

**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

Livet är en jobbig period!


Christina Stielli, 2017



6

6

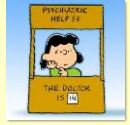
Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke,
men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



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

9

Uppgiften:

Hjälpa den andre
att stå ut!



10

Fråga: Varför just jag?




Svar: Varför inte just du?

11

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


Brené Brown



19

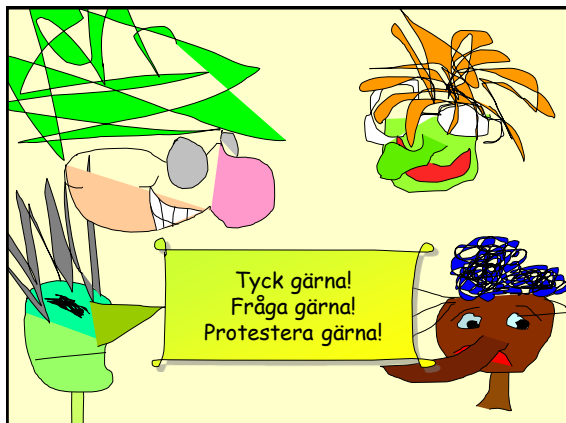
19

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



21

21



Tyck gärna!
Fråga gärna!
Protestera gärna!

22

22



www.lorami.se

37

37

Lästips för psykoterapiintresserade

<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/M%C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapis%20%C3%A5vt%20%201r-vin%20Yalom.pdf>



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

38

38



Vilka är ni?
Hur många av er är chef?

39


39

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



40

L'ENFER C'EST LES AUTRES



41

Målet?




Känna till de vanligaste anledningarna till att människor är besvärliga att ha med att göra, och hur jag då kan göra.

Samt kunna prata med alla om allt!

42

Empowerment!



43

› Inledning (61 bilder)	› När jag själv är problemet (93 bilder)
› Kursen på 25 bilder (53 bilder)	› När du själv är stressad (136 bilder)
› Film, psykopat på akuten (249 bilder)	› När den andre är stressad (127 bilder)
› Kursen på 25 bilder, del 2 (261 bilder)	› Leva ett meningsfullt liv (31 bilder)
› Repetition av grundkursen (150 bilder)	› Ansvar och kontroll (129 bilder)
› Diagnostisk frågesport (57 bilder)	› Tankar och känslor (180 bilder)
› Rätt person på rätt plats (31 bilder)	› Fokusera och relativisera (17 bilder)
› Ett par ord om att vara chef (21 bilder)	› Känslor och projektioner (84 bilder)
› Chefen behöver ta hand om sig själv (43 bilder)	› Integritet och samarbete (118 bilder)
› Organisationens stresshantering (10 bilder)	› Hjälpa vid kris (47 bilder)
› Intro till besvärlighet (162 bilder)	› Hjälpa vid depression och ångest (35 bilder)
› Överlevna besvärlighetsbilder (14 bilder)	› Självmoordsnära (18 bilder)
› Mer om personlighetsyndrom (82 bilder)	› Samtalstips för förslagna (145 bilder)
› Rättshaverism (118 bilder)	› Ge råd (36 bilder)
› Neuropsykiatri (112 bilder)	› Avslutning (3 bilder)

44

Mer begränsad målsättning

Inte själv vara den besvärlige



45

Vad menas med att "veta" något?

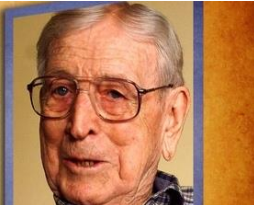
I like the kind of knowing that shows up as **being**.

Werner Erhardt

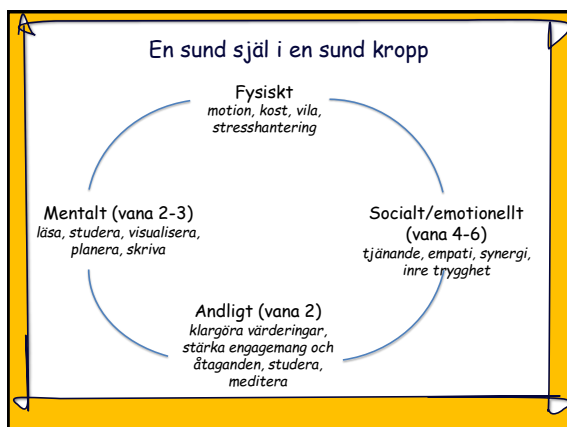
46

"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

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

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



58

58

Kort presentation

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

59

59

Kursen på 25 bilder

62

Jag vill ha ett vattentätt system!



63

Tekniker, metoder och verktyg

Lågaffektivt bemötande kan vara utmärkt...

...men ibland uppfattas man av patienten som en kall, hård, arrogant och ointresserad översittartyp.

64



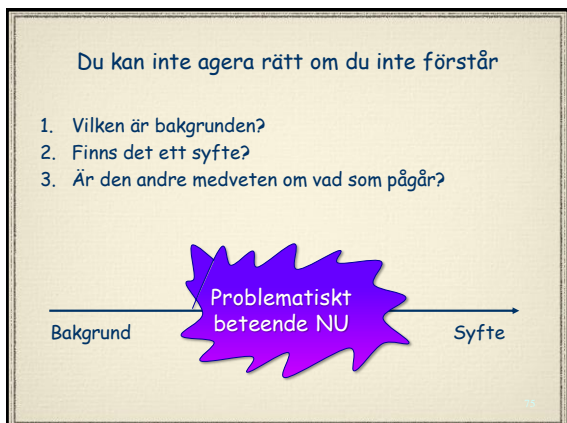
65



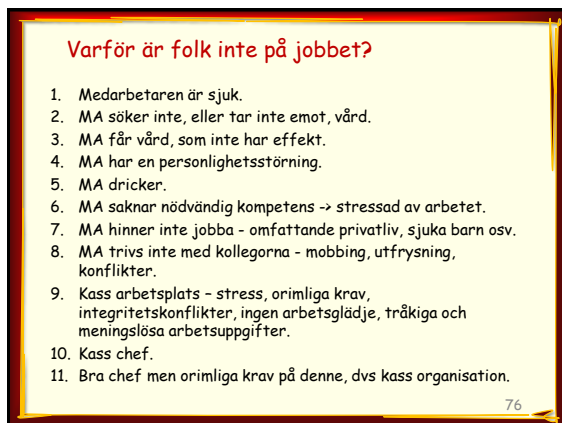
68



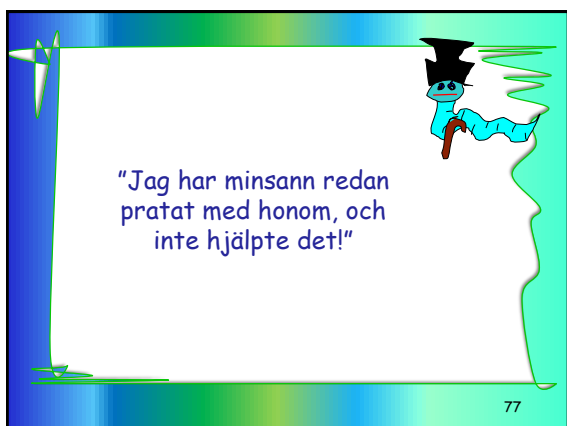
70



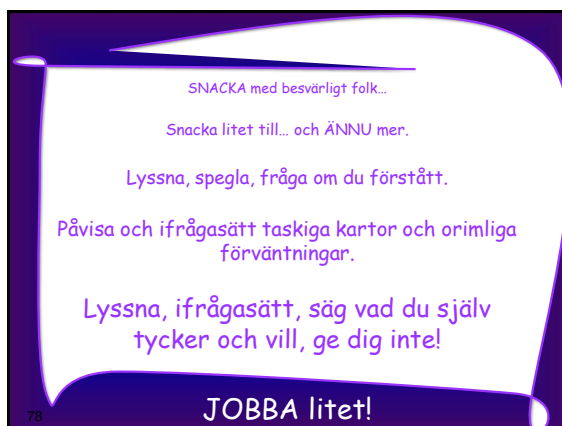
75



76



77



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

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

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

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
ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM 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.

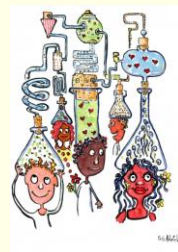
85

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



86

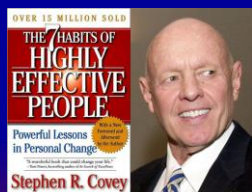
Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?



Se separat
paper!

87

The way you see the
problem IS the problem.



88

88

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

89

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

91

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

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

92

- Sjukdom**
 - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - Missbruk, beroende, abstinens
 - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
 - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)
- Personligheten/karakteren**
 - Personlighetsproblematik (narcissism, psykopati, emotionell instabilitet, histrionisk, passiv aggressivitet, osjälvständig, fobisk, tvångsmässig)
 - Kverulansparanoia, rättshaverism
- Livet**
 - Förlust/trauma -> sorgreaktion/krisreaktion/anpassningsstörning
 - Förändrad livssituation -> livskris/utvecklingskris
- 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
- Bristar i uppfostran?**

93

Några stressorer

- Dåliga kartor
- Orimliga förväntningar
- Integritetskränkningar
- Prestationsbaserad självkänsla
- Ensamhet, brist på stöd
- Brist på kontroll och autonomi
- Brist på mening

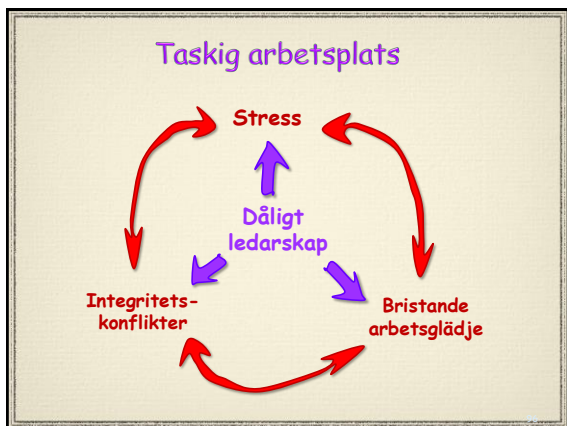
Skyddet

- Nyanserade kartor
- Rimliga förväntningar
- Balans mellan integritet och samarbete
- Basal självkänsla
- Gemenskap, goda relationer
- Kontroll, egenmakt
- Mening och sammanhang

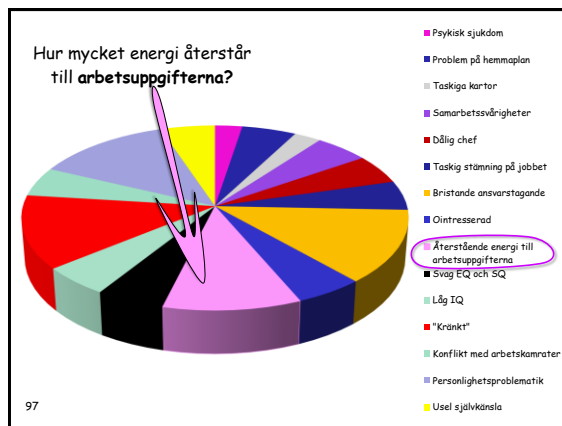
94



95



96



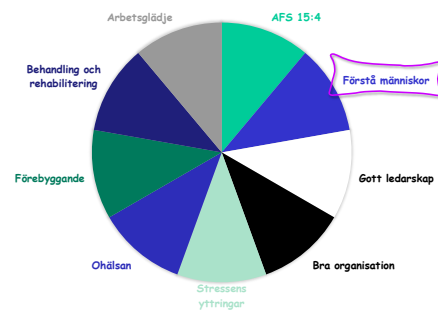
97

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

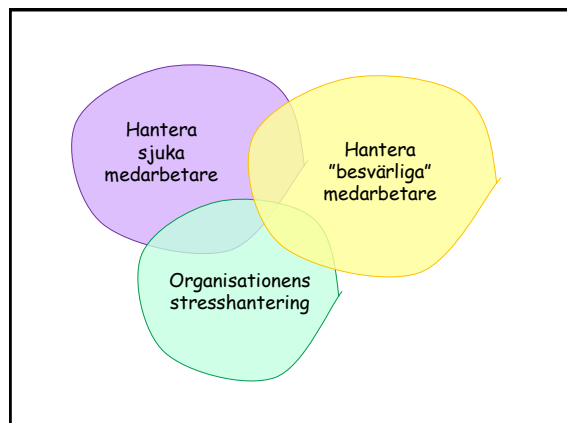
Rekrytera rätt - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående
Gör det möjligt att trivas - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd
Rätt chef - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv
Chefsens ges rimliga förutsättningar - stöd uppfifrån, vettig chef, rimlig 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 i stort? Enkäter/besvärskattningar: 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(?)
Kriskompetens - 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, psykoterapi i grupp

98

Hur disponera en utbildning inom detta område?



103



104

Bästa boten mot besvärliga medarbetare:

Anställ dem inte!



105

105

Skyll dig själv om du anställer denna!

- Självuptagenhet
- 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.

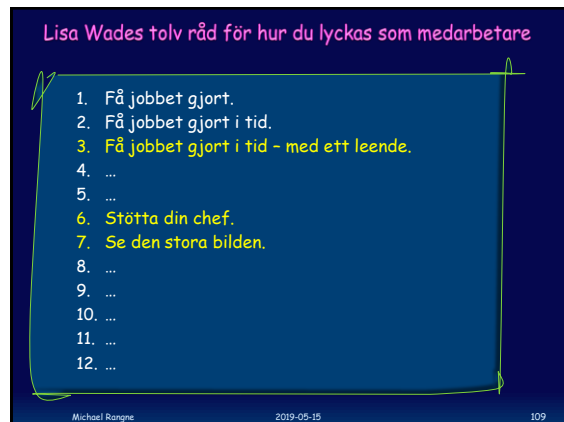
En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar.

107

107



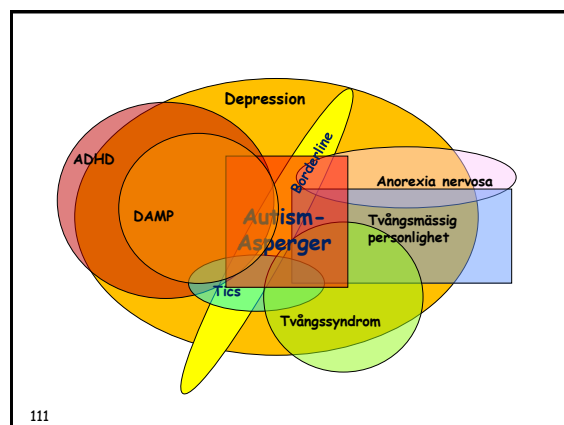
108



109

Några av de vanligaste tillstånden	
<ul style="list-style-type: none"> □ Anpassningsstörning □ Akut stressyndrom □ Posttraumatiskt stressyndrom □ Utmattningssyndrom □ "Utbrändhet" □ Depression □ Bipolar sjukdom □ Vanföreställningssyndrom □ Schizofreni □ Substansbruksyndrom □ Ätstörningar 	<ul style="list-style-type: none"> □ ADHD □ Autismspektrumstörning □ Intellektuell funktionsnedsättning □ Social ångest □ Paniksyndrom □ Generaliserat ångestsyndrom □ Specifik fobi □ Tvångssyndrom □ Kroppssyndrom □ Samlarsyndrom □ Narcissism □ Psykopati □ Borderline □ Trotsyndrom och uppförandestörning

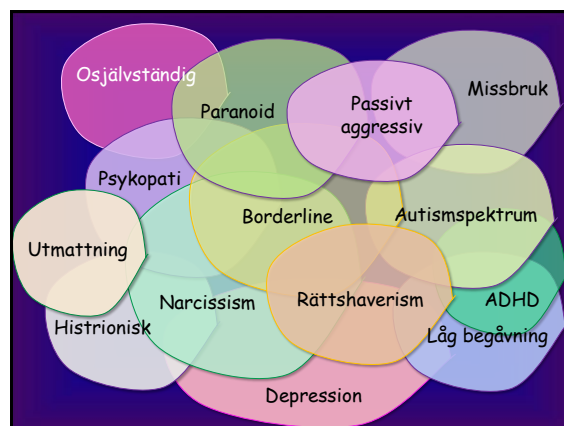
110



111

Personlighetssyndrom i DSM-5
<ul style="list-style-type: none"> □ 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.

112



114



115

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

116

Sjukdomar i hjärnan ger kognitiv nedsättning

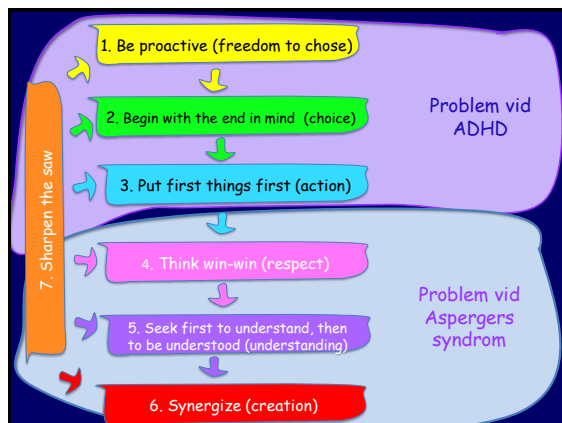
Personen vill men kan inte

- 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!

117

117



118

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!

119

119

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

120

120

"Rätt sinne"



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

121

121

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

122

122

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat



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

123

123

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

124

124



Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollack!

125

125

Varför känner jag som jag känner?

```

    graph TD
      A[Händelse] --> B[Tolkning/attityd/tanke om det som händer]
      B --> C[Känsla]
      C --> D[Beteende/handling styrd av känslan]
    
```

126

126

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

127




Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!

128


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.

129

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?

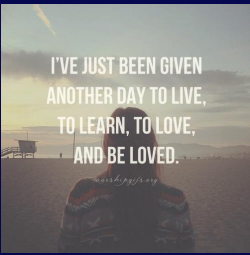

130

Ibland är känslan ren lögn



131

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

132



133

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 134

134

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.

135

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?

136

136

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

137

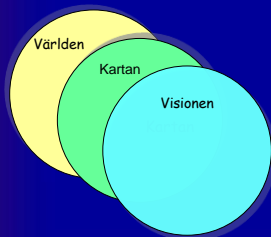
137

Den verkliga upptäcktsresan består inte i att söka efter nya vyer, utan att se med nya ögon.

138

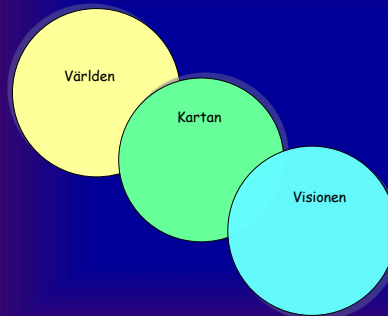
138

Vanligen välmående och välfungerande människa



139

Ofta mindre välmående och mer problematisk person



140

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"

142

142

Chef som är
psykopat

Han är ju så
trevlig ibland!

?

143

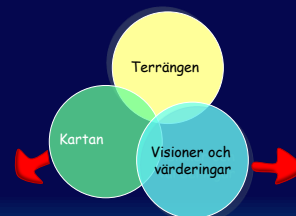


144

144

Den besvärlige medarbetaren/chefen/kunden och
norska massmördare kännetecknas av samma
principiella problem:

- dåliga kartor som inte avspeglar terrängen
- udda värderingar och orimliga förväntningar




145

145

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).

146


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

150

Lena - vad var det som hände?

Världen (lönesättningen)	Kartan	Visionen
<p>Världen har aldrig varit "rättvis", inte lönen heller</p> <p>Tillfälligheter spelar in</p> <p>Rekryteringsinstrument</p> <p>Prestationsstimulerare</p> <p>Lönepåslag efter årets prestation - inte för att korrigera "orättvis lön"</p>	<p>Instrument för "rättvisa"</p> <p>Lönesättningen ska korrigera "fel" lön</p> <p>Orättvist behandlad, HAR "fel lön"</p> <p>Högpresterande, ska ligga bland de högsta</p> <p>Finns ingen anledning blanda in "bra" saker på jobbet, att se även det goda hon får</p>	<p>Få "rätt" lön</p> <p>Få kompensation för förlorad lön hittills</p> <p>Har rätt att klaga, sjukskriva sig och göra allt hon kan för att få "rätt" lön</p> <p>Okay att vägra lyssna och ta in chefs argument</p>

152

Hur har du dina åsikter?

153

Två bra vägar till ökat välbefinnande

Fokusera på det positiva




Relativisera



154

"Positivt tänkande" som fungerar:



Det kunde alltid vara värre!

155

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!**

156

156

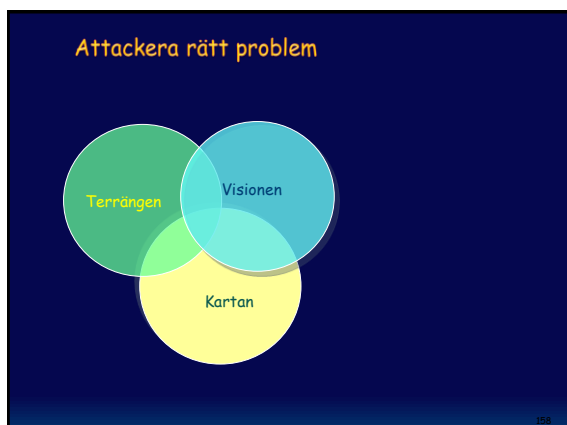
Ledtråd:

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

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

157

157



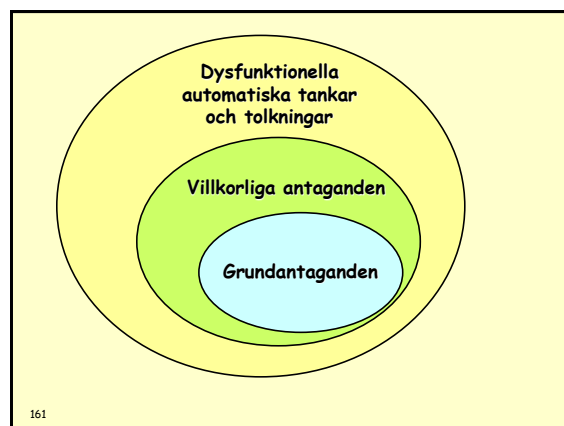
158



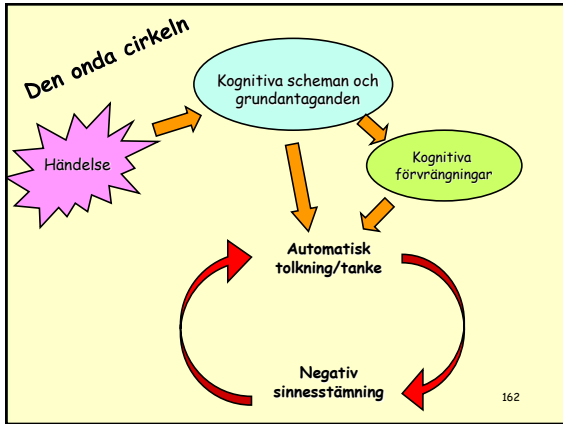
159



160



161



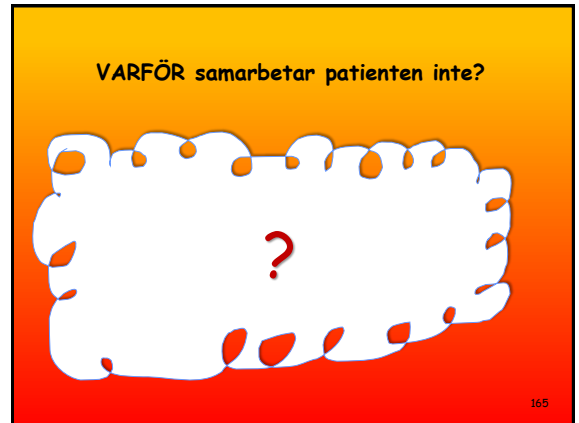
162



163



164



165



166



168

"Patienten har inte en allvarlig psykiatrisk störning, så hon får ta ansvar själv."

Hur många skulle hävda samma sak om patienten var deras egen syster/mamma/dotter?

169

Det kunde ha varit jag!



"I know exactly how you feel."

170

Att vara arbetsgivare är som att driva ett växthus.

Med bara orkidéer.

173

MS




174

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."



175

Rädd = stressad

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

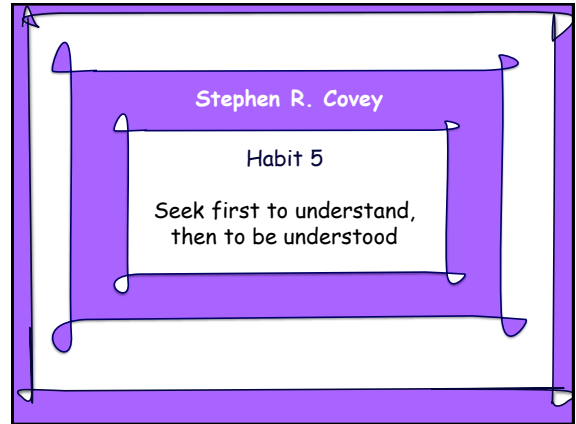
Kort sagt blir man dummare än vanligt.
Och man blir alltmer "besvärlig" och allt sämre på att samarbeta med andra.



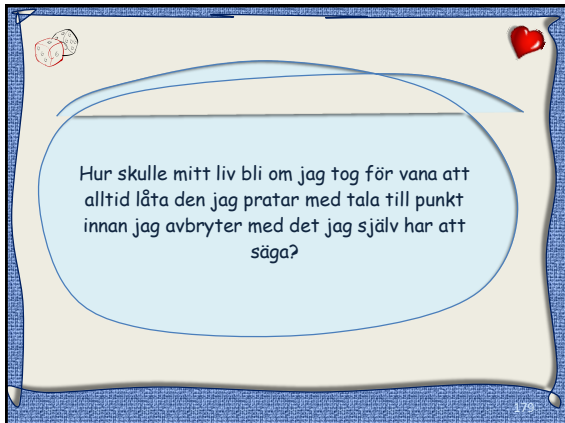
176



177



178



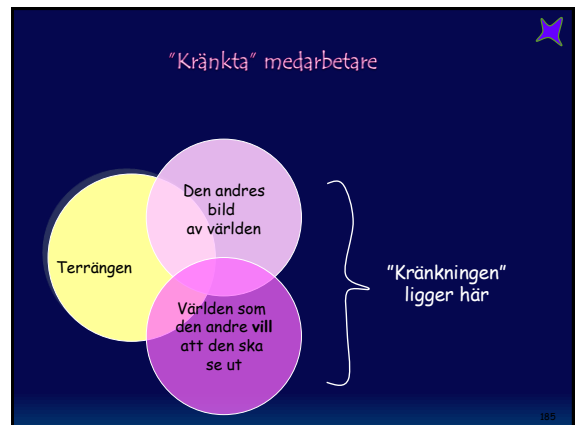
179



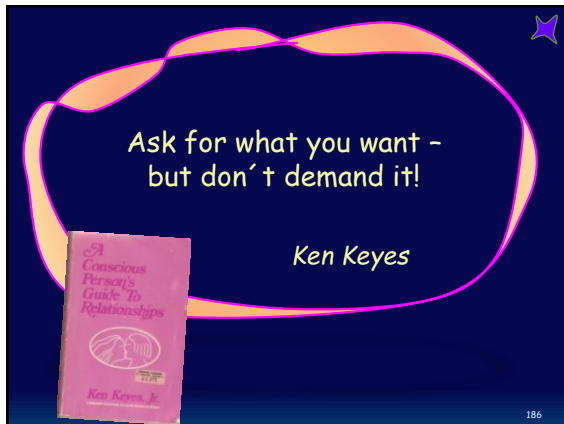
180



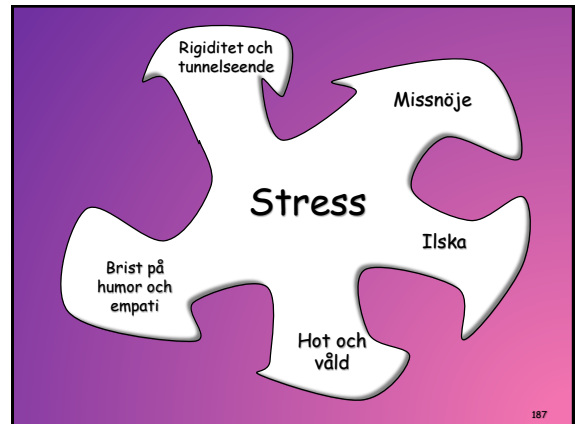
181



185



186



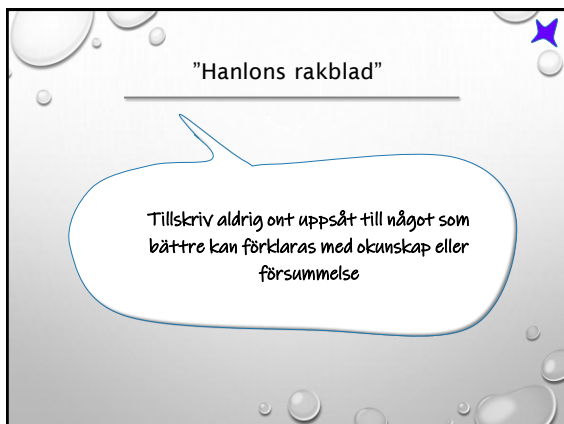
187



188



189



191



192

Rättshaverism - vad menas?

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

193

Rättshaveristiskt spektrum

Besviken Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil

Adekvat reaktion
Tappar perspektivet
Övervärdig idé
Personlighetsproblematik
Psykos

194

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

195

När jag skulle göra lumpen

196

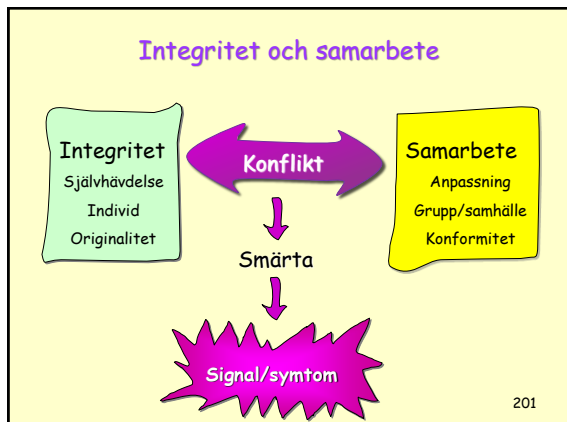
Ska jag kräva beteendeskärpning eller förmedla att jag ser din vanmakt?

197

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.

200



201

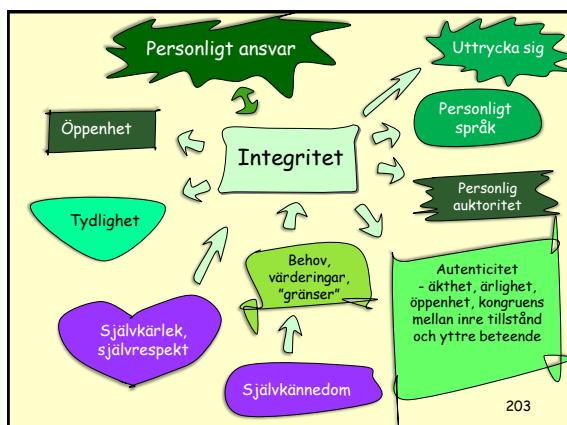
Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

202

202



203

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

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

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

204

204

"Kommer inte att hända"

205

205

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 övertygelseser.

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

207

207

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...

208

208

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?!

210

210

Vad kan hända om Kalle faktiskt GÖR som jag vill?

211

211

Utbränd!

213

213

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

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



214

214

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

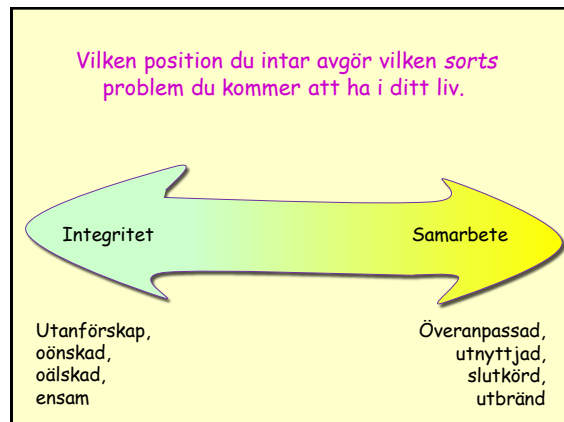
Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

215

215



217



218



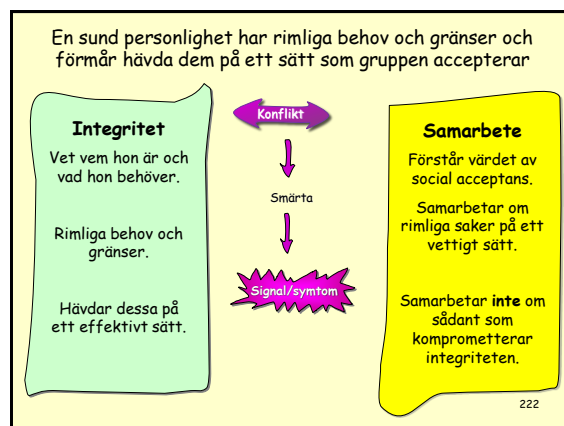
219



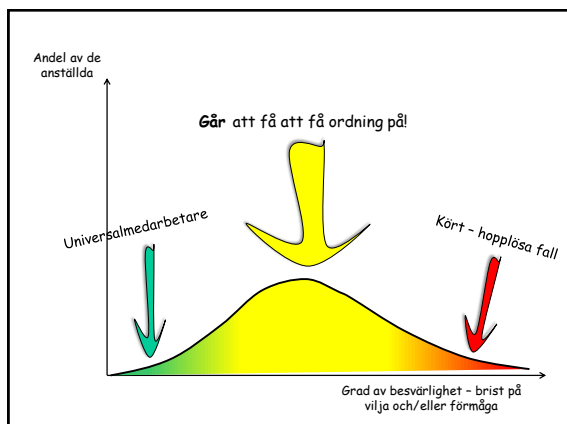
220



221



222



223

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.

224

Alla människor hatar att ta order

"No involvement, no comittment"

225

225

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.

227

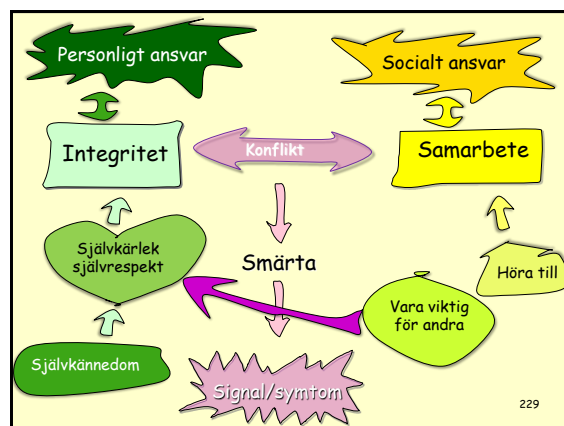
227

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.

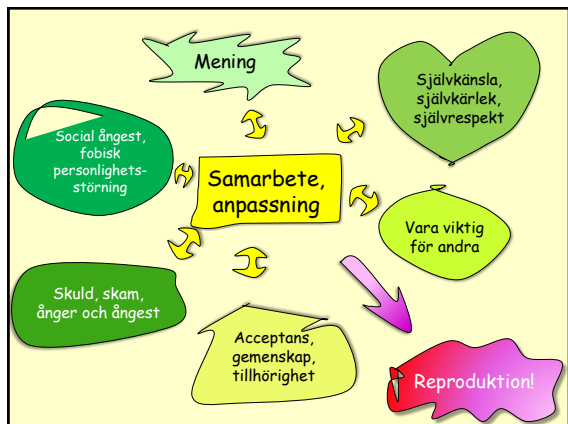
Tidningsintervju med psykolog Stefan Jern

228

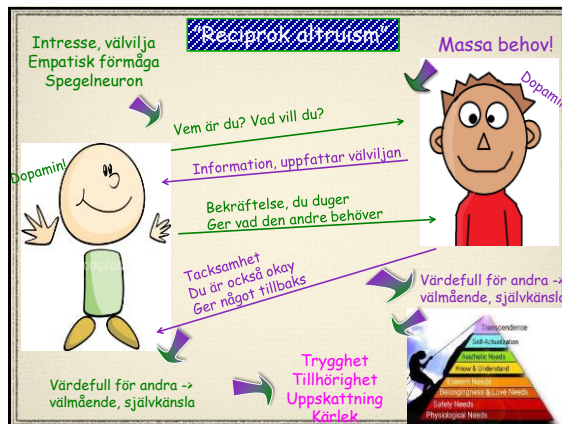


229

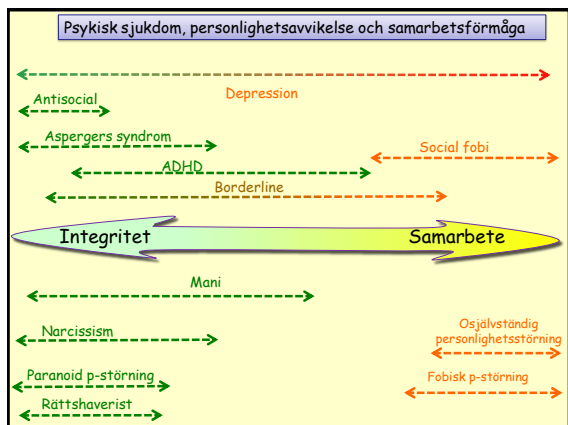
229



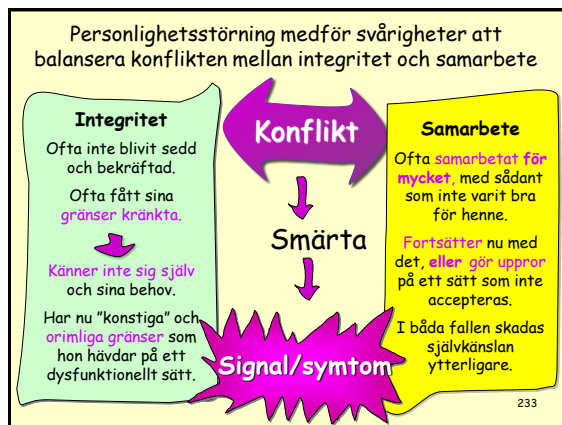
230



231



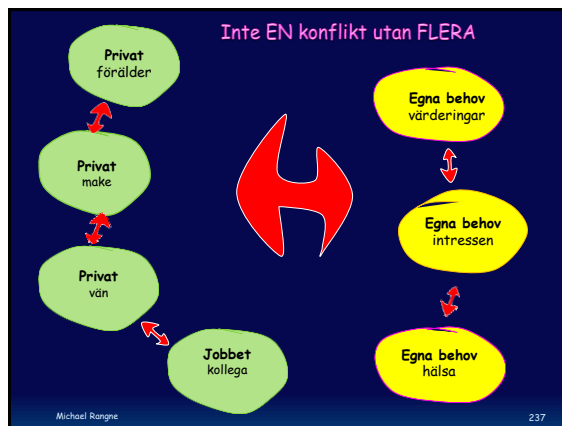
232



233



236



237



VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!

238

238



"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>

239

239

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.

240

240

Jag är viktig och värd att ha det bra!

241

241

Förslag till styrande princip för mitt liv

Jag lever mitt liv, i varje stund, utifrån att...

...vem jag är gör skillnad!

242

242

I vilken box lever du ditt liv?

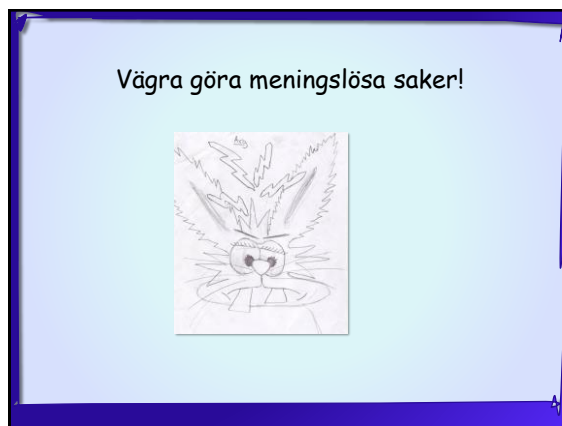
Att leva för andras gillande gör det svårt för oss att BRY OSS PÅ RIKTIGT

243

243



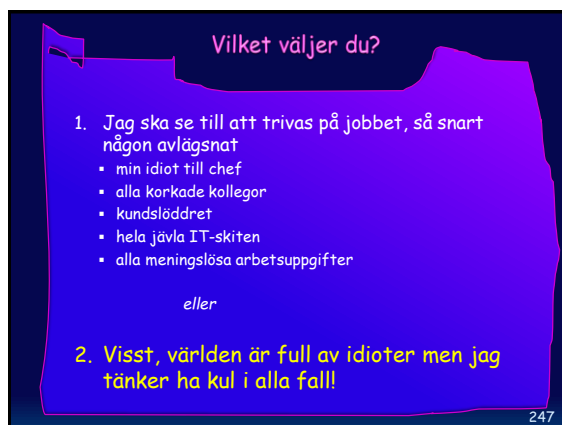
244



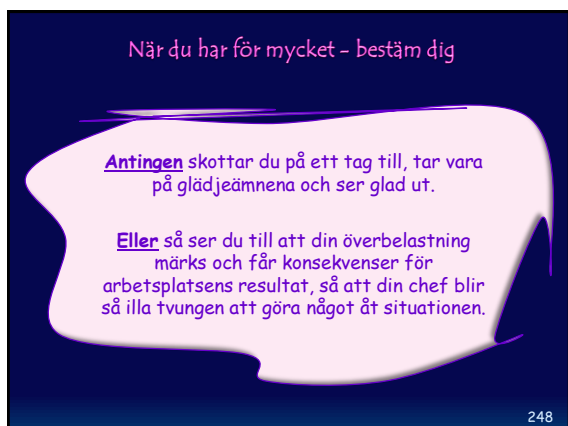
245



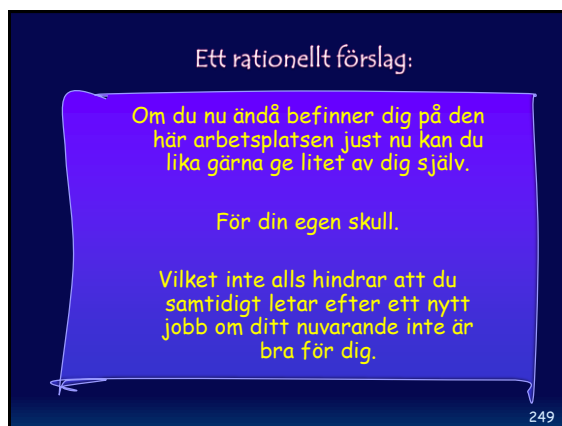
246



247



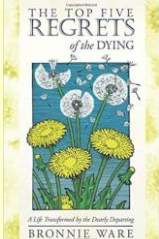
248



249

Vad kan vi lära av dem som snart levt 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.



250

Vem är den besvärligaste människan i ditt liv?

251

Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

252

253

Självinsikten 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 Lyhörddhet 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.

254

Självkännedom - en bristvara

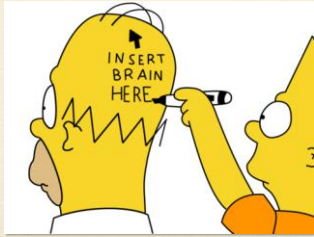
"Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Men hur ska man öka självkännedomen? [...]"

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



255

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



256

256

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.



257

257

Villkorad villkorlöshet?

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.

258

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.

259

259

"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

260

260

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.

261

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.

262

262

När jag skulle planera upp 2018

Äta bättre
Träna mer
Sova mer
Organisera upp datorn
Röja alla garderober
Slänga ut bråten

eller

Bry mig mer om andra?

Et cetera

263

263

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



264

264

Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.
↓
Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.
↓
Kan provocera vårt behov av att betyda något.

265

265

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.

266

266

Två "påsar" som möts



267

267

Var medveten om dina egna behov

Tillstånd

- Ensamhet
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

Behov

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

268

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!

269

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

270

270

Skam - den svåraste känslan av alla?



271

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

272

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

273

273

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

274

274

"Ingen smärta är som den att inte förstå"

275

275

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 uppmärksam.
- 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.

276

276

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.

277

277

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.

278

278

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

279

279

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.

280

280

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

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

281

281

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

282

282

Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian

283

283

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



284

284

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

285

285

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

286

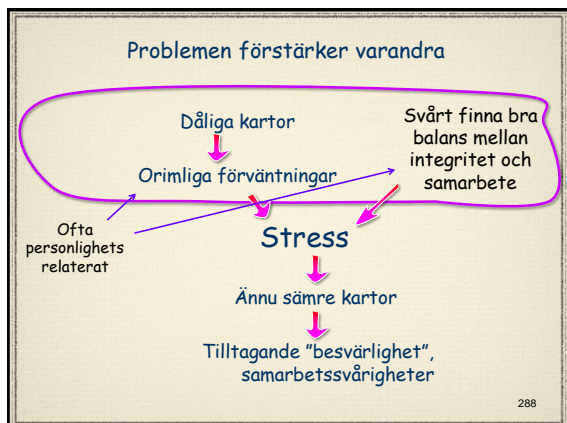
286

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

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

287

287



288

Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

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

Integritet

Samarbete

Terrängen

Kartan

Visionen

289

289

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

291

291

Samtalskonstens ABC

- ☐ "Kom" från kärlek och välvilja, leta efter det goda.
- ☐ Bry dig på riktigt.
- ☐ Skapa kontakt och dialog.
- ☐ Odla 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.

292

292

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.

293

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.

295

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.

296

Vem är din främste lärare?



297

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

Sökaren nr 1/1986

298

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

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

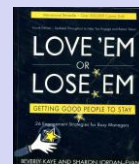
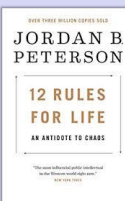
Just ask!

"Gnäll"

"Negativism"

"Bromskloss"

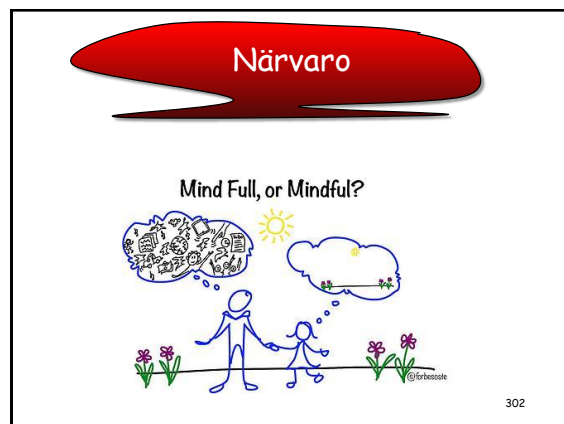
"Förändringsovilja"



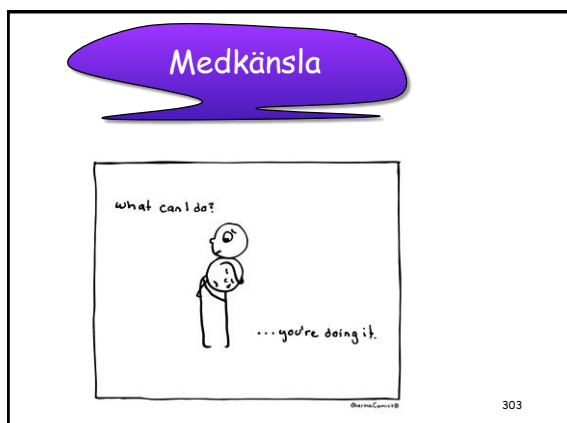
299



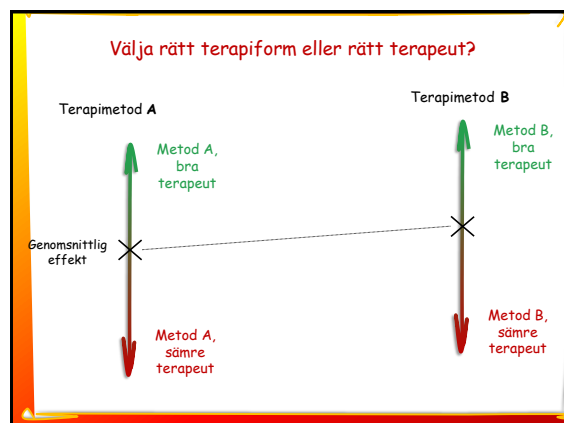
300



302



303



304

Vad utmärker en bra psykoterapi?

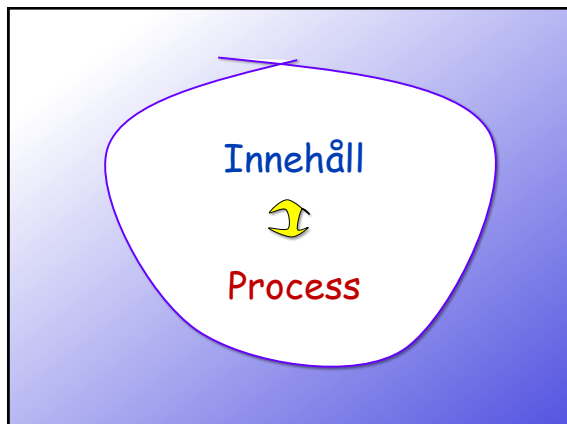
- Den terapeutiska alliansen
- Terapeutens kompetens
 - Omedveten, automatiserad hantverkskicklighet
 - Skapar en tydlig och öppen relation till patienten
 - Empatisk förmåga
 - Förstår och respekterar patientens behov
 - Upptäcker och reparerar brister i arbetsalliansen
- Metoden
 - Ett integrativt 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)

305



306



307

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

308

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

309

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.

310

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!

311

Den andre ska inte bara göra något

- hen ska vilja göra det hen gör!

312

Alla människor hatar att ta order



"No involvement, no comittment"

313

313

Hört det förut?


Motivation är grunden

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

314

314

Alla människor har behov, alla vill något




Identifiera och tillfredsställ människors behov!

315

315

Den missnöjde vill något - vad?



316

316

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.

317

317

Önskan eller behov?



318

318

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.

319

319

Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

320

320

Det är ingen match mellan er...



...ni ska lösa ett problem tillsammans.



Vägra kriga!

321

321

Ge ett erbjudande...



...men fatta inte beslut åt den andre!

322

322

Ta inte över ansvaret - sortera det

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

323

323

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

324

324

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.

325

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.

326

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!

327

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.

328

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!

329

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.

330

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

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

331

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?

332

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.

333

Förutsättningar för kreativt samarbete

Högt känslomässigt bankkonto Tänker win/win Försöker förstå varandras behov

Synergi

334

Vana 4-6 i sammanfattning

4. Think win-win

5. Seek first to understand, then to be understood

6. Synergize

Interdependent relationships

335

Coveys vana 4-6

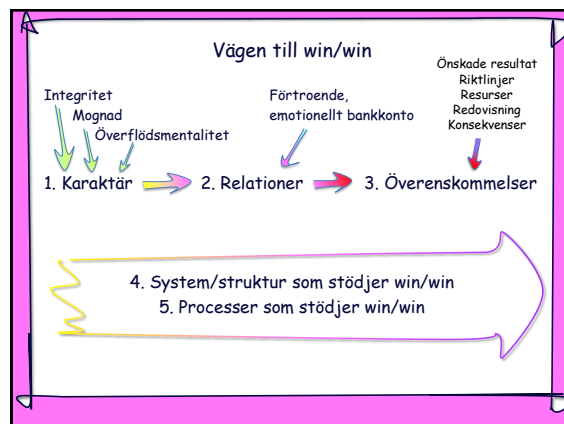
- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda** (vana 4).
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre** (vana 5).
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd** (vana 5).
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva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

336

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).

337



338

Vill du få Gud att skratta?

Berätta om dina framtidsplaner!

339

Din första uppgift i den akuta situationen

Hjälpa den andre att stå ut!

340

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.

341



342


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

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



343

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



344

Din **andra** uppgift



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

345

Varför just jag?

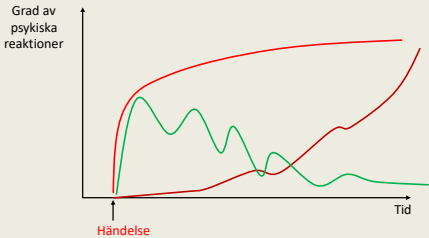


346

Din **tredje** uppgift

Följ krisens förlopp

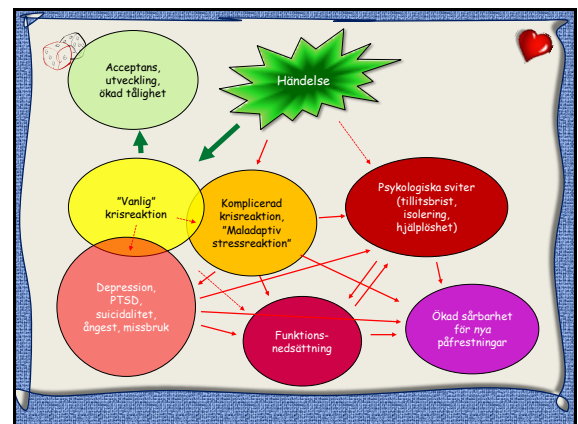
Grad av psykiska reaktioner



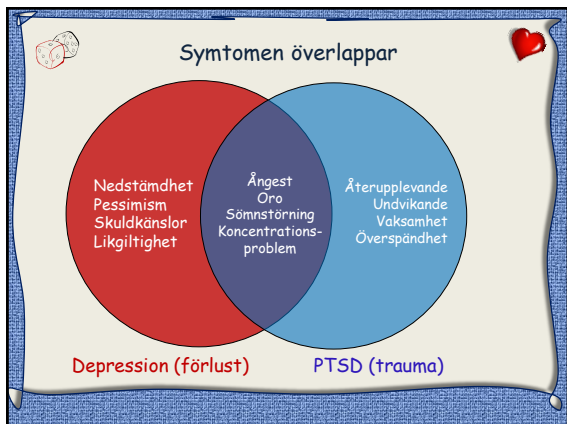
Händelse

Tid

347




348



349

Undvik tillfälliga lättnader


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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

350

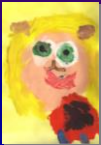
Malena



351

351

Malena




"Världen":

"Kartan":

"Visionen":

352

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



<p>Kartan: Kompetent Uppskattad av patienterna Felaktiga och orättvisa bedömningar Lurad på lovat arbete</p>	<p>Världen: Gränslös Dålig självinsikt Inte så bra med patienterna Inte så uppskattad av kollegorna Gränslös Olämplig</p>	<p>Visionen: Psykatriker Välbetalt arbete God ekonomi Uppskattning från patienter och kollegor Status</p>
---	--	--

Kartan är hotad
↓
Visionen hotas

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

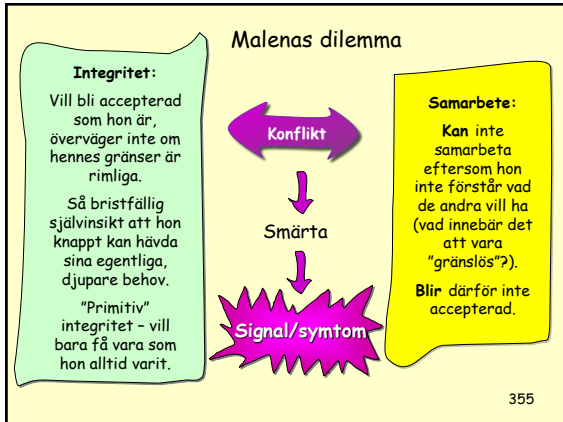
353

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?

<p>Världen: Gränslös Dålig självinsikt Inte så bra med patienterna Inte så uppskattad av kollegorna Olämplig Gränslös</p>	<p>Kartan: Kompetent Uppskattad av patienterna Felaktiga och orättvisa bedömningar Lurad på lovat arbete</p>	<p>Visionen: Psykatriker Välbetalt arbete God ekonomi Status Uppskattning från patienter och kollegor</p>
--	---	--



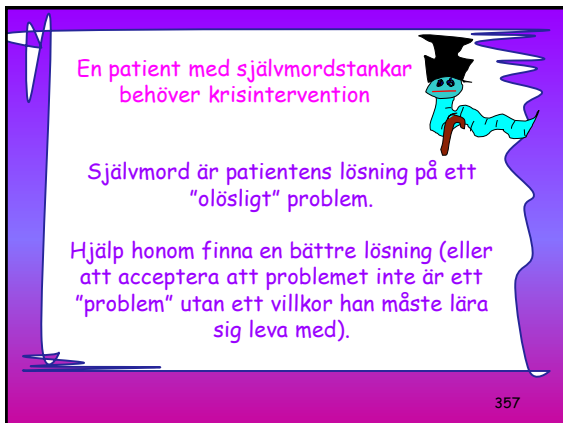
354



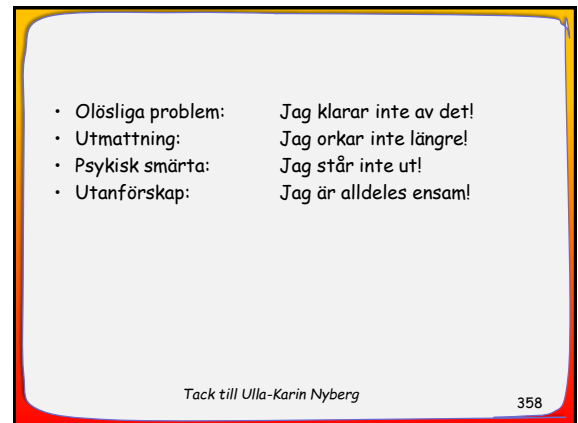
355



356



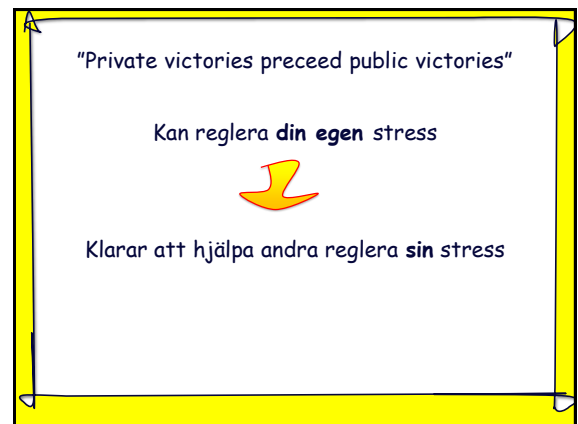
357



358



359



360

"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.

361

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar	Insomningssvårigheter, 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

362

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

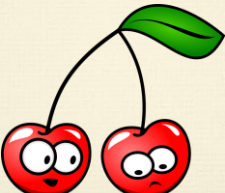
Sover gott, vaknar utvilad

Tycker om människorna omkring mig

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

363

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



364

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning



365

Ledarskap, enbildskurs:



366

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen



Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

367

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade



2. Det underförstådda



368

368



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

369

369

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?

371

371

Hur känns det för den andre...

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

372

372

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.

373

373

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?



374

374

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"?

375

375

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
 - Ökad självkänsla
5. KASAM
 - Mening
 - Begriplighet
 - Hanterbarhet
6. Maslach och Leitner
 - Rimlig arbetsbelastning
 - God kontroll över arbetsituationen
 - Adekvat belöning
 - Bra arbetsgemenskap
 - Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
 - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

376

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?

377