

Hej Björknäsgymnasiet!

Tack för att jag får komma och prata med er!



Michael Rangne
Överläkare, specialist i psykiatri
mrangne@gmail.com
www.lorami.se
December 2016


www.lorami.se



Michael Rangne 2016-12-22 136

Vad gör egentligen en psykiater när det känns jobbigt?

1. Försöker tänka på något annat

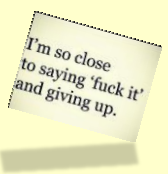


2. Biter ihop och står ut tills det går över

137

Varför kom jag hit egentligen?

"Fel" åldrar
Har jag något att komma med?
Tre föreläsningar
Massa förberedelsejobb
Jättelång dag
Kallt, mörkt och j-t
Flyg- och bilfobi
Social ångest



138

Därför!

"Fel" åldrar
Har jag något att komma med?
Tre föreläsningar
Massa förberedelsejobb
Jättelång dag
Mörkt, kallt och j-t
Flyg- och bilfobi
Social ångest



139

Välj hur du ser på ditt jobb (eller byt)

Lönearbete är ett tungt och tråkigt, men nödvändigt, ont?

eller

Arbete är en möjlighet till glädje, mening, lycka, utveckling, närande relationer och ett bra liv...

...möda och slit kan t o m göra oss lyckliga!

"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

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!

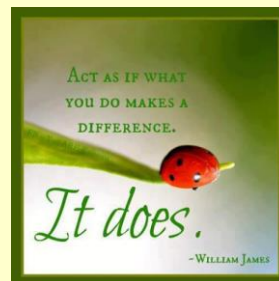
If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you,
If you can trust yourself when all men doubt you,
(...)

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



144

Before I got married I had
six theories about
bringing up children; now
I have six children and no
theories.

Earl of Rochester, 1600-talet


145

Så vilka är grundorsakerna?

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



barbro hörberg
gamla älskade barn

<http://www.youtube.com/watch?v=Ajtf79W8QBq> (Hörberg)


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



Robert Frost

150



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



Antonio Machado

151

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

Brené Brown


152

V
Ä
L
J
(själv)
!!!



Annars väljer någon annan åt dig!

Brené Brown - The power of vulnerability



BRENÉ BROWN

155

Kristin Neff

- <https://youtu.be/11UOh0DPu7k>
- [Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion](#)

Du undervisar bäst i vad du själv mest behöver lära.

Illusioner, av Richard Bach

157



Hög utbildning skyddar inte mot dumhet!

När varan ska skickas

De flesta bedrägerier sker när varan ska skickas, detta då man vill utnyttja anonymiteten med bankkonto. Banker får inte lämna ut information om vem som har ett visst konto till dig som privatperson. Då kan inte heller veta att det verkligen är din köpare som sätter in pengar på ditt konto. Avstå från bankkontobetaling om du inte kan genomföra affären öga mot öga med köparens säljaren.

När du köper

- Betala aldrig i förskott och skicka aldrig varan innan du fått betalt. [Använd Blocketpaketet!](#)

- Bedrägare lämnar ofta ut ett personnummer eller mejlar en kopia av ett körkort/leg som trygghet vid förskotts betalning. Detta skyddar inte mot bedrägerier!
- Postförskott är också osäkert. Du har ingen möjlighet att kontrollera paketets innehåll innan du betalar för det.

158

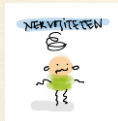


160

Vad kan jag göra mot min föreläsningsångest?

För att överleva:

Skit i vad folk tycker, kör din grej.



Om du vill göra en lysande presentation:

Skit **inte** i vad folk verkar tycka - lyssna efter och använd dig av reaktionerna du får.



Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå.

161

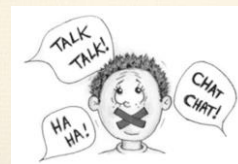
Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

Funkar inte:

- Jag måste bli av med min ångest, så att jag kan hålla mitt tal.

Funkar bättre:

- Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



162

Majas blyghet ett betygssänke

Fika Lärarnas Tidning 2013-11-21 10:42



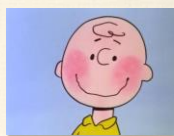
The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking

Quiet

SUSAN CAIN

En hypotes om varför vi rodnar

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.



SPIDER!

166

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.

Aristoteles, Nichomakiska etiken

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.

Sa inte Aristoteles!

167

Att leva ett modigt liv

eller

Vad jag skulle vilja berätta om jag hade två timmar på mig!

Några saker jag vill ta upp

1. Kan man må bra i en värld som vår?
2. Vad kan jag göra åt min risiga självkänsla?
3. Bara jag kan ta ansvar för mitt liv.
4. Någon väljer mitt liv - låt det vara jag själv.
5. När ska jag samarbeta och när ska jag låta bli?
6. Lära mig hantera stress redan nu, innan jag blivit sjuk. (Snabbkurs: Börja säga nej)
7. Goda relationer är ingen slump.
8. Vill man få måste man börja med att ge.
9. Coacha dina föräldrar.

Hur kan det som börjat så bra...

ANGEL

171

...sluta så här?

Get a job. Go to work. Get married.
Have children. Follow fashion.
Act normal. Walk on the pavement.
Watch TV. Obey the law.
Save for your old age

Now repeat after me:
"I AM FREE"

182

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

182

Tyck gärna!
Fråga gärna!
Protestera gärna!

185

Ingen regel är utan undantag
- huvudsaken är att det FINNS en regel.

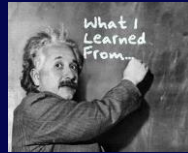
Du kan VÄLJA att förstå!

185



186

Mot slutet kommer jag att be dig ange minst en sak du tar med dig härifrån för att testa själv



If you can't explain it simply, you don't understand it well enough.

— Albert Einstein



187



Vad skulle du vilja ha med dig hem idag?

189

Jag ska ta med **minst en sak** härifrån för att testa, något som jag tror kan göra mitt liv litet bättre.

NEVER LET
THE THINGS
YOU WANT
MAKE YOU FORGET
THE THINGS
YOU HAVE

Det är skillnad på att bli väckt och att kliva ur sängen!

Kronblom

Vad menas med att "veta" något?

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

Werner Erhardt

Det är **BESLUTEN** som förändrar världen!

194

Vill du förändra något i ditt liv?

Motivation → Erfarenhet → Slutsats → **Beslut** → Plan → Förankring och stöd → Handling

195

Recept för mer lycka, ökad effektivitet och bättre självkänsla i ditt liv:

1. "Face the brutal facts" - se verkligheten som den är
2. Du kan välja - gör det
3. Ditt viktigaste val: Lev med integritet = låt dina djupaste värderingar styra ditt liv
4. Odla goda relationer, med rätt personer

197

Vad är det allra jobbigaste med att vara 16-19 år i Boden idag?

198

"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

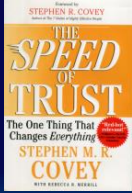
"Develop teachers out of fishermen, and you lift all of society."

Stephen R Covey

199

Hur blir jag en trovärdig person?

1. **Integrity** - Are you congruent?
2. **Intent** - What's your agenda?
3. **Capabilities** - Are you relevant?
4. **Results** - What's your track record?



200

Hur skapar jag jag förtroendefulla relationer?

1. Talk straight
2. Demonstrate respect
3. Create transparency
4. Right wrongs
5. Show loyalty
6. Deliver results
7. Get better
8. Confront reality
9. Clarify expectations
10. Practice accountability
11. Listen first
12. Keep commitments
13. Extend trust



201

Hur vinner man medarbetarnas respekt och förtroende?

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

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.

203