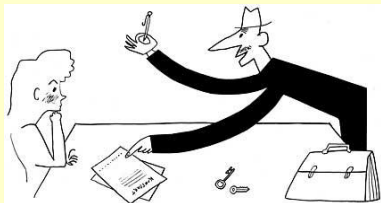
2183

"Suicidal, men inte allvarligt psykiskt sjuk, så hon får ta ansvar själv."



2184

Det är sjukvården som misslyckats
- dubbelt - inte patienten



2185

2185

Problemet med projektioner

Det ansvar jag inte tar
hamnar hos den andre som
skam eller skuld.

Självlär jag mig inget och
utvecklas inte.

Nästa patient riskerar
därför att råka lika illa ut.



2186

2186

En "suicidriskbedömning" är
aldrig bara en bedömning

Varje samtal inverkar ofrånkomligen
på patientens grad av suicidalitet.
Frågan är inte OM du ska påverka
denna risk, utan I VILKEN
RIKTNING.



2187

2187

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som
från början inte var
överhängande
självmoordsnära...

...kan vara det
efter ett samtal
med någon i vården!



2188

2188

När du själv känner dig misslyckad:

Ta ansvar för upplevelsen!

2189

2189

När du själv känner dig misslyckad

- Även du gör ditt allra bästa, inte sant?
- Du kan emellertid **ta ansvar för upplevelsen**
 - Rådfråga erfaren kollega
 - Sök handledning
- Somliga människor passar man helt enkelt inte så bra ihop med, av olika skäl
 - Detta är normalt och helt okay
 - Inse och acceptera detta
 - Ordna om möjligt så att någon annan tar över

2190

2190

Att personen är
"jobbig" är en åsikt!

2191

2191

Missnöjd eller "jobbig" patient - hur hanterar du det?

Att personen är "jobbig" är en åsikt...

...inse att det är DIN upplevelse...
...och ta ansvar för den.

"Jag upplever att... kan vi prata om det?"

2193

2193

Ju bättre man är på att möta och tala med människor i största allmänhet, desto färre "besvärliga" patienter kommer man att behöva hantera

2194

2194


Skaffa dig återkoppling på det du gör

1. Gör regelbundet **sit-ins** med bra kollegor.
2. Avsluta alla samtal med att **be patienten om återkoppling** på hur hen upplevt samtalet och vad du kan göra bättre.
3. Varje missnöjd patient är en möjlighet till ökad självkänedom och att bli en bättre läkare. Så ta missnöjet på allvar, **försök förstå och lära för framtiden.**

2195

2195


Patienten bara "suicidhotar"...



2196

2196

Patienten som "suicidhotar"...




...är kanske suicidal!

2197

2197


Att möta andra kräver mod

"Kan inte du prata med henne själv, hon vill nog bara ha några tabletter?"



2198

Brené Brown - The power of vulnerability



BRENÉ BROWN

2199

2199

Vilket värde har det för mig att få min fasad älskad?




2200


2200



Kristin Neff
Associate Professor
University of Texas, Austin

[Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion](#)


2201



Kristin Neff
Author, *Self-Compassion*

<https://youtu.be/11U0hODPu7k>

2202



Kristin Neff
Associate Professor in Human Development and Culture

The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion: Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen

<https://youtu.be/IvtZBUSplr4>

2203

The three components of self-compassion:

Self-Kindness vs. Self-Judgment
Common Humanity vs. Isolation
Mindfulness vs. Over-identification

2204

Common humanity vs. Isolation

- Seeing own experience as part of larger human experience not isolating or abnormal
- Recognizing that life is imperfect (us too!)



2205

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause;

who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."



Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"

2206

2206

Två avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, "being all in":

1. "Vulnerability", våga vara sårbar och autentisk.
2. "Shame resilience". Vill jag bli älskad måste jag våga visa mig som jag faktiskt är, med alla mina skavanker, vilket förutsätter förmåga att tolerera känslor av skam ibland.

2207

2207

Några avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, för att våga gå "all in"

1. Våga vara autentisk, visa mig som jag faktiskt är.
2. Våga vara sårbar (vulnerability).
3. Förmåga att tolerera känslor av skam ibland (shame resilience).

1-3 = MOD!

Det tillstånd där vi är som mest sårbara och utlämnade är kärleken. Utan sårbarhet ingen riktig kärlek.

2208

2208

Failure Is Not an Option

failure is always an option

MYTHBUSTERS

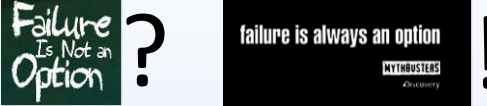
#thecorv

Where the magic happens

Your Comfort Zone

2209

2209



Du kommer att misslyckas många gånger varje dag med att åstadkomma det du försöker göra.

Å andra sidan kan du välja att lyckas varje gång. Att lyckas är att göra det bästa du kan med de resurser du har - inte att nå ett visst resultat. Det är bara **resultatet** som kan "misslyckas".

Värdera dig själv och din insats utifrån hur väl du **försökte** - inte efter hur det gick.

2210

2210

"Det är inte kritikern som räknas, inte mannen som kan visa på vilket sätt den starke mannen misslyckas eller vad den som utför en gärning hade kunnat göra bättre. Åran tillhör den man som faktiskt befinner sig inne på arenan; han vars ansikte vanpryds av damm och svett och blod; han som strider tappert, som misslyckas, som gång på gång kommer tillbaka eftersom varje ansträngning är förbundet med misslyckanden och brister, men som verkligen bemädrar sig om att utföra uppdraget; han som känner stor iver och hängivenhet; han som trötter ut sig i ett vällovligt syfte; han som till slut, i bästa fall, får smaka den segerns sötna som det innebär att ha åstadkommit något stort och som i sämsta fall, om han misslyckas, åtminstone gör det samtidigt som han visar prov på stort mod..."

IT IS NOT THE CRITIC WHO COUNTS NOT THE ONE WHO POINTS HOW ONE STUMBLES OR WHILE THE OTHERS COULD HAVE DONE BETTER CREDIT BELONGS TO THE ONE ACTUALLY IN THE ARENA FACE MARKED BY DUST AND SWEAT AND BLOOD WHO STRIVES VALIANTLY WHO ERKS AND COMES UP SHORT AGAIN AND AGAIN WHO KNOWS GREAT ENTHUSIASMS AND DEVOTIONS WHO AT BEST FINDS TRIUMPH OR HIGH ACHIEVEMENT WHO AT WORST FALLS DARING GREATLY

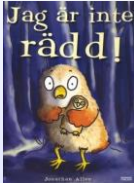
-THEODORE ROOSEVELT-

2211

2211

Riktigt mod: Mod med mening!

- Mod är inte en känsla, det är att **handla trots mina känslor**. Mod är inte att inte vara rädd - det är att göra det jag vill göra trots att jag är rädd.
- Jag behöver vara äkta och sann, **visa mig för andra som jag faktiskt är**, med alla mina skavanker och brister.
- Då vågar andra visa sina sanna jag, och meningsfulla relationer blir möjliga.
- Lev autentiskt. **Låt dina djupaste övertygelser vägleda ditt handlande**. Kongruens mellan mitt inre och mitt yttre, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.



2212

2212

Riktigt mod: Vara och visa mig själv!

- Man kan tro att man kommer att känna sig som en värdelös och eländig människa när man visar vem man är - det finns de med svag självkänsla som gärna klättrar på andras "svaghet" för att framhäva sig själva.
- Mod är inte alltid gratis - ibland får man utstå andras hån och ringaktning för att man visar vem man är.
- Att gömma sig bakom en fasad är dock inte heller gratis. I längden är **mod enda vägen till genuin och äkta självkänsla** - detta är jag, och jag duger!



2213

2213

Vem vill du vara?

"Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen."

Richard Bach, Illusioner

2214

2214

Varför åkte jag till Boden egentligen?

"Fel" åldrar
Har jag något att komma med?
Tre föreläsningar
Massa förberedelsejobb
Jättelång dag
Kallt, mörkt och eländigt
Flyg- och bilfobi
Social ångest

I'm so close to saying 'fuck it' and giving up.

2215

2215

Därför!

"Fel" åldrar
Har jag något att komma med?
Tre föreläsningar
Massa förberedelsejobb
Jättelång dag
Mörkt, kallt och eländigt
Flyg- och bilfobi
Social ångest



2216

2216

Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

eller

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag **väljer** att ge hela mig själv, här och nu!

2217

2217

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom (välj själv):

- Jag inte är någon input-outputmaskin utan själv väljer mina reaktioner.
- Jag är proffs och stolt över vad jag gör.
- Den andre nog gör så gott *hon* kan, trots allt.
- Det är så lyckosamt ordnat att man inte kan ge något utan att själv få något tillbaka.
- Jag är här för att göra en skillnad i världen.
- Jag väljer att ge hela mig själv, här och nu.
- **Vem jag är gör skillnad!**

2218

2218

Vilken attityd ger mest positiv respons i retur?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag **väljer** att ge hela mig själv, här och nu!

2219

2219

En väg till självkänsla och lycka i livet

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån mina djupaste övertygelser och vem jag vill vara i livet.

Att det går som det går är inget jag råder över, och inget som jag tänker låta påverka hur jag mår och ser på mig själv.



2220

2220

(...)
If you can meet with Triumph and Disaster
And treat these two imposters just the same;
(...)
Yours is the earth and everything that's in it,
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"If" by Rudyard Kipling

2221


2221

If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you,
If you can trust yourself when all men doubt you,
(...)
If you can meet with Triumph and Disaster
And treat these two imposters just the same;
(...)
If neither foes nor loving friends can hurt you,
(...)
Yours is the earth and everything that's in it,
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"if" by Rudyard Kipling

2222


Den missnöjde vill
något - vad?



2223

Den missnöjde **vill** något - vad?

- Den som är missnöjd vill något, vill få något som hen just nu inte tycker sig få.
- Sitt på **samma sida** om bordet, lägg ut problemet "på bordet".
- **Beskriv vad du ser**, fråga om du uppfattat det rätt.
- **Fråga** vad du själv, patienten och ni gemensamt skulle kunna göra för att komma tillrätta med problemet.
- Vid kommunikationssvårigheter och missförstånd: **Be den andre återge** precis vad hen tyckte sig höra att du sa.



2224

2224

Det är ingen match




2225

2225

Det är ingen match
mellan er...

...ni ska lösa ett
problem tillsammans!




2226

Sitt på *samma sida* av bordet



2227

2227

Missnöjd eller "jobbig" patient - hur hanterar du det?

Tag upp din upplevelse med patienten. **Be om hans hjälp** att förstå det som sker.

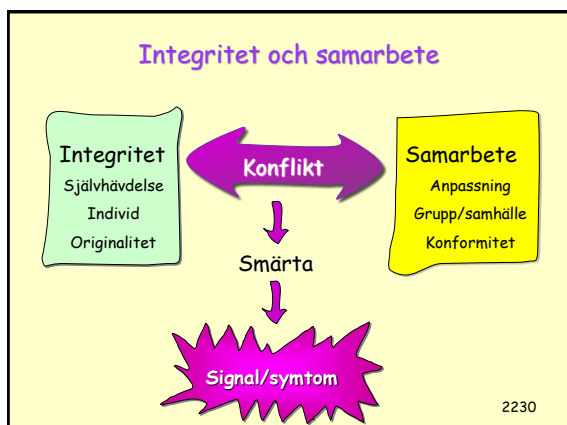
1. **Beskriv kort** vad du uppfattar som problematiskt.
2. **Säg att du gärna skulle vilja prata mer** om det.
3. **Fråga patienten** om det är okay med hen att ni pratar om detta.
4. **Berätta mer om hur du uppfattar situationen och hur det känns för dig.**
5. **Be patienten beskriva** hur hen upplever situationen.
6. **Försök komma fram till en gemensam problembeskrivning.**
7. **Diskutera vad du själv, patienten och ni gemensamt kan göra** för att det ska kännas bättre?

2228

2228

Om balansen mellan integritet och samarbete

2229



2230

2230

När jag skulle göra lumpen



2231

Vad kostar det att vara med här?

Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

2232

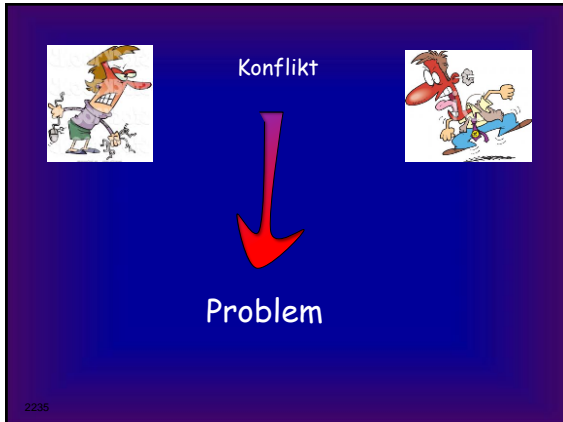
Den sunda konflikten

önskningar "nej" kamp sorg lugn



2234

2234



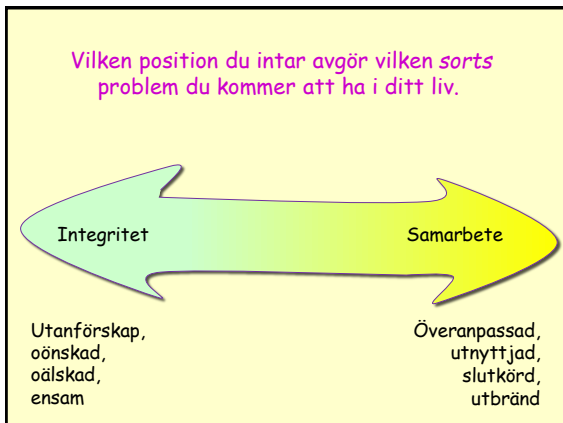
2235

När, hur, varför, med vem ska jag samarbeta?

- Försöker man samarbeta med alla om allt går det garanterat åt h-e.
- Vägrar man samarbeta med (anpassa sig till) någon om något går det också åt skogen.
- Vem ska jag samarbeta med och anpassa mig till, hur mycket, varför och på vilket sätt – det är vad saken gäller.
- Vi är "wired for connection" – skam, skuld, ånger och ensamhetskänslor är naturens sätt att reglera oss och hålla oss i schack. Hotet om ensamhet kan få oss att göra nästan vad som helst.

2236

2236



2237

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

2239

2239



2241

Vad menar vi med integritet?

- Helhet, odelbarhet, okränkbarhet.
- Det **värde** och den respekt vi tillmäter oss själva.
- En av grundbultarna i vår **karaktär**.
- **Kongruens**, överensstämmelse, mellan inre värld (tankar, känslor, värderingar) och yttre beteende.
- Att låta sig styras av sina **djupaste värderingar** - inte av tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Att leva med **självdisciplin**.
- Vår förmåga att **ge och hålla löften** till oss själva och andra.

2242

2242

Vi måste själva må bra och känna självrespekt
för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi **lever och arbetar i
enlighet med våra egna värderingar och
övertygelser.**

Därför blir det **svårt för oss att må bra i en
organisation vars värderingar och människosyn
vi inte delar.**

2243

2243

Åkta dig för förnöjsamhetsfanatism - vi **SKA**
inte trivas överallt

Om du trivs överallt, med allt och alla, är det
förmodligen något fel på dig.

**Brist på integritet, egna övertygelser och
värderingar, överjag, samvete...**

2244

2244

Begin with the end in mind



Din maka/make, dina barn, din bästa vän och din
närmaste arbetskamrat håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?

2245

2245

Din mamma, din bästa kompis och din
bror håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?



Vad tror du att de skulle säga?

2246

2246

Lutar din stege mot rätt vägg?



Vad är din framgång värd, om du...

- Känner en djup inre saknad och tomhet?
- Kämpar förgäves för att känna dig hel och leva i enlighet med dina egna värderingar?
- Saknar djupa och tillfredsställande relationer till andra människor?

2247

Ledare i brist på balans

**"Man kommer kanske på det senare i livet
och ångrar sig. Det är jag nästan säker
på att man gör."**

Torsten Jansson, överviktig koncernchef för New Wave, om att han med öppna ögon arbetar 80-90 timmar i veckan, reser 240 dagar om året och försakar barn och familj.

2248

| Det allra mest värdefulla med mig är: | Saker jag <i>aldrig</i> kommer att göra: |
|---------------------------------------|--|
| | |

2249

Vad är jag beredd att göra för att andra ska älska mig, och vad gör jag absolut inte?

| Okay: | Inte okay: |
|-------|------------|
| | |

2250

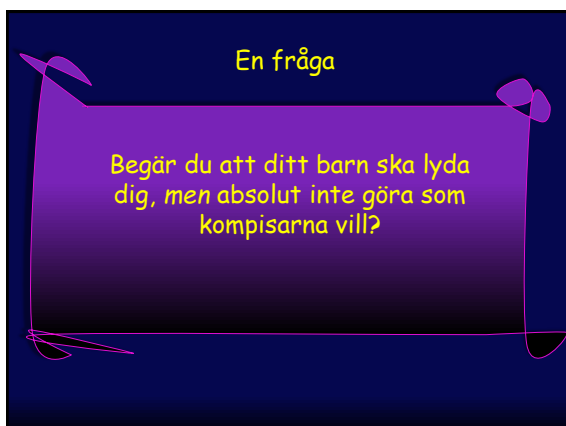


2251

Vad kan jag tänka mig att göra?

| | Ja | Beror på | Nej |
|--|----|----------|-----|
| Dricka alkohol för att en kompis tjuvar? | | | |
| Dricka alkohol för att verka tuff? | | | |
| Sex för att inte riskera förlora henne/honom? | | | |
| Sex för att jag är kär och vill det själv? | | | |
| Röka, för att få vara med dom coolaste eleverna? | | | |
| Ljuga för att andra ska tycka bättre om mig? | | | |
| Ljuga för andra för att det ger mig något jag vill ha? | | | |
| Ljuga för mina föräldrar för att slippa skäll? | | | |
| Stjåla hemma för att få pengar till godis och datorspel? | | | |
| Behålla en fin mobiltelefon jag hittar på gatan? | | | |

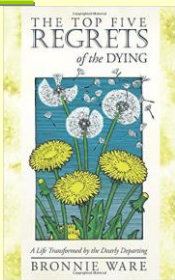
2252



2253

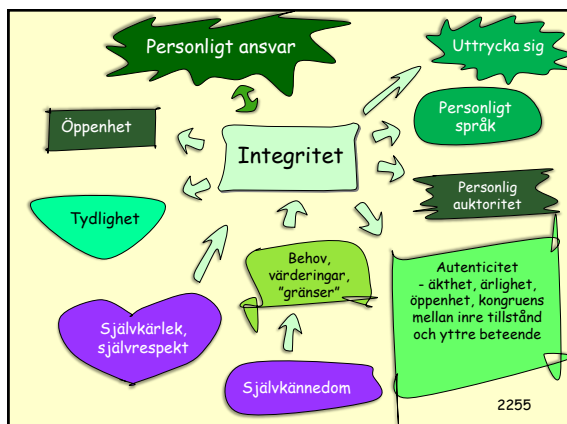
Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.



2254

2254



2255

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Flexibilitet
- Humor
- **Tar ansvar för sig och sin roll i världen**

2256

2256

Socialt ansvar - ansvar för **andras** väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- **min inverkan på andra!**

2257

2257

Vi kan aldrig **INTE** påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja **VILKEN** inverkan vi vill ha på den andre.

2258

2258

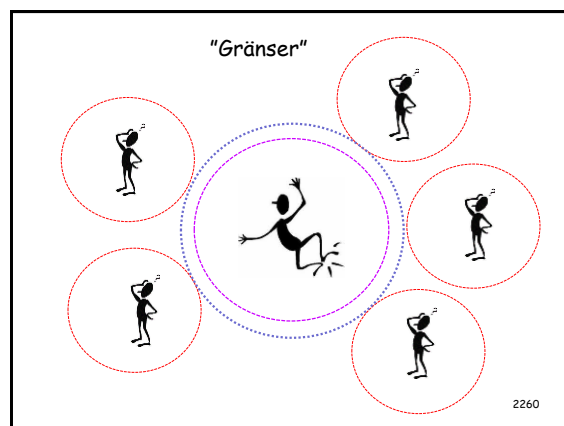
Sätta gränser för patienten?

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

Visa dina egna gränser istället!

2259

2259



2260

"Gränssättning"

- Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.
- Tala om att det är beteendet som inte kan accepteras, inte patienten.
- Var tydlig med varför beteendet inte kan accepteras.
- Försök få patienten att själv föreslå alternativ till beteendet. "Hur kan du göra istället när du är så här arg, så att ingen kommer till skada?"

2261

2261



"Jag vill..."
"Jag vill inte..."

"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

2262





2263

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

- Brist på självaktning och självrespekt
- Låg självkänsla
- Nedsatt vitalitet
- Aggressivitet
- Självdestruktivt beteende



2265

2265

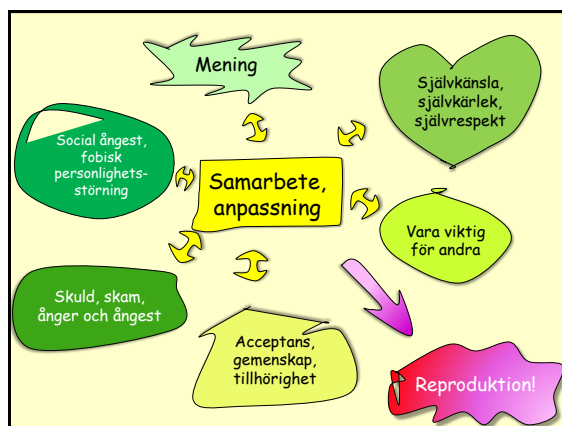
Allt människor ber om är att få lov att bidra. Det borde inte vara för mycket begärt.



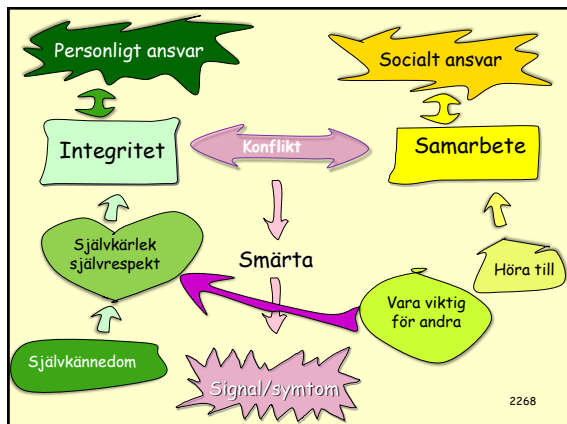
Ingebrigt Steen Jensen, *Ona Fyr*

226
6

2266



2267



2268

Lycka, självkänsla och mening är **konsekvenser**

- Självkänsla, tillhörighetkänsla och upplevelse av mening är **naturens trick för att få oss att bete oss prosocialt**, belöningen för att vi samarbetar.
- **Mening = jag tillför andra något av värde.**
- Därför är det svårt att tycka om sig själv och att känna sig älskad när man inte tillför andra något av värde.
- När vi känner oss värdelösa är det ofta för att vi är det, för att vi faktiskt inte tillför andra mycket av värde just då. Så varför skulle du känna dig värdedfull?

The number 2269 is in the bottom right corner.

2269

Vi är **GJORDA** för samarbete

Men inte för att samarbeta med vem som helst, hur som helst, om vad som helst, till varje pris.

Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda.

The number 2270 is in the bottom right corner.

2270

Alla tonåringar ställer sig samma fråga

Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?

The number 2272 is in the bottom right corner.

2272

"Vi är gjorda för att utöva detta skapande i en grupp, för en grupp. Isoleras vi från vårt sammanhang och berövas chansen att göra andra människor glada, ja då kan vi av kopplingschemat i vår hjärna drivas att söka döden."

Lasse Berg

The number 2273 is in the bottom right corner.

2273

"Den slutsats primatforskare drar är att det drag i hominernas, vår, natur som tidigast skilde oss från de andra primaterna var vår medfödda ovilja att underordna oss. Vi har av naturen svårt med chefer. [...] Vi är helt enkelt inte konstruerade för att lyda.

Så inte undra på att det är svårt att vara bas över människor. Att man måste gå på chefskurser för att lära sig övervinna sina medmänniskors naturliga misstänksamhet.

Vi är litet speciella. Vi är inte gjorda för att leva i hierarkier. Vi mår bäst om vi får bestämma själva, men i samarbete med andra."

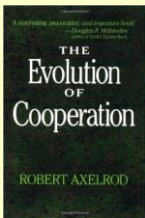

Lasse Berg

The number 2274 is in the bottom right corner.

2274

Tit-for-Tat

- A long run strategy designed to create cooperation among participants
- Strategy: mimic the decision your opponent made in the previous round.
- Changes the incentives and encourages cooperation
- Useful because interactions in life occur over the long run. Relationships between people and businesses involve mutual trust.

NICE GUYS FINISH FIRST

2275

2275

Tänk evolutionärt - samarbetsförmåga har ett överlevnadsvärde

Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

2276

2276

"Take me or leave me, I'm all I've got!" (Hur gick det för vederbörande förr?)



2277

2277





2279

2279

"Obedience"



2280

2280

Reciprokal altruism

Intresse, välvilja
Empatisk förmåga
Spiegelneuron

Massa behov!
Dopamin

Vem är du? Vad vill du?


Information, uppfattar välviljan

Bekräftelse, du duger
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet
Du är också okay
Ger något tillbaka

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet
Tillhörighet
Uppskattning
Kärlek



2282

2282

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning **love** merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

2283

Några milstolpar i vår utveckling

2284

2284

Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Väskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn hela flockens

Överlägsen social- och samarbetsförmåga

2285

2285

Medfödda samarbetsstödande mekanismer

Motverkar antisocialt beteende

- **Samvete** (internaliserade värderingar från gruppen)
 - Skam
 - Skuld
 - Ånger
- **Empatisk förmåga**
- Ångest för andras reaktioner
- Ogillande, utfrysning
- Sympatiförmåga
- Spegelneuronen

Belönar prosocialt beteende

- **Gruppens uppskattning**
- Beröm, tacksamhet
- Egna känslor av **tillhörighet**, att betyda något, **mening**
- **Stärkt självkänsla**
- Dopaminsystemet som frisätter DA vid goda handlingar och andras uppskattning

2286

2286

Vad kan gå snett i den sociala anpassningsfunktionen?

- **Underaktiv samvetsfunktion**
 - Oförmåga till skam, skuld, ånger och ångest
 - Brist på sympati, bryr sig inte (**antisociala/psykopatiska drag**)
 - "Lustprincipen" tar över, drifterna styr ohotade
- **Förakt för gruppen** -> okänslig för dess värdering av en själv
- **Svårigheter att förstå den andre** (**autistiska problem**, dysfunktionella spegelneuron)
- **Brist på belöning** (ger ev utsläckning av prosocialt beteende)
- **Höga egna krav, svag självkänsla**; uppfattar inte uppskattning/belöning, tror ingen kan tycka om mig (**svår fobisk personlighetsproblematik**)
- **Får inte respekt för min personliga integritet**

2287

2287

Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

↔

Konflikt

↔

Samarbete

1. Vi *behöver* känna oss värdefulla för andra människor! Att bli uppskattade av andra är vårt viktigaste psykologiska behov. Ur överlevnadssynpunkt t o m viktigare än vårt behov av att vara oss själva och leva efter våra djupaste värderingar.
2. Evolutionärt sett hänger vår överlevnad på gruppens acceptans. Den som inte får vara med dör inom kort.
3. Bekräftelse och gillande signalerar gruppens acceptans.
4. Självkänslan är en konsekvens av andras gillande, vår måttstock på vårt värde, på att vi lyckas bete oss som vi måste för att bli uppskattade och få vara med. Självkänslan reglerar vårt sociala beteende.
5. Utan andras gillande mår vi dåligt, **för** att vi ska ändra vårt beteende.

2288

2288

Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

6. Benägenhet för social ångest är normalt, rimligt och värdefullt.
7. Depressionens självhat och sänkta självkänsla kan också fylla en funktion. Tros vara ett sätt att hantera statusförlust i gruppen och anpassa vårt beteende.
8. När vi känner oss värdelösa beror det ofta på att vi **är** det, att vi inte tillför andra något av värde.
9. Problemet är när man är **felkalibrerad**: känner sig mindre uppskattad än man faktiskt är och mår därefter.

2289

2289

Integritet och samarbete

- När någon inte samarbetar - **fråga först dig själv och eventuellt även den andre om det handlar om en integritetskonflikt.**
- **De flesta normalfuntade samarbetar gärna, så länge som det begärda inte står i konflikt med deras kärnvärderingar, samvete och integritetskänsla.**
- Men den som har problem här klarar kanske inte att säga nej, **översamarbetar då istället och mår dåligt av det.**
- **Hjälp henne då att säga nej, och begär inte samarbete med hänvisning till att personen "får ta ansvar för sig själv" - det är ju det hen inte klarar.**
- **Begär inte att människor samarbetar om sådant som inte är bra för dem. Du får missnöjda medarbetare, dålig stämning och bristande lojalitet.**
- Men om du hjälper människor att leva utifrån sina djupaste övertygelser kommer du att kunna **skörda lyckliga medarbetare, tacksamhet, ansvarstagande och lojalitet.**

2290

"Tungt att ifrågasätta strukturer på jobbet"

"Hej Gunilla. Dina svar ger ofta råd att inte stöta sig med rådande strukturer. Risk finns då att strukturerna cementeras. Jag skulle gärna se ett mer kreativt chefskap i dina råd.

Svar: Jag har personliga erfarenheter av att utmana strukturer från tiden när jag var ung. Jag ifrågasatte facket demokratiska beslutsprocess och drev förslaget att medlemmar skulle få rösta om en viss fråga.

Fick utrymme att skriva på Expressens ledarsida. **Det höll på att kosta mig jobbet, och när jag sökte nytt arbete var ingen intresserad av att anställa mig. Jag ansågs vara besvärlig."**

Gunilla Åhrén, DN 2016-02-28

2291

2291

"Tungt att ifrågasätta strukturer på jobbet"

Sverige är ett ängsligt land. Vi låtsas att vi är öppna för nytänkande. **Sanningen är tyvärr ofta att den person som berättar obehagliga sanningar mobbas ut.** Jag har också noterat hur det brukar gå för dem som ifrågasätter strukturer på arbetsplatser. Bara om högsta chefen och ledningen beslutsamt står bakom öppenhet och nytänkande är det möjligt att förändra.

Redan på 1500-talet hade författaren Machiavelli lärt sig hur människor fungerar. Han skrev i sin bok "Fursten" ungefär så här om förändringar: **Människan är klenrotrogen till sin natur och misstror nyordningar eftersom hon inte vet hur hon drabbas av dessa. Därför håller hon fast vid det gamla, välkända och motarbetar nyordningar och förändringar.** Detta beteende gör att jag värnar om den person som ställer frågan.

Gunilla Åhrén, DN 2016-02-28

2292

2292

Människan och gruppen

- **Grupptillhörigheten gör att människan lättare får en känsla av att gå upp i något större, starkare och mäktigare än sig själv.**
- **Massan ger också en upplevelse av ansvarsbefrielse för de egna handlingarna, och man slipper styras av sitt samvetes krav.**

Tidningsintervju med psykolog Stefan Jern

2293

Förslag till Skolverket gällande ny övergripande målsättning för skolan

1. Lära barnet om grupprocesser och **gruppträck**. Vara medveten om, känna igen, förstå, kunna hantera, kunna stå emot, kunna säga nej.



2. Barnet ska vara minst lika **levande och vitalt** när det lämnar skolan som när det började.
3. Förmedla en känsla för vilken **värdefull gåva** livet är (trots allt).

2294

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

2295

2295

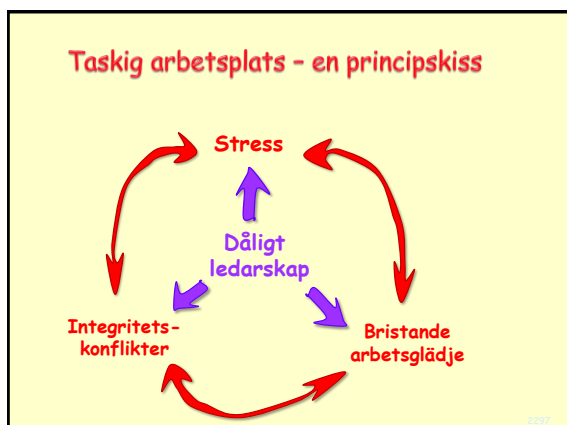
Utbrändhet beror inte alltid på för mycket arbete

- Bristande överensstämmelse med de förväntningar man har.
- För svåra uppgifter, orimliga krav och förväntningar.
- Understimulering och uttråkning.
- Belöningen uteblir
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- Konflikter med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och kränkningar.
- Allmänt dålig stämning på arbetsplatsen.
- Vantrivsel med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser ingen mening med det man gör.
- Kompromisser och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar den som arbetar med människor?

2296

2296



2297

"So often the problem is in the system, not in the people. If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey

2298

2298

Maslows "behovstrappa" - får du detta i ditt liv?

Fysiska behov

Trygghet

Gemenskap och tillgivenhet

Uppskattning

Självförverkligande

2299

2299

Alla människor hatar att ta order

"No involvement, no comittment"

2300

2300

Målet

Den andre ska inte bara göra något...

Han ska vilja göra det han gör!

2301

I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör det svårt för oss att **BRY OSS PÅ RIKTIGT!**

2302

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig. Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

Att leva för andras gillande gör det svårt för oss att **BRY OSS PÅ RIKTIGT!**

2303

Vilket värde har det för mig att få min **fasad** älskad?

BRENÉ BROWN MOD ATT VAR SÅRBÄR

DARING GREATLY

2304

Förslag till styrande princip för ditt liv:

Lev ditt liv, i varje stund, utifrån att...

Vem jag är gör skillnad!

2305

Recept för ett meningsfullt liv

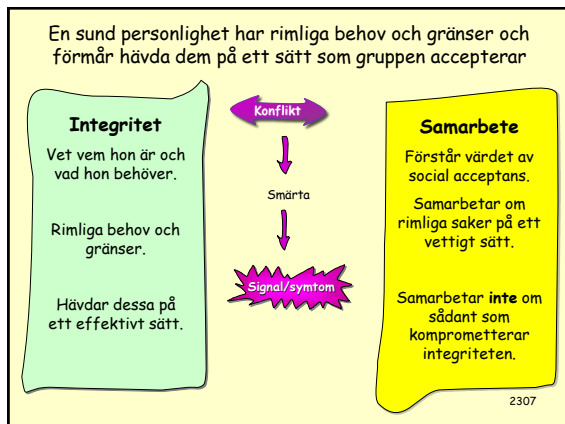
Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

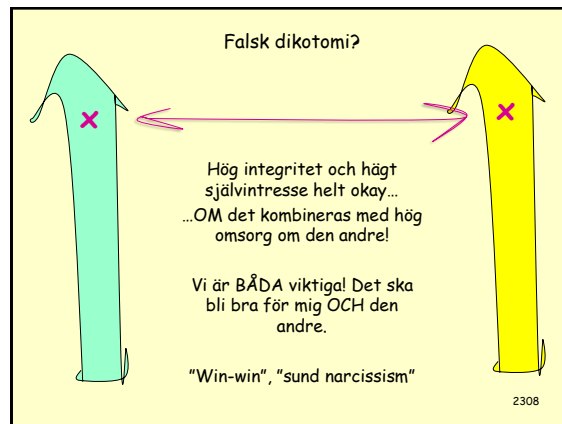
I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet också för mig: glädje, mening, flow, tacksamhet, kompetens, utveckling och självkänedom.

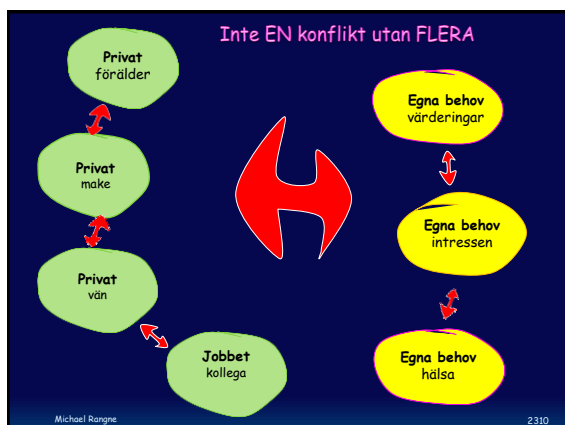
2306



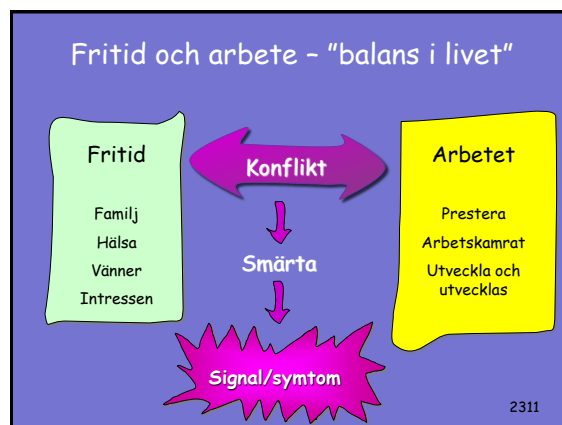
2307



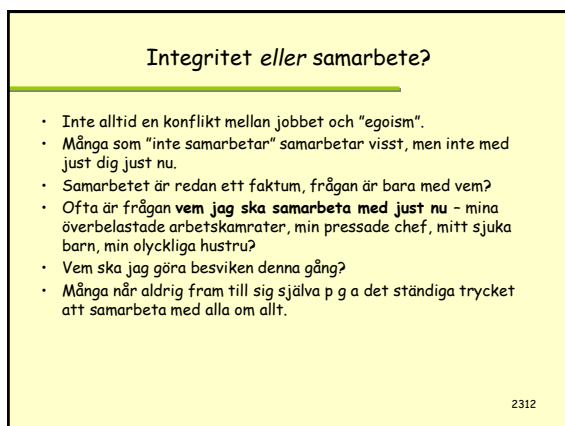
2308



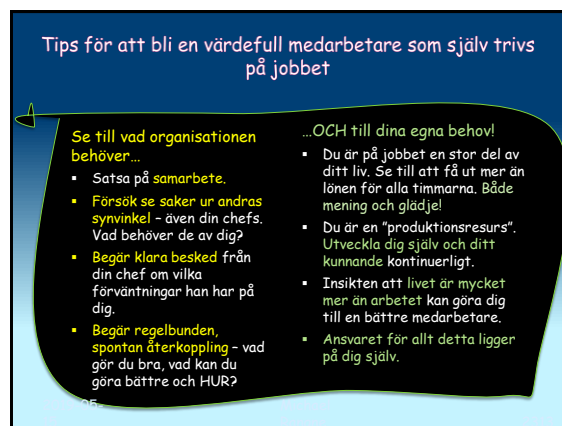
2310



2311



2312



2313

Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

1. Få jobbet gjort.
2. Få jobbet gjort i tid.
3. Få jobbet gjort i tid - med ett leende.
4. ...
5. ...
6. Stötta din chef.
7. Se den stora bilden.
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...

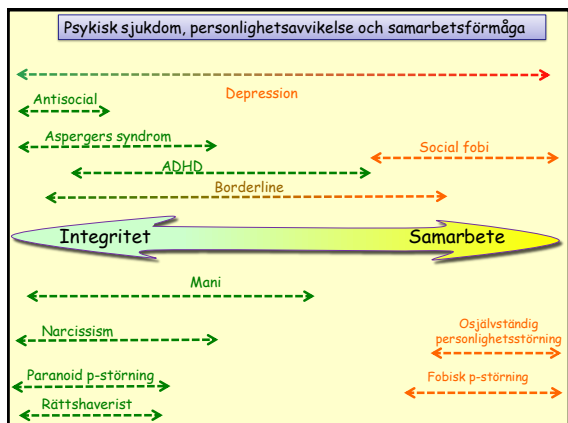
Michael Rangne 2019-05-15 2314

2314

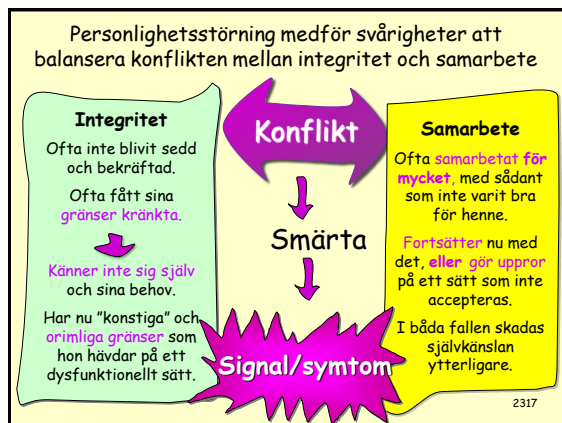
Ett underutnyttjat sätt att få det bättre på jobbet

Beskriva för min chef vilket ledarskap jag behöver!

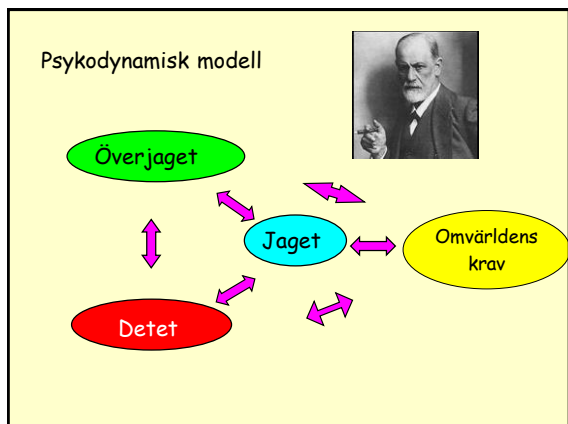
2315



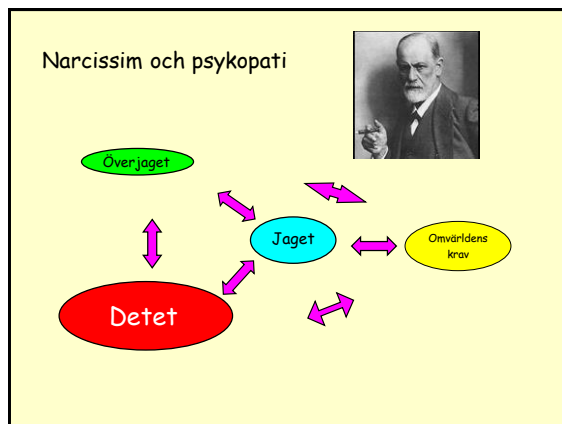
2316



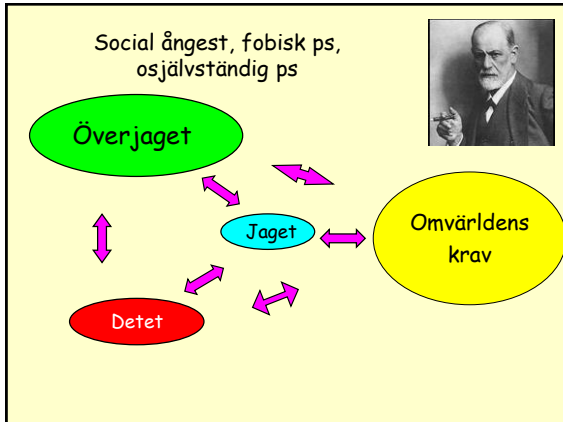
2317



2318



2319



2320

Har ni sådana här hos er?

- Gör inte sin del av jobbet
- Skjuter upp arbetsuppgifter
- Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra
- Arbetar ineffektivt med sådana uppgifter
- Klagar oresonligt på krav
- "Glömmer" åtaganden och skyldigheter
- Tror sig göra ett mycket bättre jobb än vad andra anser
- Tar inte emot förslag från andra på ett konstruktivt sätt
- Kritiserar chefer på ett oskäligt och omotiverat sätt

Som synes starka narcissistiska och antisociala drag!

2321

2321

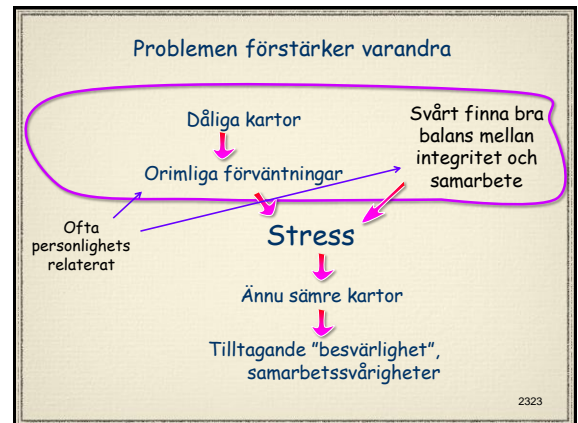
Passiv aggression är ett syndrom som består av

- Sociala anpassningsproblem
- Undvikande
- Förseende eller inte alls utförda arbetsuppgifter
- Bristande lojalitet
- Hyperkritisk men dold inställning till chefer
- Irritabilitet
- Missnöje med den egna personen

Tack till Lennart Sjöberg!

2322

2322



2323

Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

1. Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
2. Hjälp dem **nyansera sina kartor**
3. Hjälp dem till rimliga och **realistiska förväntningar**
4. Hjälp dem hitta en lagom **avvägning mellan samarbete och integritet**
5. Hjälp dem **se fördelarna för dem själva med att samarbeta** om rimliga saker på ett bra sätt
6. Hjälp dem att **ta hand om sin egen integritet**

Integritet

Samarbete

Kartan

Terrängen

Visionen

2324

2324

Tonårsförälders två möjligheter

1. Sparringpartner.
2. Sitt ner, njut av stunden, det här är resultatet!

2325

2325

Lathund för föräldrar

- Barn som har det bra behöver mycket litet "uppfostran".
- De behöver däremot vuxna som
 - tar dem på allvar
 - bemöter dem med respekt, som likvärdiga medmänniskor
 - sätter gränser för sig själva
 - tar ansvar för stämningen i hemmet
 - stöttar utvecklingen av barnets självkänsla, integritet och personliga ansvar
 - inte gör barnen till sitt livsprojekt

232
6

2326

Skolans och uppfostrans mål är karaktärsdanning?

"En amerikansk ungdom i puberteten är ensam med sin far fem minuter om dagen. Det räcker inte för att fadern ska hinna överföra den klokhet och de värderingar som är nödvändiga för att ett civiliserat samhälle skall fortleva."

"Att kartlägga lyckans dynamik".
Artikel av Mihaly Csikszentmihalyi, SvD 12/11 1995

2327

"Life-saver" för tonårsföräldrar

- Självständighetsträning, inte trots.
- Det de gör, gör de för sig själva, inte emot dig.
- Tonåringen tar nu makten över sitt eget liv.
- Överlåt resten av barnets personliga ansvar med respekt.
- Du går nu in i en ny roll, som sparringpartner, lots och fyrtörn.
- Var tydlig med vad du tycker och känner, men använd inte maktsspråk.
- Uppmuntra tonåringens inre dialog.
- Visa tillit och förtroende för tonåringen.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är helt okay åtminstone för en person i världen. Visa att du är den personen!

2328

Vilket synsätt funkar bäst?

Den här människan har inte ett rätt
-> Hur ska jag lyckas ändra på hela henne?

Det finns en del färdigheter som ingen lärt henne ännu
-> Jag kan lära henne, en sak i taget.

2329

2329

Kört från start?

Är arbetsglädje ö h t möjlig i ett tillräckligt dåligt system eller med en tillräckligt dålig chef?

2330

2330

Hur skapar vi en god stamkultur?

"Men innan du kommer så långt måste du inse något smärtsamt: i de flesta företag och organisationer är jobbet otroligt tråkigt."

Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fyr

2331

2331

Vi vill inte ha:

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomi
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap.

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

Vi vill ha kul på jobbet!

2332

2332

Hur väljer du dina mål?

Ett bra mål måste utgå från och vara samstämmigt med mina djupaste värderingar.

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).

2333

2333

Utmärkande för kloka mål

1. Ska vara mina egna, fritt valda mål - inte någon annans.
2. Självöverensstämmande, stämmer överens med mina djupaste värderingar.
3. Intressanta och personligt relevanta.
4. Ger både glädje för stunden och mening på sikt.
5. Bidrar till personlig utveckling.
6. Ger en känsla av tillhörighet och av att bidra till samhället.
7. Används för att styra och berika färdan - inte i tro att lyckan väntar när jag nått målet.

2334

2334

Vad menas med att leva ett modigt liv?

Eva,
Kanske är det stort att få offra sig för nåt man riktigt tror
Men inte fan finns det nåt vackert i att dö av en överdos på en offentlig toalett.

Dan Hylander, Höst




2335

2335

Hur ska man leva, frågade mig i ett brev en som jag tänkt ställa samma fråga.

Nu och som alltid förr, vilket framgår ovan, är inga frågor av sådan vikt som de naiva.

Wisława Szymborska



2336

2336

Det mänskliga dramat handlar om att försöka komma underfund med vad som är och vad som inte är av betydelse i ett ändligt liv.

Joseph Epstein, Friendship: An Exposé

2337

2337

Great companies and a great life



"For no matter what we achieve, if we don't spend the vast majority of our time with people we love and respect, we cannot possibly have a great life."

2338

2338

Vad händer när du fått allt du vill ha?

Att få vad du vill ha gör dig inte lycklig. När du fått allt du vill ha i livet undrar du istället - är detta allt?

"Happiness? - I don't want it!"
(Zen-mästare).

Conversations with Werner Erhard: On problems.

2339

2339

Carpe diem - ett tveeggat svärd

| Pros | Cons |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Maximerar behållningen av livet? Tar vara på det värdefulla? Slösar inte bort det dyraste vi har - vår utmätta tid? Tillfredsställelsen från ett väl levt liv? | <ul style="list-style-type: none"> Oro och olycka för huruvida vi lyckas tillräckligt bra? Ständigt missnöje om vi "misslyckas"? Självupptagenhet? Stress? |

Michael Ranzani 2340

2340

Mål och glädje

- Lycka är inte så enkelt som att uppnå sina mål. Den känsla som uppstår då är mycket kortlivad.
- Vi lyckas sällan förutspå våra framtida känslor. Vi tror att det ena eller det andra ska göra oss lyckliga eller olyckliga, men i själva verket uppstår bara en kortvarig förändring i våra känslor. Vi återgår snabbt till vårt vanliga känsloläge.
- Varken framgång eller misslyckanden verkar alltså spela så stor roll.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

2341

2341

Varför har måluppnåelse så liten inverkan?

- Vi söker på fel ställe; i resultatet i stället för i processen, i resmålet snarare än i själva färden.
- Rätt förstådda och klokt valda kan målsättningar definitivt ge större glädje.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

2342

2342

Målsens egentliga roll

- Det är att ha mål som är viktigt, inte att nå dem.
- "Forskningen visar att det är processen att sträva mot ett mål - snarare än att nå målet - som är avgörande för den positiva lyckokänslan."
- Främsta syftet med ett långsiktigt mål är alltså att öka glädjen i stunden.
- Målsens egentliga roll är att befria oss, så att vi kan njuta här och nu. Utan mål blir färden osäker, vinglig, krävande och otrivsamt.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

2343

2343

Vem väljer dina mål?

"Många slöser förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner
[...]
resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömmor bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).

2344

Vem vill du vara i livet?

Din möjlighet i livet är att ta ställning för andra!

Att ta ställning för dig själv och för människor runt omkring dig ger kraft att leva, vilja att leva, mening med att leva. Det hjälper dig också att vara mer närvarande i ditt eget liv. Du hittar *dig själv* i de andra människorna.

Gå ut i världen med dig själv som ett bidrag, ditt bidrag till världen och människorna!

Werner Erhard, Communication workshop

2345

Resultatet av att ta ställning för människor och att gå ut i världen med dig själv som ett bidrag är att människorna runt omkring dig blomstrar upp och att du själv får ett helt annat liv än tidigare.

Werner Erhard, Communication workshop

2346

Att möta och hjälpa en människa i kris

2347

Vill du få Gud att skratta?

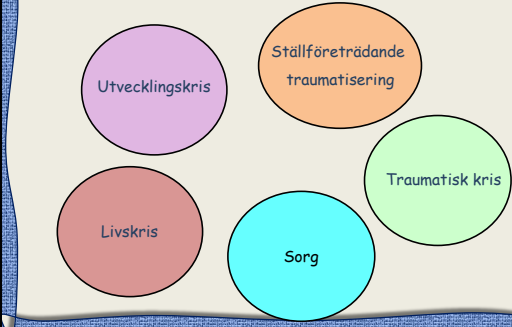


Berätta om dina framtidsplaner!

2348

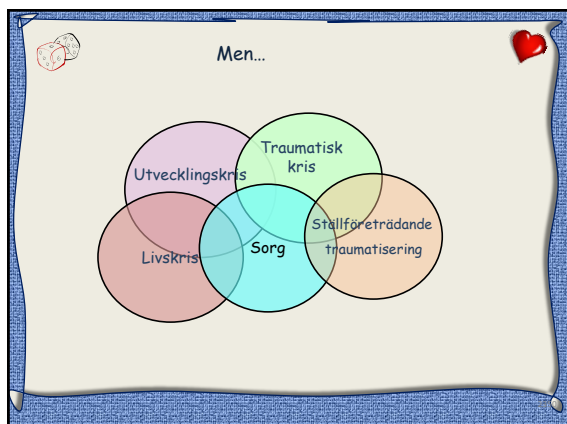
2348

Vad menar vi med "kris"?

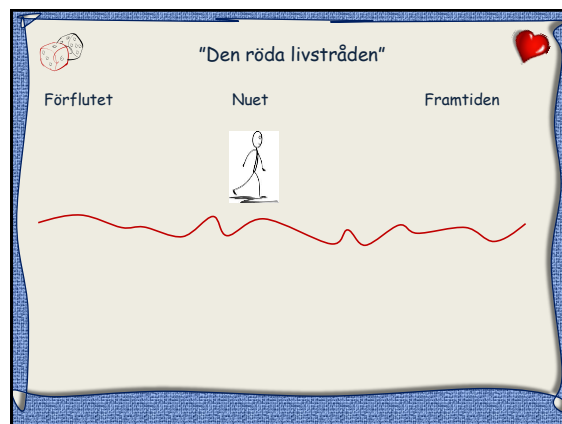


- Utvecklingskris
- Livskris
- Ställföreträdande traumatisering
- Traumatisk kris
- Sorg

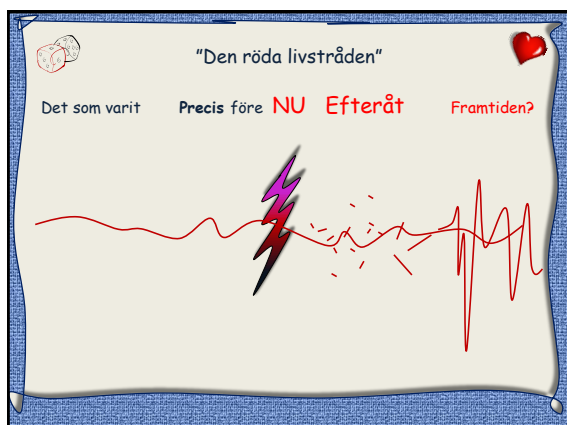
2349



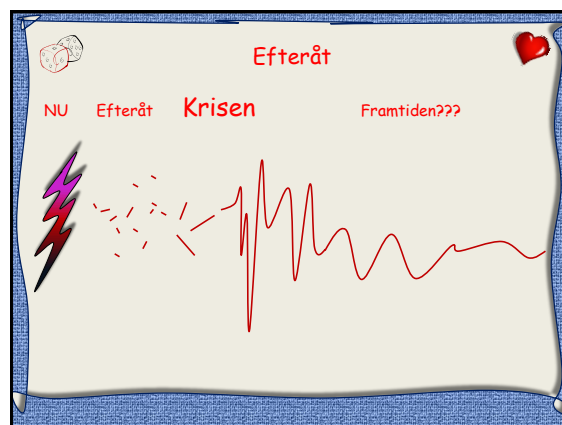
2350



2351



2352



2353

Reaktionerna vid kris kan vara mer eller mindre adaptiva

Adaptiva reaktioner

- Ledsenhet
- Rädsla
- Förvirring
- Ilska
- Kroppsliga reaktioner

Utmärks av att de är

- Oförutsägbara
- Instabila
- Komplexa
- Inte "symtom" (tecken på sjukdom)
- Inte konstiga i sig, behöver ej professionell hjälp

Maladaptiva reaktioner

- **Dissociation**, fragmentariskt upplevande
- **Plågsamma intrusioner**
- **Isolerar sig**
- Avstängdhet, oförmåga att reflektera, **går inte att få kontakt med**
- Inga lugna stunder
- **Går inte att lugna** med vanliga tillvägagångssätt

2354

"Överdeterminerad" krisreaktion

Reaktionen blir starkare än "förväntat" p g a vad den drabbade har med sig i bagaget sedan tidigare.

2355

Din **första** uppgift i den akuta situationen

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att **stå ut**.

2356

Din **första** uppgift i den akuta situationen



Hjälpa den andre att **stå ut!**

2357



Medmänsklighet måste verkställas



2358

2358

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och mår bra av:

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

2359

2359

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

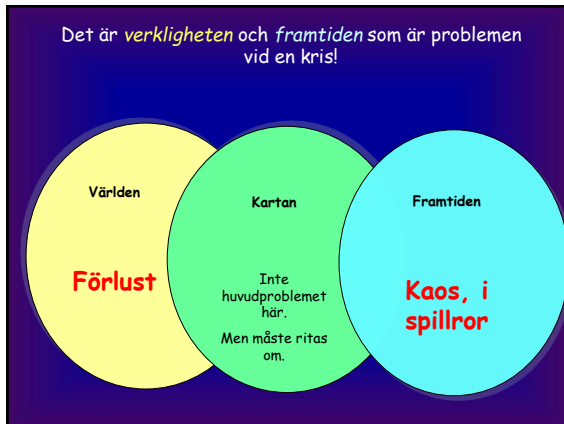
Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens giva av Irvin D Yalom

2360

Träffa andra personer som är viktiga för din patient

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens giva av Irvin D Yalom

2361



2362

Vilken **betydelse** har det inträffade för den drabbade?

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

Frågan hen ställer sig är: hur blir det nu?

2363

Att hjälpa någon i kris

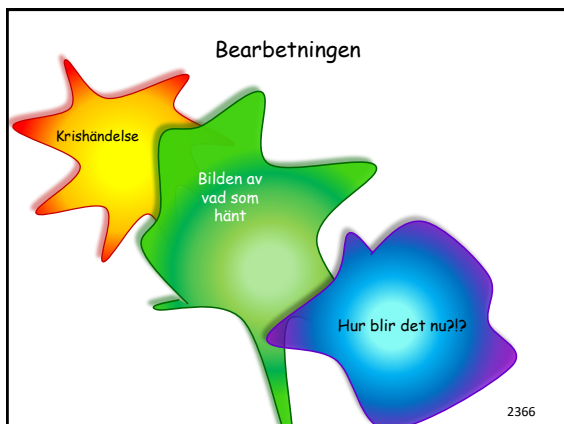
Vilken **betydelse** har det inträffade för den drabbade?

Frågan han ställer sig är: hur blir det **nu**?

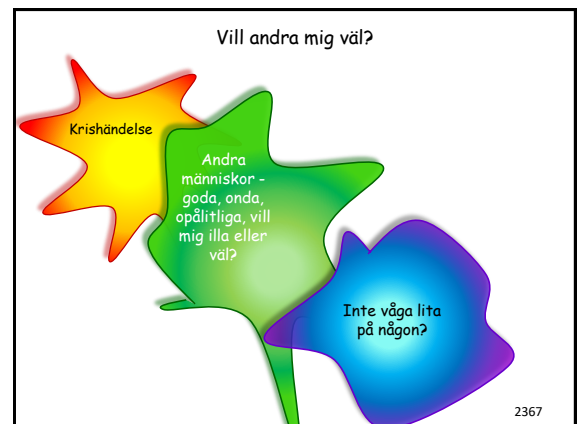
2364

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

2365



2366



2367

Är världen en trygg plats?

Krishändelse

Kontroll, egenmakt, kan påverka?

Världen otrygg, oförutsägbar, farlig?

2368

2368

Hur blir det framöver?

Krishändelse

Framtiden utstakad och okay

Ett annat liv än det jag tänkt mig!

2369

2369

Vem är jag egentligen?

Krishändelse

Självbilden - så det är sådan jag är!

Leva med skuld, skam, brist på självrespekt, andras förakt?

2370

2370

Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett fyllo?

ANGEL

2371

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång

snäll
morgonpig
i bland
blåsig
ljus hårig
störmyr
glad
Mykness
bröst i bländ
lockt hår
Den beskriver mig!

2372

2372

Varför just jag?

2373

Den centrala uppgiften vid en kris:
Dra RÄTT slutsatser av det som hänt!

INGEN FARSLÅ
MIG
VIVEKA

2374

Din **andra** uppgift

INGEN FARSLÅ
MIG
VIVEKA

Hjälp den drabbade att dra RÄTT
slutsatser av det som hänt!

2375

Den centrala uppgiften vid en kris

Dra RÄTT slutsatser av det som hänt!

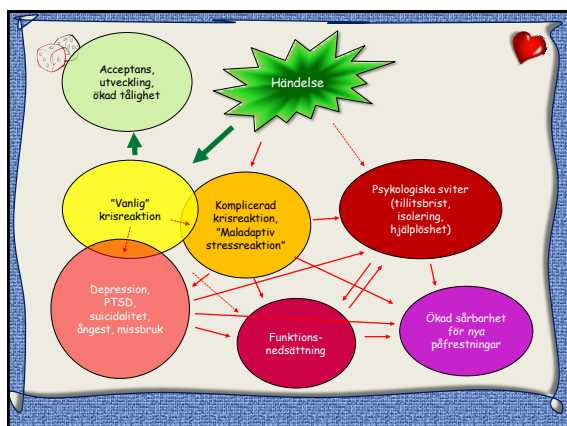
Vad tänker du om det som hänt för framtiden?
Hur ser du på dig själv, andra människor, framtiden nu?
Går det att leva vidare trots allt som hänt?
Hur blir ditt liv framöver, tror du?

2376

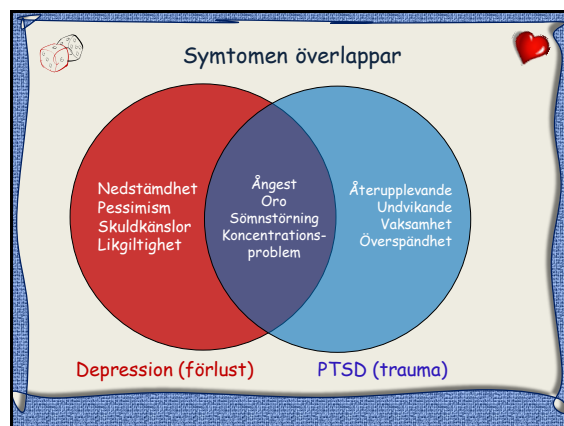
Några vanliga följder av stora påfrestningar

- Sorg
- Krisreaktion/anpassningsstörning/maladaptiv stressreaktion
- Utmattningssyndrom
- "Utbrändhet"
- Depression
- Akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Kroppslig sjukdom

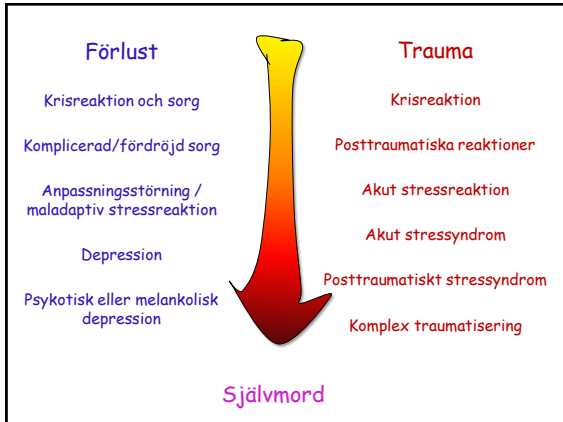
2377



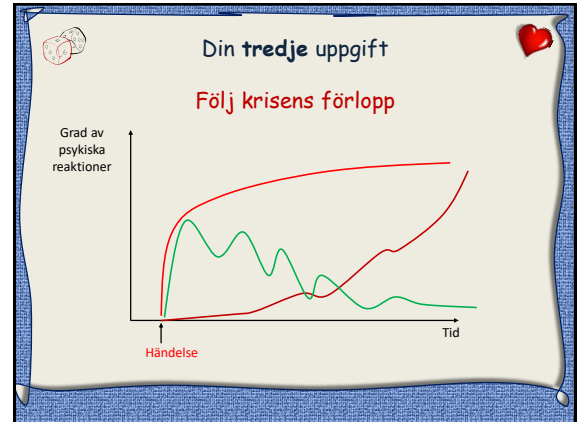
2378



2379



2380



2381

Undvik tillfälliga lättnader

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete
- Träning
- Shopping
- Sex
- Ilska

Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

När bröstna hjärtan läker

2382

Lathund för att hjälpa en medmänniska i kris

- Gör inte ingenting.
- Var medmänniska.
- Var inte rädd för att prata.
- Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
- Rekrytera flocken.
- Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
- Hjäl den drabbade att uthärda.
- Hjäl att ta in och förstå vad som hänt.
- Hjäl att landa på fötterna; dra rimliga slutsatser och rita rätt kartor.
- Rädda självkänslan.
- Hjäl till en fungerande vardag.
- Följ genom krisen, "watchful eye".
- Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

2383

Att hjälpa någon i kris, kort version

- Gör inte ingenting!
- Var medmänniska
- Rekrytera flocken.
- Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
- Hjäl den drabbade att stå ut.
- Hjäl att ta in och förstå vad som hänt.
- Hjäl att landa på fötterna; dra rätt slutsatser och rita rätt kartor.
- Rädda självkänslan.
- Följ genom krisen, "watchful eye".
- Hjäl till en fungerande vardag.
- Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

2384

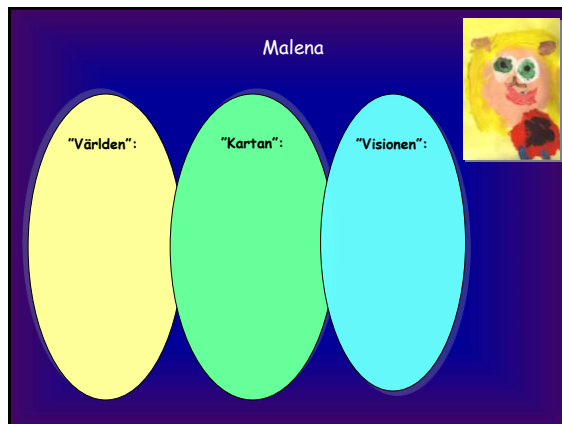
Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

- Ihållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Själv mordsrisk
- Påtagligt hämrad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion pga tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning

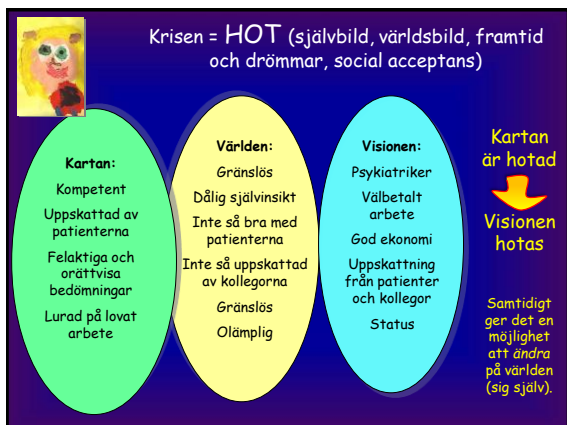
2385



2386



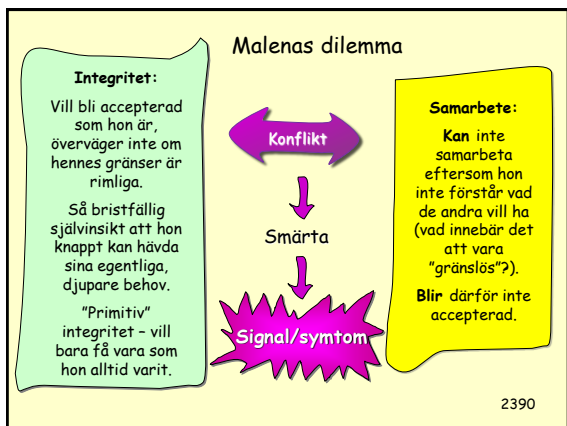
2387



2388



2389



2390



2391



2394

Vad är egentligen en depression för något?

- En sjuklig sänkning av stämningläget med nedsatt förmåga att känna lust och intresse
- Kommer ofta - men inte alltid - i avgränsade skov
- Ofta livslång sjukdom med återkommande episoder
- Är ibland en del av bipolär sjukdom

2395

2395

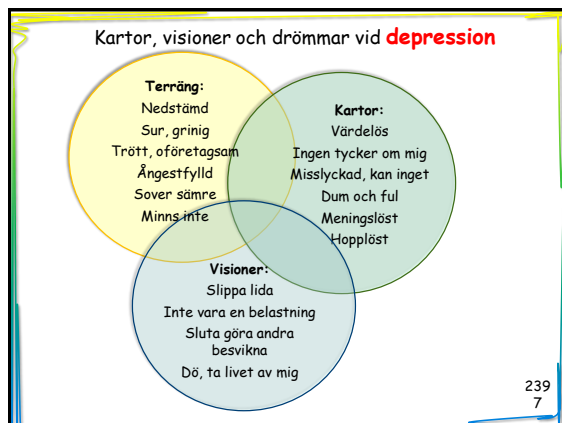
Kriterier för egentlig depression

Minst fem av följande, minst två veckor

- Nedstämdhet eller irritabilitet
- Minskad förmåga att känna glädje och intresse
- Aptitstörning/viktförändring (alternativt utebliven för åldern normal viktuppgång)
- Sömnstörning
- Psykomotorisk störning
- Energilöshet
- Känslor av värdelöshet eller skuld
- Svårighet med koncentration, tänkande, beslut
- Tankar på död, dödsönskan, tankar och planer på självmord

2396

2396



2397

Maskerad depression

- Pseudosomatisk depression
- Pseudoneurotisk depression
- Pseudodemens hos äldre
- Beteendestörning hos yngre

2398

2398

"Manlig depression"

- Sänkt stresstolerans
- Utagerande
- Aggressivitet med bristande impuls kontroll
- Antisocialt beteende
- Missbruksbenägenhet
- Depressivt tankeinnehåll
- Oftare suicid
- Sämre insikt om sitt hjälpbehov
- Mer sällan kontakt med sjukvården
- Sämre medverkan i behandlingen

2400

2400

Hur behandlas depression idag?

- Psykoterapi
 - Stödterapi
 - Kognitiv /beteende/terapi
 - Psykodynamiskt orienterad terapi
 - (Interpersonell terapi)
- Psykofarmaka
 - Antidepressiva m fl
- ECT - elektrokonvulsiv behandling
- Ljus
- Fysisk aktivitet



2401

2401

1. Kunskap

2. Professionell behandling

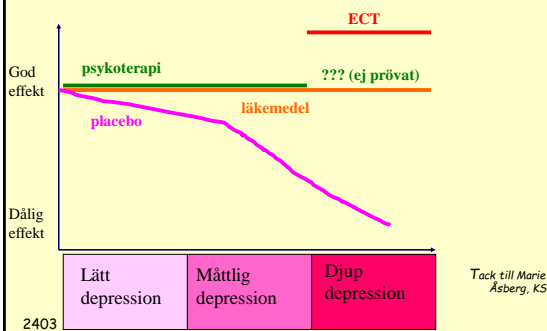
3. Egenvård (= ett klokt liv)

- Lära om
- Aktivering
- Motion
- Kost
- Mening
- Gemenskap
- Kärlek
- Jobbet
- Alkohol
- Slappna av
- Humor

4. Effektivt tänkande

2402

Depressionsbehandling (SBU)



2403

2403

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- Belastning
- "Fel"
- Skam
- Skuld

Vår uppgift

- Hjälpa patienten känna att han är okay ändå
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Minska tidandet

2404

2404

Inse att det **inte** handlar om

Rätt eller fel
Gott eller ont
Moral eller skuld
Svaghet eller styrka
Vilken sorts människa man är
Det handlar om en sjukdom!

2405

2405

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjälplos
- Trött



Troligen är inget av allt detta ditt fel, eller har med dig att göra över huvud taget!

2406

2406

Handlingsvägar vid depression



2407

2407

Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.
2. Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

2408

2408

Stötta på rätt sätt

1. Det gäller att hitta rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Uppmuntra hennes kontakt med sjukvården.



2409

2409

Kognitiv terapi vid depression

- Förstå och omformulera dysfunktionella grundantaganden
- Förstå och lösa/hantera problem som bidrar till depression
- Lära sig färdigheter för att reglera/styra stressupplevelser, känslor och tankar
- Börja återuppta aktiviteter och relationer som man tycker om och mår bra av

2410

2410

Några vanliga förvrängningar hos den deprimerade

- "Svarta glasögon" på många områden.
- Negativa tolkningar av händelser.
- Tappar självkänslan; känsla av att inte duga.
- Tror att ingen tycker om honom/henne.
- Tappar självförtroendet; känsla av att inget klara.
- Tror att han/hon inte klarar jobbet.
- Tror att han/hon inte är till glädje för familjen och vännerna.
- Tappar hoppet om framtiden.
- Ser det förflutna i mörka färger.

2411

2411

Kännetecken för deprimerade/negativa tankar

- Kommer automatiskt.
- Orimliga, men uppfattas som rimliga och sanna.
- Fyller ingen meningsfull uppgift.
- Resulterar i att den deprimerade känner sig sämre.
- Förhindrar att man når det man vill i livet.

2412

2412

Hur kan man tackla detta?

- Lära sig **känna igen** sina negativa tankar.
- Reagera på och **ifrågasätta** tankarna.
- Korrigera dem ("**svara på tankarna**") och ersätta dem med mer realistiska/adekvata tolkningar och tankar.

2413

Vad du kan göra själv - handling

- **Planera ditt dagliga schema.** Gärna lista med dagliga aktiviteter.
- Ta itu med svårare uppgifter genom att skriva ned de olika delmomenten och genomför sedan **ett steg i taget.**
- **Skriv ned** vad Du faktiskt gjort och klarat av.

2414

2414

Varför blir jag inte bra?



- Slarvar med medicinen?
 - Dåligt fungerande kontakt med vården?
 - Dricker?
 - Svåra levnadsvillkor, ohållbart leverne?
 - Ständiga konflikter? Knepig läggning?
 - Annan diagnos, t ex bipolär sjuk eller ADHD?
 - Fler diagnoser samtidigt?
 - Svårbehandlad depression?
- Illa!
Rätta till eller byt!
Sluta!
Åtgärda, sök stöd!
Psykoterapi?
Ta upp till diskussion med läkaren.
Ta upp till diskussion med läkaren.
Poängtera att du inte är fullt återställd ännu!*

2415

2415

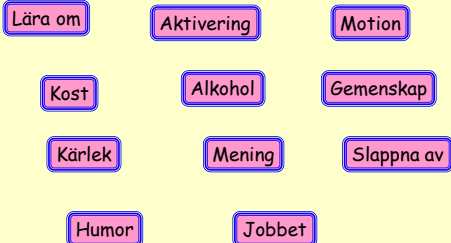
Stötta MA i att ta hand om sin sjukdom

- Ta ordinerad medicin
- Sköt kontakterna med vården
- Lär dig så mycket som möjligt om depression
- Var uppmärksam på tecken på försämring
- Lev klokt
 - Undvik situationer som kan göra dig sårbar för nya depressioner
 - Håll rytmen
 - Stressa lagom
 - Slarva inte med sömnen
 - Var försiktig med alkohol
 - Rör på dig
 - Gör saker du tycker om
 - Umgås med människor du mår bra av
- Tänk på hur du tänker



2416

Stötta MA i att leva klokt



2417

2417

Stötta MA i att ta emot adekvat vård

- Uppmuntra medarbetarens **kontakt med sjukvården**
 - Följ gärna med vid besöken
 - Hjälp henne att memorera det som sägs vid besöket
 - Hjälp henne att följa ordinationerna
 - Hjälp henne att fullfölja ev psykoterapi
 - Om din medarbetare försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



2418

2418

Stötta MA i att ta emot adekvat vård

Det allra viktigaste medarbetaren kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling.

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

2419

2419

Hjälp MA att anstränga sig lagom mycket

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
 - För **låga krav** innebär att din medarbetare inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur sitt tillstånd.
 - För **höga krav** medför att din medarbetare känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sitt tillstånd pga upplevelsen av övermäktiga krav.

2420

2420

Stötta MA till lagom aktivitet

- Stödet bör i mångt och mycket vara ett **stöd till aktivitet** i lagom omfattning
 - Gå upp ur sängen
 - Äta och dricka
 - Duscha
 - Handla
 - Ta en daglig promenad
 - Gå till arbetet om din medarbetare klarar det

2421

2421

Det är inte fel att hjälpa till praktiskt! De flesta **regredierar inte** av temporärt stöd och medmänsklighet.

- Väl avvägd **praktisk hjälp** kan vara en lisa
 - Handla
 - Laga mat
 - Diska
 - Hämta barn på dagis
- Se till att **viktiga saker** blir omhändertagna
 - Hyra och övriga räkningar
 - Kontakter med försäkringskassan
 - Kontakter med arbetsgivaren
 - Kontakter med arbetsplatsen
 - Kontakter med sjukvården

2422

2422

Försök se till att MA inte gör något hen senare kommer att få ångra

- Se till att din medarbetare **avvaktar med stora och viktiga beslut**.
- **Prata med** din medarbetares barn och andra **närstående personer**, och hjälp även dem till den förståelse och kunskap som du själv har skaffat dig.

2423

2423

Några saker MA helst bör undvika

- Stora och viktiga beslut.
- Påtagliga förändringar
 - Flytta
 - Byta arbete
 - Starta skilsmässoprocesser
- Stora ekonomiska transaktioner.
- Långa och dyra resor.
- Större sällskap.
- Gräl och hårda argument.
- Krav på att "rycka upp" sig.
- Att ge upp.

2424

2424

Stötta MA i att hantera/undvika sårbarhetsfaktorer

Mina "sårbarhetsfaktorer" - saker jag mår sämre av eller riskerar bli sjuk av igen

□ **Identifiera** allt du kommer på

- Stress
- Ensamhet
- Jobbiga människor
- Konflikter
- Påfrestande situationer och händelser
- Olämplig livsstil
- Oregelbunden dygnsrytm
- Ogynnsam arbetsmiljö
- Alkohol och droger



□ **Undvik/åtgärda** dem

2425

2425

Uppmärksamhet på återkomst av tidiga sjukdomstecken, "tidiga varningstecken"

Mina tidigare depressioner har börjat med följande symtom:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Om jag eller mina anhöriga märker något av dessa symtom ska vi vidtaga följande åtgärder:

1. (Kontakta min läkare)
2. (Ta kontakt med...)
3. (.....)

2426

2426

Om MA har självmordstankar - se till att hen omgäende bedöms av läkare

↑
Ökad risk

Suicidförsök
Suicidplaner/ suicidavsikter/
suicidmeddelanden
Suicidönskan
Suicidtankar

Dödsönskan
Hopplöshetskänsla
Nedstämdhet

2427

2427

Akut inläggning

- **Självordsrisk.**
- Depressiva vanföreställningar eller andra allvarliga psykotiska inslag som gör att **patienten inte tänker och handlar rationellt.**
- **Intoxikation**, medicinpåverkad, sluddrar.
- **Risk för skada på andra.**
- **Katastrofal social situation**, är i färd med att förstöra sitt liv.
- **Outhärdlig situation, svår hopplöshet**, nattsvart (självordsrisken är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

2428

2428

Självordsnära

2429

2429

90% av alla suicid har sin bakgrund i depression, alkoholism, stress eller krisreaktioner

2430

2430

Våga fråga

Var inte rädd för att fråga om dödsönskan och självmordstankar!

Patienten vill oftast skona oss från att höra...

...så gör det möjligt för patienten att svara ärligt!

24
31

2431

Viktigaste markören för hög suicidrisk:

Position på "suicidtrappan"

Ökad risk

Suicidförsök

Suicidplaner/suicidavsikter/suicidmeddelanden

Suicidtankar

Dödsönskan

Hopplöshetskänsla

Nedstämdhet

2435

2435

En patient med självmordstankar
behöver krisintervention

Självmod är patientens lösning på ett
"olösligt" problem.

Hjälp honom finna en bättre lösning (eller
att acceptera att problemet inte är ett
"problem" utan ett villkor han måste lära
sig leva med).

2436

2436

Hjälp patienten ut!

Probleminventering,
ge struktur

Involvera
närstående,
var tillgänglig

Ta över ansvar,
hjälp patienten se
skälen för att leva

←

←

←

kaos

hopplöshet

isolering

ångest

ambivalens

Vikariera som
hopp, aktualisera
tidigare
krislösning

Omsorg,
medmänsklighet,
läkemedel

Tack till Bo Runeson för bilden!

2438

2438

**Samtalstips i med- och
motgång**

2447

Ju bättre man är på att möta och tala
med människor i största allmänhet, desto
färre "besvärliga" patienter kommer man
att behöva hantera

2448

Slutsats?

Varje människa är unik och behöver bemötas individuellt, vare sig hon är frisk eller sjuk.

Viktigast är alltid vår förmåga till ett gott allmänmänskligt bemötande.

Goda kunskaper om psykiska störningar kan hjälpa oss att bemöta den med psykisk ohälsa optimalt.

Eventuella metoder och råd ska användas med omdöme och sunt förnuft.

2449

https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation#t-157190



2450

Inte lust att gå på bemötandekurs?

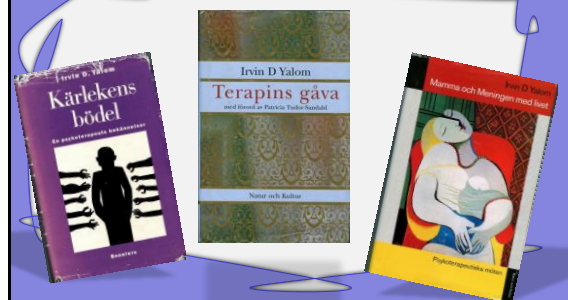
- Om du är nyfiken och intresserad på riktigt behöver du inte gå på kurs för att lära dig hur du ska göra för att verka intresserad.
- Lyssna mer än du pratar.
- Ta in allt den andre säger - inte för att värdera det och inte för att kunna bemöta det utan för att förstå. Lyssna för att förstå, inte för att svara!
- Lyssna efter önskingar och behov hos den andre, det som ligger "under ytan".
- Återge och fråga om du förstått rätt.
- Bekräfta, normalisera och acceptera.
- "Bemötande"-kursen i ett nötskal: Ta på allvar, visa respekt, var nyfiken och intresserad, se det goda hos den andre, bry dig på riktigt.

2451

2451

Lästips för psykioterapiintresserade

<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/M/C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>



Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D. Yalom

2452

Varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma behov.
- Orimliga förväntningar på livet?
- Resursbrist och dess konsekvenser största problemet.
- Bristande medverkan.
- Många behandlingar har halvdan effekt.
- Ingen "draghjälp".
- Situationen i slutenvården



2453

2453

Psykiatriens svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- Resursbrist, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till stor tidsåtgång för prioritering av resurserna, tår på personalen och bryter ned patienterna.
- Bristande medverkan från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- Många behandlingar har halvdan effekt. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi alltid hjälpa våra patienter må bra.
- Ingen "draghjälp". Våra patienter får välja vänner sist, om alls.
- Orimliga förväntningar på livet?



2454

2454

Jag vill ha ett vattentätt **system!**



2456

Tekniker, metoder och verktyg

Lågaffektivt bemötande kan vara utmärkt...

...men ibland uppfattas man av patienten
som en kall, hård, arrogant och
ointresserad översittartyp.

2457

Vill du bli föremål för 4:1 metoden?

På jobbet?
Av dina föräldrar?
I ditt äktenskap?

2458

Vem är din främste lärare?



2459

Om vi har ödmjukhet kommer
vi att se varje situation och
varje människa som vår
lärare.

Sökaren nr 1/1986

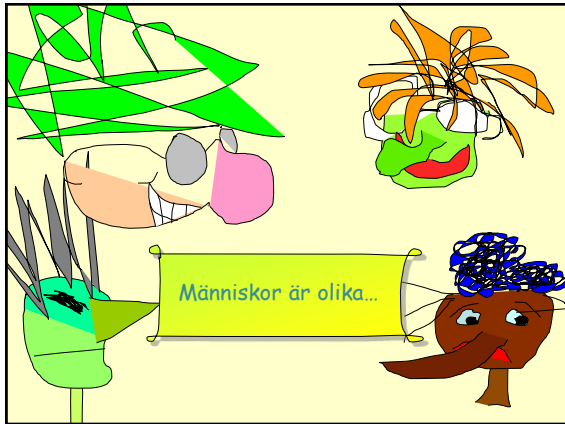
2460

Slarva inte bort
ditt svar!



Bob Hansson, Allvarligt talat

2461



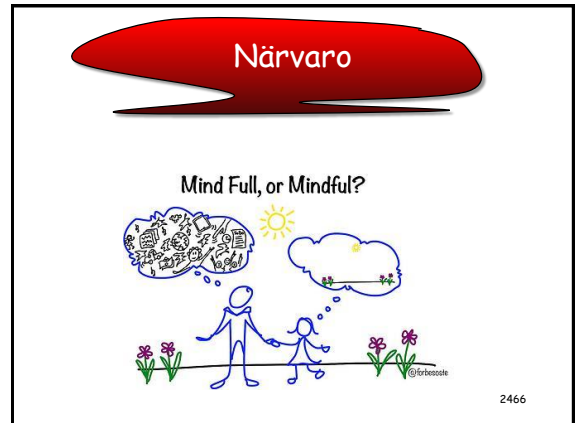
2463



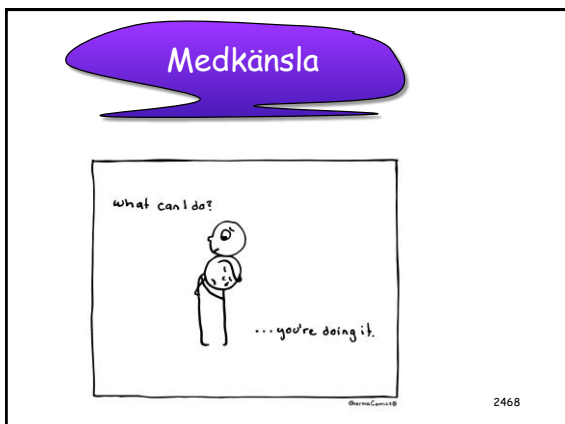
2464



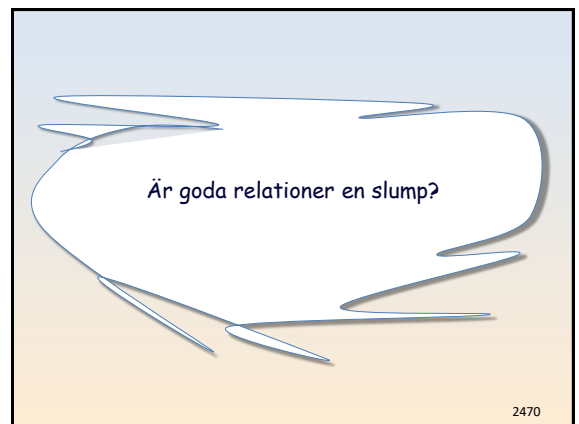
2465



2466

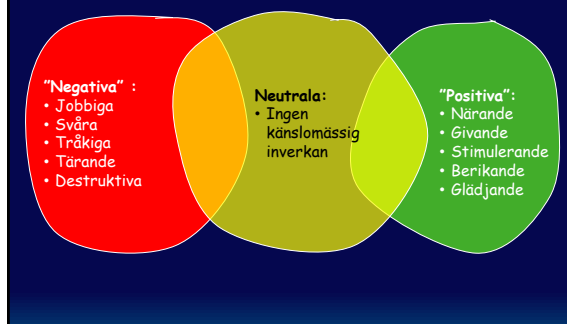


2468



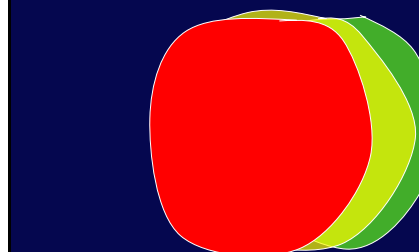
2470

Hur är relationsfördelningen i ditt liv?



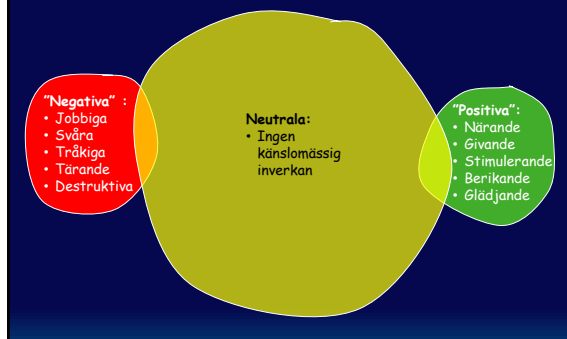
2471

För en del är det ingen större skillnad...



2472

Det finns de som är rätt "rationella" ...



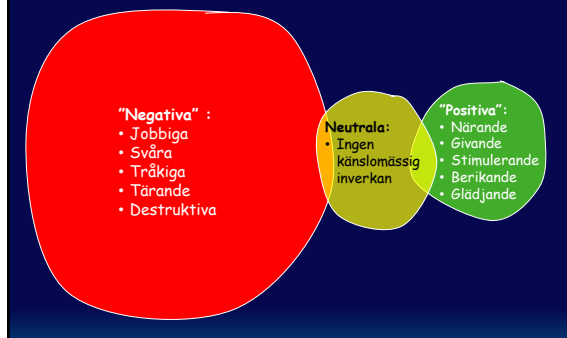
2473

... de som gillar sina medmänniskor...



2474

...och de som har ett rent helvete!



2475

Vår kultur

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra - det handlar bara om relationsteknik
- Huvudsaken är att förhållandet håller, och att man inte skiljer sig

Ett alternativt perspektiv

- Snarare beroende av individernas individuella kvaliteter. Man kan inte vara/bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande
- Det räcker inte att jämka/matcha på ytan, inte ens i terapi
- Vi vill inte bara hålla ihop - förhållandet ska ge oss något

2476

2476

Om vi vill ha goda relationer...

- ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt.
- måste vi medvetet odla de goda egenskaperna och tämja de dåliga.
- bör vi välja våra vänner och partners utifrån samma tänkande.



"Soffan"

2477

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för att få något?

247

8

2478

Relationen - ett arrangemang för behovstillfredsställelse?

Om vi ser våra relationer som ett sätt att tillfredsställa våra behov...

...vad händer då när den andre blir sjuk och inte längre kan ge mig vad jag behöver?

Och vart har då den villkorlösa kärleken tagit vägen?

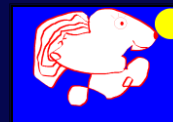


2479

2479

Känslomässig mognad i relationer

Att känna en människa helt och fullt, och älska henne trots hennes brister.



"Sålen Salsus"

2480

Hur känns det att vara patient här?

2481

Hur känns det för patienten - och hur mycket kommer jag att få veta - om han upplever att...

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet tråkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

2482

2482

Expressed emotions

Känslomässigt klimat runt patienten

1. Kritiska kommentarer
2. Fientlighet
3. Känslomässigt överengagemang
4. Värme
5. Positiva kommentarer



2483

Vi kan aldrig **INTE** påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja **VILKEN** inverkan vi vill ha på den andre.



2484

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som från början inte var överhängande självmordsnära...



...kan vara det efter ett samtal med någon i vården!

2485

Kärleksfulla känslor

↓

Handling

som upplevs kärleksfull av den andre




2486

Vår kärlek...



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra upplever som kärlek.

2487



Medmänsklighet måste verkställas



2488


Saker vi Egentligen vill ha

Äkta kontakt
Uppmärksamhet, bli sedd och hörd
Bekräftelse, betyda något för någon
Respekt
Bli tagen på allvar
Ärlighet och sanning, hjälp att förstå
Förståelse
Omtanke
Medkänsla
Uppmuntran



2489

Innehåll



Process

2490

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten

Innehåll



Process

Innehåll: Det vi gör och talar om.
Process: **Sättet** som vi gör det på, **hur** vi talar med varandra, **stämningen** som uppstår.

Det är alltid jag - inte patienten - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

2491

Processens kvalitet avgör vårdens kvalitet

Processen består av

- Känslor
- Stämningen, "atmosfären"
- Tonfall
- Kroppsspråk
- Det medvetna och det omedvetna

Alla reagerar på processer, och ju sämre vi mår desto känsligare är vi.

2492

Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av ungarna ändå, med lite tid och tålamod.

2493

Håll ena ögat på samtalets innehåll och det andra på dess process

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terrains gåva av Irvin D. Yalom

2494

Den stora hemligheten...

...är...
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



2495

2495

...en sak till...
!
!!
!!!

...ha litet...

...KUL!!

2496

2496

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du prövat med att försöka...

????

... **TYCKA OM** din patient?

2497

2497

...allt arbete är tomt, utan kärlek (...) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbeta är kärlek som gjorts synlig (...) Ty om ni bakar bröd med likgiltighet bakar ni ett bittert bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

Kahlil Gibran, Profeten

2498

2498

När det inte vill sig

Har du prövat att älska den andre litet mer?

2499

2499

Martin Buber

Jag ↔ Relationen ↔ Du

Äkta eller falsk dialog =
äkta eller falskt möte

Om du bara låtsas får du betala priset
(ingen relation och ingen växt)



2500

2500

1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.
Alltid och i varje stund.

2. Varje möte kan ge oss något för egen del.
Vartenda ett.

2501

2501

Hur skulle mina möten med mina patienter bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

Ett tillfälle att **uppleva glädje och mening?**

Jag har **något att lära** av varje människa jag möter?

2502

2502

Hur skulle våra möten med andra bli om...

- Vi utgår från att ett äkta möte med en annan alltid **lämnar båda åtminstone en smula förändrade?**
- Vi utgår från att vi **kan lära oss något** av varje människa?
- Vi utgår från att varje möte med en människa är en **möjlighet till glädje och mening** för oss själva,
 - **Vi visar den andre vår uppskattning** för det vi får?
 - **Den andre upplever att han har betydelse för oss**, att han ger oss något värdefullt för vår egen del?

2503

2503

Can det vara så att...?

1. I varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv.
2. I de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig om mig själv.
3. Ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande.

Tack till Kay Pollak

2504

2504

Vad har mina (medarbetare, barn, fru, kunder) gett och lärt mig?

2505

2505

Har du berättat det för dem?

2506

2506

Några användbara inledningar

"Det är underbart för mig att du finns, för att..."

"Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig..."

"Om inte du fanns skulle jag inte få uppleva... var dag!"

"Tack vare dig har jag fått lära mig allt detta..."

2507

2507

Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (1)

- Varje människa och varje möte är en möjlighet för mig
 - Att lära mig något nytt om mig själv, den andre och världen, och därigenom växa och utvecklas.
 - Att uppleva glädje och mening.
 - Att uttrycka mig själv i världen.
 - Att göra skillnad.
 - Att ge av mig själv, att göra något gott för den andre. Varje människa har i varje stund behov som jag kan försöka tillfredsställa.
 - Att ta emot något av den andre, och därigenom göra det möjligt för hen att ge. Att ge till andra, att betyda något för andra och känna att man gör skillnad är vårt djupaste behov. Men då måste någon vara villig att ta emot!

2508

Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (2)

- Jag behöver inte alls ge något materiellt - våra viktigaste behov är andliga, sociala och psykologiska. Vad behöver denna människa just nu, och vad av detta kan just jag ge?
- Det mest värdefulla jag kan ge är mig själv, att visa mig som jag är - mina sanna känslor, tankar och reaktioner. Den andre får då hjälp att orientera sig i vår relation, och att se och förstå sig själv bättre. Denna äkta återkoppling ger därtill den andre en möjlighet att justera sitt beteende i mötet om hen skulle vilja det.
- Jag kan inte undvika att påverka en människa jag möter, jag kan bara välja vilken inverkan jag ska ha. Det valet förutsätter att jag tar ett personligt ansvar för mig själv och hur jag är mot andra. Hur känns det jag säger eller gör för den andre just nu? Jag behöver inte göra något "stort" för att göra skillnad för andra - det räcker långt att jag medvetet väljer vem jag är i mina möten.

2509

Riktig kärlek

"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv vilja ändra sig.

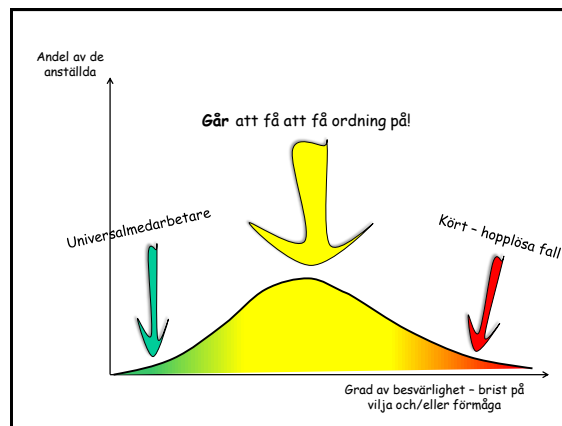


2510

2510



2511



2512

Hört det förut?

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför - ett eget varför - för de önskade förändringarna.

2513

2513

Alla människor har behov, alla vill *något*

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

2515

2515

Vad menas med "terapeutisk allians"?

1. Affektiv relationell komponent inkluderande *det känslomässiga bandet och anknytningen* mellan patient och behandlare.
2. *Samarbetsaspekt* - man är överens om behandlingens mål och medel.

2516

2516

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill *något*.
- Finn ut (fråga) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

2517

2517

Om att skapa en allians

Men... det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi *vill* och vad vi *behöver*.

Å andra sidan: Du kan inte uppnå en allians med patienten om något som endast du anser att han behöver.

2518

2518

Hur kan man få människor att engagera sig?

Nya medarbetare måste "köpa" organisationens kultur, mål och visioner innan de tillåts stiga ombord. Vilka vi är, vad vi gör, vad vi står för, vad du kan vänta dig av oss och vad vi förväntar oss av dig.

"OM det låter som rätt skuta för dig är du välkommen ombord!"

Utbilda och träna omsorgsfullt alla nya och gamla medarbetare om organisationens mål och visioner, vad vi egentligen menar med dem, varför vi har dem.

2519

2519

Läget tills du är 25:

Frontalloben inte färdigutvecklad

↓

...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!


2522

2522

Hinder för alliansen kan höra ihop med

1. Sjukdomen
 - Trötthet, ångest, bristande insikt
2. Patientens personlighet
 - Misstro, instabilitet
3. Omgivningsfaktorer
 - Anhörigas inställning
4. Behandlarens personlighet
5. Andra faktorer hos behandlaren
 - Bristande intresse
 - Bristande kunskap
 - Rigid och ensidig teoretisk referensram
6. Övriga behandlingsförutsättningar
 - Brist på kompetent personal
 - Brist på tid
 - Telefonsamtal

En bra behandlare bör kunna se patienten i ett biologiskt, medicinskt, psykologiskt och socialt perspektiv samtidigt



2523

Om du väljer att ge råd

Skaffa dig en invitation.
Skilj på råd och goda råd.
Kom med ett erbjudande.
Fatta inte beslut åt den andre.
Ta inte över ansvaret.

2524

Skilj på råd och goda råd

Ett gott råd

- ges utifrån god kännedom om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- framförs på ett sätt som gör intryck.
- framförs en gång.
- överlämnas till den andre som en möjlighet att överväga - inte som ett krav.

2525

Ta inte över ansvaret

| Patientens ansvar | Läkarens ansvar | Någon annans ansvar |
|-------------------|-----------------|---------------------|
| | | |

2526

16-åringen på villovägar



Varför skulle hon lyssna på dig?

2527



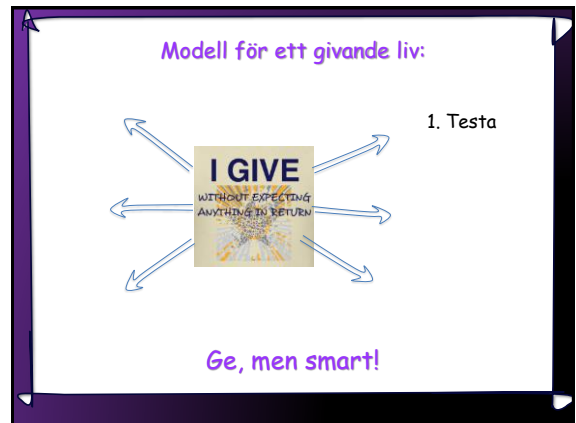
2528



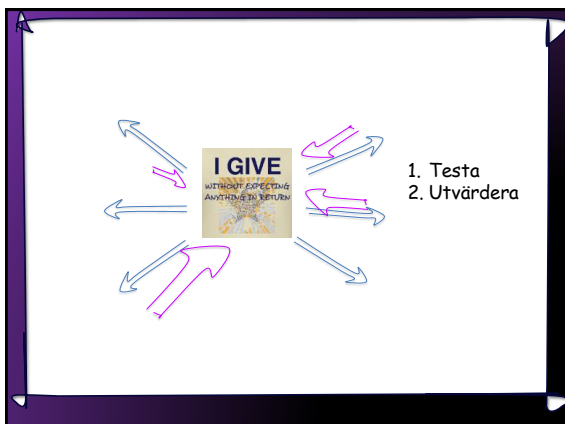
2529



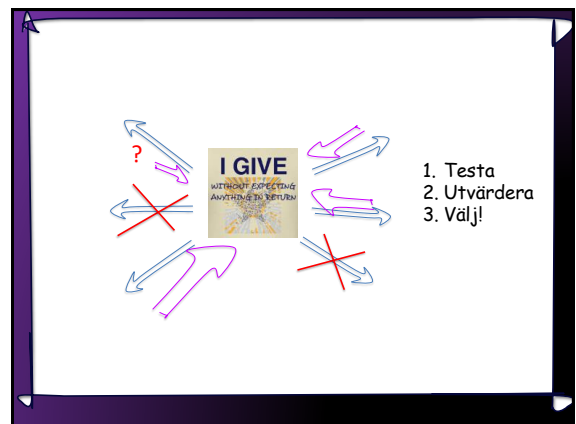
2530



2531



2532



2533

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

Att ge den andre vad han **behöver**, och hjälpa honom se att det är det han får.

2534

Om den andre är viktig för dig - visa det

Du måste låta **det som är viktigt för den andre** vara lika viktigt för dig som personen är viktig för dig.

2535

Din allra största insättning

Gör allt du bara kan för den medarbetare som ställt till det, hamnat i kris eller mår dåligt av någon annan anledning.

Tacksamhet och lojalitet är konsekvenser!

2536

2536

Narcissistens tragik

När allt är en **rättighet** känner man ingen glädje eller tacksamhet för det man får

↓

Det går inte att göra några insättningar!

2537

Varje problem i relationen är en möjlighet

En möjlighet att bygga upp det emotionella bankkontot i denna relation.

Vi försöker lösa problemet **och** förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper patienten **och** odlar vår relation.

2538

Vilken sorts ledarskap utövar du?
Hur relaterar du till dina patienter/kunder/barn?

| | |
|---|--|
| <p>Transaktionellt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på överenskommelsen och utfallet. • Samma utgångsläge vid nästa förhandling. | <p>Transformerande/förvandlande</p> <ul style="list-style-type: none"> • Påverkar den andra personen och er relation. • Bygger upp ett förtroendekapital och relationen. • Nytt och förbättrat utgångsläge vid varje ny förhandling. |
|---|--|

2539

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min patient?
- Min fru?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

2540

"Men jag fattar inte varför dom inte..."

2541

Stephen R. Covey

Habit 5

Seek first to understand,
then to be understood

2542

The deepest hunger of the human soul is to be understood.


Stephen R Covey

2543

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

Uppfattat och tagit patientens rädsla på större allvar - han är rädd för att vara svårt sjuk!

"Jag ser hur orolig du är. Det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."



2545

Rädd = stressad

- Kan inte tänka
- Tunnelseende
- Svårare att prioritera
- Sämre koncentrationsförmåga
- Minskad empatisk förmåga
- Självcentrerad
- Sämre minne

Kort sagt blir man dummare än vanligt.
Och man blir alltmer "besvärlig" och allt sämre på att samarbeta med andra.



2546



2547

Empatiskt lyssnande

Att lyssna i syfte att förstå.

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.
Du försöker tränga djupt in i den andres hjärna och hjärta, tankar och känslor, i syfte att se sakerna som han själv ser dem.

Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att förstå och kunna återge den andres uppfattning lika bra som han själv.

2548

Det goda mötet

"Empati betyder att fånga upp och förstå en annan människas känslor och vägledas av den förståelsen i kontakten med den andra."

2549

2549

Det kunde ha varit jag!

"I know exactly how you feel."

2550

2550

Barnet som trillade på gatan

2551

2551

Spiegelneuronen är boven

"...ger en spontan, omedveten information om känsloläget och avsikterna som en annan människa har genom att spegla den handlingsintention som denne har."

2552

2552

"Det som är botten i dig är botten också i andra."

Gunnar Ekelöf



2553

När jag behövde en ny tandläkare



2554

Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

2555

"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste."

Thomas Ogden, The Primitive Edge of Experience

2556

Var litet NYFIKEN!

2557

Hur skulle mitt liv bli om jag tog för vana att alltid låta den jag pratar med tala till punkt innan jag avbryter med det jag själv har att säga?

2558

Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, SvD 2015

2559

Skilj på psykoterapi för att:

- Lösa problem
- Reducera psykologiskt lidande
- Behandla pågående sjukdomsepisod
- Reducera underliggande sårbarhet
- Minska risken för återfall
- Förstå sig själv bättre, **personlig utveckling**

2561

2561

Två former av psykoterapi

"Supportive"

- Försöker inte förändra patienten.
- Hjälper patienten att hantera påfrestningen med hjälp av de egenskaper och resurser hen redan besitter.
- Undviker självinsikt och allt som kan väcka ångest.

"Reconstructive"

- Måste ändra något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt.
- Förutsätter **ökad självinsikt**.
- Kan väcka ångest. Inte alltid så kul att möta sig själv.

2562

2562

Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?

Terapimetod A

Terapimetod B

2563

2563

Vad gör att psykoterapi fungerar?

"Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli **sedd, hörd och tagen på allvar**. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva."

Jesper Juul

2564

2564

Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
- Terapeutens kompetens
 - Omedveten, automatiserad hantverkskicklighet
 - Skapar en tydlig och öppen **relation** till patienten
 - **Empatisk förmåga**
 - Förstår och respekterar **patientens behov**
 - **Upptäcker och reparerar brister i arbetsalliansen**
- Metoden
 - Ett **integrativt synsätt** på tekniken (viktigast är vad som hjälper patienten)
 - Tydlig **bruksanvisning** till patienten
 - **Exponeringen**
- Patientens motivation

Lästips: Vad är verksamt i psykoterapi (Björn Philips, Rolf Holmqvist)

2565

2565

Hur vet jag om jag gör "rätt"?

- ❑ "Känns" det rätt?
- ❑ Var observant på dina **egna känslor och reaktioner**.
- ❑ Var observant på resultatet - **patientens reaktioner**.
- ❑ Vilken **återkoppling/respons** får jag av patienterna?
- ❑ **Fråga patienten** hur han har upplevt samtalet, säg att du vill utveckla din samtalsförmåga och att du är tacksam för allt han vill bidra med.
- ❑ Be en värderad **kollega vara med** vid samtal någon gång ibland.
- ❑ **Sitt själv med** vid duktiga kollegors samtal ibland.
- ❑ Spela in på **video** och titta.

2566

Terapeutens ansvar

- ❑ Inser vilken makt hon har över patienten, och därmed vilket ansvar hon har.
- ❑ Har god självinsikt, förstår hur hon uppfattas av andra.
- ❑ Letar efter sina blinda fläckar.
- ❑ Tillstår spontant och omedelbart sina egna misstag.
- ❑ Söker aktivt efter feedback på sina samtalsinsatser.
- ❑ Frågar patienten om råd och hjälp.
- ❑ Ger ibland råd, men fattar inte beslut åt patienten.
- ❑ Söker hjälp när kontakten inte går bra.
- ❑ Tar hand om sig själv.

Råd till krossödsarbetare, modifierade från Terapiutgåva av Winn D Tolman


2567

Professionell, medmänniska eller både och?

| | | |
|--------------------|---|-----------------|
| Vårdgivare: | ↔ | Patient: |
| Professionell | | Professionell |
| Personlig? | | Personlig |
| Privat?? | | Privat |

2568

Professionell, medmänniska eller både och?

| | | |
|---|---|-----------------|
| Vårdgivare: | ↔ | Patient: |
| Professionell | | Professionell |
|  | | |
| Privat | | Privat |

2570

Ett par ord om att måla



2571

2571

Vilka verktyg har jag?

- ❑ Kunskap
- ❑ Sunt förnuft
- ❑ Empatisk förmåga
- ❑ Medkänsla
- ❑ Äkthet
- ❑ Humor
- ❑ Mig själv och det liv jag levit

Kärlek!



2572

2572

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

2573

En "neutral" terapeut?

- Närvarande.
- Engagerad, involverande och deltagande.
- Medkänsla och medmänsklighet.
- Öppen, ärlig, äkta och autentisk.
- Visar sig själv, sina tankar, känslor och reaktioner på patienten.
- Dialog, återkoppling och utveckling.
- Hjälper den andre att bli medveten om sina föreställningar och förväntningar.

2574

2574

Att möta andra kräver mod

"Kan inte du prata med henne själv, hon vill nog bara ha några tabletter?"



2575

Var inte för "professionell"

- Autenticitet och en personlig reaktion är kanske den största gåva vi kan ge en annan människa.
- Vi behöver andras äkta känslor, tankar och reaktioner på oss för att kunna orientera oss i våra sociala sammanhang.
- Denna genuina återkoppling gör det möjligt för oss att nyansera vår självbild och bättre förstå hur andra reagerar på vårt beteende.
- Därmed får vi möjlighet att ändra oss så att vi bättre uppfyller gruppens önskemål och därmed kommer i åtnjutande av gruppens acceptans, gillande och gentjänster.
- **Ge dina besvärliga medmänniskor CHANSEN att hyfsa sitt beteende!**

2576

2576

Privat, personlig eller professionell?

- Falsk dikotomi - man kan växla mellan rollerna.
- **Utnyttja inte den andre för dina egna behov.**
- Hur blir min insats för den andre?
- "Professionell" är ofta en mask för att slippa visa sig.
- Viktigast för den andre är **tillförlitlig återkoppling.**
- Endast så kan den andre få den självinsikt som är nödvändig för att kunna välja förändring.
- **Äkthet är därför det viktigaste** för ett meningsfullt samtal.
- Visa vad du tycker och känner, bjud på dig själv.
- **Proffsigt är att våga se de missar man gör**, be om ursäkt för dem och gå vidare.

2577

2577

Den likvärdiga relationen

Subjekt



Subjekt

I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och förståelse av sig själv en likvärdig del av gemenskapen.

Den andre och dennes inre värld behandlas med samma allvar som min egen.

Den andre har samma rätt till sina känslor, tankar och önskemål som jag har till mina.

2578

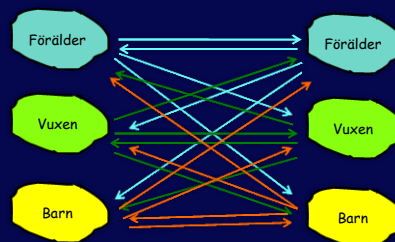
Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån
Ej objekt
Ej offer
Ej synd om

2579

2579

Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



2580

Jagtillstånd

1. Förälder

- Imitationer av *andras* känslor, tankar och handlingar.
- Värderingar och vad vi lärt oss om hur allt ska vara.
- Två "delar"
 - Dömande och kritisk.
 - Stödjande, empatisk, vårdande och omhändertagande.

2. Vuxen

- Förälder och barn integreras i en förnuftig helhet.
- Här och nu, kan förutsättningslöst iakttä intra och yttre verklighet, förnuft och rationalitet.

3. Barn

- Minnen av tidigare egna upplevelser.
- Fungerar emotionellt, intuitivt och spontant.
- Här uttrycker vi våra känslor, hur vi mår, våra önskningar.

Eric Berne och Thomas Harris

2581

Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

1. **Pedagogen** (ger råd, långa förklaringar, instruerar, föreläser, kritiserar, klandrar, etiketterar, moraliserar, predikar, tvingar).
2. **Psykologen** (söker motiv, gör bedömningar, analyserar, tolkar, frågar ut, förhör).
3. **Strutsen** (skyr konflikter, skämtar bort, undviker, avleder, lugnar, tröstar, stryker medhårs, berömmar).
4. **Befallaren** (vill ha sin egen vilja igenom, styr och förmanar personen, beordrar, dirigerar, varnar, förmanar, hotar).

Från Mentors föräldrakurs

2582

Vi vill varken ha beröm
eller metoder
-
Vi vill ha äkta kontakt
och nära relationer



2583

Alternativ till beröm:

"TACK!"

2584

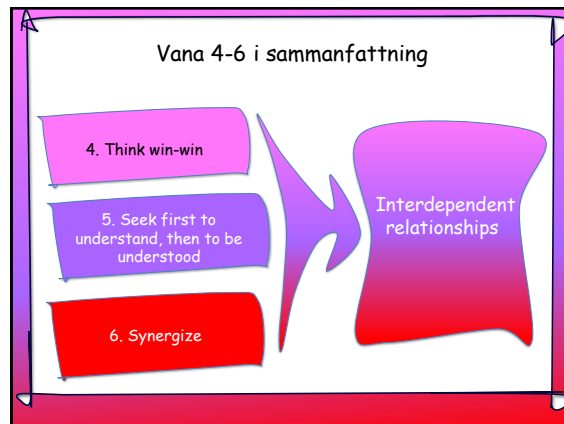
Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet **likvärdigt** (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets **integritet**
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

2585



2586

Vana 4-6 i praktiken

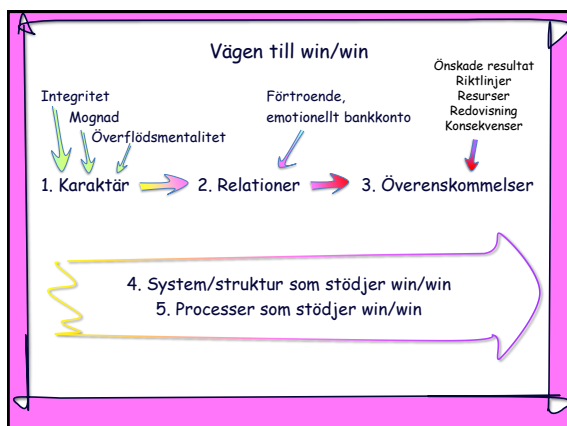
- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda** (vana 4).
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre** (vana 5).
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd** (vana 5).
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning** där vi skapar bättre lösningar och ur psykologisk synvinkel bättre överenskommelser än de vi ursprungligen föreslog varandra (vana 6).

2587

Vana 4-6 i praktiken

1. "Låt oss finna en lösning vi båda tycker är bra. Är du med på det?" (vana 4).
2. "Låt mig först lyssna på dig" (vana 5).
3. Kommunicera det den andra förmedlar på ett sätt som gör att denne känner sig sedd och förstådd på djupet. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du känner dig [...] och vill [...] därför att [...]. Har jag uppfattat dig rätt?" (vana 5).
4. Först nu beskriver du ditt eget önskemål och bakgrunden till det (vana 5).
5. Försök nu tillsammans finna en lösning som båda tycker är bättre än någon av era egna ursprungliga alternativ (vana 6).

2588



2589

Så varför gör vi inte de val vi desperat skulle behöva göra?

För att vi inte gillar en del av konsekvenserna!

2590

2590

Samtalskonstens ABC

- "Kom" från kärlek och välvilja, leta efter det goda.
- Bry dig på riktigt.
- Skapa kontakt och dialog.
- Odlar en relation att bygga på.
- Möt den andre på ett existentiellt plan.
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll.
- Likvärdighet och medkänsla.
- Visa respekt, ta den andre på allvar.
- Närvaro - uppmärksamma och följ vad som händer i samtalet.
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen.
- Lyssna efter känslor och innebörd, sök förstå på djupet.
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet.

2591

2591

Ge råd?

2592

2592

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Werner Erhard, Relationships - making them work.

2593

2593

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter.

Werner Erhard, Relationships - making them work.

2594

2594

Var ett bollplank

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter.

"Jag kan inte säga hur du ska göra, för det vet jag inte, men jag berättar gärna hur jag själv tänker om detta. Vill du det?"

2595

2595

Fega inte ur - ett gott råd kan betyda mycket för patienten!

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

2596

2596

"Give a man a fish and you feed him for a day.
Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."
Lao-Tse

259
7

2597

"Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!"

2598

2598

Det handlar om **hur** man gör

Det finns sannolikt inte **något** råd som inte kan vara till skada om det ges på fel sätt eller vid fel tillfälle.

2599

"Kan du inte göra något åt den här sura underläkaren?"

2601

Varför **inte** ge råd?

- Hjälper inte - man kan inte ändra på någon annan
- Oetiskt
- Rädd för att göra fel
- Kan skada den andre
- Rädd för att uppfattas som dryg eller att det ska uppfattas som kritik

2602

Man vill så gärna ändra på alla andra... tänk om man kunde få dem **precis** som man vill ha dem!

Tack till Kay Pollak!

2603

Hur når jag fram till den andre?

Du måste vilja personen väl för att kunna hjälpa.

2604

Vad är kärlek?



2605

2605

"Man kan inte ändra en annan människa"



2606

2606

Riktig kärlek

"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv vilja ändra sig.



2607

2607

Riktig kärlek



"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv vilja ändra sig.

"Jag har sett saker du gör som oroar mig. Jag undrar om du inte betalar ett rätt högt pris för dem. Skulle du vilja att vi pratar om det?"

2608

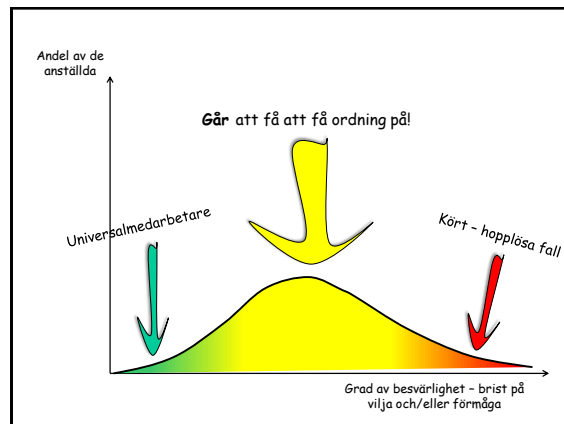
2608



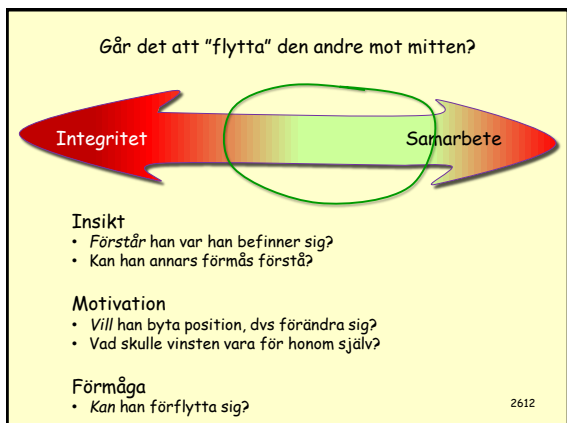
2609



2610



2611



2612

Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Men hur ska man öka självkännedomen? [...]

Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenägne att ge andra feedback av den här typen.

Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.

2613

2613



2614

Hört det förut?

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför - ett eget varför - för de önskade förändringarna.

2615

2615

Alla människor har behov, alla vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

2617

2617

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill något.
- Finn ut (fråga!) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

2618

2618

Om att skapa en allians

Men... det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi vill och vad vi behöver.

Å andra sidan: Du kan inte uppnå en allians med patienten om något som endast du anser att han behöver.

2619

2619

Önskan eller behov?

Önskingar

Både vill och behöver

Behov

2621

2621

Önskan eller behov?

Vad patienten **vill och önskar**

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad patienten **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över patienten eller reducera honom till objekt.

Önskingar

Både vill och behöver

Behov

2622

2622

Om du väljer att ge råd

Skaffa dig en **invitation**.
Skilj på råd och **goda råd**.
Kom med ett **erbjudande**.
Fatta inte beslut åt den andre.
Ta inte över ansvaret.

2623

2623

Skilj på råd och goda råd

Ett gott råd

- ges utifrån *god kännedom om just den rådet gäller*, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- framförs på ett sätt som gör intryck.
- framförs *en gång*.
- överlämnas till den andre som en *möjlighet att överväga* - inte som ett krav.


2624

... men var ytterst försiktig med att *fatta beslut* åt patienten

Råd för kristödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

2625

Ge ett erbjudande...



...men fatta inte **beslut** åt den andre!

2626

Ta inte över ansvaret

| Patientens ansvar | Läkarens ansvar | Någon annans ansvar |
|-------------------|-----------------|---------------------|
| | | |

2627

Korrekt principer är som fyror

We shall never cease from exploring,
and the end of all our exploring will
be to arrive where we began and to
know the place for the first time.

T S Eliot

2628

Detta tar jag med mig från denna kurs:



2629

2629

Tack för oss

Michael Rangne (skrev och berättade)
Veronica Rangne (ritade)

Maj 2019



2630