

Hej Brönjaskolan!  
Tack för att jag får komma  
och prata med er!

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



Här är er uppgift

Lyssna efter det bästa förslaget från mig  
idag. Ni ska sedan få testa det hemma  
under jullovet och berätta hur det blev.




Skulle jag vilja ha mig själv  
till kompis?



4

Funkar om jag vill få bra vänner:      Funkar INTE lika bra:



Vilken fråga fungerar bäst?


Hur kan jag bli lycklig?

Vad kan jag göra för att mina närmaste och mina medmänniskor ska bli lyckliga?




Tonårsförälderns perspektiv:  
Minimera skadorna!

- Inte helt tappa skolan → någorlunda betyg, kunna välja ett gymnasium hen vill gå i.
- Läs lite 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 lite 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, oskyddat sex) → inte förstöra sitt liv.



### 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)?



### Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

Vänlighet	Öppenhet
Omtanke	Ärlighet
Intresse	Respekt
Empati	Beslutsamhet
Sympati	Personligt ansvarstagande
Tålamod	Tolerans
Jämmod	Osjälviskhet
Reflektion	Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan
Impulskontroll	
Humörskontroll	

### Mindre effektiva egenskaper/beteenden

- Brist på allt det föregående
- Självcentrering/narcissism
- Behov av att kontrollera vår omgivning
- Retlighet
- Impulsivitet
- Oförutsägbarhet
- Hetsighet
- Misstänksamhet
- Njutningslystnad

Du behöver inte vara intressant.

Det räcker att du **BRYR dig!**

### Varför ska vi bry oss om varandra?



Lycka

Bry sig om andra



Kan det vara så att...



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

15

Regler för hur man är en bra förälder

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Regler för hur man är en bra **tonåring**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Var har du dina föräldrar?

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

Tycker inte om mig, bryr sig inte

Tycker om mig, bryr sig, vill mig väl

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

27

Förlåta eller fördöma?

Varje barn når förr eller senare en punkt där det inser att dess föräldrar inte är perfekta och ofelbara. Lite senare inser barnet att det på många sätt vet mer, är klokare och kanske också modigare än sina föräldrar.

Det blir allt tydligare att föräldern kunde ha gjort ett bättre jobb som förälder.

Då är det dags att ställa sig frågan: Ska jag acceptera att dom är de dom är, förlåta dem det de kunde ha gjort bättre och älska dem ändå? Eller ska jag tycka illa om dem, ta avstånd och straffa dem?

Ditt val är viktigt för deras livskvalitet - och avgörande för din.

En bra förälder för hundra år sedan var **skyldig** att slå sina barn, för att det inte skulle gå dem illa.



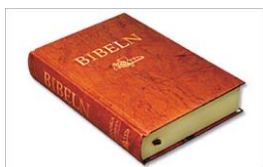
### Vad kan jag tänka mig att göra?

	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?			

### "Välja" betyder att välja konsekvenser

- Konsekvenser är som naturlagar, de är en oundviklig följd av valen.
- Jag kan alltså inte välja andra konsekvenser av ett val än de som "hör till" det valet.
- Så t ex kan jag inte välja att bete mig som en idiot men bli omtyckt ändå. Ensamhet är ofta ett val man gör och ingen slump.
- När jag ska göra ett val är det därför klokt att börja med att bestämma vilket resultat jag vill få. Därefter väljer jag vilken handling jag tror har störst sannolikhet att ge den konsekvensen.
- Att säga nej är ofta det klokaste jag kan göra, men det får som alla val både positiva och negativa konsekvenser.
- Jag kan inte alltid välja att andra blir glada av mina val; de vill ofta något annat än jag och då blir de ledsna.

Den som inte vill arbeta,  
han ska heller icke äta.



32

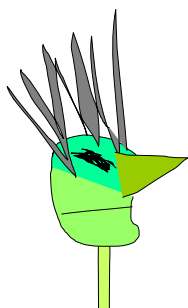
### Den kortaste kursen för alla föräldrar

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!

Koll på mig själv

Komma överens med andra




Principer

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.

Kan ni ge mig några exempel på viktiga principer?



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...

Vad avgör hur jag mår?  

Mår bra av:	Mår dåligt av:

Vilka av dessa saker kan JAG SJÄLV påverka?

Första halvan:  
Koll på mig själv

Är detta möjligt?  

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja  litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

Vem bestämmer över mina känslor?





42

Lycka, liksom olycka,  
är något man väljer själv.

Stephen Covey

43

Skolarbete är tungt, tråkigt och onödigt?

Eller...

Skolan är en möjlighet till glädje, mening, lycka, utveckling, bra kompisar och ett bra liv...  
...möda och slit kan faktiskt göra oss lyckliga!

Jag kan inte vara i skolan åtta timmar om dagen utan att ha roligt.

Så jag ska se till att det blir kull!

46

Vetenskapens topp tre för ett lyckigare liv

1. **Odla goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd, Och låt andra känna sig behövda.
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.

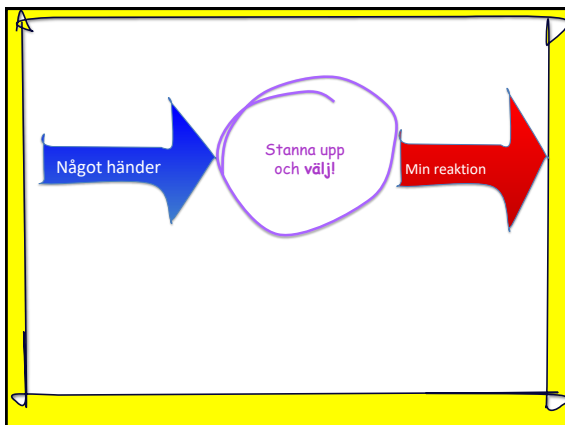
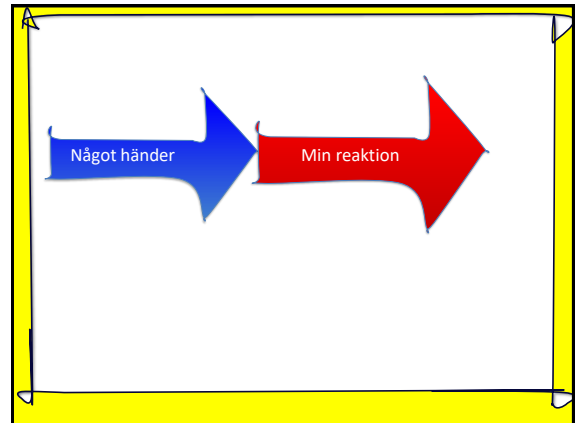
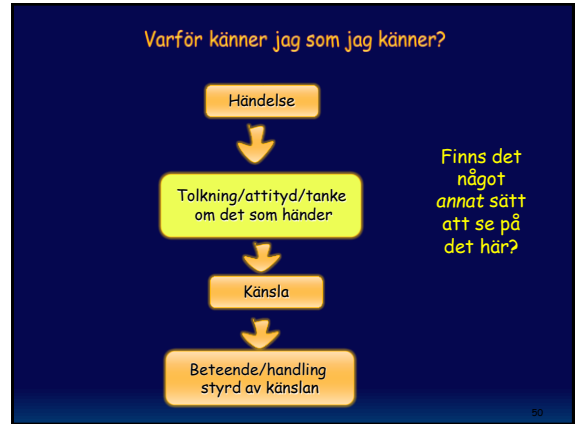


Michael Rängne 2016-12-21 47

Tar du hand om dig själv som du bör?  
Vad skulle du kunna förbättra?


Mat?  
Dryck?  
Sömn?  
Vila?  
Fritid?  
Nöjen?  
Motion?  
Stress?

Michael Rängne 2016-12-21 48

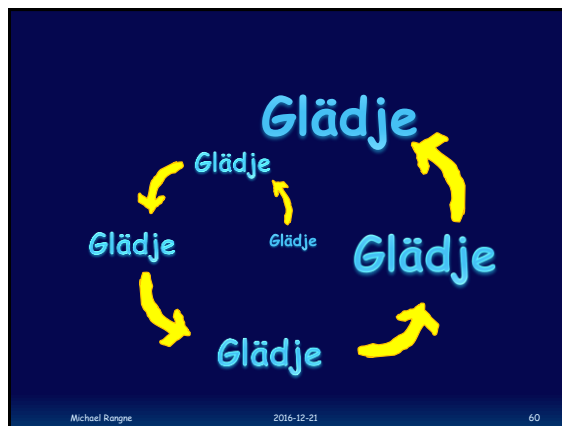
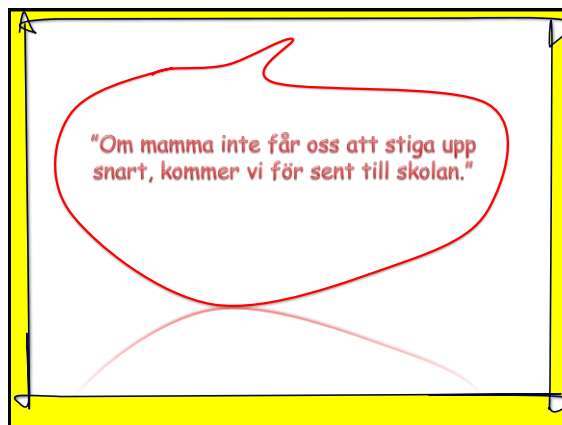




Hur skulle det kännas att tänka så här?



1. Usch vad äckligt med fisk!
2. Fisk igen... vilken tur jag har. Mums!
3. Varför får vi inget godare?
4. Visst, pannkakor är godare, men nu slipper jag vara hungrig.
5. Varför får vi **alltid** fisk till lunch?
6. Förra gången jag prövade att äta fisk tyckte jag inte om det. Men nu ska jag ge fisken en chans och pröva igen, min smak kan ju ha ändrats. Det här ska bli spännande!
7. Hur kan skolan göra så här mot mig? Det här gör dom säkert bara för att vara taskiga mot mig. Om dom brydde sig om mig skulle dom inte ge mig fisk varenda dag. Dumma Kleins Kitchen, och stackars mig!
8. Tänk vilken tur jag har som lever i ett land där inga barn behöver vara hungriga och svalta - inte jag heller!





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!**

Michael Rangne

61

Tänk på och gläd dig åt allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och spännande!

(Att undvika allt det tråkiga går inte)

Michael Rangne

2016-12-21

62

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

63

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

64

Vem jag är gör skillnad!

Vem jag är gör skillnad



Livet blir ett äventyr!

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra!



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

Vad **BEHÖVS** här just nu?



Hur kan **JAG** bidra?

69

Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?



Klartat till det?

Ta ansvar för din miss!

71

Du "måste" nästan ingenting!

Du **väljer** det!

72

Vi är fria att välja, men...

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

*Spanskt ordspråk*

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser!

73

Michael Rangne

2016-12-21



Andra delen:  
Komma överens  
med andra

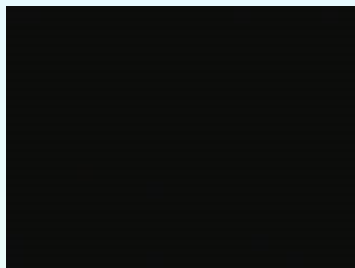
74

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normalt lyckliga personer är förekomsten av "rika och tillfredsställande sociala relationer".

Är det en SLUMP vilka vänner jag har?



Värför ska vi bry oss om varandra?



77



Funkar om jag vill få  
bra vänner:

Funkar INTE lika bra:



### Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

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

79

### Mindre effektiva egenskaper/beteenden

- Brist på allt det föregående
- Självcentrering/narcissism
- Behov av att kontrollera vår omgivning
- Retlighet
- Impulsivitet
- Oförutsägbarhet
- Hetsighet
- Misstänksamhet
- Njutningslystnad

80

### 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"

**Du behöver inte vara intressant.**

**Det räcker att du BRYR dig!**

Vad jag själv tycker och vill göra.

↔

Vad andra tycker och vill att jag ska göra.

**I kläm = inte kull!**

83

Det allra mest värdefulla med mig är:	Saker jag aldrig kommer att göra:

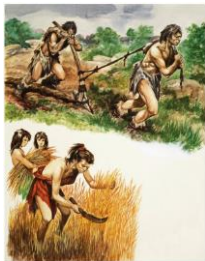
En "kik om hörnet"!



Varför kom vi människor att ta över jorden?



86



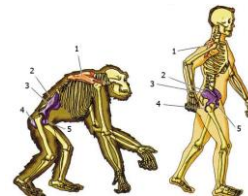
87



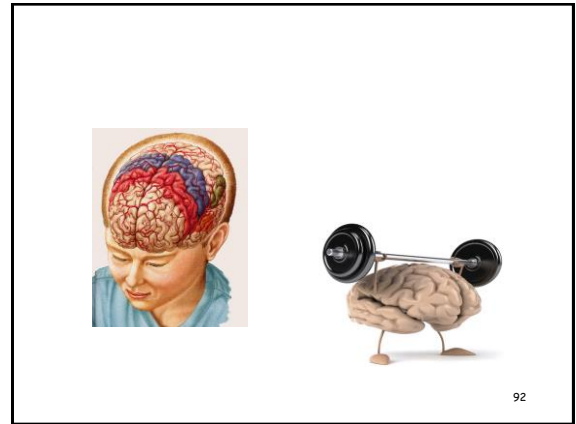
88



89



90



Hjärnan + Upprätt gång

↓ ↓

Överlägsen förmåga till samarbete

93

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

94

Intresse, välvilja  
Empatisk förmåga  
Spegelneuron

**Reciprok altruism**

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  
Uppskatning  
Kärlek

95

~~"Jag är viktigast"~~

Jag är också viktig.  
Jag är lika viktig som de andra.

96



"...bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

97

Du behöver inte tycka om **hela** personen eller **allt** hon gör!



98

Kan det vara så att...



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

Michael Rangne 2016-12-21 99

Lycka

Bry sig om andra

100

**Ge för att få!**

Plats för egna idéer:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

101

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!

Michael Rangne 102

Från kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar



Kärleksfulla känslor



Handling  
som upplevs kärleksfull av den andre



103



Vad behöver denna människa just nu?




Hur kan jag hjälpa henne med det?




Hur känns det jag just nu säger eller gör för den andre?



1. Testa



1. Testa  
2. Utvärdera



1. Testa  
2. Utvärdera  
3. Välj!



### Kan det vara så att...

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

109

### 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?

110

### Hur känns det för den andre...

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

111

### 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**.

### Kampen om TV' n

1. Låt oss försöka hitta en lösning som vi **BÅDA** blir nöjda med.
2. Förklara först för mig vad du vill, varför du vill det, hur du tänker. Varför vill du se på TV just nu?
3. Så du menar alltså att... Har jag förstått dig rätt?
4. Låt mig nu berätta om hur jag själv tänker.
5. Okay, nu har vi hört varandra. Låt oss hitta på så många bra förslag vi kan som skulle lösa problemet, och se om vi kan enas om något av dem.

### Hur når jag fram till andra?

Du måste **vilja personen väl** för att kunna hjälpa.

### Tips för att komma överens med alla

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

Vi har bankkonton hos varandra!



117

Vad är det vi ska sätta in?



### Diskutera:

Vilka insättningar kan du göra på dina kompisars konton, som skulle göra att de blev glada och som inte är för jobbiga för dig att göra?

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

- Vänlighet
- Omtanke
- Omsorg
- Respekt
- Ärlighet
- Hålla mina löften
- Lyssna förutsättningslöst och verkligen försöka förstå
- Acceptans
- Uppskattning av personen och dennes åsikter

Att ge den andre vad han behöver och att hjälpa honom att se att det är det han får!

Den stora hemligheten...

...är...  
???

...löjligt enkel, egentligen...  
... försök med...  
...litet vanlig enkel...  
...vänlighet!



121

Habit 5

Seek first to understand,  
then to be understood

Hjälp mig se vad du ser!



123

Hur tänker du nu?

Empatiskt lyssnande

**Att lyssna i syfte att förstå!**

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.  
Du försöker tränga djupt in i den andres hjärta  
och hjärna, känslor och tankar.  
Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att kunna beskriva den andres uppfattning  
*lika bra som han själv.*

När du talar om en annan - säg inget  
du inte skulle säga om personen var i  
rummet och hörde vad du säger

### Who am I?

"I am your constant companion. I am your greatest helper or heaviest burden. I will push you onward or drag you down to failure. I am completely at your command. Half the things you do you might just as well turn over to me, and I will be able to do them quickly, correctly. I am easily managed – you must merely be firm with me. Show me exactly how you want something done, and after a few lessons I will do it automatically.

I am the servant of all great people; and alas, of all failures as well. Those who are failures, I have made failures. I am not a machine, though I work with all the precision of a machine plus the intelligence of a human being. You may run me for a profit or turn me for ruin – it makes no difference to me. Take me, train me, be firm with me, and I will place the world at your feet. Be easy with me and I will destroy you."

Covey, *The 8th habit*, sid 274

### Who am I?

I am habit!

Covey, *The 8th habit*, sid 274

### Kan det vara så att...

...skillnaden mellan ett bra liv och ett dåligt liv helt enkelt är...



...s-j-ä-l-v-d-i-s-c-i-p-l-i-n?

Michael Rangne

129

### En övning som kan förändra ditt liv

Fundera ut *en* aktivitet som du, om du utförde den regelbundet och väldigt bra, är övertygad om skulle ge fantastiska resultat, resultat som du innerligt önskar och drömmer om!

Dra dig till minnes känslan vid ditt senaste riktigt goda möte med en annan



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](http://www.lorami.se)



Michael Rangne 2016-12-21 136

Vad gör egentligen en psykiater när det känns jobbigt?

1. Försöker tänka på något annat

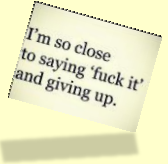


2. Biter ihop och står ut tills det går över

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!

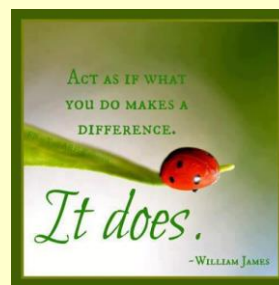
If you can keep your head when all about you  
Are losing theirs and blaming it on you,  
If you can trust yourself when all men doubt you,  
(...)

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*

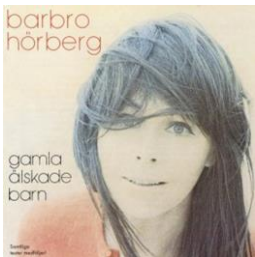
145

### 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 förskottsbetalning. Detta skyddar inte mot bedrägerier!
- Postförskott är också osäkert. Du har ingen möjlighet att kontrollera paketets innehåll innan du betalar för det.

158

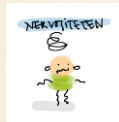


160

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

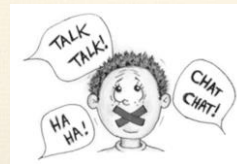
Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

#### 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 18:42



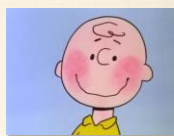
The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking

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...

...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"

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

Tyck gärna!  
Fråga gärna!  
Protestera gärna!

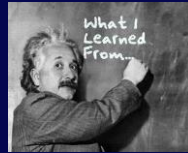
Ingen regel är utan undantag  
- huvudsaken är att det FINNS en regel.

Du kan VÄLJA att förstå!



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.

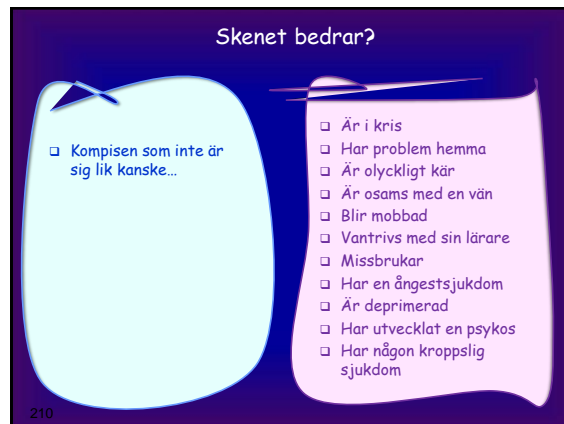
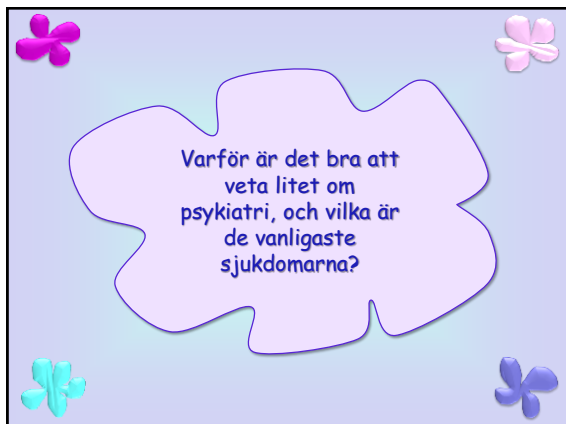
203

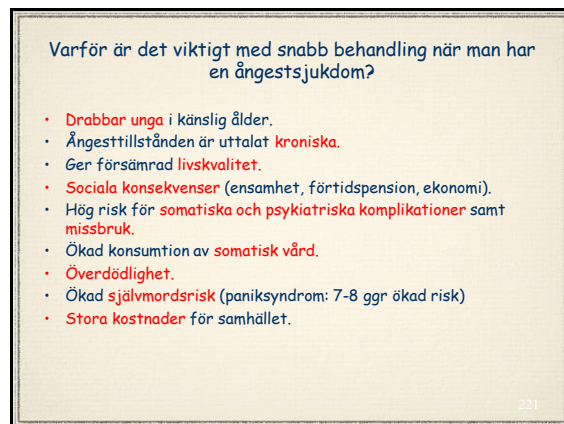
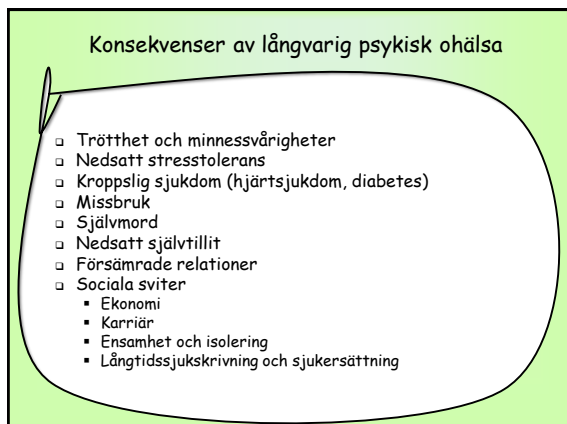
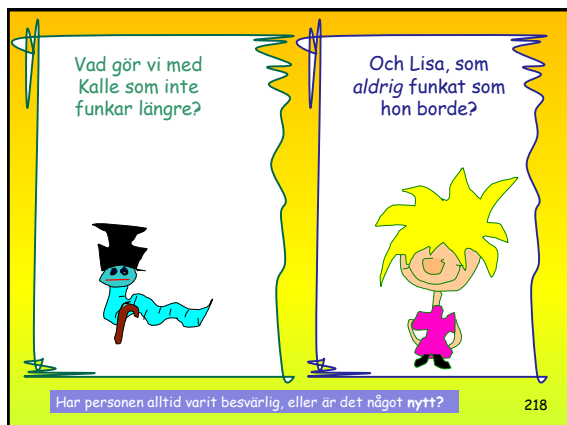
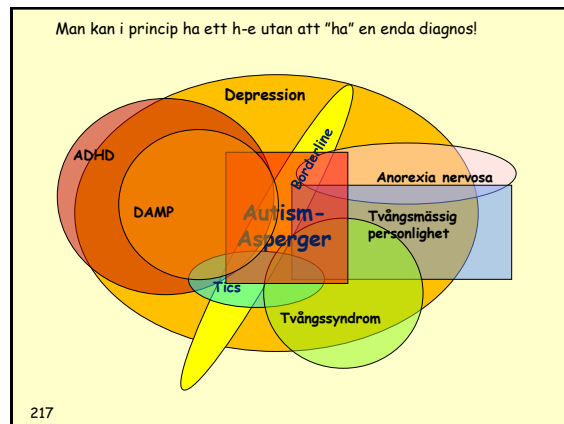
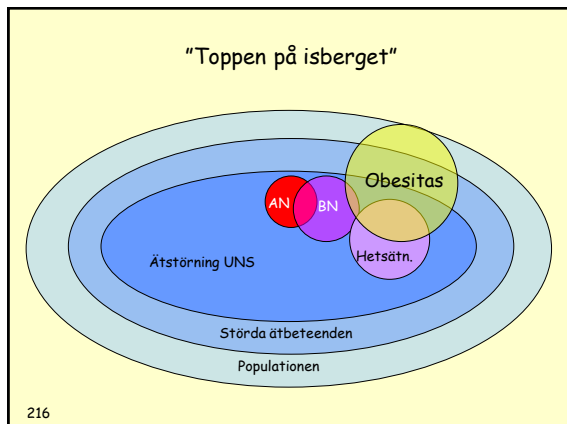
<https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRqTs5nk&feature=youtu.be>

[Aporna](#)  
[Elefanterna](#)  
[Gurka och druvor](#)



Frans de Waal: Moral behavior in animals





Hur märker man att någon är psykiskt sjuk?



Svar: det märker man ofta inte alls!

Psykiatrisk undersökning



1. Vad **patienten** berättar, "autoanarnes"
2. Vad **andra** berättar, "anhöriganarnes"
3. Patientens **framtoning och beteende**, "psykiskt status"
  - Det vi direkt kan se
  - Sättet att relatera till andra



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

Varför blir somliga  
sjuka - men inte  
andra?



Varför inte?



226

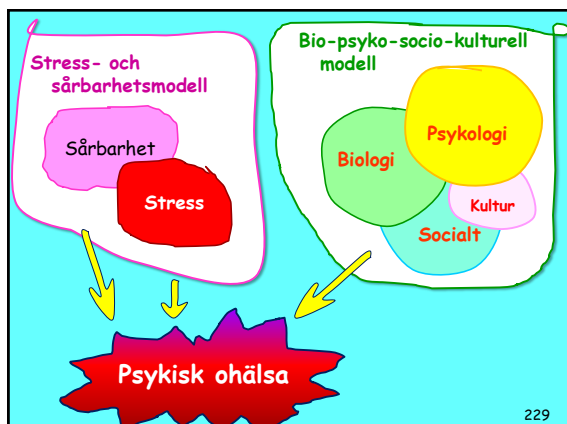
Varför gå över ån efter vatten?

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





Psykisk ohälsa hos unga har fördubblats eller trefaldigats de senaste 20-30 åren

Två huvudförklaringar:

1. Svårare att komma in på **arbetsmarknaden**.
2. Den ökade **individualismen och valfriheten** upplevs stressande (försörjning, partner, vänner, religion, kön).

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

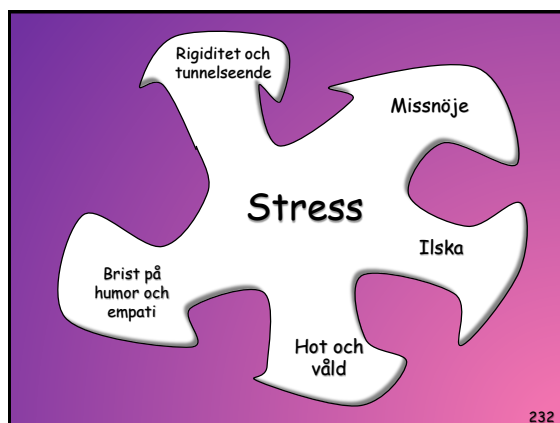


230

Hur blir vi av för mycket stress?

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

231



En helt vanlig dag på mottagningen

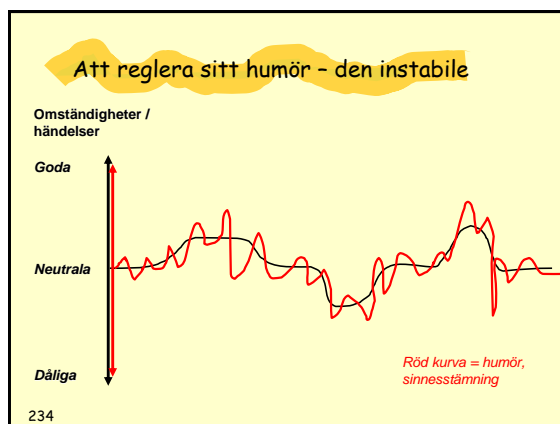
Lina, 21 år

- Ångest 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 psykiatriin 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."

233





### Lars Forssells svartalfer

"Jag faller i någon slags andlig och kroppslig dvala. Svetteig, otäck. Så kryper svartalferna in och biter mig i hjärtat och i hjärnan.... Kan inte tänka, inte handla, inte gå upp på morgonen. Jag måste tvinga mig..."

DN 28 sept -96

243

### Från de drabbade...

"Den som verkligen vill veta vad en svår depression är bör läsa William Styrons korta fallberättelse "Ett synligt mörker". Den som läser boken får där vara med om hur allt, hopp, självkänsla, kärlek, skapardrift, dränks i ett gråsvart pulserande moln där självmordet till sist blir den enda godtagbara utvägen."

Lars Forsell, författare, poet och drabbad av sjukdomen depression

244

### Från de drabbade

"De är inga lyckopiller, de äger ingen som helst släktskap med lyckopiller, trots att okunniga journalister trumpetar ut motsatsen... Huvudsaken är - och det är därför jag skrivit det här - att antidepressiva medel verkligen hjälper de hundratusentals som i dag lider av sjukdomen. Inte till lycka, men till ett normalt liv. Allt tal om lyckopiller är således gemen lögn."

Lars Forsell, författare, poet och drabbad av sjukdomen depression

245

### Hur behandlas depression idag?

- Psykoterapi
  - Stödterapi
  - Kognitiv /beteende/terapi
  - Psykodynamiskt orienterad terapi
  - (Interpersonell terapi)
- Psykofarmaka
  - Antidepressiva m fl
- ECT - elektrokonvulsiv behandling
- Ljus
- Fysisk aktivitet



246

### 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!

247

### Vad fungerar verkligen?

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

248

## 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

249

## Borderline personlighetsstörning

### Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- 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



250

## 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 självkänedom), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

251

"För mig är i stort sett allt antingen svart eller vitt! Jag är antingen god eller ond, duktig eller oduktig, hämsk eller bra. Antingen är livet bra eller så finns bara döden som kan ta bort smärtan det innebär att leva. För det mesta kan jag inte ens finna en god anledning att leva, men jag är för feg för att avsluta det!"

## 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

253

## 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
- ❖ Tomhetskänsla
- ❖ 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)

254

## 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)

255

## En helt vanlig dag på Serafen

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 och sitt liv



## En helt vanlig dag på Serafen

Karin, 19 år

- 39 kg, 174 cm, oregelbundna menstruationer
- Känner sig tjock
- Äter nästan aldrig riktiga mål
- Hetsäter på kvällen
- Prostituerar sig för att få pengar
- Sporadiskt droger
- Skäms, "värdelös"
- Hatar sig själv och sitt liv
- Fem självmordsförsök



257

## Ätstörning

1. Anorexia nervosa (0,3-1%)
2. Bulimia nervosa (1-2% av kvinnor)
3. Hetsättningsstörning
4. Ätstörning UNS

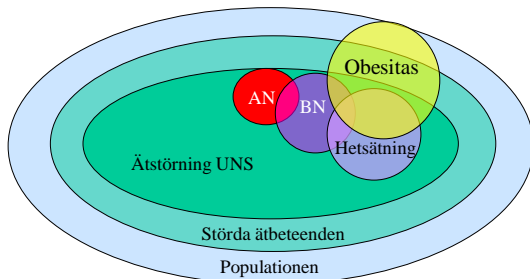
- Tio gånger vanligare hos kvinnor än hos män.
- 10% av kvinnor har ätstörningssymtom vid en viss tidpunkt.

### Andra tillstånd med kroppsfixering

- "Anorexia light"
- Övervikt/fetma
- Excessiv motion
- Kroppsbyggande

258

## Störningar avseende ätande och vikt



259

## Anorexia nervosa, ICD-10

- A. **Vägrar hålla kroppsvidten** på eller över nedre normalgränsen för sin ålder och längd - kroppsvidt under 85% av förväntad vikt, genom viktnedgång eller brist på viktökning under tillväxt.
- B. **Visar intensiv rädsla för att gå upp i vikt eller bli tjock**, trots att han eller hon är underviktig.
- C. **Har störd kroppsupplevelse** vad gäller vikt eller form. Självkänslan påverkas överdrivet av kroppsvidt eller form, förnekar allvaret i den låga kroppsvidten.
- D. **Amenorré** hos menstruerande kvinnor - minst tre på varandra följande menstruationer uteblir.
- E. Typ av anorexia:
  - med enbart självsvalt - ingen regelmässigt hetsätning eller självrensning under den aktuella episoden
  - med hetsätning /självrensning - regelmässigt hetsätning och/eller självrensande åtgärder som framkallade av kräkningar, missbruk av laxermedel, diuretika eller lavemang under den aktuella episoden

260

### Bulimia nervosa, ICD-10

- A. Återkommande episoder av hetsätning.** En sådan episod kännetecknas av:
1. personen äter under en avgränsad tid (till exempel inom två timmar) väsentligt större mängd mat än vad man normalt skulle äta under motsvarande tid och omständigheter
  2. personen upplever sig ha förlorat kontroll över ättandet (kan till exempel ha en känsla av att inte kunna sluta äta eller kontrollera vad eller hur mycket man äter)
- B. Återkommande olämpligt kompensatoriskt beteende** för att inte gå upp i vikt, till exempel självframkallade kräkningar eller missbruk av laxermedel, lavemang, diuretika eller andra läkemedel, fasta eller överdriven motion.
- C. Både hetsätande och olämpligt kompensatoriskt beteende förekommer minst två gånger i veckan under tre månader**
- D. Självkänslan är överdrivet påverkad av kroppsform och vikt.**
- E. Störningen förekommer inte enbart under episoder av anorexia nervosa.**
- F. Typ av bulimia:**
- med självrensning - regelmässig framkallning av kräkningar eller missbruk av laxermedel, diuretika eller lavemang under den aktuella episoden
  - utan självrensning - användning av andra kompensatoriska beteenden som fasta eller överdriven motion, men har inte regelmässigt gjort sig åt självrensning under den aktuella episoden

261

### När och varför uppstår ätstörning?

#### Predisponerande faktorer

- genetisk sårbarhet
- personlighetsdrag präglade av osäkerhet, ångslan och perfektionism
- familjekulturella faktorer

#### Utlösande faktorer

- traumatiska livshändelser
- separationer i familjen
- mobbning
- **bantning!**

I ett sådant sammanhang kan missnöje med kroppen och vikten utlösa bantning, vilket är centralt vid själva utbrottet av sjukdomen och en viktig vidmakthållande faktor.

262

### Mer om varför ätstörningar uppstår

- Personlighetsdrag
  - Negativ självbild
  - Överdriven noggrannhet
  - Höga ambitioner och perfektionism
  - Tvångsmässighet
  - Svårigheter att tolerera och hårbärga negativa affekter såsom ilska och frustrationer
- Sociokulturella (media, grupstryck)
- Gruppfaktorer
  - Konditionsidrott
  - Idrott där kroppen framhävs (gymnastik, dans)
- Familjefaktorer
  - Familjer där medlemmar har erfarenhet av t ex alkoholmissbruk, depression eller övervikt
  - Familjemönster förändras med samhällsförändringarna och ättandet har blivit mer individualiserat med mer snabbmat än tidigare

263

### Mer om varför ätstörningar uppstår

- Biologiska faktorer
  - Genetiska faktorer
  - Övervikt eller snabb viktuppgång hos barn är en överhängande riskfaktor för senare utveckling av ätstörning
  - Naturliga biologiska förändringar med ökad fettinlagring i samband med puberteten kan bädda för ätstörning för unga kvinnor som vill vara smala
- Stress/trauma
  - Ätstörning kan vara en reaktion på negativa livserfarenheter i form av fysiska, psykiska och/eller sexuella övergrepp
  - Separationer från partners är en generell riskfaktor särskilt för unga vuxna

264

### Fysiska tecken på ätstörning

- Hos barn utebliven viktuppgång, allmän försening i utveckling och längdtillväxt.
- Menstruationsbortfall.
- Generell avmagring, med litet/inget underhudsfett.
- Reducerad muskelmassa.
- Nedsatt hudtemperatur.
- Perifer cyanos.
- Torr och sprucken hud.
- Mycket gravt avmagrade patienter kan ha behåring (lanugobehåring) i ansikte, nacke och rygg.

265

### Psykiska tecken på ätstörning

- Fixering vid mat och vikt
- Missnöje med utseendet
- Självcentrering
- Rastlöshet
- Nedstämdhet
- Irritabilitet
- Tvångsmässighet
- Social isolering

266

### Förebygga ätstörningar - observans på tidiga tecken!

- Förändrade mat- och motionsvanor.
- Det försvinner mat.
- Ökat intresse för mat och matlagning.
- Reducerat kaloriintag, i smyg.
- Vill äta "nyttigt" (inte kakor eller bullar).
- Slutar äta godis (trots att övriga familjen äter lördagsgodis).
- Vill övergå till vegetarisk kost.
- Rigida matvanor, udda dieter, utesluter kolhydrater, fett eller något annat.
- "Gillar inte" det ena eller det andra, selektivt och kräset ätande.
- Hoppar över måltider med motiveringen "är mätt" eller "har redan ätit".
- Motionerar mer och oftare.
- Tappar kontrollen över viktnedgången.
- Symtom på trötthet, huvudvärk, förstoppning, frusenhet.
- Viktnedgång eller utebliven förväntad viktuppgång.

267

### Mer om att förebygga ätstörningar

- Avråda från bantning.
- Övriga familjen äter normalt, signalerar en sund kroppsuppfattning och undviker fokusering på vikt och "hälsosam" kost.
- Uppmärksamma flickor med ätstörningar i familjen.
- Uppmärksamma menstruationsstörningar hos unga.
- Tandläkare bör uppmärksamma emaljskador och spottkörtelsvullnad.
- Lära skolpersonal mer om ätstörningar?
- Stärka barns och ungdomars självkänsla.
- Annat kroppsideal i samhället.

268

### Samsjuklighet och komplikationer

- Hög samsjuklighet: depression, bipolär, ångest, missbruk, autistiska drag (33%), ADHD (25%), personlighetsstörning, diabetes.
- Vid bulimi mycket vanligt med samsjuklighet med bl a ADHD, missbruk och borderline personlighetsstörning.
- Övervikt, f f a vid hetsättningsstörning.
- Förhöjd dödlighet i självmord och svält.
- 25% av patienter med ätstörning har självskadebeteende.
- Diabetes.

269

### Risk för att dö av ätstörningar!

- Kroppsliga komplikationer
  - Cirkulationssvikt
  - Hjärtrytmrubbningar
  - Hjärtinfarkt
  - "Refeeding syndrom"
  - Hypoglykemi
  - Pneumoni
- Psykiatriska komplikationer (depression, ångest)
- Självmord
- Alkohol- och drogmisbruk
- Koffeinintoxikation

270

### Evidensbaserad behandling vid anorexia nervosa

- Barn och ungdomar bör i första hand erbjudas **familjeinterventioner** riktade direkt mot ätstörningen.
- Vuxna patienter bör erbjudas **psykologisk behandling i öppenvård** vid en vårdenhet som har kompetens för detta, där man också utför somatiska kontroller och gör medicinsk riskbedömning.
- Patienter som behöver sluten vård bör behandlas på en vårdenhet som kan erbjuda **kvalificerad renutrition**, med noggrann medicinsk övervakning (särskilt under renutritionens första dagar) i kombination med psykosociala interventioner.
- Vård enligt LPT kan vara nödvändigt vid svår svält.

271

### Behandling av anorexia nervosa

- Eventuellt tvångsvård
- Häv svälten
  - Om nödvändigt sondmatning eller dropp
  - Korrigera medicinska komplikationer
  - Eventuellt näringsdryck
- Normalisera ätbeteendet
- Kostprogram som patienten ska försöka ta eget ansvar för
- Undvik maktkamp
- Viktkontroll: inte mer än en gång/vecka
- Om föregående upplägg ej fungerar kan prövas beteendeterapi
  - Mål för en vecka: ej mer än ett kilos viktuppgång per vecka
  - Belöningar utifrån resultatet (belöning bättre än bestraffning)
  - Risk att patienten forcerar för att "äta sig ut" från sjukhuset

272

### Vid bulimia nervosa

- kan **ungdomar** behandlas med **KBT** anpassad till deras ålder, omständigheter och utvecklingsnivå. Familjen kan inkluderas om det är lämpligt.
- bör **vuxna** patienter i första hand uppmuntras att följa ett **evidensbaserat självhjälpprogram** eller/ och erbjudas antidepressiv mediciner som tillägg till det evidensbaserade självhjälpprogrammet
- kan **vuxna** också erbjudas **KBT** i den form som utvecklats för patienter med bulimi. Rekommenderat behandlingsförlopp: 16 till 20 sessioner under fyra till fem månader.

273

### Vid alla ätstörningar

- När det gäller barn och ungdomar bör familjemedlemmar, inklusive syskon, vanligen inkluderas i behandlingen.
- Interventioner kan omfatta informationsutbyte, råd om beteendehantering och underlättande av kommunikation.
- Familjebaserad behandling
  - Fas 1: Viktåterhämtning
  - Fas 2: Hjälpa tonårningen att äta självständigt
  - Fas 3: Tillbaka till normalt tonårsliv

274

Testfråga:  
Vad är "flygrädsla"?

275

"Flygrädsla" kan vara uttryck för:

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

276

### Hur vanligt är ångeststörning?

	Punktprevalens	Livstidsprevalens
1. Social fobi	2-19 %	13 %
2. GAD / GÅS	2-4 %	4-8 %
3. Tvångssyndrom	1-2%	2 %
4. Paniksyndrom		3-6 %
5. Agorafobi	3 %	1-8%
6. PTSS		3-6 % (infödda svenskar) 13 % (utlandsfödda i Sv)
7. Specifik fobi	4-7 %	10-13 %
1-5	6,7 % (PART)	20 %
1-7	12-17 % (SBU)	Kvinnor 25-30% (SBU) Män 13-20% (SBU)
Svåra besvär av ångslan, oro eller ångest (Fhi 2004-2006)	4 % (män) 7 % (kvinnor)	
Ångestsyndrom, primärvård	15-30%	

### Social fobi

- Rädsla för **uppmärksamhet/kritisk granskning** i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att **bete sig pinsamt eller visa symtom på ångest**.
- Kan ha stark **förväntansångest** långt i förväg.
- Vid **exponering stark ångest** vilket kan ta sig uttryck i panikattacker, **rodnad**, stamning, svettning osv.
- Situationerna **undviks alternativt uthärdas** under stark ångest.
- **Funktionsstörningar** avseende arbete, sociala aktiviteter och relationer.

279





## 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 (minskar ofta hos vuxna)
- 50-80 % har kvar symtom och funktionshinder som vuxna

Att aldrig komma i tid till sin tid på mottagningen är ett gott diagnostiskt tecken.

## Andra vanliga symtom vid ADHD / DAMP

- Dyslexi
- Autistiska drag hos hälften med svår DAMP
- Klumpighet
- Auditiv perceptionsstörning
- Bristfällig tidsuppfattning
- Planeringssvårigheter
- Automatiseringsproblem, t.ex. utföra inlärd rörelsemönster

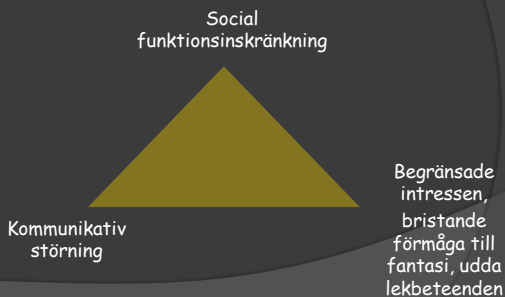
## ADHD vanligare i vissa grupper

- Missbruk/beroende 20-30 %
- Kriminalvård 25-40 %
- Allmänpsykiatri > 20 %

## ADHD hos vuxna - kvarvarande problem / symtom

- Svårigheter att hantera "små och förväntade" vardagsbekymmer och stressorer;
  - Blir förvirrade, störda eller irriterade och brister i problemlösningsförmågan
- Brister i skötsel av arbete/hem eller som förälder
- "Labila". Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder - ibland växlande med uppvarvning.
- Temperamentsfulla - övergående utbrott
- Relationsproblem
- Sömnproblem

## Autistiska symtom - "Wings triad"



## Fallbeskrivningar

- Dissad underläkare: AS eller ren narcissism?
- "Vilken ful tröja".
- Hälsar på kompiserna i skolan men inte på gatan.
- Hälsar på kompiserna men inte på hennes mamma.
- Gul taxi.
- Restaurangen.
- Glasögonen.
- Filmen.
- Möte i Värmland.
- Lille professorn.
- Gorillaforskaren.
- Are you an Aspie?

## Aspergers syndrom

- Förstår inte ömsesidig social kommunikation eller "sociala regler"
- Nästintill oförmögen att luras eller manipulera
- Lillgammal, "lilla professorn"
- Högtravande språk
- Enformig språkmelodi eller t.ex. gäll röst
- Kan prata alldeles för mycket; "gåpåig"
- Stelt kroppsspråk; använder inte gester normalt
- Mimik som inte passar tillfället eller utslätad mimik
- Klumpig i motoriken
- Mobbas ofta i skolan

## Aspergers syndrom (forts)

- Saknar god förmåga till inläggande (men kan ha god förmåga till medkännande)
- Rigid i tanken - förstår inte metaforer eller humor
- Behov att införa vissa rutiner
  - även andra ska anpassa sig
- Pedantiskt konkret tankemönster (om andra)
- Odlar vissa intressen till det extrema
  - "more route than meaning"
- Ser ofta barnslig ut som vuxen
- Märkligt klädd, "kostymer"
- Har ofta svårt att känna igen ansikten



### Personlighetsstörning

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. Hur kan man bemöta patienten?



L'ENFER C'EST LES AUTRES

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



Vad menas med "personlighet"?

## 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 behåver 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"

### Inre förutsättningar för ett gott liv



### 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
- Humor
- Flexibilitet
- Tar ansvar för sig och sitt

### Den viktigaste frågan

#### Fungerar mitt sätt att vara?

- Tycker jag om mig själv?
- Tycker jag om de flesta människor jag har kontakt med?
- 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.

305

### Den personlighetsstördes dilemma

Självinsikt

- 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!

### 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.

### B: 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



Låt henne "sitta kvar på tronen".  
Förklara vänligt varför inte speciell behandling kan ges.

## B: Antisocial personlighetsstörning, "psykopat"

### 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

Var tydlig  
Låt dig inte  
duperas

## Psykopaten i ett nötskal:

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

310

## "Core features"

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

311

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

Svar: Det vet du inte

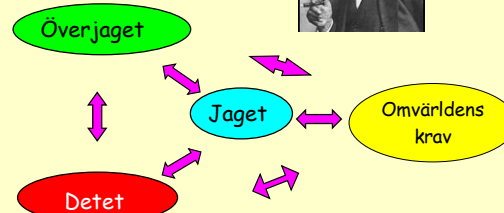
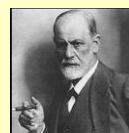
312

## Hares psykopatichcklista, HPC:

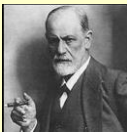
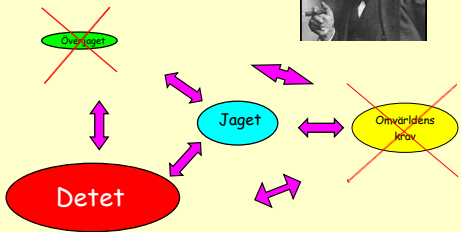
- |   |  |
|---|--|
| 1. Talför/ytligt charmig                | 11. Promiskuöst sexuellt beteende                    |
| 2. Förhöjd självuppfattning/grandios    | 12. Tidiga beteendeproblem                           |
| 3. Behov av spänning/blir lätt uttråkad | 13. Saknar realistiska, långsiktiga mål              |
| 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                           |

313

## Psykodynamisk modell



### Narcissim och psykopati

The diagram shows four components of the psyche: 'Overlaget' (top, crossed out with a red X), 'Detet' (bottom, red oval), 'Jaget' (center, blue oval), and 'Omvärldens krav' (right, yellow oval, crossed out with a red X). Double-headed arrows connect 'Overlaget' to 'Detet', 'Detet' to 'Jaget', 'Jaget' to 'Omvärldens krav', and 'Omvärldens krav' to 'Jaget'. There are also arrows pointing from 'Overlaget' to 'Jaget' and from 'Omvärldens krav' to 'Jaget'.

### Två aspekter av psykopati

#### 1. Personlighetsstruktur/karaktär

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

#### 2. 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

316

### Den självmordsnära patienten

Hur vet jag om den andre är i riskzonen för att ta sitt liv?  
Vad gör jag då?

### 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!

31  
8

### Patienten som "suicidhotar"...


## ...är kanske suicidal!



319

### Grad av suicidal intention

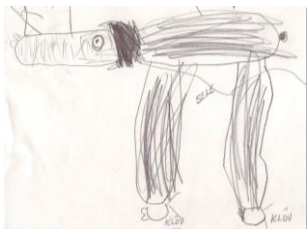
Ingen dödsönskan, rop på hjälp, kommunikationsmetod	Absolut dödsönskan, ser ingen utväg, vill bara dö
---	---



**Ambivalens!**  
Var i processen?  
Grad av suicidal avsikt?  
Syfte? Kommunikation? Apell? Aggressivitet?  
Vilka alternativ finns?

320

## "Hon är bara ensam"



321

## "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.



322

90% av alla suicid har sin bakgrund i depression, alkoholism, stress eller krisreaktioner

323

## Några varningssignaler för hög suicidrisk

- Högt på suicidala stegen
    - Suicidförsök
    - Suicidplaner/suicidavsikter/suicidmeddelanden
    - Suicidtankar
- 
- Dödsönskan
  - Hopplöshetskänsla
  - Nedstämdhet

Ökad risk ↑

324

## Psykisk ohälsa hos unga

## Barnens värld - självbilden

- 75 % av flickorna är missnöjda med sitt utseende.
- 80 % av alla svenska flickor upp till 20 år har bantat aktivt.
- 50 % av alla barn kan tänka sig att bli fotomodeller

326

## Ung idag - självmord

- 7-8 % av alla flickor och 2-3 % av alla pojkar 16 år gamla har försökt ta livet av sig.
- 10 % av flickorna på gymnasiets vårdlinje har försökt ta livet av sig.
- Självmord är den vanligaste dödsorsaken hos pojkar 15-24 år och den näst vanligaste hos flickor 15-24 år.

## Ung idag - självdestruktivitet

### Flickor skär sig

"Nu har det kommit två nya skitpopulära tjejer till min klass... jag har inte en chans och skolan var det enda som höll mig uppe... mina föräldrar har jag aldrig sett kyssa varann... jag vet inte vem jag är å jag litat inte på nån, jag är så ensam å jag hatar mitt liv."

328

## Ung idag - stressen och symtomen

- Kraftig ökning av ångest, depressioner, ätstörningar och psykosomatiska besvär bland barn och tonåringar.
- 25% har stressrelaterade besvär vid skolstarten, mot 10% tidigare.
- 35% av alla barn 10-18 år känner sig ofta eller alltid stressade.
- Hälften av alla 15-åriga flickor har problem med sömnen.
- 75% av flickorna är missnöjda med sitt utseende.

329

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

330

## Svenska barn mår mycket bättre än grönländska barn

### Grönländska barn:

- Över hälften av kvinnliga elever över 15 år har allvarliga tankar på självmord, 1/3 har försökt.
- Var femte pojke har självmordstankar, 1/10 har försökt.
- Nästan var tredje flicka och var tionde pojke hade utsatts för sexuella övergrepp före 15 års ålder.

Från en artikel i Läkartidningen för ett antal år sedan

331

## "En i varje klass"

- ADHD/DAMP 4-5 %
- Depression 5-15 %
- Stressrelaterade besvär 25-35 %
- Suicidförsök 5 %



### Några vanliga psykiska störningar som ofta visar sig redan under uppväxten

- Intellektuell funktionsnedsättning
- Autismspektrum
- ADHD
- Depression och bipolär sjukdom
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Ångeststörning
- Tvångssyndrom
- Traumarelaterade störningar
- Ätstörningar
- Personlighetsyndrom (men diagnos först i vuxen ålder)
- Substansbruksyndrom
- Schizofreni

### Några tillstånd med debut under barndom och tonår som kan medföra ilska, utbrott och konflikter

- Mani
- Depression
- Autismspektrumstörning
- ADHD
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Trotssyndrom
- Uppförandestörning/antisocial personlighetsstörning
- Intermitterent explosivitet
- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD
- Missbruk
- Separationsångest
- Borderline och narcissistisk personlighetsstörning

335

### Viktiga symtom att lägga märke till hos barn och unga

- Skrikig
- Står still eller går tillbaka i sin psykomotoriska utveckling
- **Tystlåten**
- **Ledsen**
- **Energilös**
- **Arg, utagerande**
- Spänd i kroppen
- **Undviker aktiviteter, skola, vänner, familj**
- **Undviker sådant som barnet vanligtvis brukar uppskatta**
- **Orolig**
- Har minskad eller ökad aptit
- **Svårt att sova**
- **Ihållande/återkommande ont i magen**
- **Ihållande/återkommande ont i huvudet**
- Inte tycks förstå instruktioner hemma och i skolan
- Inte tycks förstå eller uppskatta socialt samspel

336

### Beteendestörning hos yngre ökar

- Skolvägran
- Utagerande
- Asocialitet
- Självdestruktivitet



337

### Maskerad depression

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

338

### Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



340

### Vanliga ångestsyndrom hos unga

1. **Generaliserat ångestsyndrom, GAD.** "Oroar du dig ofta över saker? Att något dåligt ska hända dig eller dina föräldrar?"
2. **Separationsångest, SAD.** "Blir du orolig om du måste vara utan dina föräldrar? Är det svårt att sova borta eller i din egen säng?"
3. **Paniksyndrom.** "Händer det att du plötsligt blir väldigt rädd och då får hjärtklappning, svårt att andas eller darrar utan anledning?"
4. **Paniksyndrom med agorafobi.** "Undviker du ställen där du haft panikattacker eller där du är rädd för att få sådana, till exempel biograf, tunnelbanan eller öppna platser?"

341

### Separationsångest, SAD

"Blir du orolig om du måste vara utan dina föräldrar? Är det svårt att sova borta eller i din egen säng?"

- Överdriven, icke åldersadekvat rädsla för att vara ifrån sina anknytningspersoner eller hemmet.
- Närhet till katastroftänkar.
- Oron kan visa sig före separationstillfället eller när separationen ska äga rum.
- Oroar sig ofta för både sin egen och sina föräldrars säkerhet och hälsa, när de är åtskilda.
- Svårt sova ensam.
- Marerömmar med separationstema.
- Klagar över kroppsliga besvär.
- Kan vägra gå till skolan eller delta i fritidsaktiviteter.

342

### 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

343

### 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 avståndhet.
- 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.

344

### Kommunikationsförsök när ingen hör?

- Pojkar misshandlar andra.
- Flickor skadar sig själva genom att skära sig och på andra vis.
- "Tillitsbrist-sjukdomar"?

"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns som om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

345

### 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 (psykos).
- Tvångsmässigt självskadande (trichotillomani).

346

### 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.

347

### Varför skada sig själv?

- Hantera jobbiga känslor, lindra spänning och ångest.
- Häva känslor av **tomhet och avstängdhet**, återfå kontakten med verkligheten.
- Hejda skenande tankar.
- Känna **fysisk smärta i st f psykisk**.
- Få en känsla av **behärskning** och kontroll.
- **Bestrafva 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.

348

### Riskfaktorer 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.

349

### 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.

350

### 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:

351

### Händelsekedja Idag

### Händelsekedja nästa gång

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 kompiserna / röken /...: ○

○ 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:** ○


353

Psykisk ohälsa hos unga har fördubblats eller trefaldigats de senaste 20-30 åren

Två huvudförklaringar:

1. Svårare att komma in på **arbetsmarknaden**.
2. Den ökade **valfriheten** upplevs stressande (försörjning, partner, vänner, religion, kön...).

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut



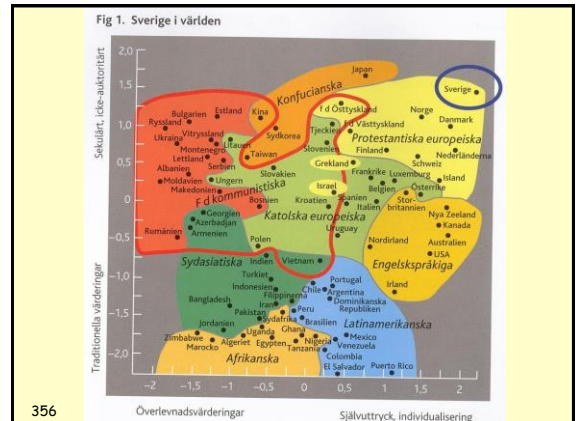
354

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

355



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.

357

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

358

## Varför mår barnen sämre än de har det?

- Fram till slutet av 1980-talet var svenska barn allt friskare och mårde allt bättre.
- Ny studie tolv år senare:
  - Dödlighet och svåra skador har minskat.
  - Objektiv livskvalitet (disponibel inkomst, tid med familjen) har ökat.
  - **Subjektiv livskvalitet minskad** (Sverige, Norge, Finland).
  - Försämring med ökning av psykosomatiska besvär och långtidssjukdomar (allergier, diabetes, övervikt).

Läkartidningen nr 26-27 2007

## Nyare förklaringsmodeller

1. **Relativ fattigdom**
  - Fattiga i rika länder lever kortare tid än ännu fattigare i fattigare länder.
  - **Jämförelseångest, "reference anxiety" i rika 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.

## "Ungdomsvåldet är inte alls obegripligt"

- Barnen visar hur ett samhälle mår.
- Våldet beror inte på brist på poliser, vuxna, belysning, fritidsgårdar, lärare, psykologer och socialtjänst!
- Våldet beror inte heller i grund och botten på alkohol, droger, stress, videovåld och dataspel.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

## Så vilka är grundorsakerna?

- Barn som får sina **känslomässiga behov** tillfredsställda blir känsliga, empatiska och lyhörda.
- 90 % av gymnasieelever tror att ungdomskriminalitet uppstår **"när föräldrar har dåliga relationer med sina barn."**
- **Brist på tillit föder otrygghet** som föder rädsla. Rädsla uttrycks genom att förtrycka och visa makt. De förtryckta hatar och vill hämnas.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

## Vad kan vi göra?

- Absolut viktigast är att ge barn en trygg uppväxt med klara gränser och ta bort behovet av ungas missbruk.
- Föräldrar behöver stöd och hjälp i att vara bra föräldrar och förebilder.
- Barnomsorg och skola måste fånga upp barn i riskzonen.
- Socialtjänsten måste ha ett barnperspektiv och erbjuda skydd och hjälp åt de utsatta.
- Rättsväsendet måste ta sitt ansvar och prioritera brott mot barn.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

## Anknytningsstörningar och tillitsbrist

- Störd anknytning till vårdnadsgivaren
- ↓
- Stört samspel med vårdnadsgivaren
- ↓
- Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet
- ↓
- Bristande förmåga att hitta ändamålsenliga sätt att relatera till andra människor



364

Personligheten - kartorna, förväntningarna, självbilden - utvecklas tidigt i livet, i relaterandet till andra människor

"En undersökning visar att norska fäder i genomsnitt lägger ner mer tid på sin bil än på alla sina barn tillsammans! Det förklarar väl varför **många har bilar som fungerar bättre än deras barn gör...**"

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt. Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981.

Jag hade tur:  
Föräldrar som älskade  
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

### Anknytning

- Vi behöver någon att gå till när det är svårt.
- Men många har inte lyckats ersätta föräldrarelationen (om den alls funnits).
- Många föräldrar klarar inte att lyssna på sina barn när de har problem. Måste orka lyssna tills barnet pratat färdigt.

Tack till Björn Wrangsjö

### Anknytning

- Autonomifanatism i Väst, på bekostnad av förmågan att utveckla djupa relationer. Ett stort träd behöver djupa rötter.
- Föräldrarna har så mycket annat de ska hinna med, därför uppmuntrar de barnens självständighet.
- Barn behöver enskild tid med vardera förälder.
- **Relationer är alltid en till en** - inte i grupp, ens om det är god stämning i familjen.
- Tonåringar öppnar ibland ett "fönster", och det gäller att vara tillgänglig då.
- Tonåringen behöver få bekräftat att han fortfarande har **möjlighet** att komma till föräldrarna.

Tack till Björn Wrangsjö

### 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

### 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.

370

### Anknytningsstörningar - det tyngsta bagaget man kan ha att bära på i livet?

- Många har idag en "inbyggd" sårbarhet med sig från barndomen, där de viktiga vuxna inte orkat, humnit eller förmått relatera till dem på det djupa och närande vis som alla barn behöver för att växa på djupet känslomässigt.
- Om anknytningen störs så blir det också många följdstörningar.
- Oftra den bakomliggande orsaken till personlighetsproblematik.
- Många "besvärliga människor" har just detta - dåliga erfarenheter och modeller av nära och goda relationer till andra människor, eftersom de aldrig fått uppleva hur det kan och ska vara när det är gott.
- De tar sedan med sig dessa bilder och förväntningar ut i livet och i relationen till andra. De saknar förmågan att skapa, men också att uppleva goda relationer. Och 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.
- Många av dessa utvecklar därmed någon form av personlighetsproblematik - borderline, narcissism, låg självkänsla osv.
- Kontentan är att om den känslomässiga bindningen till modern (eller fadern) störs så kan det påverka vår bindning/våra relationer till alla andra personer också. För kanske över ett upplevande av otröghet, bristande värde, osäkerhet osv i våra senare relationer. Om mamma inte var pålitlig, varför skulle någon annan vara det? Naturligtvis omedvetet.

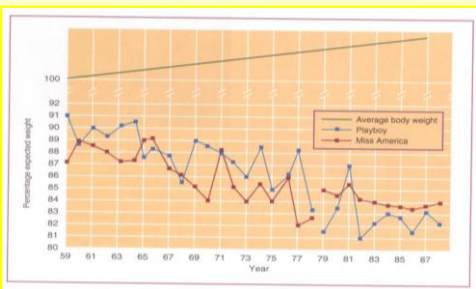
371

### Ätstörningar och kulturella faktorer



372


### Ätstörningar och kulturella preferenser



Trends in Weight from 1959-1987

373

### Vad är det första en sjuåring som just börjat lära sig läsa möter i precis lagom ögonhöjd?



#### Ska man tro löpsidorna är det som intresserar oss vuxna mest

- Sex, mord, död och våld (Freud hade rätt).
- Mat, vikt och bantning.
- Såpor och föredrings-TV.
- Kändisar och andras liv.

#### Några slutsatser

- Löpsedlarna är en förelämpning mot varje normalbegåvad sjuåring.
- Innan vi anklagar skolan för våra barns svårigheter bör vi ta en djup titt i spegeln.
- Var och en som köper en dagstidning eller skvallertidning är medansvarig för våra ungas inre tillstånd.




113

### Tes (Carl Hamilton):

De vuxna är inte längre vuxna och sviker barnen på många sätt

- Den kommersiella masskulturen är inriktad på yta, utseende, ytliga framgångar och pengar.
- Barn görs tidigt till konsument.
- Barnen berövas sin barndom, tvingas in i vuxenvärlden alltför tidigt.
- "Supandet, knullandet, pratandet, intrigerandet normaliseras och blir en accepterad del av barnens miljö".



378

### Hypotes (Carl Hamilton):

"Det infantila samhället har värderat upp nuet... Grip dagen! Lev nu! Var lycklig! Ett långt äktenskap, nöjda barn om tjugo år, ett väl skött värv är helt enkelt mindre värt för dagens vuxna. Det ligger för långt in i framtiden. Vi har avlärt en av de instinkter som traditionellt skilde vuxna från barn: **För att bli lycklig på lång sikt måste man avstå idag.**"

379

### Förslag (Carl Hamilton):

"Vi måste skapa en lugn och skyddad hamn för barnen om vi vill kunna återupprätta barndomen. Man måste slå en ring runt barnet och skydda det, ge det lugn som krävs för att växa upp till en mogen vuxen. När det gäller sex, alkohol, uteliv och framgångskrav ska man vara särskilt restriktiv..."

380

### Förslag (Carl Hamilton):

"Uppgiften för dagens föräldrar är inte i första hand att sätta gränser för sina barn utan att sätta gränser för sig själva. Därefter måste föräldrarna (och först därefter kan föräldrarna) sätta gränser för den kommersiella verkligheten som hetsar deras barn att växa upp för fort. Sedan måste de sätta gränser för kompisgängen som tagit över uppfostran av deras barn. Därefter kan vi sätta gränser för våra barn och bli trodda."

381

### Förslag (Carl Hamilton):

"Det är infantilt att tro att man kan hinna med allt och göra allt och uppleva allt, utan att det går ut över barnen (...)

Livet ser ut på det viset, att först får man under lång tid. Sedan ger man. Den bästa tiden är när man får ge."

### En utopi?

Det bästa... är ett samhälle som har femtiotalets struktur och trygghet och nittiotalets tolerans för olikhet och autonomi.

Mary Pipher

383





### Övning

Hur jag vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:	Hur jag <b>inte</b> vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:

### 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

386

### 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!

### Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avvisad
- 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!**

388

### Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapiresultatet är:


- Värme
- Empati
- Äkthet



389

## 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

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

# ...lyssna?

Create in me, oh God, a listening heart!

391

Istället för "uppfostran", "lydnad", "gränser"...

## "När" ... någonting

- Nära
- Närhet
- Närvaro
- Näring
- Närande

392

All psykologisk hjälp bygger på en bra **relation** mellan hjälparen och den som mår dåligt.

394

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.

396

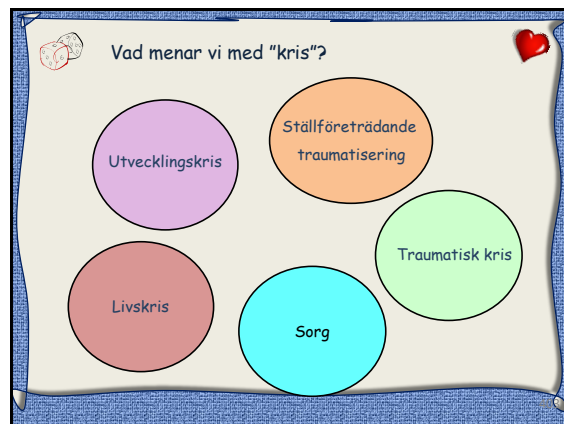
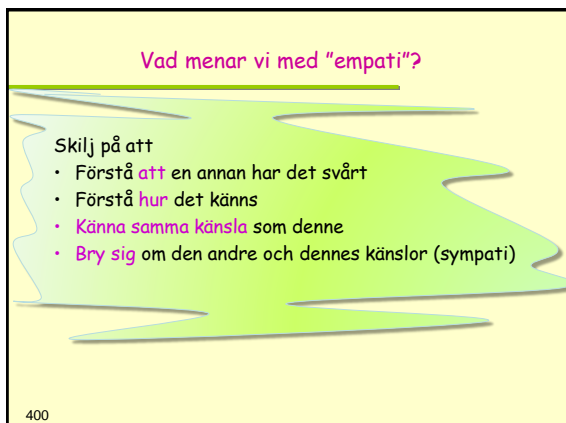
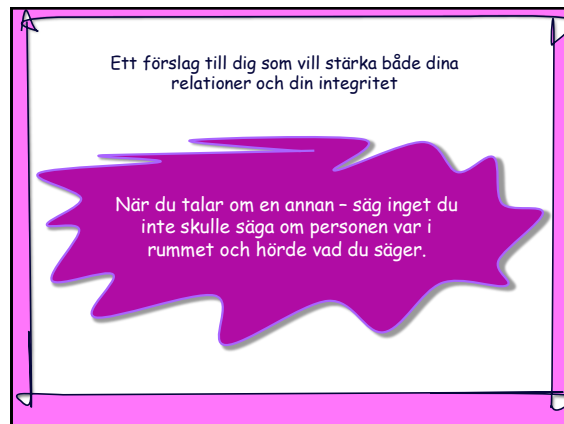
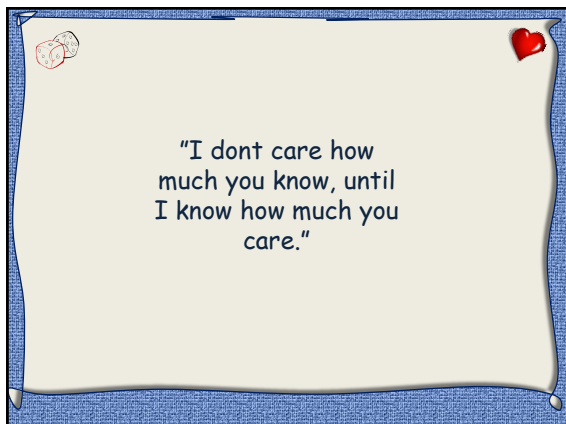
God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



Man kommer långt genom att vara äkta, skapa förtroende, visa respekt, ta den andre på allvar och **visa att man vill den andre väl**.

Om jag bryr mig på riktigt, och visar litet hyfs, förlåter andra mig oftast en hel del.

397



Somliga reaktioner kan vara mer **problematiskska** än andra.

↓

Hjälp den drabbade lindra sin "meta-oro" - oron för sina reaktioner och för sin oro - genom att informera, förklara och normalisera upplevelserna.

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**.

Din **första** uppgift

Vi försöker instinktivt hitta sätt att ta bort den andres lidande.

Men det kan vi inte. Det handlar om att stå ut, eller att överleva trots att man inte står ut.

Lyssna på den andres smärta, och hjälp hen att stå ut med känslorna istället.



Medmänsklighet måste verkställas



407

Att hjälpa någon i kris

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

Frågan hen ställer sig är:  
hur blir det **nu**?

Vilka **förväntningar** har gått i kras?





Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång

412

Samt...

Varför just jag?

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

Din *andra* uppgift:

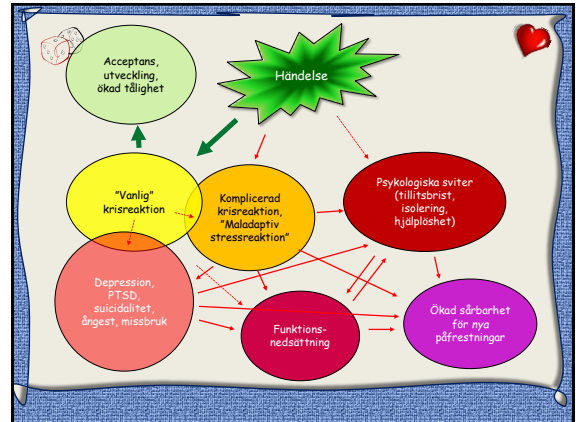
Hjälpa den drabbade att dra RÄTT slutsatser av det som hänt!

↓

Vad är det allra värsta med det som hänt?  
 Vad betyder det som hänt för dig?  
 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?

## Några vanliga följder av stora påfrestningar

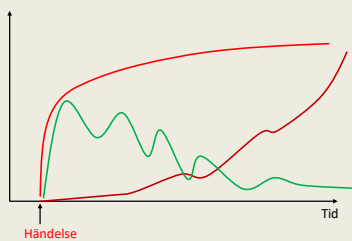
- Sorg
- Krisreaktion/anpassningsstörning/maladaptiv stressreaktion
- Utmattningsyndrom
- "Utbrändhet"
- Depression
- Akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Kroppslig sjukdom



## Din tredje uppgift

### Följ krisens förlopp

Grad av psykiska reaktioner



## Undvik tillfälliga lättnader

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska



## 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.
- Hjälpen 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.

## Att hjälpa någon i kris, kort version

1. Var medmänniska.
2. Rekrytera flocken.
3. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
4. Hjälpen att ta in och förstå vad som hänt.
5. Hjälpen att dra rätt slutsatser.
6. Stöd till en fungerande vardag.
7. Följ genom krisen, "watchful eye".

Ge råd?

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Messias Erlund, Rådgivnings - making them work.

Fega inte ur - ett gott råd kan betyda mycket för den andre!

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

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

424

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?"

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.

2016-12-21 Michael Bångre 426

Råd till rådgivare

Skaffa dig en invitation.  
Var ett "bollplank".  
Har den andre något **eget förslag**?  
Skilj på råd och goda råd.  
Kom med ett **erbjudande**.  
**Fatta inte beslut** åt den andre.  
**Ta inte över ansvaret**.

2016-12-21 Michael Bångre 427

### Skaffa dig en invitation

Inträdesbiljettens valuta:

- Vänlighet
- Värme
- Omsorg
- Intresse
- Empati

"Jag hör att du har det svårt, och jag skulle gärna prata med dig om det. Skulle du vilja det?"

428

### Video från akuten

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

429

### 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?"

430

### Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

431

Kan man påverka hur lycklig man är? Är det ö h t möjligt att vara ung på tvåtusentalet och må bra ändå?

Och finns det en bättre fråga?

432

433



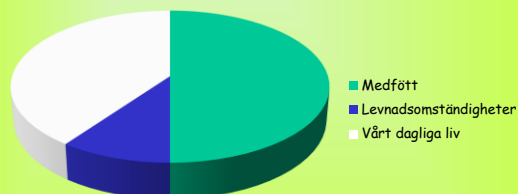
## Hur mäter forskare lycka (happiness)?

Gällande senaste veckan:

1. I felt **hopeful** about the future.
2. I was **happy**.
3. I **enjoyed** life.
4. I felt I was **just as good as other people**.

*Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.*

## Lyckoforskning



## Recept mot psykisk och fysisk ohälsa

- Jäkta aldrig!
- Håll sig något smärtare
- Rök aldrig
- Undvik rökiga rum
- Låt bli kaffe och koffein
- Ät små mål men ofta
- Låt bli kolsyrade drycker och gasbildande mat
- Ge attan i ambitionerna!
- Spänn av!
- Var klok!
- Lev istället för att bara arbeta
- Vid trötthet: sov en stund ofta

*Skriftliga råd till en patient av hjärtläkare Herbert Bjerlov på 1940-talet*

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

*WHO's hälsodefinition 1948*

437

"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."

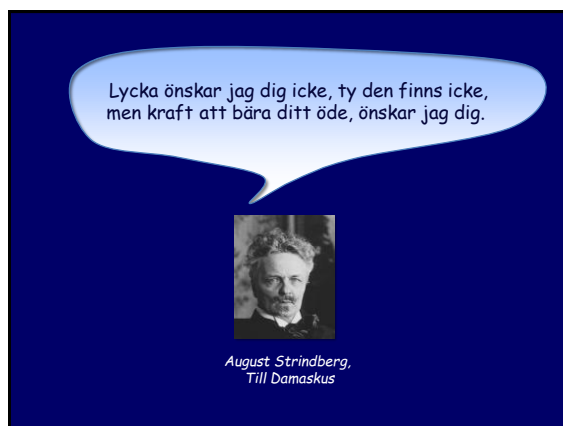
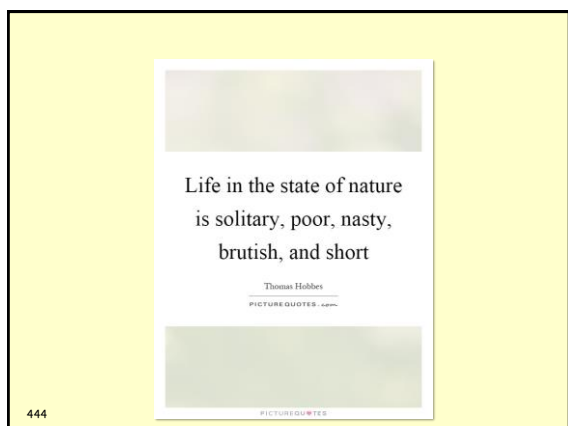
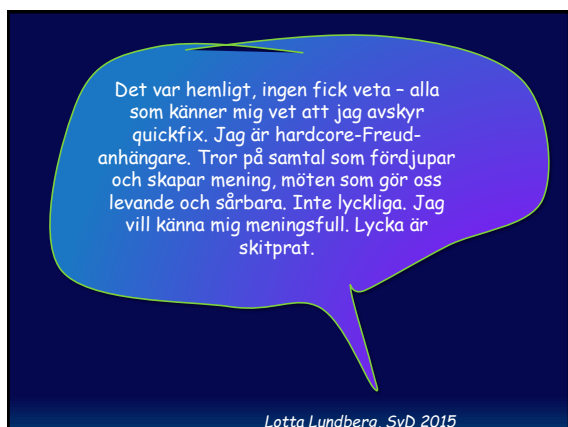
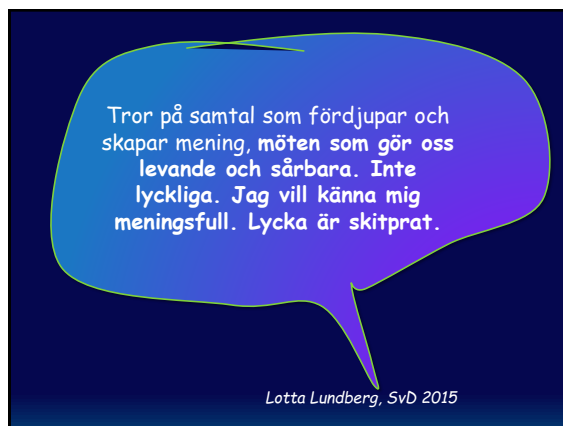
*Mindre verklighetsfrämmande förslag*

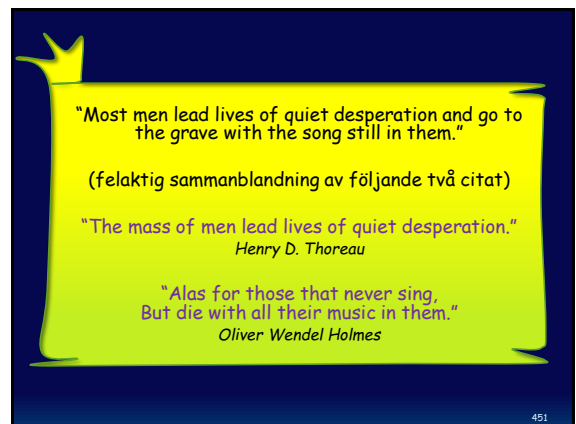
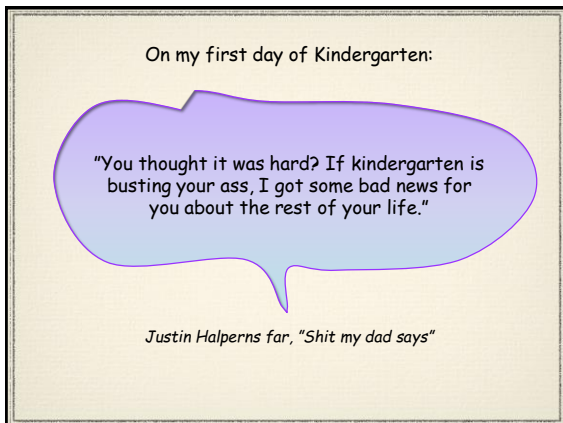
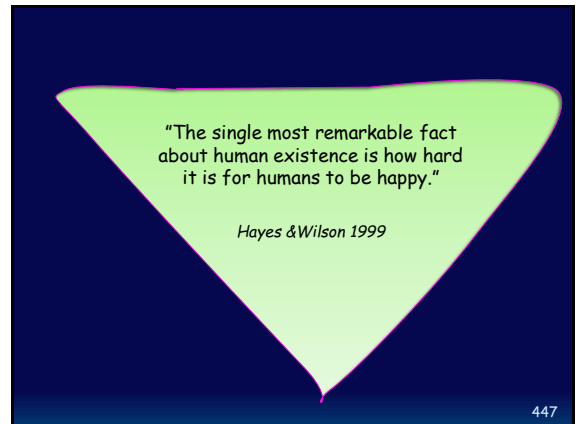
438

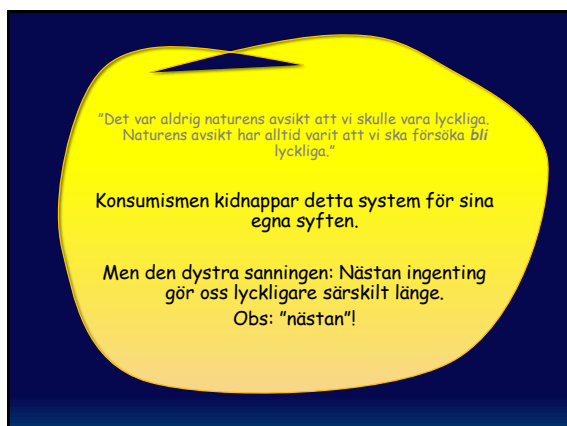
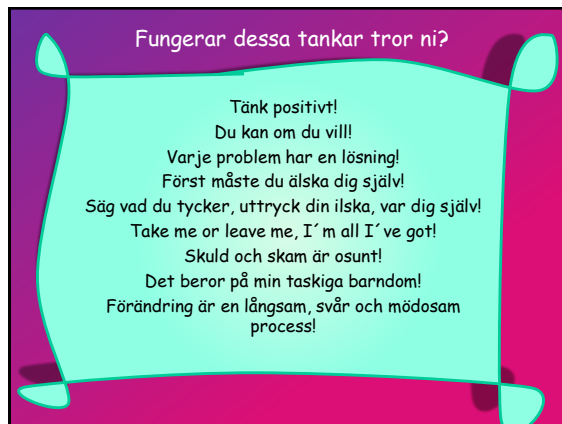
## Vad utmärker en "mogen" människa?

- Förmåga att arbeta och älska?
- Nära relationer?
- Empatisk förmåga?
- Medkänsla och medlidande?
- KASAM?
- Effektiv hantering av tankar och känslor?
- Impulskontroll?
- Gladje?

439








Så här?

"Fråga inte vad världen behöver, fråga vad som gör dig levande. Gå sedan och gör just det. För vad världen behöver är människor som blivit levande."

Harold Whitman



458

Mänsklig lycka skapas inte så mycket genom stora lyckliga händelser, som sällan inträffar, utan snarare genom små angenäma ting som inträffar varje dag.

Benjamin Franklin, Självbiografi

459

Är jag lycklig?

Vår kultur:

- Tro inte att du är lycklig (då måste du vara litet dum).
- Jämför dig med grannen.
- Det fattas alltid något.
- "Alla som anser att lycka inte kan köpas för pengar handlar på fel ställen". (Malcom Forbes)

Ett alternativt perspektiv:

- Filosofin lär att det inte behövs mycket för ett lyckligt liv - bara det är rätt saker.
- Vi måste fundera över vad som verkligen gör oss tillfreds, sedan koncentrera oss på detta och lyfta ut resten ur vårt liv.

460

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.

461

Finns det något alternativ?

Må bra själv på **NÅGOT** vis -  
**DITT** vis!

Om du tänker glömma bort allt annat från denna dag så tag med dig följande

Bry dig om dig själv och hur du mår.  
**Lyssna på dina inre signaler.**

Se till att 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.**

Tag pauser och låt hjärnan vila ibland.  
**Slappna av och ha litet kul!**

463



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

464

### Vad behöver vi för att må bra?




Känslor som fungerar.  
Förmåga till nyanserad verklighetsuppfattning.  
Goda relationer.  
God självkänsla.  
Balans mellan integritet och samarbete.  
Balans mellan påfrestningar och vår förmåga att hantera dem.

465

### 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 behövd.
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 2016-12-21 466

### Vad krävs för ett lyckligt liv?

Tak över huvudet  
Mat för dagen  
Något att göra  
Något att se fram emot  
Någon att älska  
Självrespekt



467

### Fyra grundläggande behov

Trygghet  
Självkänsla  
Närhet och tillhörighet  
Självbestämmande

### Recept 1 för ett lyckligare liv

Se, var tacksam för och gläd dig åt allt bra i ditt liv

### Den största gåvan

Att det är roligt att leva är det bästa arv vi kan ge. Vågar våra barn växa upp om vi inte älskar att leva?

The glory of God is a human being who is fully alive

*John Powell, Fully human, fully alive*

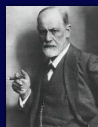
O God, don't let me die without having really lived and really loved.

*John Powell, Fully human, fully alive*

Recept 2 för ett lyckligare liv

**Bry dig om dina  
medmänniskor, bygg  
relationer, gör gott.**

### Vad utmärker en frisk människa?



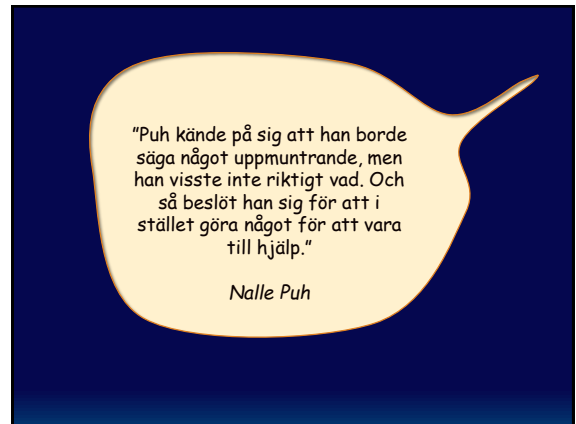
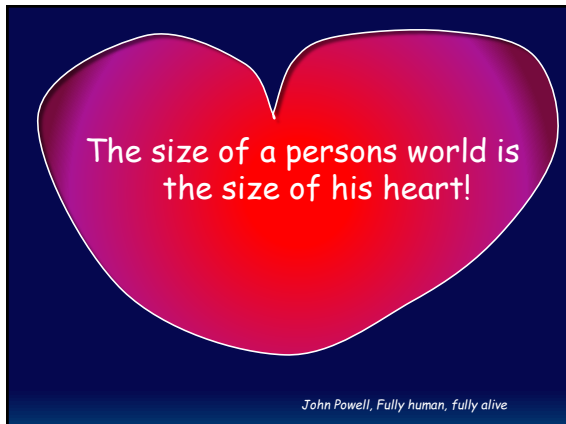
"Förmåga att älska och arbeta."

Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!

474

We must use things and love people  
- not love things and use people

*John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?*





...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

482

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

483

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

"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 Tokor

485

### 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 missnöjda 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. ■

Recept 3 för ett lyckligare liv

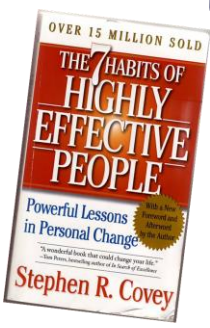
Lev med integritet

The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

**"Att leva och verka till 100 %"**

Sammanfattning av Michael Rangne  
[mrangne@gmail.com](mailto:mrangne@gmail.com)



Vad menar vi med "karaktär"?

Och vad ska det vara bra för?



Vad menar vi med karaktär?

- Att **leva med självdisciplin och integritet.**
- Att **låta sig styras av sina djupaste värderingar** - inte av sina tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Vår **förmåga att ge och hålla löften till oss själva och andra.**

I stället för metoder

There is no real excellence in all this world which can be separated from right living.

David Starr Jordan

**Courage, not brains!**

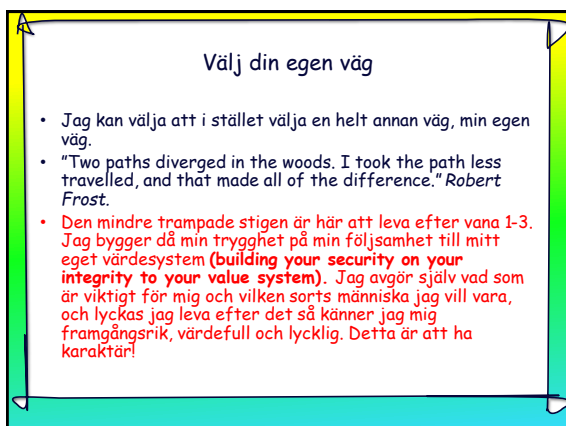
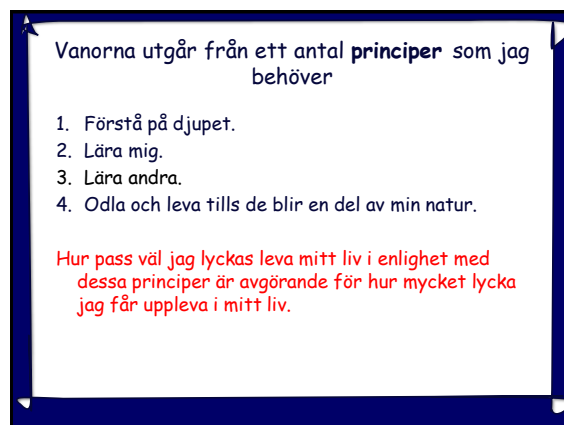
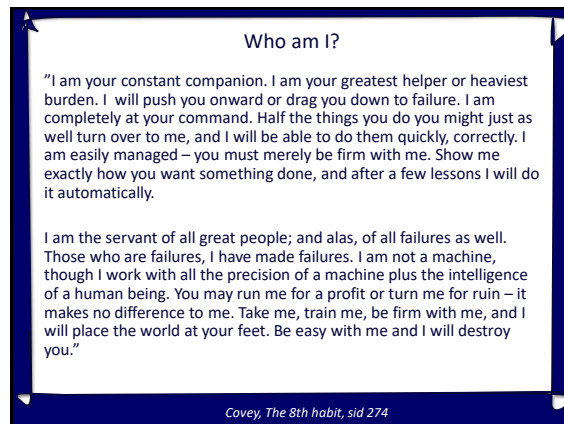
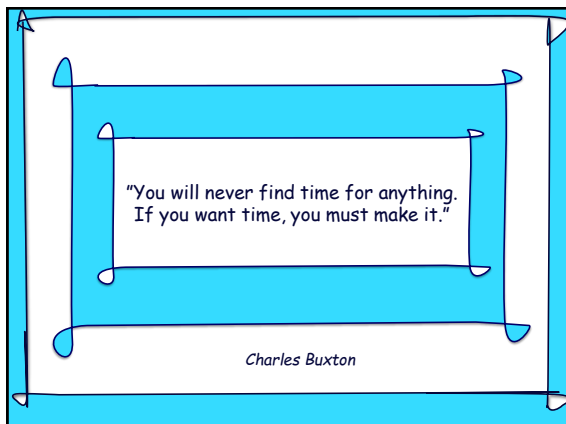
En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.

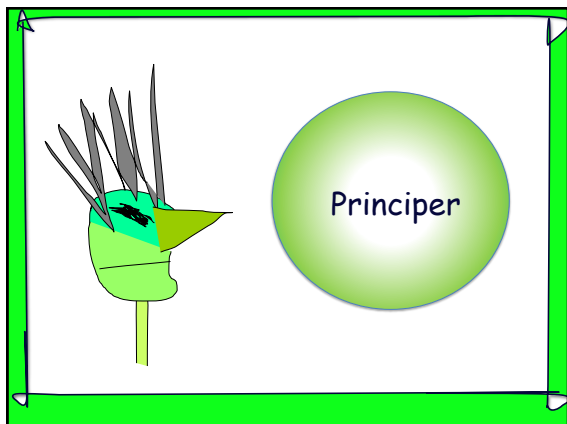
Werner Erhard

Varför lyckas somliga men inte andra?

"The successful person has the habit of doing the things failures don't like to do... They don't like doing them either necessarily. But their disliking is subordinated to the strenght of their purpose."

E.M. Gray





### Principer - ett alternativt centrum

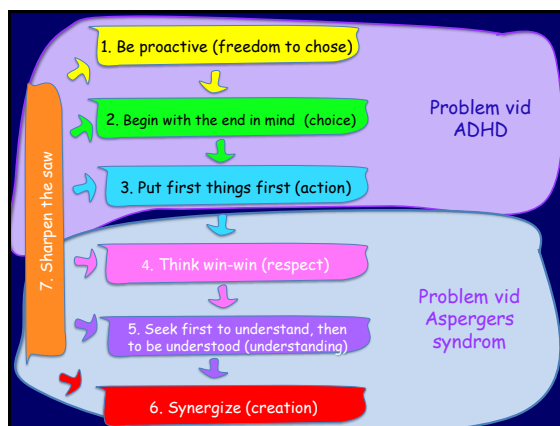
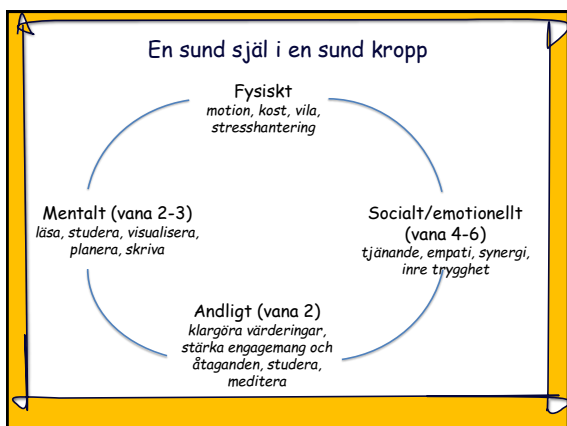
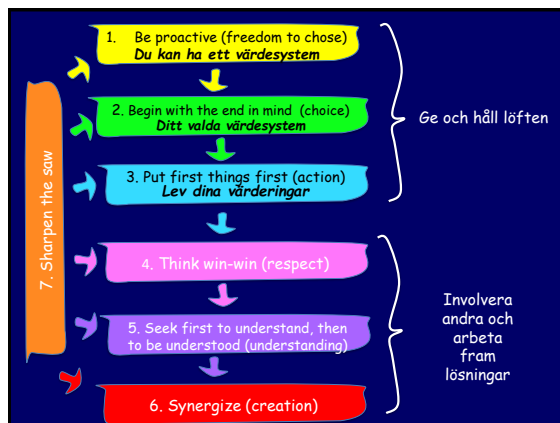
Principer

- 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.

### Vad är skillnaden mellan principer och värderingar?

<b>Principer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturlagar, oberoende av oss själva.</li> <li>• Opererar oberoende av om vi är medvetna om dem eller inte, oavsett vad vi tycker om dem, oavsett om vi "accepterar" eller gillar dem.</li> <li>• Principer styr konsekvenserna av våra handlingar, därför gör vi klokt i att lära oss och underordna oss principerna.</li> </ul>	<b>Värderingar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finns i vårt inre, har ingen oberoende existens.</li> <li>• Subjektiva, alla har dem men olika för olika personer.</li> <li>• Representerar det vi känner starkast för.</li> <li>• Inspirerar eller styr våra handlingar.</li> </ul>
--	--

Vi gör klokt i att värdera principer!



## Två delar för ett bra liv

### Leda mig själv

Kontroll över tankar och känslor  
Ge och hålla löften  
Välja och fatta beslut

### Komma överens med andra

Bry mig om andra  
Förstå andra  
Vilja att det ska bli bra för båda

## Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende

Coveys vana 1-3 handlar om vår karaktär, "karaktärsvanor".



Oberoende

Coveys vana 4-6 handlar om vår personlighet och hur vi relaterar till andra, "personlighetsvanor".



"Interdependence"

Tillsammans, konsekvent använda, leder de oss genom utvecklingen från beroende över oberoende till ömsesidigt beroende.

Kan ni ge mig några exempel på viktiga principer?



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 måste jag...
4. Om jag vill bli fotbollsproffs 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...

## Knepig situation i praktiken

Kan jag finna några relevanta och korrekta principer att luta mig mot, för stöd och vägledning?

## Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnavanor, 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
- ? KASAM (eget tillägg): Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008

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

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

BILDEN ÖSTRE AV JILL ROSEHEDEN

### Friskfaktorer enligt Aron Antonovsky

1. Social kompetens.
2. God självkänsla.
3. Socialt nätverk.
4. Självständighet.
5. Förmåga att hantera stress.
6. Intelligens.
7. Kreativitet.
8. Aktivitet och energi.
9. Intressen och hobbies.
10. Känsla av att kunna påverka sitt liv.
11. Optimism.
12. Vilja att hjälpa andra.
13. Ha en person att leva med.
14. Nära relationer till andra.
15. Egna gränser.
16. Känna sig delaktig i samhället.
17. Meningsfullt arbete.
18. Ordnad ekonomi.
19. Tillit till livet och andra människor.
20. Ha en livsåskådning/livsfilosofi.

*Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007*

### "Livsresurser"

Kontroll  
Socialt stöd  
Mening och sammanhang  
Goda livsvanor



Tack till Aleksander Perskil

514

### Goda livsvanor

Tillräckligt med sömn  
Fysisk aktivitet  
Regelbundna måltider  
Egen tid  
Lagom med laster



Tack till Aleksander Perskil

515

### Mening och sammanhang

Livet handlar om något viktigt  
Rätta belöningar  
Världen är begriplig och förutsägbar  
Struktur och ram i livet  
Stark social förankring



Tack till Aleksander Perskil

516

### Avgörande är...

Kontroll över livet  
Deltagande  
Kompetens



### Egenintresse och omtanke

- Att kunna glädja andra skänker oss både mening och nöje, vilket innebär att **hjälp till andra är ett väsentligt inslag i och bidrag till ett lyckligt liv.**
- Det betyder inte att vi ska leva för andra.
- Om vi inte prioriterar strävan efter vår egen lycka gör vi våld på oss själva och, följaktligen, på viljan att hjälpa andra. **En olycklig människa är mindre benägen till omtanke - och det gör henne ännu olyckligare.**

*Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.*

### 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*

### Vad utmärker lyckliga människor?

- De har lätt för att känna och uttrycka **tacksamhet** över vad de har.
- De ägnar mycket tid åt familj och vänner, vårdar och njuter av sina **nära relationer**.
- De är **sociala och utåtriktade**, fokus på något större än dem själva.
- De är **djupt engagerade** i vissa livslånga mål och ambitioner.
- De är ofta **hjälpssamma** mot både kollegor och okända.
- De har en **optimistisk syn** på framtiden.
- De njuter av **livets glädjeämnen** och försöker leva i nuet.
- De **motionerar** ofta och regelbundet.
- De **hanterar påfrestningar** och kriser så att de kommer ur dem fortare och på rätt köl.

Michael Rangané 2016-12-21 521

### Att hålla kursen i livet

- Allt vi vill lyckas med - även att skapa ett lyckligare liv - fordrar **motivation, ansträngning och engagemang.**
- Lev **medvetet**, lev med frågan. Du är värdefull och livet handlar om något viktigt.
- Sträva efter **en stadig ström av positiva känslor**.
- 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.
- Läs något berikande var dag.
- För en **dagbok** över tankar och personliga åtaganden. Skriv från "båda hållen".
- Sträva efter väl valda, **självöverensstämmande mål**.
- Gör vanor och rutiner** av det som är viktigt.
- Hämta **stöd hos andra**.
- Skaffa en bra **mentor** eller förtrogen.

522

### Vem bestämmer över mina känslor?

523

Vem bestämmer över mina känslor?

Mitt svar på denna fråga avgör vilket liv jag får.

524

Inte?

Om dina känslor *inte* kommer från dina tankar, från hur och vad du tänker...

- varifrån kommer de då?

525

Vem bestämmer över mina tankar, reaktioner, känslor och handlingar?

- Mamma?
- Min fru?
- Mitt barn?
- Mina vänner?
- Min chef?
- Min lärare?
- Mina patienter?
- "Samhället" och "kulturen"?
- Svenska Dagbladet?
- Vem som helst, huvudsaken är att ingen tycker illa om mig?



524

Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara medveten om syftet med det jag gör.

525

Varför har vi våra känslor?

- **Signalfunktion!**
- Utvecklades för att vara temporära och övergående.
- Tidsbegränsade - **faster 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

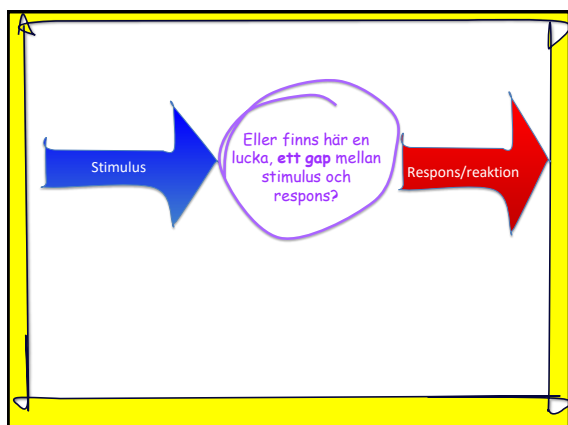
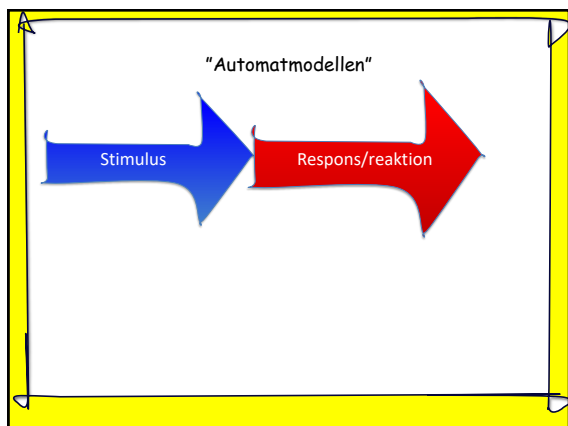
Våra negativa känslor fyller en funktion

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.





Proaktivitet

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

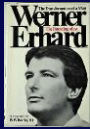
Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärd hjälplöshet".



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

535

It's not what happens, but **the way you hold that which happens** that determines the quality of your life and relationships.



Werner Erhard  
What is the possibility of relationship?

536

Icke tingen är det, som förskräcka människorna, utan deras föreställningar om tingen"

Ur Handbok i livets konst av Epiktetos, slav vid kejsar Neros livvakt

Om ett yttre ting orsakar dig lidande, så är det icke det som stör din frid, utan ditt eget omdöme därom. Men att ändra detta står i din egen makt.

Ur Självetraktelser av Marcus Aurelius, romersk kejsare år 161 - 180 e Kr

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

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 2016-12-21

539

## 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.

540

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



### Bantning hot mot äktenskapet

Stödd på ett omfattande material förklarar dr Bernadette Massie i New York, att fylliga kvinnor blir de bästa hustrurna, de bästa mödrarna och de bästa bilförarna. De råkar sällan ut för bilolyckor. De har gott humör, sköter sitt arbete bra och kan behålla sina män längre. Det värsta som kan hända en kvinna - och hennes äktenskap - är, att hon jämt går och oroar sig för sin vikt eller börjar hålla rigorös diet. Det är bättre att vara knubbig och lyckligt gift än att vara slank och fränskid, summerar dr Massie.

Ur Veckojournalen 1960, nr 37

542

### Min bild av världen avgör min livskvalitet

- Det väsentliga är inte vad som händer mig utan hur jag tolkar det som händer mig.
- Min attityd, mina känslor och mina handlingar är en funktion av hur jag uppfattar och tolkar de händelser och situationer jag är med om.
- Vill jag förändra mitt liv måste jag ändra hur jag ser på världen, mitt "paradigm". Om jag kan skapa ett annat "paradigm", byta till en högre nivå av tänkande, se på världen på ett nytt sätt, så kan jag skapa ett annat och bättre liv.
- Ett av mina viktigaste "paradigm" är hur jag ser på min roll i livet och i förhållande till andra människor.

### Hur reagerar jag på mina reaktioner?

Det är sällan min reaktion på något som är problemet.

Däremot är kanske **min reaktion på min reaktion** - hur jag förhåller mig till min reaktion - ett problem.

Werner Erhard: What is the possibility of relationship?

### Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är lösbara.

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?

548

### ACT i ett nötskal

- Vi förorenar vårt närvarande med minnen från det förflutna och oro för framtiden. Om vi låter bli ruminerandet 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 lösbara.
- 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.

549

### Men varför lär och ändrar vi oss inte?

Vi lär oss inget av våra erfarenheter.

Möjligen lär vi oss något av de **slutsatser** vi drar av våra erfarenheter.

Rätt svar



**Jag själv!**

Genom att välja hur jag ser på och tolkar det jag upplever och därigenom styra mina tankar.

Med andra ord - jag kan välja mina känslor.

551



Att till fullo inse att jag själv styr mina känslor upplevs av somliga som att födas på nytt, som att börja ett nytt och annorlunda liv.

552

Whoever is not living fully is not seeing rightly

John Powell, Fully human, fully alive

All change in the quality of a person's life must grow out of a change in his vision of reality!

2016-12-21 Michael Rangne

554

Hur kan vi få någon rätsida på detta?

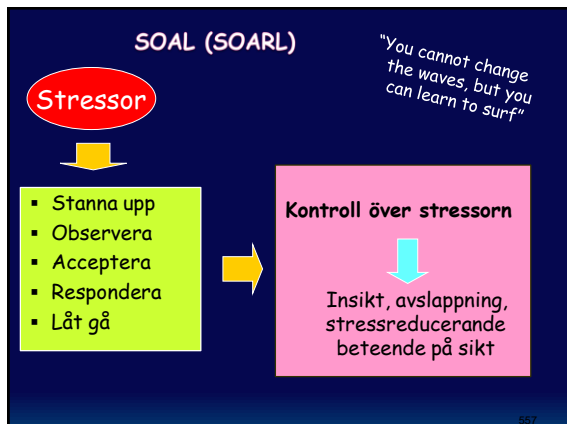
- Var medveten om dina känslor och reaktioner
- Värdera dem
  - De säger något om oss själva.
  - Känslor - även de jobbiga - kan ge oss värdefull information om vad vi behöver göra härnäst.
- **Jobbiga känslor säger oss att vi - kanske - tänker fel just nu!**
- Vill jag välja en annan känsla här?
- Hur behöver jag tänka då?
- Eller vill jag faktiskt ha denna känsla en liten stund?

555

Vad kan du göra åt dina negativa tankar?

- Lär dig känna igen dina negativa tankar.
- Använd den kognitiva modellen för att reagera på dina negativa känslor och ta reda på vilka tankar/tolkningar av de utlösande händelserna som är inblandade.
- Ifrågasätt tankarna/tolkningarna och försök komma på mer realistiska sätt att tolka händelserna på.
- Svara på de negativa tankarna med en mer nyanserad och balanserad tanke.

556



**Mitt viktigaste val i livet:  
vad ska styra mitt liv?**

- Ska jag styras av konversationen i mitt huvud?
- Ska jag styras av mina känslor?
- Ska jag styras av mitt ord, mitt ställningstagande?

Werner Erhard, Communication workshop



"Jag steg upp på morgonen, och så var den dagen förstörd..."

Lasse Ericsson

560

Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

Stephen Covey

561

"You have been given the gift of life. You can have it some, or you can have it all - it's up to you!"

Föreläsning Loving fully - living freely, Allen Cohen, Café Pan 10/10 1986

No one can hurt you without your consent.

Eleanor Roosevelt

They cannot take away our self respect if we do not give it to them.

Mahatma Gandhi

Fattigdom är inte att ha litet.  
Fattigdom är att **sakna mycket**.

564

Vem är egentligen rik?



Fattigdom är inte att ha litet.  
Fattig är den som saknar mycket, den som begär mer.  
Vi är fattiga när vi **SAKNAR** mycket.

565

Fattig är icke den som har litet, men den som önskar sig mer.

Seneca den yngre

"Vem är rik? frågar Talmud och besvarar frågan: Den som är lycklig över det den har."

Recept för ett lyckligt liv?



Frisk, pengar på banken, familj, vänner, bil, boende, jobb och intressen räcker inte.  
OM du inte SER det du har och är glad och tacksam för det.

568

## Vem väljer dina mål?

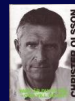
"Många slöser förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner

[...]

resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömmar 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).

## Recept för ett lyckligt liv?



Leta efter och FOKUSERA systematiskt på det som är bra och positivt i ditt liv och i världen.

Se och fokusera på den ljusa sidan, på möjligheterna.

570

## Träningsfråga för dagligt bruk



Vad är det roligaste som hänt idag?

571

## "4x2 minutarn" - en övning för ett lyckligare liv

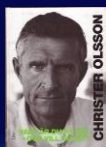


Fokusera på att tänka positivt när du:

Vaknar  
Kommer till jobbet  
Kommer hem  
Lägger dig

572

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?



573


## Utkast till formel för lycka



1. Se det du har, inte det du saknar.
2. Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. Sträva efter att ge till andra, inte efter att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.
4. Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.

574

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



575


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



För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen



Förnöjsamhet

Livet är som det är, jag är som jag är, alla andra är som de är OCH DET ÄR OKAY!

577

Meningen med mitt liv är att vara nöjd med det?

Ditt språk avslöjar dig

Diskutera


Reaktivt språk	Proaktivt språk
Jag kan inget göra	
Det är bara sådan jag är	
Han gör mig förbannad	
Jag kan inte	
Jag måste	
Om bara	
De kommer inte att tillåta	

Ditt språk avslöjar dig

Reaktivt språk	Proaktivt språk
Jag kan inget göra	Låt oss undersöka alternativen
Det är bara sådan jag är	Jag kan välja ett annat förhållningssätt
Han gör mig förbannad	Jag väljer själv mina känslor
Jag kan inte	Jag väljer
Jag måste	Jag föredrar
Om bara	Jag ska se till att
De kommer inte att tillåta	Jag ska göra en effektiv presentation



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?

581

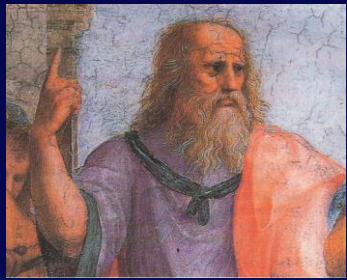
Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart.

Habib

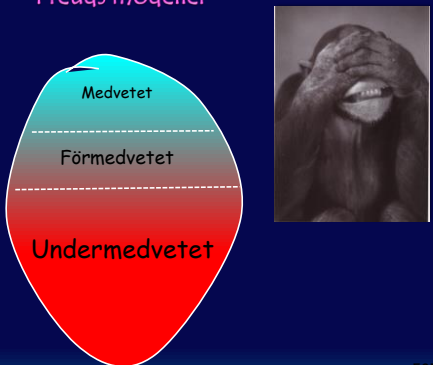


Vi är gjorda för att "förstå" - även där inget finns att förstå

Skuggan på grottans vägg



Freuds modeller



Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet

585

Terrängen - världen som den faktiskt är

Kartan - vår bild av världen

586

**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

587

### De tre världarna

**Terrängen (är)**

**Kartan (tror)**

**Visionen (förväntan, vill)**

588

### Några centrala kartor

Det förflutna

Andra

Mig själv

Kontroll

Framtiden

Världen i stort

589

### Den viktigaste kartan

(är jag verkligen den jag tror?)

Mitt sanna jag

Min bild av mig själv

**"Gott självförtroende"** kan möjligen vara bra att ha ibland, **men en korrekt och nyanserad självbild är betydligt bättre.**

590

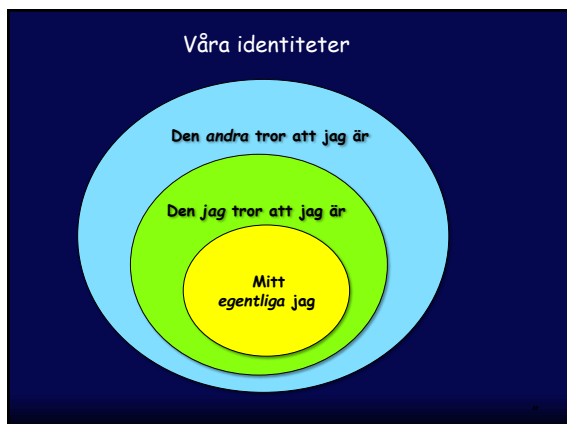
### Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång

591

### 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 det bli omöjligt för oss 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.



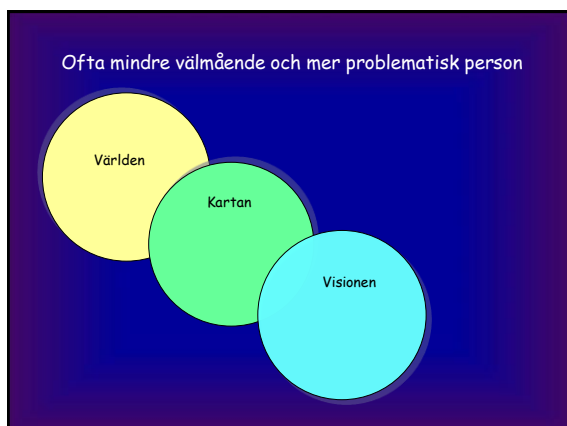
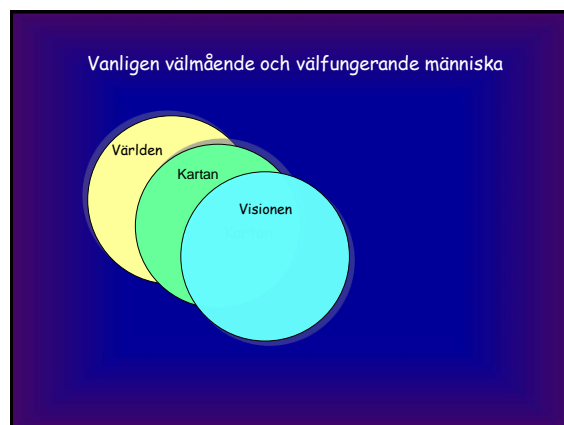
Taskiga kartor är ett osviktigt recept för ett taskigt liv

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

*Daniel Patrick Moynihan*

Nytt ord i SAO 2015:  
"Faktaresistens"

595



Att förstå mig är att se världen från mitt utkikstorn, som jag ser den.



Välkommen upp! Så ska jag sedan stiga upp i ditt utkikstorn, så att vi kan förstå varandra.

599

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.

600

Det finns bara tre vägar

Mår inte bra/  
har problem

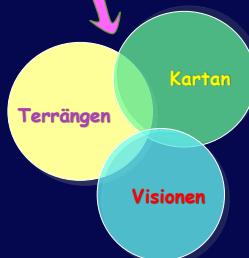
Ändra vår önskan/  
vision/förväntan

Ändra  
situationen/världen

Ändra  
tanken/bilden/tolkningen  
av situationen/det  
inträffade

601

Denna klyfta är många inte medvetna om. De tror att kartan = terrängen.



Problemet med denna bristande medvetenhet är att vi inte kan hantera en verklighet som vi inte ser.

Ju mer korrekt och nyanserat vi förmår uppfatta den värld vi lever i - och oss själva - desto mer effektivt och ändamålsenligt kan vi hantera världen och oss själva i denna värld.

Det är svårt att bli lycklig i en värld vi inte förstår och därför inte kan hantera.

602

Terrängen  
Kartan  
Visionen

Denna diskrepans är vi däremot medvetna om (fast vi tror att diskrepansen ligger mellan terrängen och visionen)!

Hur jag förhåller mig till det faktum att världen inte är som jag skulle önska är en av de mest avgörande faktorerna för hur jag mår och hur bra liv jag får.

Ser jag en brist som gör livet plågsamt, som inte "borde" finnas där, kanske t o m en "kränkning" av mig och mina rättigheter, en anledning att ge upp?

Eller ser jag ett behov, ett utrymme för mig att göra något i världen, att bidra, att uttrycka mig själv, något som kan ge mening och innehåll åt mitt liv?

De flesta av oss ägnar, utan att vi reflekterar över det, större delen av våra liv åt att försöka lappa ihop glappet mellan världen som vi uppfattar den och världen som vi önskar att den "borde" vara!

603

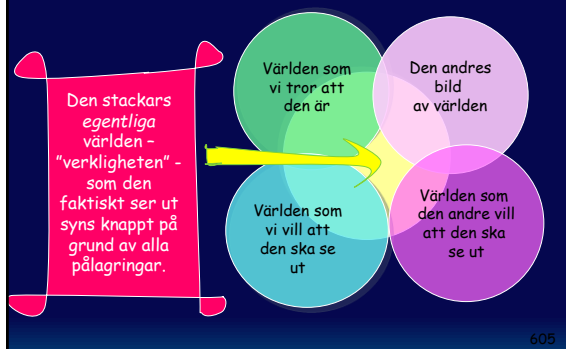
Terrängen  
Kartan  
Visionen

Hjälp den andre orientera sig

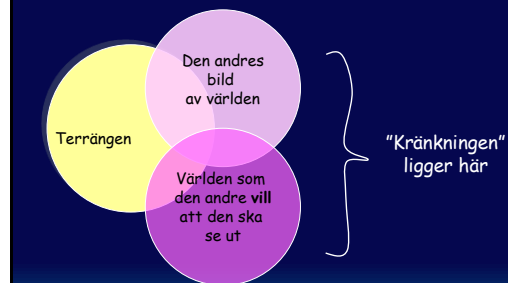
1. Överblicka terrängen, dvs skaffa sig en korrekt karta.
2. Ändra det som går att ändra av terrängen.
3. Ha rimliga förväntningar, dvs att önska vad som är uppnåbart.
4. Acceptera att kartan aldrig helt kommer att överensstämma med visionen och att detta inte nödvändigtvis måste leda till negativa känslor.

604

### Vad menar vi med att "förstå"?



### "Kränkta" människor



### Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon inte får som hon vill?

607

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

Ken Keyes



608

### Sinnesrobönen

"Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

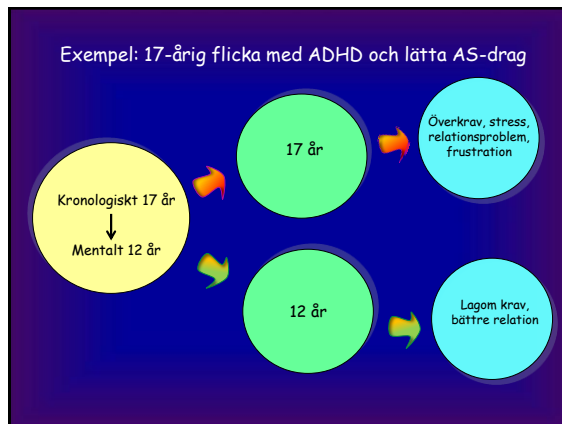
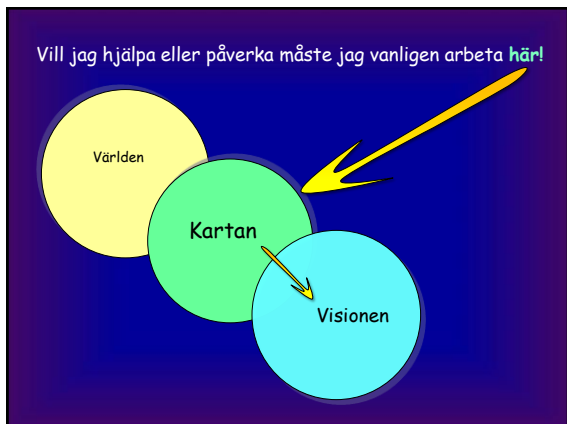
Reinhold Niebuhr

609

Besvärlig typ?

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





**Tolkning**

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

**Förhållningssätt**

- Kräva medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Visa vem som bestämmer"
- Straff
- Konsekvenser

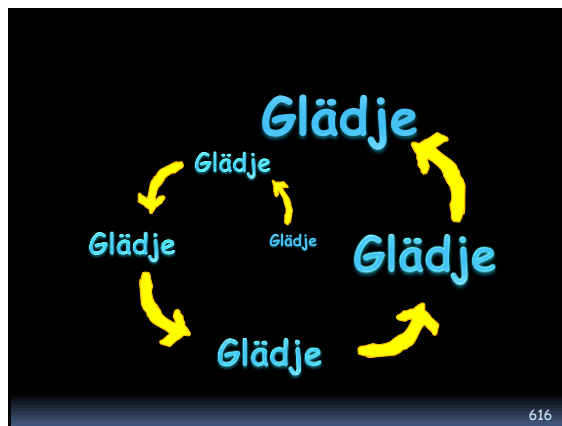
Min tolkning vägleder min intervention

613

"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."

Skulle jag vilja ha mig själv till kompis?

615



## Känslor smittar!

En lycklig elev kan få en hel klass på gott humör...

...en enda surskänk kan å andra sidan totalförstöra den.

617

Om du *har* tråkigt blir du tråkig!

618

## Intuitiv bedömning

Bild av okänt ansikte 0,1 sekund



Bestämd åsikt om huruvida personen är:

Någon att tycka om  
Någon att lita på  
Kompetent

619

## 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."



620

- Jag skulle trivas med mitt liv, om jag bara slapp mina oförstående föräldrar, taskiga lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxorna!

eller

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

621

## Vilket väljer du?

- Jag ska se till att trivas i plugget, så snart någon avlägsnat alla
  - Korkade lärare
  - Pucko kompisar
  - Meningslösa prov
  - Idiotiska uppföranderegler
  - Äckliga fiskrätter


eller

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

622

Hur skulle det kännas att tänka så här?

1. Usch vad äckligt med fisk!
2. Varför får vi inget godare?
3. Varför får vi **alltid** fisk till lunch?
4. Hur kan skolan göra så här mot mig? Det här gör dom säkert bara för att vara taskiga mot mig. Om dom brydde sig om mig skulle dom inte ge mig fisk varenda dag. Dumma Kleins Kitchen, och stackars mig!
5. Fisk igen... vilken tur jag har. Mums!
6. Visst, pannkakor är godare, men nu slipper jag vara hungrig.
7. Förra gången jag prövade att äta fisk tyckte jag inte om det. Men nu ska jag ge fisken en chans och pröva igen, min smak kan ju ha ändrats. Det här ska bli spännande!
8. Tänk vilken tur jag har som lever i ett land där inga barn behöver vara hungriga och svälta - inte jag heller!



Din utmaning är att...

...trivas i skolan ändå.

Trots din lärare, trots somliga kompisar, trots att maten är oätlig, trots att du får orättvisa betyg...

...**trots allt!**

För din egen skull

624

Ledtråd:

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

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

625

"Positivt tänkande" har ställt till mycket elände. Det är skillnad på att:

FÖRBANNA

Förvränga

Förtränga

Fokusera

626

Fyra förhållningssätt att välja på

**Förbanning**

**Förträngning**

**Förnöjsamhet**

**Förändring**

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden

För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen:



**Förnöjsamhet**

- livet är som det är, jag är som jag är, alla andra är som de är OCH DET ÄR OKAY!

Michael Rangne

628



Meningen med mitt liv är att vara  
nöjd med det?

Det konstruktiva valet står mellan  
förnöjsamhet och förändring!

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!

### Sätt att öka sin förnöjsamhet

1. Rimlig ambitionsnivå.
2. Uppskatta det som är bra.
3. Förlika mig (med det jag inte kan, orkar, hinner eller vågar försöka göra något åt själv).
4. Jämför inte med andra.
5. Var vaksam och välj **medvetet**. Bli inte "förnöjsamhetsextremist" - det finns saker vi aldrig ska bli förnöjsamma med.
6. Förändra - när förnöjsamhet inte fungerar eller är lämpligt.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

### Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

633

### 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?
- Ibland är bästa valet att **göra absolut ingenting**.
- **Låt känslan ge dig energi** till det du väljer att göra.
- **Träna på "självmekänsla"** (self-compassion) och skamtolerans. Man gör mindre lyckade saker hela tiden, och det är okay.

634

## Evolutionsteoretiskt perspektiv

"Det var aldrig naturens avsikt att vi skulle vara lyckliga. Naturens avsikt har alltid varit att vi ska försöka bli lyckliga."

Micael Dahlén, professor på Handels, i boken Nextopia - Livet, lyckan och pengarna i förväntningssamhället

"Ingenting" ≈ mindfulness



Ingenting ≠ teflonmänniska



636

Den taskiga kartan kan vara mer eller mindre självförvållad

A man hears what he wants to hear and disregards the rest.

Paul Simon

Skam - den svåraste känslan av alla?



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.

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.

640

### 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!

641

### 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

642

### 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, "timeout" är snudd på att hota med dödsstraff.

### Skammen är den värsta av känslor

- Signal om att de vi vill vara med inte vill vara med oss.
- Uteslutning från gruppen evolutionspsykologiskt 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.

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."



645

The fault, dear Brutus, is not with our stars but with ourselves.

Julius Cesar

646

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

Richard Bach

647

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat!



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

648

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)



Att vara människa

Att vara människa är som att ha ett pensionat.  
Varje morgon kommer en ny gäst.  
En glädje, en depression, en gemenhet,  
någon plötslig insikt kommer  
som en oväntad besökare.  
Säg välkommen och ta hand om dem allad  
Aven 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 vägisare  
sända fjärran ifrån.

Jalad Ad-Din Ar-Rumi



[www.sensus.se/kurser/negativt-tankande---bättre-blir-det-inte-160615/](http://www.sensus.se/kurser/negativt-tankande---bättre-blir-det-inte-160615/)

**sensus** Om Sensus Starta öppet Administrera öppet 81 66

**Kurser Evenemang Vår pedagogik Verksamhet**

Öppet och administrerat Öppet och administrerat Öppet och administrerat

När | Rutad | Negativt tänkande - "bättre blir det inte?"



En hjärtefråga

**Negativt tänkande - "bättre blir det inte"**

När är det positivt att tänka negativt och när är det negativt att tänka positivt?

Startdatum  Onsdag 05 oktober 2016

Tid  Kl 18.00 - 20.30

Plats  Sensus Göteborg, Drottninggatan 30

Pris  550.00 kr

Omfattning  5 tillfällen  
 15 studiepoäng à 45 min

**Väga vägra förbättringshetsen**

Säg nej, sluta sträva efter lycka och väga stå still i stället för att ständigt utvecklas, säger danske psykologiprofessorn Svend Brinkmann som slår ett slag för den gamla stoicismen.



Annon

Nu in  
Rena  
i Kist  
Ta del av  
öppning

Psykologen används på alltför många områden. Vi går inte till pröven utan till psykologen, coachen eller terapeuten. Vi väsar inte efter träning utan självförverkligande. Vi bekänner inte våra synder men vi går i terapi. Foto: Daniela Backlund

652

### Recept för ett lyckligt liv?




Leta efter och **FOKUSERA** systematiskt på det som är bra och positivt i ditt liv och i världen.

Se och fokusera på den ljusa sidan, på möjligheterna.

653

### "Positivt tänkande" som fungerar:



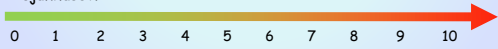
Det kunde alltid vara värre!

654

### Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till plugget?
- Glömt anteckningarna till lektionen hemma?
- Utskälld av läraren på lektionen?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kompis om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till rektorn, som tänker kalla mina föräldrar till möte för att jag "missköter min skolgång"?
- Kommer hem, får veta att min lillasyster är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att hennes liv inte gått att rädda och att hon dött på sjukhuset?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

655

### Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett fyllo?



Ja - det var du som var full och körde bilen!

### Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



### Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



## Överkurs – tankar är skapande

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

- Mina tankar om en annan människa är skapande.
- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.

659

## Överkurs – några karameller att provsmaka...

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

- Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.
- Jag är inte upprörd av de skäl jag tror att jag är.
- Skälet till min irritation finns inom mig.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
- Verkligheten och min uppfattning om verkligheten är inte detsamma.
- Det enda jag kan ändra är mina egna tankar.

660

## Överkurs – några karameller att provsmaka...

- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- "Jobbig" människa: Fokusera dina tankar på någon sak som är positiv med denna människa. Se vad som händer med er relation!
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om andra.
- "Det ligger någonting i det du säger!"
- En människa som mår bra har aldrig behov av att attackera en annan människa.

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

661

## Några tankeförslag vid konflikter och "jobbiga" människor

- "Det ligger någonting i det du säger".
- En människa som mår bra har inte behov av att attackera en annan människa.
- Framför dig står en människa som just nu inte mår bra.
- Ett gräl börjar aldrig med den första repliken. Det börjar med den andra.
- Det som sker just nu, det sker för att jag har något att lära mig.
- Bakom ilska finns oftast någon form av rädsla.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser eller hör.

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

## Vad tycker du om Kay Pollacks tankar? Flum, högsta livsvisdom eller tillämpad KBT?

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkligheten och min uppfattning om verkligheten är inte detsamma.</li> <li>• Jag har ansvar för mina tankar.</li> <li>• Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser och hör.</li> <li>• Det enda jag kan ändra är mina egna tankar.</li> <li>• Jag kan ändra mina tankar om mig själv.</li> <li>• Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.</li> <li>• Mina tankar om en annan människa är skapande.</li> <li>• Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.</li> <li>• Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.</li> <li>• Jag är inte upprörd av de skäl jag tror.</li> <li>• Skälet till min irritation finns inom mig.</li> <li>• Bakom ilska finns oftast någon form av rädsla.</li> <li>• "Jobbig" människa: Fokusera dina tankar på någon sak som är positiv med denna människa. Se vad som händer med er relation!</li> <li>• "Det ligger någonting i det du säger!"</li> <li>• En människa som mår bra har inte behov av att attackera en annan människa.</li> <li>• Framför dig står en människa som just nu inte mår bra.</li> <li>• Ett gräl börjar aldrig med den första repliken. Det börjar med den andra.</li> <li>• Det som sker just nu, det sker för att jag har något att lära mig.</li> </ul> |
|---|---|

2016-12-21

Michael Rangne

663




Jag är själv ansvarig för min värld



- Jag ligger bakom min upplevelse
- Mina trossatser avgör hur jag reagerar på det som händer
- Jag kan ÄNDRA mina trossatser

Tack till Kay Pollak




## Mina tankar avgör mitt liv




1. Vilken är min djupaste tanke om mig själv?
  - Varje val är en värdering av mig själv.
  - När jag ändrar min syn på mig själv gör jag andra val.
2. Varje trossats man har kan man ändra.
3. Ingen *annan* kommer någonsin att ändra trossatsen.

Tack till Kay Pollak




## Från offer till ansvarig




1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
3. Mina tankar är skapande.

Tack till Kay Pollak




## Från offer till ansvarig




1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
3. Mina tankar är skapande

- Varje tanke jag har om en annan människa flyttar mig i någon riktning
- Skapar mina tankar rörelse bort eller emot?
- "Tänk om det är sant att det är mina tankar som skapar mina problem?"
- Oavsett situationen kan jag alltid välja en tanke som gör att jag mår en liten smula bättre
- Jag är inte upprörd av de skäl som jag tror
- Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak



## Från offer till ansvarig




1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
3. Mina tankar är skapande.


- Vilka "brådor" har jag i mitt liv?
- Kan det vara så att jag valt mina "brådor" för att slippa ta ansvar för min glädje i livet?
- "Happiness is a choice" (Stephen R. Covey). Jag ensam har ansvaret för om mitt liv blir 😊 eller 😞.
- Jag ensam har ansvaret för om jag ska leva som ett offer eller bli en skapande kraft i mitt liv.

Lista tio saker du retar dig på.  
Gå sedan igenom dem en i taget och se om du kan se på dem på ett nytt sätt som minskar din irritation.

Tack till Kay Pollak



## Träna nya tankar



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.

- All förändring börjar med mina tankar.
- Börja öva på "småfiender".
- Av de som står en närmast får man de värdefullaste lektionerna.
- "Min fru har jag valt för att få riktigt bra träning"
- "Så intressant! Vad kan jag göra för att hjälpa henne?"

Tack till Kay Pollak



## 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

När relationen går snett

- Jag är inte upprörd av de skäl som jag tror
- Ingen annan kan störa mig utan mitt medgivande
- "Jag har förmodligen skapat det här dramat alldeles själv"
- Jag kan inte ändra på den andre, men jag kan ändra mina tankar om honom
- Jag är fast besluten att se på denna människa på ett nytt och annorlunda sätt
- Frånstötande beteende ofta uttryck för rädsla
- Ta inte masken för sann - den är ett rop på hjälp

Tack till Kay Pollak

När relationen går snett

- Även detta möte är en möjlighet till glädje och mening
- "Så intressant! Vad kan jag göra för att hjälpa henne?"
- Även i detta möte finns en möjlighet att få veta något om mig själv
- "Det ligger något i vad du säger"
- "Jag tar honom, han är utsänd till mig för att öva på"
- "Denna person har jag fått för att få riktigt bra träning, han är helt rätt för mig"
- "Du får inte svårare än du klarar av"
- Berätta öppet om vad du fått ut och lärt dig av mötet, och tacka uppriktigt för det

Tack till Kay Pollak

När relationen går snett

- Men... det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas!
- Vid konstig fråga: "Kan du ge mig ett exempel?"

Tack till Kay Pollak

"De här tre timmarna är de första timmarna på resten av ditt liv"

Tack till Kay Pollak

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".

Vår karaktär, 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.





**VÄLJ  
SJÄLV**

**Annars väljer  
någon ANNAN  
åt dig!**

677

En lathund till

Nästan ingenting spelar någon större roll i ett större perspektiv.

↓

Jag kan ge fasiken i nästan allt.  
Men bara nästan!!!

678

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.

679

Att välja = att välja konsekvenser

Sooner or later, everyone sits down to a banquet of consequences.

©2009 Laura Prepon



680

Alla människor kan inte få vad de vill -



- men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

681

Två bra frågor att ha med sig

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

682

Två KONSTRUKTIVA frågor att ha med sig

How can I enjoy this person, situation, place, challenge?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

683

Den grundläggande frågan, "the basic question"

How can I enjoy this person, place, situation or challenge?

Varianter:

How can I most deeply "live" this experience?  
 Hur kan jag bäst använda just denna stund, dag, situation?  
 Hur kan jag få och ge så mycket som möjligt?  
 Vilka valmöjligheter har jag just nu?

Ingen självupptagenhet, ingen hedonism.  
 Men en positiv mental inställning, en anda av kreativitet.

John Powell, Fully human, fully alive

Varje stund i livet ställer någon form av fråga till mig!

Vad behöver livet av mig just här och nu?  
 Vad är bäst för den andre just nu?  
 Hur mycket kan jag älska?  
 Hur långt är jag beredd att sträcka mig?  
 Vad tror jag på?  
 Hur kan jag glädjas?

John Powell, Fully human, fully alive

Vem har sagt att det är lätt?

Otur  
 Orättvisor  
 Skam  
 Svek  
 Fattigdom  
 Motgångar  
 Föreläpningar  
 Förluster  
 Kritik  
 Misslyckanden  
 Kärlekslöshet  
 Olyckor  
 Sorg  
 Död  
 Skymfer  
 Konflikter  
 Ensamhet  
 Sjukdom

Två till!

Vad BEHÖVS här just nu?

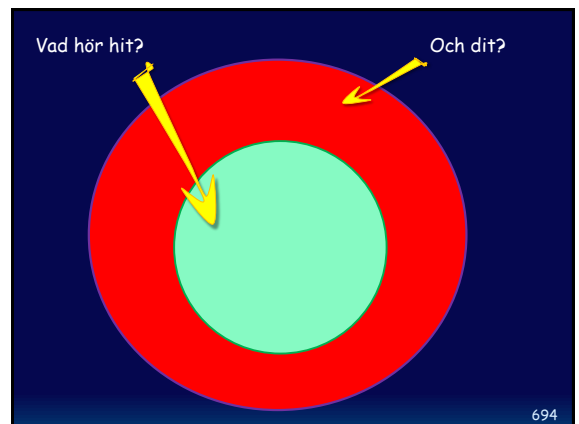
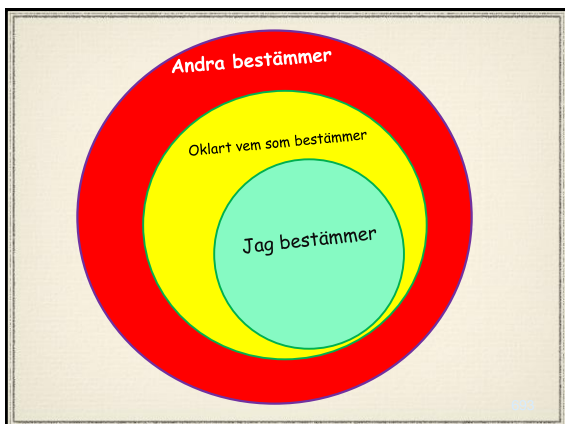
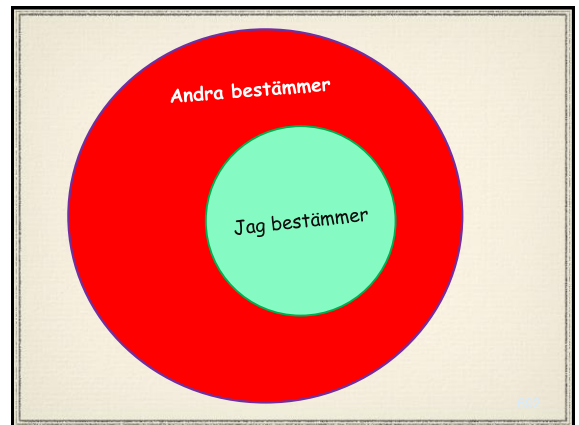
↓

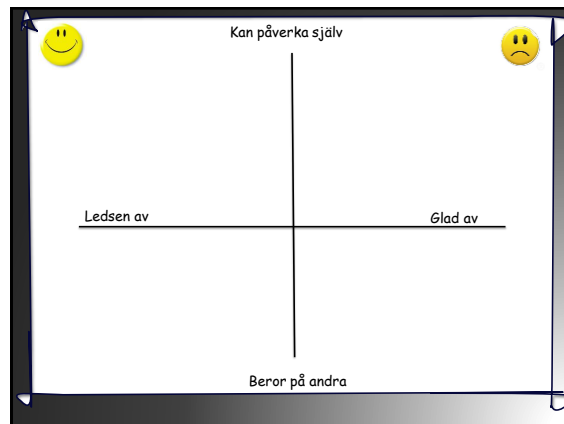
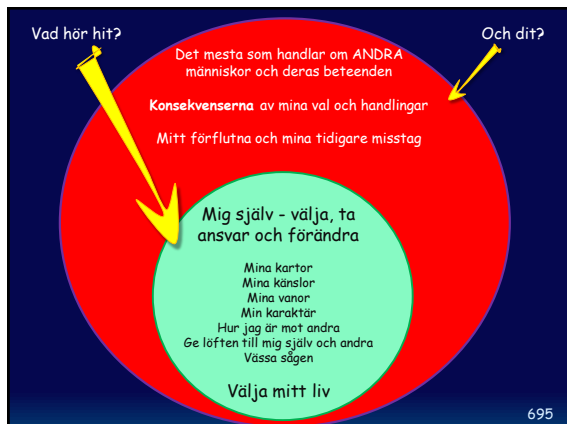
Hur kan JAG bidra?

687

I slept and dreamed that life was joy.  
 I awoke and saw that life was service.  
 I acted, and behold, service was joy.

Rabindranath Tagore





### Använd ditt handlingsutrymme

- Utforska handlingsutrymmet
  - Se mitt eget utrymme
  - Se att jag kan påverka andra
- Vad kan jag göra?
  - Idéer
  - Små ojobbiga saker
  - Små steg mot en något bättre vardag
- Vad vill jag göra?
- Vad ska jag göra?

Personligt åtagande

- En idé till förbättring som jag kommit på att jag kan göra och som jag känner att jag vill göra och därför bestämmer mig för att jag ska göra.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden! [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

### Utmärkande för kloka mål

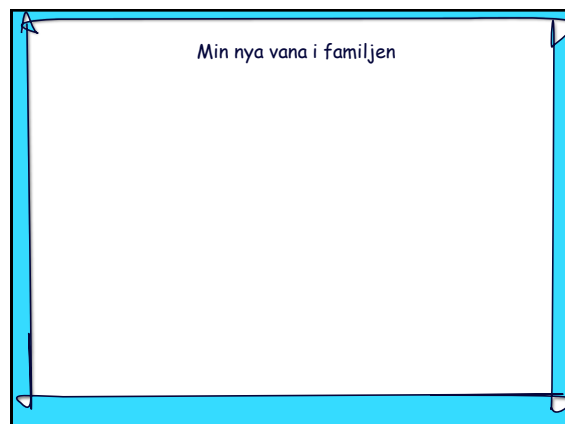
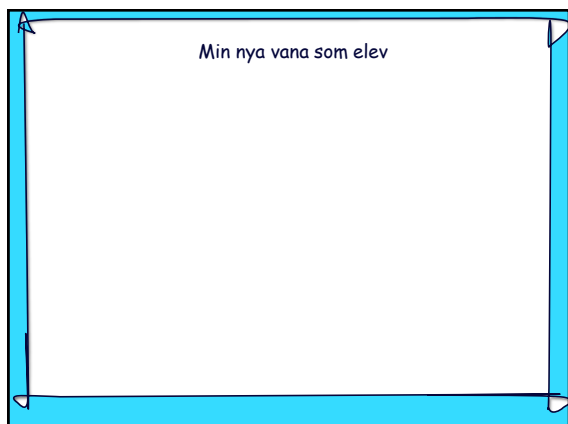
1. Ska vara mina egna, fritt valda mål - inte någon annans.
2. Självöverensstämmande, stämmer överens med mina djupaste värderingar.
3. Intressanta och personligt relevanta.
4. Ger både glädje för stunden och mening på sikt.
5. Bidrar till personlig utveckling.
6. Ger en känsla av tillhörighet och av att bidra till samhället.
7. Används för att styra och berika färdan - inte i tro att lyckan väntar när jag nått målet.

### En övning med potential att förändra ditt liv

Fundera ut en aktivitet i ditt liv som du, om du utförde den regelbundet och väldigt bra, är övertygad om skulle ge fantastiska resultat, resultat som du innerligt önskar och drömmer om.

1. Hemma:
2. I skolan:
3. Som kompis:

### Min nya vana som kompis



Några avslutande idéer att fundera över

- Lyssna på dig själv och andra, men bestäm själv.
- Filosofera och läs en smula var dag.
- Välj ditt liv.
- Vilka människor och saker mår jag bra av?
- Bry dig om dig själv och andra.
- Ge dig själv en egen stund var dag.
- Odlas och utveckla dina relationer.
- Prata med andra om sådant som är viktigt för dig.
- Det du gör ska vara roligt eller meningsfullt, helst både och.
- Om du ska vara materialist - var det med omsorg och välj dina prylar noga.
- Memento mori!

Vad är egentligen självkänsla?  
Hur kan jag förbättra min egen självkänsla?  
Varför är det en dålig idé att jämföra mig med andra, och hur kan jag göra istället?  
Kan jag hjälpa andra öka sin självkänsla?



Barnet söker svar på tre frågor

- Vem är jag (identiteten)?
- Vad är jag värd (självkänslan)?
- Vad kan jag (självförtroendet)?

Vi är det lilla barnets spegel



707

Vad menar vi med "självförtroende"?

Varifrån kommer det?

A

Självförtroende

- Det jag kan
- Det jag är duktig på
- Det jag kan prestera



En människas självförtroende står i proportion till kvaliteten i hennes **prestationer**.

709

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.



A

Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

711

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!

713

## 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"!

## Intelligenskomplex

Att försöka ge sken av att man inte är så dum som man tror att andra tror att man är.

L-E Lijeqvist

Vad menar vi med "självkänsla"?

Hur uppstår den?



715

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**.



716

Viktig fråga till mig själv

Vad tycker jag om mig själv? Egentligen, innerst inne?



717

"The greatest evil that can befall man is that he should come to think ill of himself."

Goethe

718

## Sund självkänsla

När man har en nykter, nyanserad och accepterande syn på sig själv.



Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.

719

## 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!**

720

## God självkänsla

Jag är viktig och **värd** att ha det bra!

En människa kan inte välja klokt i livet om hon inte vågar lyssna till sig själv, sitt eget själv, i varje stund i livet.

*Abraham Maslow*

722

## 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.

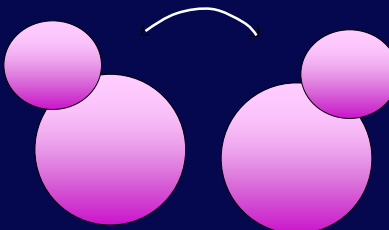
## En sund självkänsla är

- Den bästa grunden för psykosocial trivsel.
- Den optimala grundförutsättningen för all inlärning.
- Det bästa "immunförsvaret" mot t ex mobbing, skilsmässa, flytt, missbruk, kränkningar.

728




## "Vippdockan"



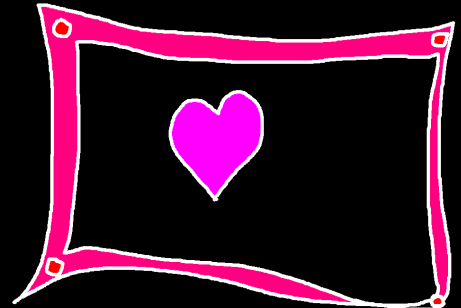
Marta Cullberg Weston

## Självkänsla

Kommer av att bli  
sedd, bekräftad  
och älskad  
förbehållslöst,  
precis som man är.




## Viveka är bäst!



## Basal eller prestationsbaserad självkänsla?

Exempel på påståenden:

- Jag är nöjd med att vara just den jag är
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet



734

## 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.
- Reagerar häftigt på någon liten sak, t ex en smula kritik, och blir snabbt och lätt nedstämd eller deprimerad. Kritiken bekräftar den dåliga självkänslan.
- "Självfällor"; negativ självbild ligger som en mina under ytan, och när den berörs/aktiveras reagerar du oförklarligt häftigt och starkt.

## Det allra viktigaste för självkänslan är...

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

738

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.

739

Kärlek är något man gör!



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

Michael Raigne 2016-12-21 740

De flesta hämtar sin känsla av värde från andras värdering av dem

- Yrkesmässigt: hur högt upp i hierarkin jag tagit mig.
- Idrott och andra sociala arenor: hur bra mina prestationer är i jämförelse med mina medtävlare.
- Ekonomiskt: yttre tecken på status och framgång, hur lyckad fasad jag visar upp.
- Socialt: hur pass väl jag anpassar mig till andras normer och förväntningar, hur väl jag samarbetar.
- Emotionellt: hur lycklig jag ger sken av att vara.

Sammanfattningsvis utgår andras värdering av mig från olika former av jämförelser.

Stephen R Covey

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.

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

743

En definition på tragedi?

Leva hela sitt liv driven av "yttre" motivation, på jakt efter andras gillande!

## Diagnostiskt test - hur duktig är du?

1. Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. 1 2 3 4 5
2. Jag känner ibland att jag måste vara litet bättre än andra för att duga inför mig själv. 1 2 3 4 5
3. Min självkänsla är alltför beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor. 1 2 3 4 5
4. Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. 1 2 3 4 5



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

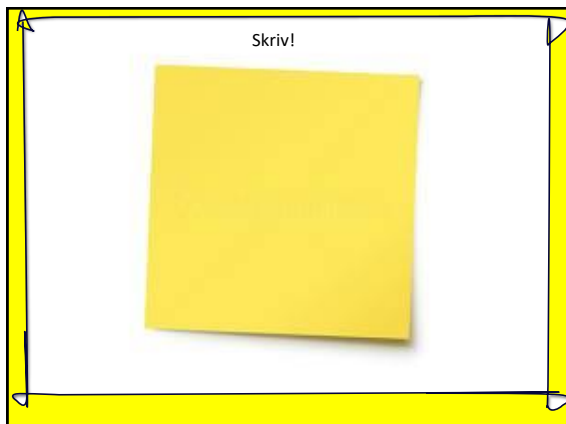
"En människa som bara en mamma kan älska."

"Anthem"  
Leonard Cohen  
London 2008

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

L'ENFER C'EST LES AUTRES



Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

Mitt svar beror huvudsakligen på min personlighet!

753

Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

- Tycker jag om **mig själv**?
- Tycker jag om de flesta **människor** jag har kontakt med?
- 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.

754

Känslomässig mognad i relationer

Att känna en människa helt och fullt, och älska henne trots hennes brister.

"Sålen Sålsus"

"För många människor synes det otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring oss."

Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".

756

Lifesaver för förhållanden

Fungerande förhållande:  
"Stop making each other wrong!"

Fantastiskt förhållande:  
"What do you want in life?"

757

"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

758

## 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

759

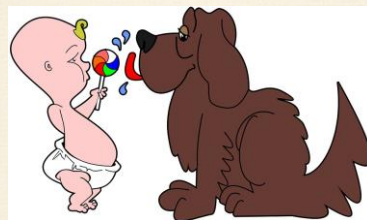
## RULE 9

"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

760

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.

761

## Villkorad vilkorslöshet?

Älskas bara för att vi finns.

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

Älskas för det vi gör, våra prestationer.

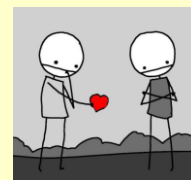
Älskas för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

Även som vuxna behöver vi bli älskade bara för att vi finns och för att vi är den vi är, bortom våra prestationer.

I slutändan rör det sig ändå om en paradox - vi älskas ovillkorligt eftersom vi är en människa med de grundläggande egenskaper som gör att vi betyder något för den andre.

## 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!



763

### 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.

764

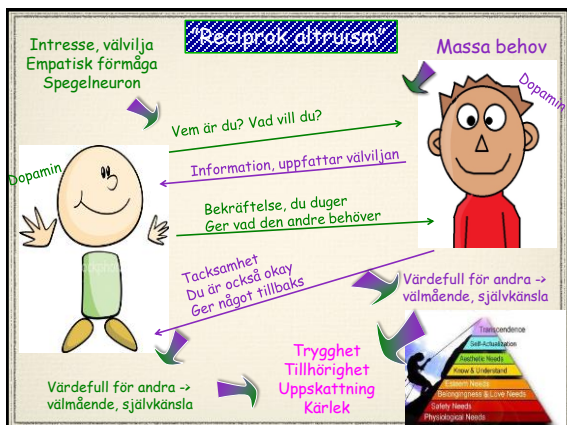
### Recept för ett lyckligt liv



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

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

765

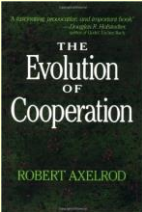



Vad är jag beredd att göra för att andra ska älska mig, och vad gör jag inte?

Okay:	Inte okay:
-------	------------

### 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.

768

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.

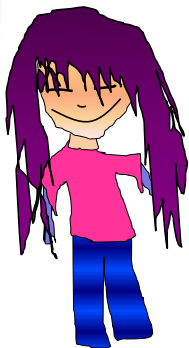
Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.



Sagt av Henry Mintzberg, "affärstänkare"

- Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.
- Företagsledarutbildningar (MBA) drar till sig personer som inte är lagspelare - de vill bara leda och styra laget.
- Ledarskap måste förtjänas, genom att man vinner folkets respekt.
- Framgångsrikt företagande bygger alltid på att tillfredsställa grundläggande behov.

Medmänsklighet måste verkställas



772

Medmänsklighet måste verkställas.

Ingenting går över - allt lämnar spår.

Kristina Lugn, P1 Sommar 2008

Service is the rent we pay for the privilege of living on this earth.

— Nathan Eldon Tanner —

AZ QUOTES

774

Är det verkligen "beröm" och "belöning" vi vill ha?



Vi vill varken ha beröm  
eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt  
och närande relationer

Vi vill inte heller bli föremål för  
"beteendemodifierande" tekniker  
och metoder eller andra former av  
manipulativt objektivisering.

Vi vill vara en värdefull människa i en  
äkta relation!

Alternativ till beröm:

"TACK!"

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!"

780

Vi vill få **feedback** (och gärna litet uppmuntran)!

- All feedback är bättre än ingen feedback.
- Att inte få feedback alls är demoraliserande, en signal om att ingen bryr sig.
- Viktigast med feedback är att den är ärlig och sann!  
Att lindra in den i dimridåer är att nedvärdera mottagaren.

Saker vi EGENTLIGEN vill ha

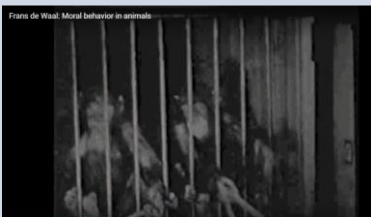
Äkta kontakt  
Uppmärksamhet, bli sedd och hörd  
Bekräftelse, betyda något för någon  
Respekt  
Bli tagen på allvar  
Ärlighet och sanning, hjälp att **förstå**  
Förståelse  
Omtanke  
Medkänsla  
Uppmuntran





<https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRqTs5nk&feature=youtu.be>

Aporna  
Elefanterna  
Gurka och druvor



## I stället för "beröm"

- Genuin och autentisk kontakt.
- Ta på allvar, visa respekt.
- Lyssna empatiskt, se och bekräfta.
- Ge och ta emot information.
- Ge uppmuntran.
- Bry dig på riktigt och visa att du vill personen väl.
- Tyck om personen.
- Visa din uppskattning.
- Visa tillit och förtroende.
- Lyft fram det positiva, ha fördragsamhet med det negativa.
- Visa din tacksamhet över personens insatser.
- Känn stolthet över att ha hen som vän.

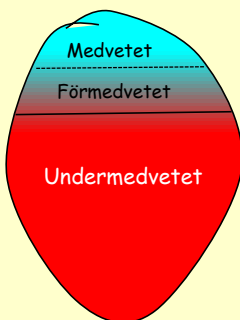
Är JAG en "besvärlig" människa?

785

Frågestund!  
Ingen fråga  
är för dum!

786

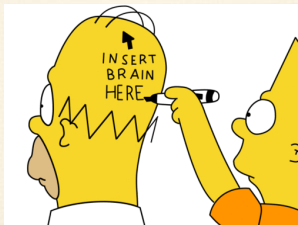
Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med



787

Hur skulle dina kompisar beskriva dig?

Om jag skulle råka bete mig som en komplett idiot -  
vem skulle tala om det för mig?



789

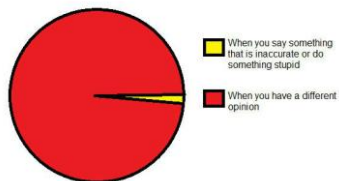
The fault, dear Brutus, is not with  
our stars but with ourselves.

*Julius Cesar*

790

Den andre behöver inte ha **rätt** - men det är sant att  
åtminstone en person uppfattar dig på detta vis

When do people call you  
stupid/an idiot:



791

Den taskiga kartan kan vara mer eller mindre  
självförvållad

A man hears what he wants to hear  
and disregards the rest.

*Paul Simon*

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN  
SANNING, MEN DE FLESTA RESE SIG UPP OCH  
SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."



793

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

*Richard Bach*

794

## 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.



795

## Självinsikt - 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.

## Självinsikten kan brista på flera sätt



Det blinda fältet är en säkerhetsrisk som lätt kan utnyttjas av den som vill mig illa.

## Självinsikt - vad ska det vara bra för?

- Förstå mig själv och mina reaktioner.
- Underlättar att förstå andra.
- Förstå och förutse andras reaktioner på mig.
- Slippa råka ut för obegripliga reaktioner i tid och otid.
- Möjliggör en någorlunda adekvat kalibrerad självrespekt och dito självförtroende.
- En förutsättning för goda relationer.
- Kunna välja medvetet (jag kan inte välja om jag inte vet vad jag vill och behöver).
- Kunna leva ett värderingsstyrt liv.
- Kunna värna min integritet, säga ifrån, sätta gränser.
- Färre "besvärliga" människor i min omgivning.
- Kunna ta ansvar för mig själv i världen.
- Med en onyanserad självuppfattning gör jag fel saker!

## Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- **Be** om det.
- **Erbjud återkoppling i retur**, erbjud en pakt.
- Gör det till ett regelbundet inslag i samtalen med viktiga andra
  - Vad gör jag bra?
  - Vad kan jag göra bättre?
  - Om du fick önska att jag gjorde en sak annorlunda, vad skulle det vara?
- **Förklara vad du vill höra och varför**
  - Din enda chans att få veta hur andra uppfattar dig.
  - Din enda möjlighet till växt och konstruktiv förändring.
  - Den andres enda möjlighet att få en bättre vän/medarbetare.
- Förmedla att du ser **återkopplingen som den största tjänst den andre kan göra dig**, ett uttryck för omsorg och mod.
- Förmedla att du är tacksam även för "negativa" och "jobbig" återkoppling.

799

## Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- Förmedla att du vill få återkoppling även på **negativa beteenden och personlighetsdrag** (om du vill det).
- Förklara att det har **ett värde för dig att förstå hur dina sämre sidor uppfattas**, t o m de du inte kan göra något åt. Insikten gör att du lättare kan förstå andras reaktioner på dig och gör det lättare att manövrera i tillvaron trots dina psykologiska skavanker.
- Om den andre är osäker på vad du vill höra så kan hen med fördel överlåta till dig att värdera informationen.
- **Gå inte i försvar** - du har bett om återkopplingen.
- Du har bett om återkopplingen, inte den andre, så den återkoppling du får ger dig ingen rätt att "svara med samma mynt".
- **Du behöver inte hålla med** - tvärtom är det viktigt att du behåller tolkningsföreträdet.

800

### Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- Ta emot kritik som den gåva det är, och **tacka för hjälpen**.
- Förmedla vilka insikter återkopplingen gett dig, vilka slutsatser du dragit och vilken nytta du har av detta.

801

### Råd för att ge konstruktiv återkoppling

- **Förbered dig.**
- Tänk igenom vad du vill **uppnå**.
- Om du är osäker på om den andre är beredd att höra vad du har att säga - **fråga, erbjud möjligheten**.
- **Ge feedback vid rätt tillfälle.**
- **Ge feedback ofta, helst direkt.**
- **Ge inte feedback när någon av er är upprörd. Vänta tills båda är i balans.**
- **"Kom" från rätt ställe.** Särskilt vid kritik behöver du vända dig till den andre som en person du uppskattar och respekterar.
- Om återkopplingen gäller en konflikt er emellan är det inte självklart att du ska ge återkoppling; det kan lätt sluta i en upptrappning.
- **Positiv feedback** har ofta större effekt än korrigerande.

802

### Råd för att ge konstruktiv återkoppling

- **Ge återkoppling på handlingar och beteenden du vill främja.** Uppmuntrande feedback ger ofta ringar på vattnet.
- **Ge feedback på prestation**, inte personliga egenskaper.
- **Ge positiv och negativ feedback** vid olika tillfällen.
- **Var tydlig.** Linda inte in korrigerande feedback och börja prata om andra, positiva saker för att väga upp det negativa.
- **Använd jagspråk.** "Jag upplever att...". Undvik att tala i generella termer.
- **Visa att du bryr dig** och vill hjälpa till att lösa problemet. Visa empati och förståelse.
- Börja med att ge uppmuntrande feedback eller beröm och se vad som händer. Ofta mår man lika bra av att ge positiv feedback som av att få.

803

Vad kan jag göra åt min svaga självkänsla?

804

### Vill du göra dig själv riktigt olycklig?

Leta efter de bästa egenskaperna och de största tillgångarna hos alla andra, och var avundsjuk på hela paketet!

805

### Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

#### Självförtroende

Träna, förbättra kunskaper och prestationer.  
Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.  
Realistiska mål och ambitioner.

#### Självinsikt

Nyfikenhet och ödmjukhet.  
Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.  
Ta emot, inte gå i försvar.  
Ökad uppmärksamhet på andras reaktioner.  
Reflektera mera.

#### Självrespekt

Göra gott för andra.  
Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.  
Vara autentisk, visa vem jag är.  
Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

### 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 hur väl du lyckas) vara den människa du vill vara och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

### "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.

808

### "Dålig självkänsla"?

1. 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.
2. Lev med autenticitet och integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
3. Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än du 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.

809

### Recept för ett lyckligt liv

Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

810

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.

### Vi behöver bli behövda!

Ska vi "satsa på oss själva", ska vi satsa på vår nästa.

812

Det viktigaste för självkänslan är...

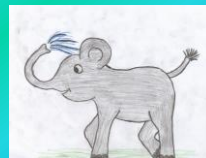
...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

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

813

Hur skulle det kännas för den andre om...

...hen upplever att hen har betydelse för mig, **att hen ger även mig något värdefullt för min egen del?**



Kan det vara så att...



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

815

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 uppmärksamt!

816

Lagen om orsak och verkan gäller även på jobbet

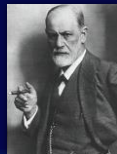
Varför **skulle** du känna dig som en värdefull medarbetare om du faktiskt inte bidrar?

817

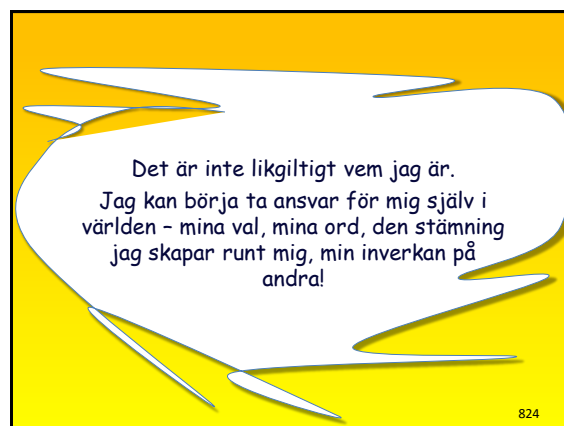
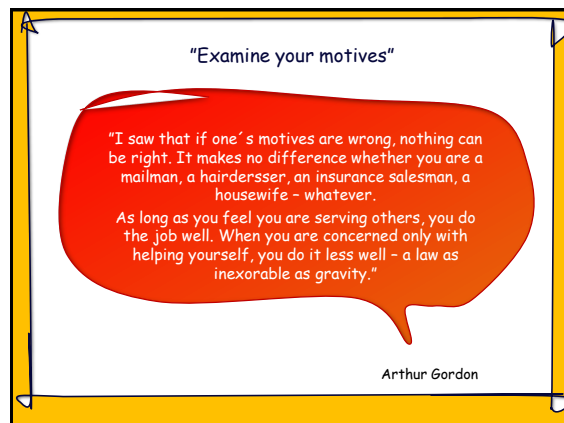
Vad utmärker en frisk människa?

Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"



818



## 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!



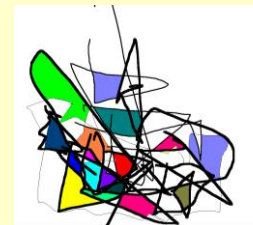
"Soffan"

## 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"

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)



TIKKA

## 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!

## 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.

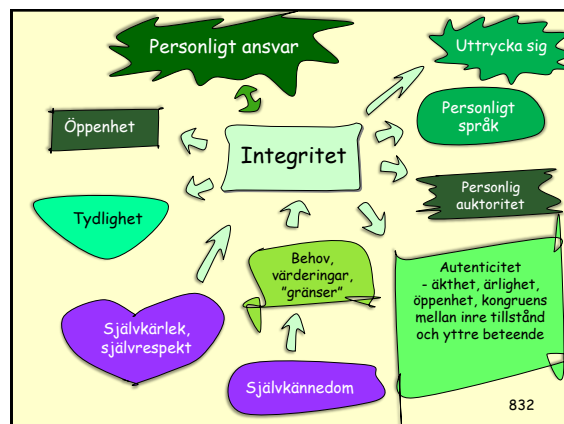
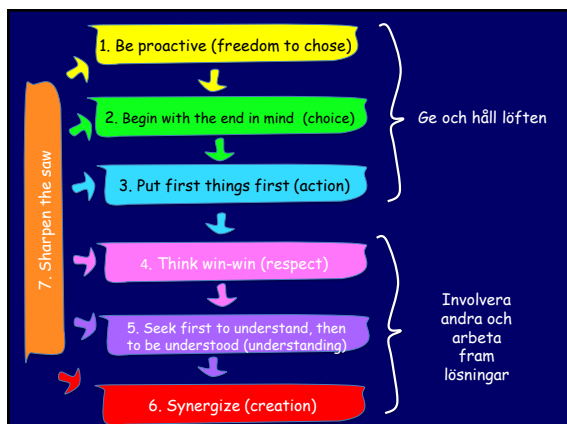
## Låt inte din självkänsla bero av hur du lyckas med dina föresatser

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 är inte rimligt att låta resultatet avgöra min självkänsla och hur jag mår.





### 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.

833

### En definition på "tragedi"?

Leva hela sitt liv driven av "yttre" motivation, på jakt efter andras gillande!

### Andra vanliga "lådor"

- Var smart!
- Se till att vara främst!
- Låt ingen trycka ned dig!

Werner Erhard: Making a difference.

### 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?

## I vilken box lever du ditt liv?

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

837

## 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

## Goda nyheter

Du behöver inte åka till Afrika för att "göra skillnad" - det räcker långt att du börjar ta ansvar för dig själv i världen.



839

## "Dålig självkänsla"?

Du kan välja att leva ett liv med mening i, ett liv där du gör skillnad för andra.

Varje människa du möter har en massa otillfredsställda behov - det är bara att börja fylla på!



Alla människor har behov, alla vill **något**



Identifiera och tillfredsställ  
människors behov

841

"Varför stirrar du på allt jag saknar, när mitt blod är ungt och galet nog att älska dig?"



842


"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"



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

Är du på rätt ställe?

"Vi har alla en uppgift att utföra, en plats att fylla, och ju bättre vi lyckas härmed, desto bättre trivs vi med vår tillvaro [...] Många nervösa svårigheter har sin grund i att man inte passar för eller trivs med sitt arbete."

Hälsolära, 1947

Förslag till styrande princip för mitt liv:

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

...vem jag är gör skillnad!

Hur?



"Var den förändring du vill se i världen"

Gandhi

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!

## Förslag till alternativ "basic principle of life"

## WHO I AM MAKES A DIFFERENCE!



Livet blir ett äventyr.

Werner Erhard: Making a difference.

## Förslag till alternativ "basic principle of life"

## WHO I AM MAKES A DIFFERENCE!

Livet blir ett äventyr.  
 "Life is either a daring adventure or nothing" (Helen Keller).  
 Du måste gå utanför din vanliga box och skapa ett sammanhang  
 (context) som rymmer denna princip.  
 Skapa ett sammanhang som rymmer alla människor på jorden.  
 Då blir det möjligt för dig att göra skillnad.

Werner Erhard: Making a difference.

## WHO I AM MAKES A DIFFERENCE!

- Lev ditt vardagsliv efter principen att vem du är gör skillnad. Bättre än att jaga andras gillande, ära och pengar.
- Ta reda på vad som behövs och önskas, och producera det.
- 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? *Alla* behöver något från andra, hela tiden!
- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, *men ingenting annat*.
- **Livet blir ett äventyr, eller åtminstone mer spännande.**

© 2008

## Hur gör man för att göra skillnad?

- **Lev ditt vardagsliv efter principen att vem du är gör skillnad.** Bättre än att jaga andras gillande, pengar och ära.
- **Ta reda på vad som behövs och önskas, och producera det.**
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter, i ditt dagliga liv: **vad behöver och vad vill denna människa i ditt liv ha?**
- **Då lär du märka att vad du gör och vem du är gör skillnad!**
- Om du vill göra ännu större skillnad måste du hitta vägar att "multiplicera" dig själv.

Werner Erhard: Making a difference.

## Nu har vi flera frågor till vår hjälp i livet

1. Vilka möjliga sätt finns det att uppfatta och se på den här situationen? Vilket är den mest konstruktiva och användbara tolkningen?
2. Hur och vad kan jag skapa precis här och nu? Vad är det bästa jag kan göra av just denna stund, hur kan jag använda detta ögonblick på ett så klokt och berikande sätt som möjligt?
3. **Vad kan jag tillföra just nu, vad behöver den andre och världen av mig?**

## Din inre kommentator

- **I dina bästa stunder är du omedveten om dig själv, "du" är inte där.** Du är då fullständigt närvarande och ett med det du gör. Ingen klyvnad mellan "mind" och aktivitet.
- "Du" dyker upp när saker inte går bra.
- "Du" visar sig främst som en bedömning, en värdering, som ett "borde", som ett "jag" i en inre dialog, som en kommentator i huvudet, som en inre röst och domare.
- "Du" visar sig **m a o som psykologisk värdering** - skäl, orsaker, förklaringar, rationaliseringar, rättfärdiganden osv.
- Vi är födda in i detta sätt att fungera.

Conversations with Werner Erhard: Defining your life.

### Alternativet är "filosofisk värdering"

- Vi kan inte undvika vårt värderande och bedömande, men vi kan välja hur värderingen går till.
- Filosofisk värdering föds vi inte med; vi måste själva skapa förhållningssättet.
- Att leva "philosophic assessment" är att göra sina bedömningar och värderingar på grundval av sitt ord och sina åtaganden.
- Att leva filosofiskt är att leva som sitt ord, att leva som "commitment". Att leva med ett åtagande om helhet, fullbordan, kommunikation, äkthet och integritet.

*Conversations with Werner Erhard: Defining your life.*

### Men omständigheterna, då?

- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, men *ingenting annat*.
- Försök alltså inte ändra omständigheterna. Skapa en annan kontext istället.
- **Med en annan kontext kan du ta semester från dina omständigheter och från din "mind" - dina åsikter, tankar och idéer.**
- På så vis kommer du att ta kontroll över och bemästra dina omständigheter utan att behöva ändra dem.

*Werner Erhard: Making a difference.*

### Men omständigheterna, då?

Om du skapar kontexten att du gör skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, *men ingenting annat*.

*Werner Erhard: Making a difference.*

### 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*

### Mitt viktigaste val i livet: vad ska styra mitt liv?

1. Ska jag styras av **konversationen** i mitt huvud?
2. Ska jag styras av **mina känslor**?
3. Ska jag styras av **mitt ord, mitt ställningstagande**?

*Werner Erhard, Communication workshop*

### Hur kan du förändra din upplevelse av andra?

1. Skifta din inre konversation så ändrar du samtidigt din upplevelse av den andre.
2. Ta ställning för den andre!

*Werner Erhard, Communication workshop*

### 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!**

862

"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."**

863

"What if your **work life** 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 lives are spent improving people's lives - and that makes them really happy ~~at work~~ in life."**

864

### 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.

865

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

I have found we can help ourselves by helping others help themselves - is this not humanity?

Okänd

We cannot put off living until we are ready. The most salient characteristic of life is its coerciveness, its always urgent here and now without any possibility for postponement. Life is fired at us point blank.

José Ortega y Gasset

### "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

"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself? What if you worked not only because you have to support yourself and your family, not only to advance yourself, not for the money, the title, the status symbols and the power, but because your work is a great way for you to express this love and to make a positive difference in the world? This may seem to be a high-flying and unrealistic goal, but people who take this approach to work find that work becomes incredibly fulfilling.

**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."**

Michael Bergin

2016-12-21

870

### Blir man inte "utbränd" om man lever så?

Inte om jag väljer det själv, väljer graden av engagemang, väljer vad, när, hur och till vem jag ger.

Det är när jag ger tvångsmässigt, för att jag "måste", som jag riskerar att köra slut på mig. När jag väljer att ge kan jag också välja att låta bli.

Att ge på rätt sätt och av rätt anledning laddar upp batterierna.



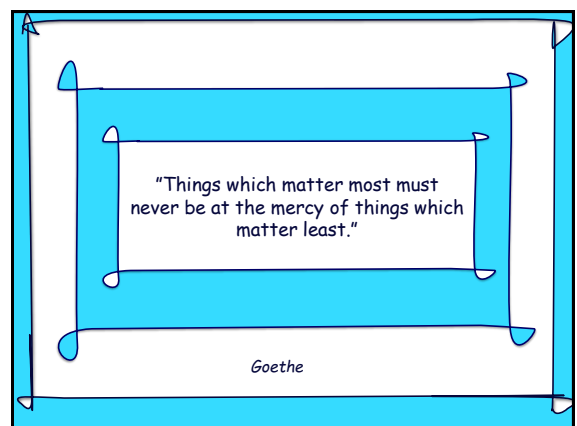
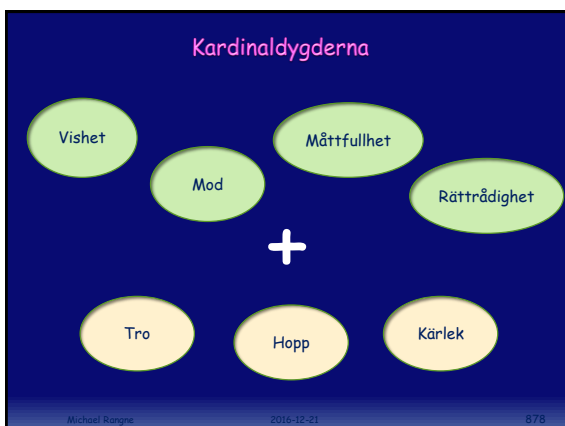
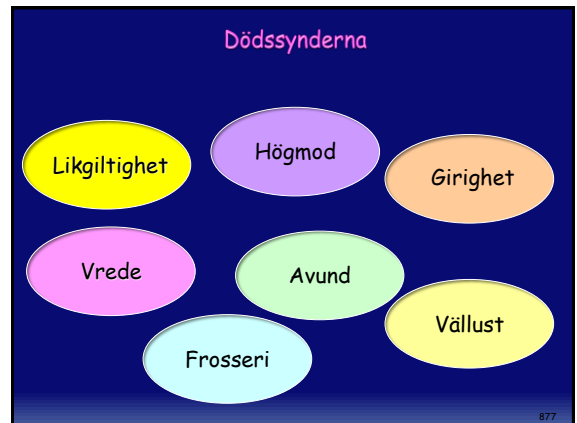
### Problem?

Vad hade du väntat dig?!?

### Problem? Självklart!

Hela livet är ett problem!

Problem är en möjlighet att vara levande.





Det handlar om att leva ett utvändigt enkelt men invändigt rikt liv. Och om vad som ger varje person mening. Att välja det man verkligen vill göra, och skipa resten.

Folk inser att de har använt sin livsenergi till att ta hand om saker, kläder, hus och båtar i stället för att ägna sig åt förhållanden, kärlek, sina barn och sig själva.

*Gitte Jörgensen, författare till Simple living, SvD 22/4 2007*

880


**Voluntary Simplicity**  
 "Att skaffa sig ett liv före döden".

Forskning visar att när de basala behoven är tillfredsställda blir vi inte gladare av att ha mer pengar. Det viktiga är istället nära relationer med andra människor.

881

**Happy planet-index**

- Livslängd
- Välmående
- Skador på miljön



1. Vanuatu
2. Colombia
3. Costa Rica
- 
119. Sverige
- 
177. Swaziland
178. Zimbabwe

*Friends of the earth, New economic foundation*

882

**"Rik på riktigt" - om välbefinnande i vardagen**

**"Vardagens Femkamp"**

- God självkänsla
- Några goda relationer
- Givande sysselsättning
- Tillräckligt god ekonomi
- Lagom livstempo

↓

**"Medaljerna"**

- Mening
- Glädje
- Kärlek
- Frid
- Vardagsmakt




883

**"Massflykten från ansvar"**

Metoder för att inte behöva se och ta sitt ansvar

- Ovilja att se sin roll, sina valmöjligheter och sitt ansvar
- Offer, kränkt
- 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



884

**Klantat till det?**

Ta ansvar för din miss

1. Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
2. Städa upp
3. Ta lärdom
4. Gå vidare

885

### Hur kan jag stärka min kompis självkänsla?

- Var öppen, personlig, varm och äkta. **Var dig själv!**
- Hjälp din vän **känna sig värdefull**.
- Det bästa du kan ge din vän är att **värda och odla er relation**.
- Förmedla att **relationen ger dig något** för egen del, att den berikar dig.
- Älska personen, **inte hans prestationer**.
- Förmedla din uppskattning på ett sätt **som just denna person förstår**.
- Var nyfiken och **intresserad**.
- **Se och bekräfta**.
- Leta efter **personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik**.

886

### Hur kan jag stärka min kompis självkänsla?

- Ge en **personlig reaktion**, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
  - Jag är glad för att...
  - Jag vill inte...
  - Jag tycker inte om när...
  - Det är en stor hjälp för mig när...
  - Jag blir rasande när...
- Tänk efter **vilken bild av din vän** du själv har. För vännen har kanske så stor tilltro till dig att **hen tar över din bild** och gör den till sin egen.
- Ha en **god egen självkänsla** som förebild.

887

### De flesta människors självbild formas av den sociala spegeln

- **Vad återspeglar jag** till andra om dem själva?
- Jag kan välja att vara en positiv präglare, en **bejakare** av andra människor.
- Jag kan hjälpa andra att **korrigera den bild** de har av sig själva.
- Jag kan välja att till andra människor **återspegla en klar, oförvängd bild av vem de är**.
- Jag kan bekräfta och uppmuntra deras proaktiva natur och **behandla dem som ansvariga människor**.
- Jag kan hjälpa dem att se sig själva som **principcentrerade, värderingsbaserade, självständiga och värdefulla människor**.
- Jag kan se människor med utgångspunkt i deras möjligheter, deras outnyttjade potential. Hjälpa den andre att se inte bara vem han är utan också **vem han kan bli**.

Detta är stora insättningar på mitt emotionella bankkonto hos den andre.

Vem väljer egentligen mitt liv?

Hur kan jag leva mitt liv - inte någons annans?

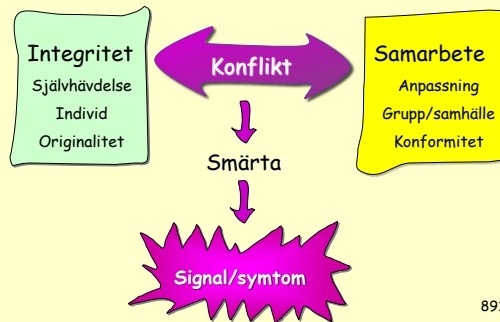
Varför vill alla "göra skillnad", och hur kan jag göra det?

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

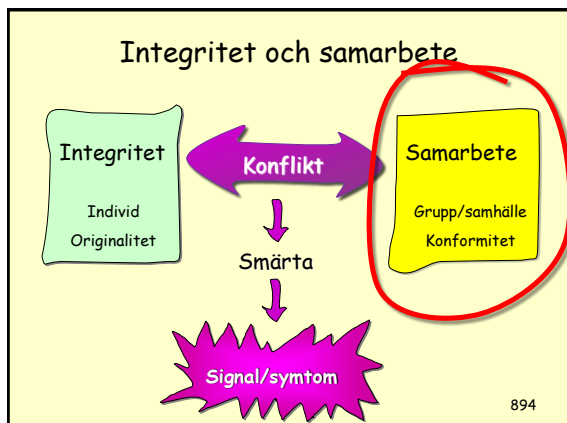
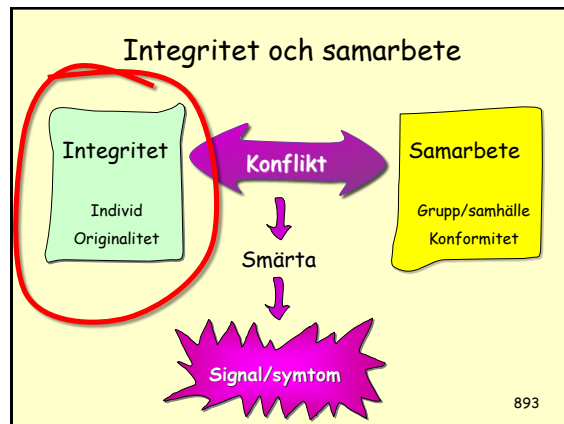
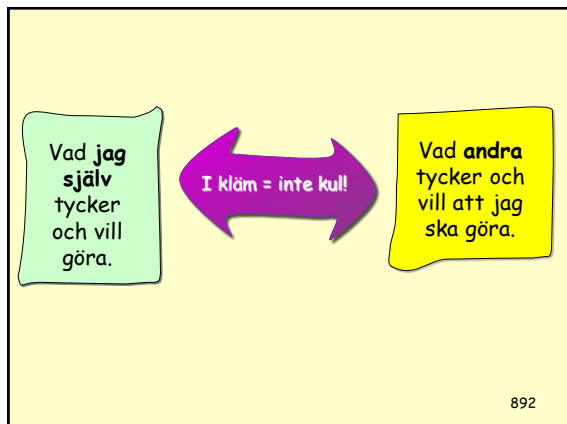


890

### Integritet och samarbete



891



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

Robert Frost

895

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

Antonio Machado

896

Lever jag rätt liv?

897

### Hur vet man vad som är "rätt" liv (1-5 p)?

1. Hur känns det, känner jag mig nöjd?
2. Upplever jag **mening** och **glädje**?
3. Lever jag i samklang med mina viktigaste **värderingar**?
4. Har jag goda och tillfredsställande **relationer**?
5. Umgås jag med rätt människor, människor som jag tycker om och som tycker om mig?
6. Har jag ett **arbete jag trivs med**, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
7. **Går jag i en skola jag trivs med**, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
8. Känner jag att jag bidrar, att jag **gör skillnad** för andra?
9. Har jag **tid** för mina vänner, min familj, mina intressen och mina studier? Eller är jag ständigt **stressad** och slutkörd?

898

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



899

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*

900

Mitt i livet händer det att döden kommer och tar mått på människan. Det besöket glöms och livet fortsätter. Men kostymen sys i det tysta.

Tomas Tranströmer, *Det vilda torget*

901

Vi är inte rädda för att dö  
- vi är rädda för att inte ha levat.



Rollo May

### Hur håller jag mig levande och vital hela livet?

"Fråga inte vad världen behöver, fråga vad som gör dig levande. *Gå* sedan och gör just det. För vad världen behöver är människor som blivit levande."

Harold Whitman



"De gyllene stunderna i livet rusar förbi och vi ser bara grus; änglarna besöker oss och vi anar dem först när de är borta."

"Många som överlevt svåra sjukdomar är rörande överens: de gläds åt det lilla och är förvånade över hur de låtit sig förföras och bara jagat efter vind. Perspektivet förskjutts; det oplanerade strosandet, vänskapens samtal, åsynen av landskapets skiftningar - allt som är fjärran från upplevelsenarkomanin - blir nu väsentligt... vänskap och kärlek (dessa slitna ord) till sina närmaste är till slut det enda som betyder något."

Owe Wikström, *Långsamhetens lov*

906

"Ändå präglas vår tid av jäkt. Verkligheten vräker sig över oss: information man inte bett om, valsituationer man inte kan fly ifrån. På nattduksborden ligger drivor med olästa tidningar, reklam och böcker. Men vad sker med den som alltid ska hinna mycket, vara nåbar och samtidsorienterad, läsa senaste romanerna, ha en vältrimmad kropp och läsa läxor med barn? Allt oftare slungas han upp mot ytan av sin personlighet. Ingenting hinner riktigt bli på allvar. Åsikter blir ogenomtänkta, personligheten blir flack, blicken vilar sällan länge på något eller någon. Den yttre världen invaderar den inre. Det som kommer inifrån får sällan en chans."

Owe Wikström, *Långsamhetens lov*

907

### Slow dance

Have you ever watched kids  
On a merry-go-round?  
Or listened to the rain  
slapping on the ground?  
Ever followed a butterfly's erratic flight?  
Or gazed at the sun into the fading night?  
You better slow down.  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

Do you run through each day  
On the fly?  
When you ask "How are you?"  
Do you hear the reply?  
When the day is done  
Do you lie in your bed  
With the next hundred chores  
Running through your head?  
You'd better slow down  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

Ever told your child,  
We'll do it tomorrow?  
And in your haste,  
Not see his sorrow?  
Ever lost touch,  
Let a good friendship die  
Cause you never had time  
To call and say "Hi"?  
You'd better slow down.  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

When you run so fast to get somewhere  
You miss half the fun of getting there.  
When you worry and hurry through your day,  
It is like an unopened gift...  
Thrown away.  
Life is not a race.  
Do take it slower  
Hear the music  
Before the song is over.

Din mamma, din bästa kompis och din bror håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?



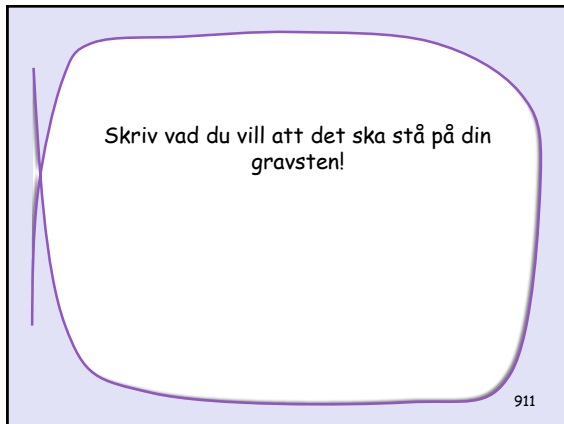
Vad tror du att de skulle säga?

909

"Depend upon it, sir, when a man knows he is to be hanged in a fortnight, it concentrates his mind wonderfully."



Samuel Johnson



## Enda lindringen för vår dödsängest?



917

Det allra mest värdefulla med mig är:

Sådant jag aldrig kommer att göra:

## Vem vill du vara?

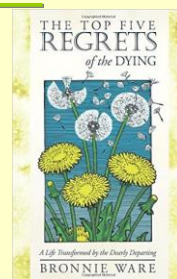
Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen.

*"Illusioner", av Richard Bach*

919

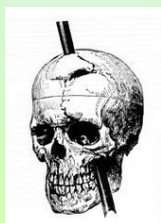
## Vad kan vi lära av dem som snart levt klart?

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.



920

## Läget tills man är 25...



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

921

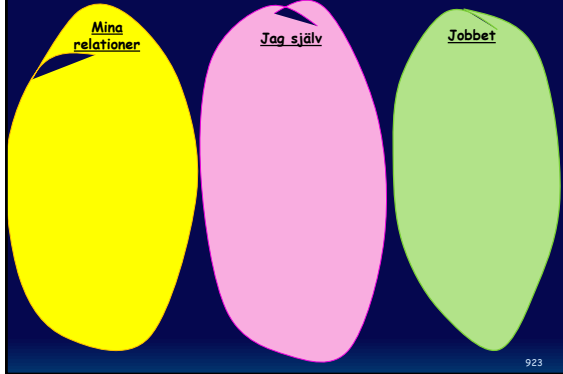
## Vart är du på väg - och vill du dit?

Blunda en stund och föreställ dig livet precis som du skulle vilja ha det. Dina relationer, din hälsa, skolan.

Skriv ner vad du kommer fram till.

922

Hur skulle jag vilja ha det i mitt liv? Skriv!



Vad händer när du fått allt du vill ha?



Vad händer när du fått allt du vill ha?



Lutar din steg 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?

"The thick of thin things"

- Hur många kommer på sin dödsbädd att önska att de tillbringat mer tid på kontoret eller vid TV'n?
- De allra flesta kommer istället att önska att de spenderat mer tid med de människor de älskar - familjen, barnen, vännerna och dem man varit satt att tjäna.
- Hur kommer det sig att vi underordnar hälsa, familj, barn, vänner, integritet och annat viktigt i vårt liv vårt arbete?
- Kulturen säger "jobba hårdare, satsa, offra dig ett tag".
- Men balans och sinnesfrid uppnås inte med hårdare arbete i sig.
- **Balans och sinnesfrid följer istället den som utvecklar en tydlig medvetenhet om sina högsta prioriteringar och som lever med fokus och integritet mot dessa.**

Framgång och "success" förutsätter att min steg lutar mot rätt vägg

Ett framgångsrikt liv handlar om att leva så att jag uppnår mina högsta visioner för vem jag vill vara och vad jag vill åstadkomma.

INTE om att vara och leva som någon annan eller samhället vill.

"There is only one success - to be able to spend your life in your own way"  
(Christopher Morley)





## 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.

## 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).

## 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 tillbringa livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömler 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).

## Det svåraste av allt är att välja sitt eget liv

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...

**Svårt ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.**

Ingebrigt Steen Jensen

Michael Rangne

2016-12-21

932

## Att vara sig själv

- Vad du än gör så gör det som dig själv! Försök inte vara någon annan, försök inte bevisa något.
- **Martin Buber: "God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you."** Why didn't you perform your mission? Du är den enda som kan leva just ditt liv.
- **Avståndet mellan dig och lyckan är detsamma som avståndet mellan den du är och den du försöker vara.**

Föreläsning Loving fully - living freely, Allen Cohen, Café Pan 1986

## Leva här och nu

- **Ta hand om dig själv i varje sekund.** Du är ansvarig för konsekvenserna om du inte gör det.
- **Våra grundläggande behov är sociala:** sedd, hörd, accepterad, uppskattad, höra till.
- **Lyssna till dina behov.** Vad vill jag just nu?
- **Ta hand om dina behov,** skjut inte upp dem. För de icke tillgodosedda behoven drar energi och förhindrar att du kommer vidare.
- **Tala om vad du behöver,** tro inte att andra kan lista ut det av sig själva.
- **Misstolkning av behov vanligt** - t ex att äta vid ledsenhet.

"Leva här och nu". Föreläsning av Lars Lagerstedt, Café Pan

## Men det beror på vem du är!

### Normalneurotisk människa

- Tillagsinställd
- Orolig inte räkna till
- Svag självkänsla
- Vågar inte följa sin inre röst av rädsla för att inte bli omtyckt

Behöver lära sig lyssna till och bry sig om sina egna behov!

### Samvetslös psykopat

- 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

Skulle behöva lämna sin självupptagenhet och upptäcka glädjen i att göra något för andra (men det gör han inte).

Kan:

Vill:

Vill helst:

Vill innerst inne:



Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

## Att använda handlingsutrymmet

### • Utforska handlingsutrymmet

- Se mitt eget utrymme
- Se att jag kan påverka andra

### • Vad kan jag göra?

- Idéer
- Små ojobbiga saker
- Små steg mot en något bättre vardag

### • Vad vill jag göra?

### • Vad ska jag göra?



Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden!  
www.tidsverkstaden.se

## Personligt åtagande

En idé till förbättring jag kommit på att jag kan göra och som jag känner att vill göra och därför bestämmer mig för att jag ska göra



Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden!  
www.tidsverkstaden.se

## Exempel på personliga åtaganden

- Boka in två timmar för mig själv var vecka.
- Sluta irriteras mig på saker jag inte kan eller orkar förändra.
- Rimlifiera min ambitionsnivå.
- Göra en lista över mina måsten och ifrågasätta dem.
- Göra en lista över energitjuvar och energiladdare.
- Påminna mig om det som faktiskt gått bra under dagen och vara tacksam för det.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

## Kierkegaards nio steg



Ted Harris och Ann Lagerström: Konsten att leva innerligt

### Studenter vid amerikanska universitet

Högsta personliga mål	1968	1997
Tjäna mycket pengar	41 %	75 %
Utveckla en meningsfull livsfilosofi	83 %	41 %

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

När jag skulle  
göra lumpen

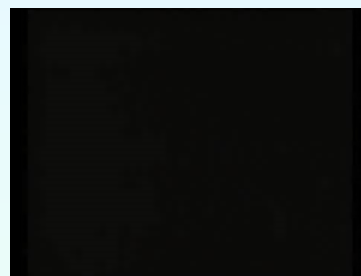


Det allra viktigaste för självkänslan är...

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

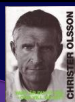
943

På restaurangen igen



944

### Recept för ett lyckligt liv



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

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

945

Allt människor ber om är att få  
lov att bidra. Det borde inte  
vara för mycket begärt.



Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fyr

946

Recept för ett lyckligt liv?

**Vi behöver bli behövda!**

Ska vi "satsa på oss själva", ska vi satsa på vår nästa.

947

Några milstolpar i vår utveckling

948

Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Väskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn är hela flockens barn

Överlägsen social förmåga och samarbetsförmåga

949

Olika evolutionära lösningar på konflikten mellan att stå på sig och att samarbeta

950

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.

951

"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

953

Alla människor avskyr att ta order

"The key to commitment is involvement.  
No involvement, no comittment."



954

Tala inte om för den andre vad hen ska göra om du inte blir ombedd.

Fråga istället vilka förslag hen själv har och vad hen tycker vore den bästa lösningen.



955

Intresse, välvilja  
Empatisk förmåga  
Spegelneuron

**Rekiprok altruism**

Massa behov

Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

Information, uppfattar välviljan

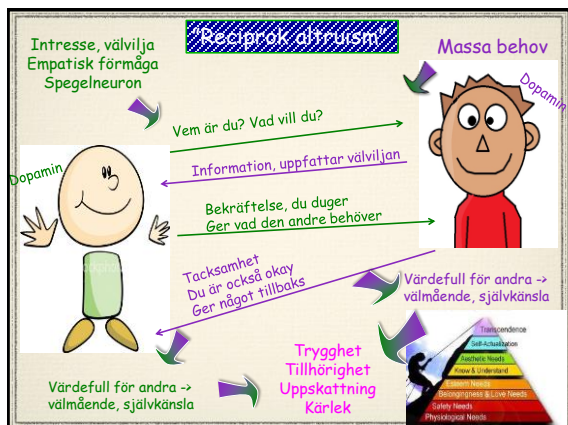
Bekräftelse, du duger  
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet  
Du är också okay  
Ger något tillbaks

Värdefull för andra →  
välmående, självkänsla

Trygghet  
Tillhörighet  
Uppskattning  
Kärlek

Värdefull för andra →  
välmående, självkänsla



956

"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




957


Modell för ett givande liv: ge, men smart!

1. Testa



958

1. Testa  
2. Utvärdera



959

1. Testa  
2. Utvärdera  
3. Välj!

BEING NEEDS  
SA  
ESTEEM (EGO NEEDS)  
LOVE AND BELONGING (LOVE NEEDS)  
SAFETY (SECURITY NEEDS)  
PHYSIOLOGICAL (BASIC NEEDS)  
DEFICIT NEEDS

<http://www.ostendo.co.za/>

961

MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS

TRANSCENDENCE  
SELF-ACTUALIZATION  
AESTHETIC NEEDS  
NEED TO KNOW & UNDERSTAND  
ESTEEM NEEDS  
BELONGINGNESS & LOVE NEEDS  
SAFETY NEEDS  
PHYSIOLOGICAL NEEDS

"Självförverkligande"

GRAPHIC BY HARE R. KASER - ALL RIGHTS RESERVED

- Rabbi Bunam hade nycklarna till alla himlar. Och varför inte? Åt den människa som inte tänker på sig själv ger man gärna alla nycklar.

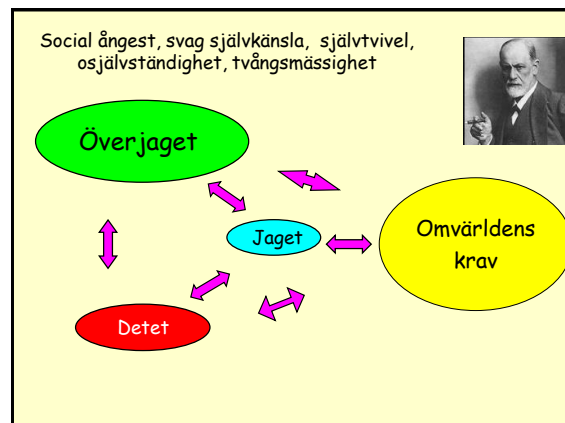
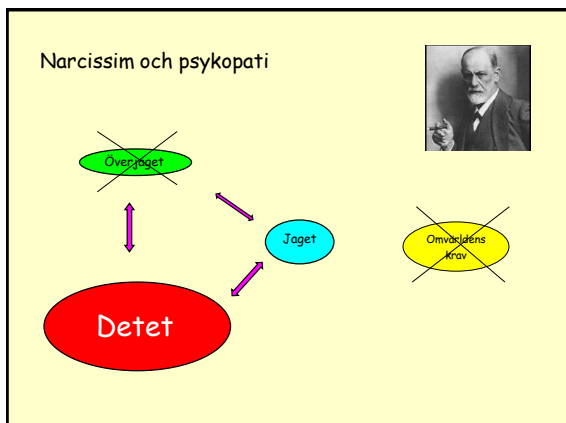
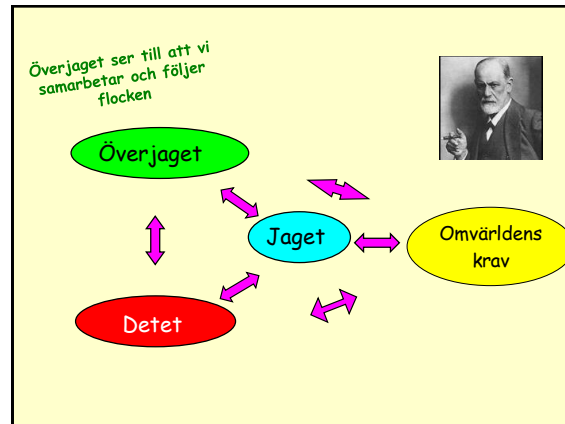
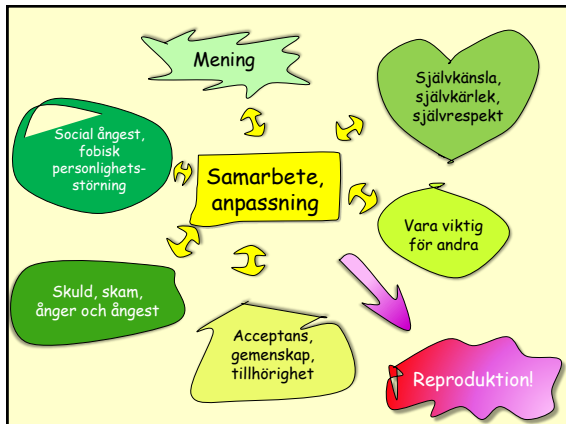
Michael Rangne 2016-12-21 963

- Rabbi, nu är vi släkt och jag kan anförtro er vad som pinar mig. Mitt hår och mitt skägg är redan vita och jag har ännu inte gjort bot.  
- Ack, rabbi, svarade Elieser, ni tänker bara på er själ. Glöm er själ och tänk på världen omkring er!

Michael Rangne 2016-12-21 964

- Vad ville han då? Han ville sig själv och därför tjänade det han gjorde inte till något. Så ställde han den eviga Korah mot den evige Moses, den odmjuka människan som inte syftar till sig själv med vad han gör.

Michael Rangne 2016-12-21 965



**Mening och självkänsla är konsekvenser**

- Självkänsla, tillhörighetskänsla 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 värdefull?

970

**Medfödda samarbetsstödande mekanismer**

<p><b>Motverkar antisocialt beteende</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samvete (internaliserade värderingar från gruppen)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skuld</li> <li>- Ånger</li> </ul> </li> <li>Empatisk förmåga</li> <li>Ångest för andras reaktioner</li> <li>Ogillande, utfrysning</li> <li>Upplevelse av sympati</li> <li>Spiegelneuronen</li> </ul>	<p><b>Belönar prosocialt beteende</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppens uppskattning</li> <li>Beröm, tacksamhet</li> <li>Egna känslor av tillhörighet, att betyda något, mening</li> <li>Stärkt självkänsla</li> <li>Dopaminsystemet, som frisätter dopamin vid goda handlingar och andras uppskattning</li> </ul>
--	--

971

## Vad kan gå snett i den sociala anpassningsfunktionen?

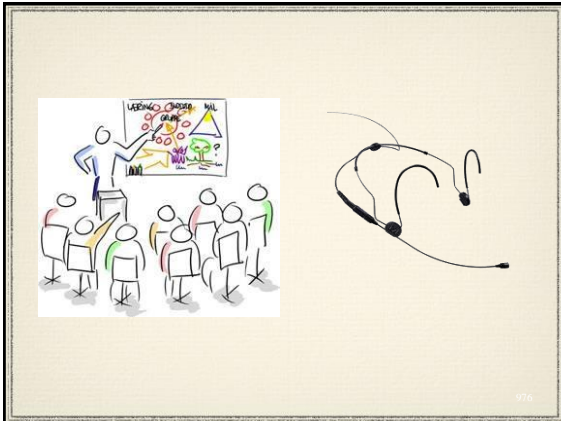
- **Underaktiv samvetsfunktion**
  - Oförmåga till skam, skuld, ånger och ångest
  - Brist på sympati, bryr sig inte (**antisociala/psykopatiska drag**)
  - "Lustprincipen" tar över, drifterna styr enväldigt
- **Förakt för gruppen** → okänslig för dess värdering av en själv
- **Svårigheter att förstå 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**)
- **Upplever inte respekt för min personliga integritet**

972

## En helt vanlig dag på Serafen

Mia, 29 år

- Urusel självkänsla
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Aldrig kunnat tala inför andra
- Äter lunch för sig själv
- Vantrivs på arbetet
- Vågar inte träffa män
- Nedstämd
- "Livet slut"



976

## Social fobi

- Rädsla för **uppmärksamhet/kritisk granskning** i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att **bete sig pinsamt eller visa symtom på ångest**.
- Kan ha stark **förväntansångest** långt i förväg.
- **Vid exponering stark ångest** vilket kan ta sig uttryck i panikattacker, **rodnad**, stamning, svettning osv.
- Situationerna **undviks alternativt uthärdas** under stark ångest.
- **Funktionsstörningar** avseende arbete, sociala aktiviteter och relationer.

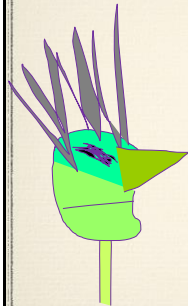
977

## Symtom vid social fobi

- Rädd för att **stamma**, tappa tråden, sätta i halsen, **säga något olämpligt**, spilla ut kaffet...
- Blotta tanken på bjudning, måltid på restaurang, grupparbete → **panikkänsla**, **hjärtklappning**, **svettning**, svaghetskänsla, orolig mage.
- Svårt ringa okänd person/myndighet, gå på posten, äta inför andra osv.
- Uppfattas som **blyg**, **osäker**, **inåtvänd**, blir ev mobbad i skolan.

978

## Några vanliga "svåra" situationer



- Muntligt framträdande
- Dans
- Grupparbete
- Äta med andra
- Kurs
- Personalfest
- Fotografering
- Kassakö
- Badstrand

979



## Svårighetsgrad av social fobi

- **Specifik** social fobi (en tredjedel)
  - Rädsla för enstaka sociala situationer
- **Generaliserad** social fobi (två tredjedelar)
  - Rädsla i många situationer
  - Större påverkan på social funktion
  - Oftare arbetslösa eller ensamstående
  - Vanligare med andra psykiatriska problem

980

Testfråga:  
Vad är "flygrädsla"?

981

## "Flygrädsla" kan vara uttryck för:

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

982



983

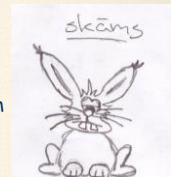
## Specifik fobi

- En av de vanligaste psykiska störningarna.
- Uttalad, bestående och **irrationell rädsla för särskild företeelse, aktivitet eller situation** (t ex djur, slutna rum, mörker, höjder, flygplan, blod, sprutor, tandläkare) **som man därför försöker undvika.**
- Individen är medveten om att **rädslan är överdriven.**
- **Exponering** leder till ångest.
- **Undvikande** beteende vanligt.
- Vissa fobier kan vara mycket **funktionsinskränkande.**
- Evolutionsbiologiskt perspektiv frestande - **överlevnadsvärde.**
- Vanligen finns dock samband med påvisbar händelse, **betingning.**
- Behandlas med **KBT med gradvis ökande exponering.**

984

## Underdiagnostik och underbehandling

- Endast en minoritet söker professionell hjälp. Dessa söker då vanligen sent i förloppet.
- 75 % av de som har en ångestsjukdom saknar, eller får uppenbart otillräcklig, behandling (enligt PART-studien)



985

### Behandlingsfördröjningen illa ty

- Drabbar unga i känslig ålder.
- Ångestillstånd är uttalat kroniska.
- Ger försämrad livskvalitet.
- Sociala konsekvenser (ensamhet, förtidspension, ekonomi).
- Hög risk för somatiska och psykiatriska komplikationer samt missbruk.
- Ökad konsumtion av somatisk vård.
- Överdödlighet.
- Ökad självmordsrisk (paniksyndrom: 7-8 ggr ökad risk)
- Stora kostnader för samhället.

Överjaget ser till att vi samarbetar och följer flocken

### Narcissim och psykopati

Social ångest, svag självkänsla, självtvivel, osjälvständighet, tvångsmässighet

### Får du detta i skolan?

### Ovillkorlig kärlek

Förälskelse


Integritet

↔

Konflikt

↔

Samarbete



993

Äktenskapet, further down the road


Integritet

↔

Konflikt

↔

Samarbete



"I love you just the way you are  
when you're not being just the way you are."

994

Vuxen - "take me or leave me"?

Integritet


↔

Samarbete

Individ  
Originalitet

↔

Grupp/samhälle  
Konformitet



995

Vilken position du intar avgör vilken sorts  
problem du kommer att ha i ditt liv.

←

→

Integritet

Utanförskap,  
oönskad,  
oälskad,  
ensam

Samarbete

Överanpassad,  
utnyttjad,  
slutkörd,  
utbränd

Kvinna med barn - en omöjlig ekvation?

På jobbet ska det inte märkas att hon har barn.

Och hemma ska det inte märkas att hon jobbar.

"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

## Varför detta hallå 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.

1001

## Varför detta hallå 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.

1002

## Vad menas med "mod"?

Nix!

- Hoppa från en hög mur när ens kompisar ser?
- Dricka sprit för att visa hur tuff jag är?
- Klippa till en mesig typ och visa vad man går för?
- Lägga häftstift på frökens stol, vilket nästan ingen annan vågar?

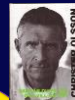
Man visar bara att man är en riktig fegis som gör nästan vad som helst för att ens kompisar ska tycka man är ball.

Riktigt mod är att ha en egen inre röst som talar om vad som är rätt och fel, och våga följa den fast alla kanske tycker att man är en fegis och retar en.

"Ni kan tycka vad ni vill!"

1003

## Vem vill du vara?



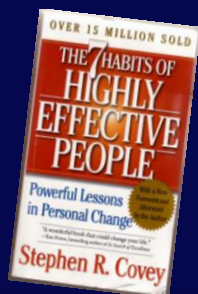
Lev med integritet

1004

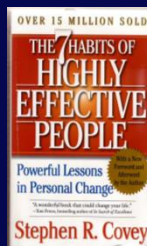
## Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

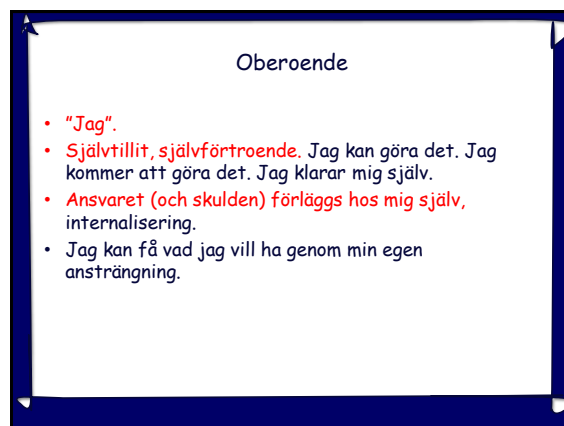
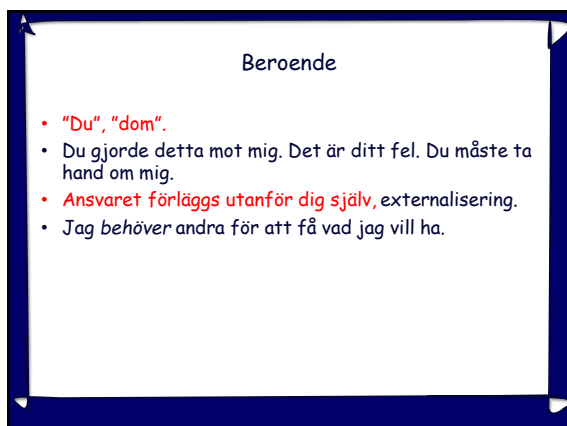
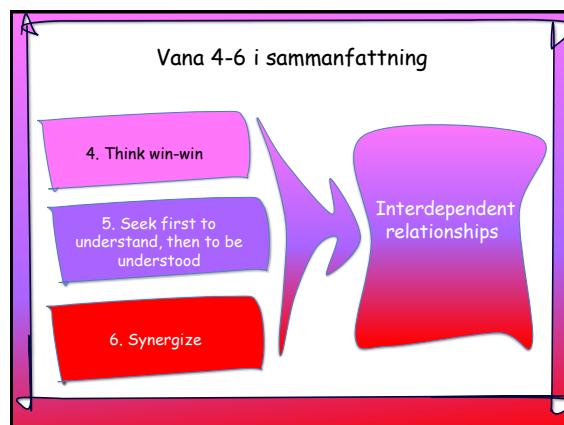
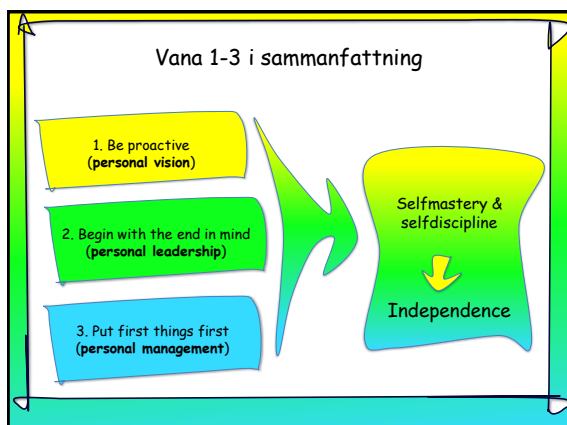
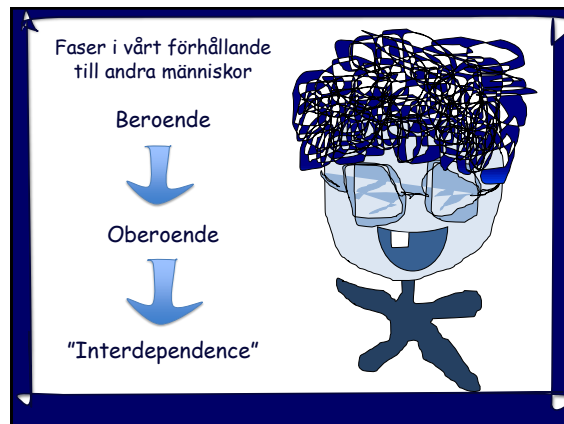
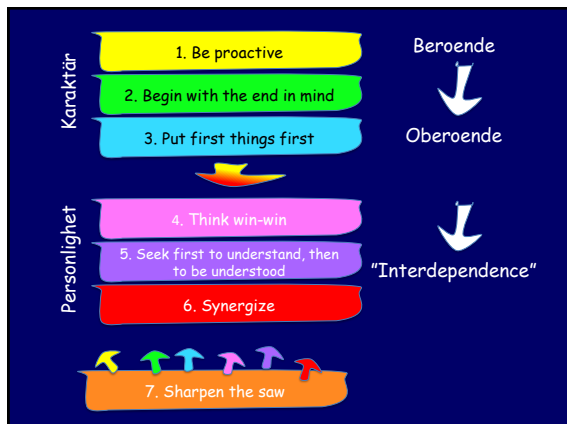


## En väg till lycka och självkänsla



- Att leva efter mina djupaste värderingar.
- Djupgående karaktärsodling - inte ytlig personlighetsutveckling.
- Vem jag är - inte yta och sken.
- Kort sagt: att leva efter MINA EGENA djupaste värderingar, inte efter andras värdering av den yta jag visar.

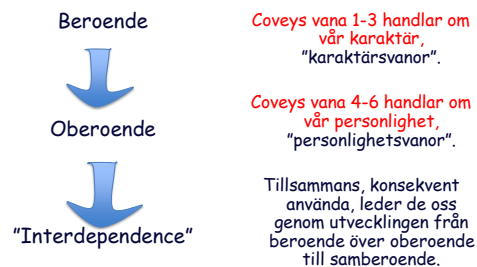
1006



### Interdependency, "samberoende"

- "Vi".
- **Samarbete.**
- Vi kan göra det. Vi kommer att göra det. Vi åstadkommer detta tillsammans.
- **Det fordras såväl min egen ansträngning som samarbete och hjälp från andra för att uppnå det jag vill.**
- **Mer mogen inställning än oberoende, men vi behöver erövra en hög grad av oberoende innan vi kan uppnå samberoende.**

### Faser i vårt förhållande till andra människor



### Fyra kategorier av krav på vår tid

	Bråttom	Inte bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

### Allt som är långsiktigt värdefullt är kvadrant 2-aktiviteter

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Det mesta av värde i livet äger rum här

### Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Planering och organisering.  
 Personliga förberedelser.  
 Odlande av djupa och meningsfulla relationer.  
 Väl vald läsning.  
 Utbildning och fortbildning.  
 Träning.

### Fyra pandemier

1. Nihilism.
2. Fundamentalism.
3. Girighet.
4. Likhetslikhet.



Marin Lönnebo, Läkartidningen nr 40 2005

### 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.



1020

Familjen Hedenhös - här gäller det att hålla ihop och hålla sams!



1021

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 grupper vars värderingar och människosyn vi **inte delar**.

1022

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

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



1023

Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara **medveten om syftet** med det jag gör.

## Vad gör oss lyckliga?

Framgång, lustupplevelser,  
lycka, t o m hälsa, är  
biprodukter av upplevelsen  
av mening.

## Vår unika mening

Ingen kan ge någon annan mening. Var och en  
måste finna sin egen unika mening med sitt liv.

Det behöver inte vara stora livsmål, utan det kan  
variera från stund till stund, i varje aktivitet, i  
varje valsituation.

**Vad är meningsfullt just nu?**

## KAN JAG FÅ UT MER AV VAD JAG REDAN GÖR?

1. Vilken möjlig mening och vilket möjligt nöje finns  
det i det jag redan jobbar med, möjligheter som  
jag inte riktigt sett? Fokusera på de positiva  
sidorna av arbetet, på den potentiella mening och  
glädje du kan hämta.
2. Kan jag ändra rutinerna på arbetet, så att jag får  
göra fler meningsfulla eller lustfyllda uppgifter  
och färre ointressanta saker?

*Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.*

Du lever lyckligt när du upplever nöje och  
mening i att umgås med nära och kära, i att  
lära dig nya saker eller i ett nytt projekt på  
jobbet. Ju mer din dag fylls av sådana  
upplevelser, desto lyckligare blir du.

Det är allt.

*Tal Ben-Shahar*

## Sinnesrobönen

"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*

1029

## Att vara sig själv

"God will not ask you why you were not  
Moses. He will ask you why you were not  
you."

*Martin Buber*

*Föreläsning Loving fully - living freely, Allen Cohen, Café Pan 1986*

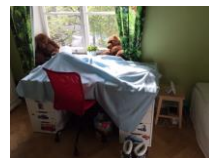
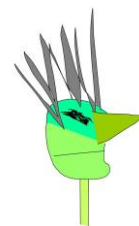


## Att vara sig själv

- Vad du än gör så gör det som dig själv! Försök inte vara någon annan, försök inte bevisa något.
- **Martin Buber: God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you. Why didn't you perform your mission? Du är den enda som kan leva just ditt liv.**
- Avståndet mellan dig och lyckan är detsamma som avståndet mellan den du är och den du försöker vara.

Föreläsning Loving Fully - living freely. Allen Cohen, Café Pan 1986

"Kommer inte att hända"



## En "kik om hörnet"



## En fråga

Begär du att ditt barn ska lyda dig, men absolut inte göra som kompisarna vill?

## 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?

## Vad kostar det att INTE vara med här?

Å andra sidan, vad är priset för att INTE vara med här? Hur mycket ogillande, ensamhet och utanförskap är jag beredd att ta?

"Take me or leave me, I´m all I´ve got!"

Visst, men hur gick det för hen här?




1037





1039

<p><b>ADHD:</b> Why worry, nu kör vi - tänka kan vi göra senare!</p> <p><b>Deprimerad:</b> Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!</p> <p><b>Samlarsyndrom:</b> Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!</p> <p><b>Tvångsmässig:</b> Vi kollar elden en gång till!</p>	<p><b>Mani:</b> Vi vill, vi kan, vi törs!</p>  <p><b>Narcissist eller psykopat:</b> Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!</p>	<p><b>Paranoid:</b> De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!</p> <p><b>Generaliserat ångestsyndrom:</b> Vänta lite nu, det här kan faktiskt gå illa!</p> <p><b>Ormfobi:</b> Blir jag biten så dör jag!</p> <p><b>Droganvändare:</b> Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!</p> <p><b>Panikattack:</b> Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.</p>
---	---	---

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

1041

Vad händer om jag lyckas - Kalle gör allt jag vill?

↓

Utbränd

1042

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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



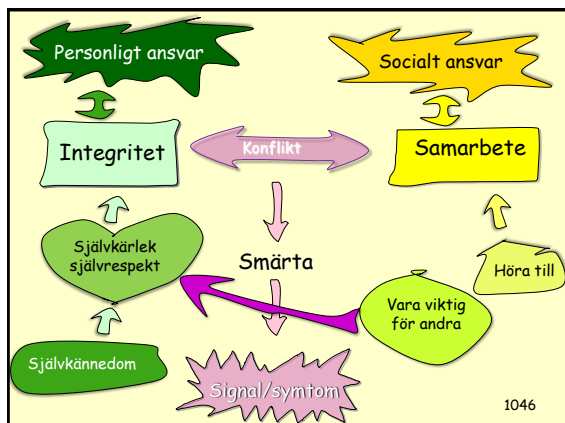
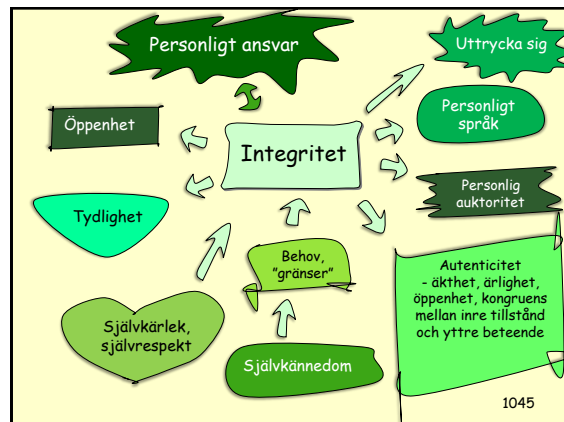
1043

### Är du medveten om:

1. Hur andra uppfattar dig?
2. Dina tanke- och känslomönster?
3. Dina behov och önskningar?

Dessa är viktiga delar av självkänedom, att "känna sig själv".

1043



### Vad menas med att leva ett modigt liv?

- Ta stora risker, göra farliga saker, vara våghalsig?
- Visa andra att jag törs?
- Att göra det som *andra* begär av mig, farligt eller inte?

"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"

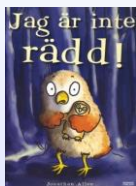


Dan Hylander, Höst

1047

### 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.
- 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.
- Leva autentiskt. **Låta mina djupaste övertygelser vägleda mitt handlande**. Kongruens mellan mitt inre och mitt yttre, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.



1048

### 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 är dock inte heller gratis. I längden är **mod enda vägen till genuin och äkta självkänsla** - detta är jag, och jag duger!



1049

Vilket värde har det  
för mig att få min  
fasad älskad?



1050

IT IS NOT THE CRITIC WHO COUNTS  
NOT THE ONE WHO POINTS HOW ONE STUMBLES  
OR WHOSE DICKER OF DEERS 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-

"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 tillkorta eftersom varje ansträngning är förbundet med misslyckanden och brister, men som verkligen bemädar sig om att utöra uppdraget; han som känner stor iver och hängivenhet; han som tröttnar ut sig i ett vällovligt syfte; han som till slut, i bästa fall, får smaka den segers 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..."

1051

Failure  
Is Not an  
Option ?

failure is always an option !

MYTHBUSTERS

@DAILY

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 resultatet.

1052

En väg till självkänsla  
och lycka i livet

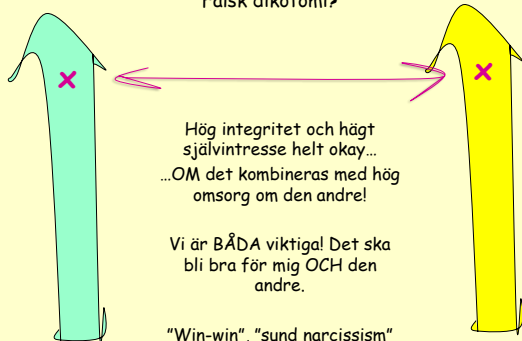
Jag gör alltid mitt bästa,  
utifrån mina djupaste  
värderingar och utifrån  
vem jag vill vara i livet.

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.



1053

Falsk dikotomi?



1054

Principer för "fully human living"

1. **Var dig själv.** Förställ dig inte, bär ingen mask, spela inte roller.
2. **Upplev till fullo och uttryck fritt och öppet dina sanna känslor.**
3. **Låt inte rädsla för att såra någon annans känslor hindra dig från att göra och säga det du tycker att du bör göra och säga. "Assert yourself".**
4. **"Do not bend yourself out of shape trying to please everyone all the time."**
5. **Försök inte få dig själv att framstå i bättre dager genom att attackera, nedvärdera eller skvallra om andra.**

John Powell, Fully human, fully alive

## Principer för "fully human living"

6. Leta efter det goda hos andra. Gläd dig åt, njut av och beröm andra för deras goda egenskaper och handlingar.
7. Tänk positivt om dig själv. Försök se och bli medveten om allt som är bra med dig.
8. Var varsam och förstående mot dig själv, som du skulle vilja vara mot andra och vilja att de var mot dig.
9. "Do not judge another's accountability and subjective guilt."

John Powell, Fully human, fully alive

## 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.

## 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.

1058

"Jag vill ha mer frihet."

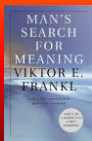
=

"Jag vill ta mer ansvar."

1059

## 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.



1060

## Vad menas med att "ta ansvar"?

**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!

1061

## 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

1062

## Innehåll



## Process

**Innehåll:** Det vi talar om.

**Process:** Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

Vem har ansvaret för samspelets kvalitet i denna relation?

## Processens kvalitet avgör samtalskvaliteten

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.

1064

## Den stora hemligheten...

...är...

???

...löjligt enkel, egentligen...

???

...försök med...

???

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



1065

Hur känns det för den andre - och hur mycket kommer jag att få veta - om hen upplever att...

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet tråkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

1066

...allt arbete är tomt, utan kärlek (...) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbete är kärlek som gjorts synlig (...) Ty om ni bakar bröd med ligkiltighet bakar ni ett bittent bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

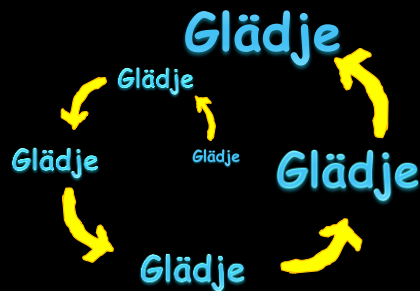
Kahlil Gibran, Profeten

1067

Skulle jag vilja ha mig själv  
till kompis?

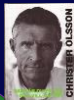
Varför/varför inte?

1068



1069

### Känslor smittar



CHRISTER OLSSON

Vi tycker om glada människor, eftersom  
deras glädje smittar oss.

Vi tycker om de som tycker om OSS,  
eftersom de hjälper oss att tycka om  
oss själva.

1070

### Överkurs - tankar är skapande

ATT VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

- Mina tankar om en annan människa är skapande.
- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.

1071

Jag kan inte vara i skolan åtta  
timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte  
blir så!

1072

"You can't hire someone who can make  
sandwiches and teach them to be happy.  
So we hire happy people and teach them  
to make sandwiches."

Jay, at British sandwich chain Prêt à Manger

1073

😊 När relationen går snett ☹️

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

"Gränser"

1075

Använd ett personligt språk

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

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

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

Vilket funkar bäst?

1. Jag tänker inte göra nån jäkla läxa ikväll, hur kan du bara tro något sådant?!
2. Jag är tacksam för omtanken och för att du påminner mig, men just i kväll är jag upptagen så jag gör läxan i morgon till frukosten istället.

COACHA ED DU UMGÅS MED - TALA OM VAD DU BEHÖVER OCH VILL HA!

1078

Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian



Vad behövs för att dina föräldrar ska förstå, acceptera och förlåta dig?

**Att DU förstår, accepterar och förlåter DEM!**



När du är osams eller inte trivs i din familj:

Skriv ett brev till dina föräldrar och tala om hur det känns och hur du skulle vilja ha det istället.



Sammanfattning av denna dag

1. Inse att du kan välja
2. Välj



"Until one is committed there is hesitancy, the chance to draw back, always ineffectiveness..."

The moment one definitely commits oneself, then Providence moves too. All sorts of things occur to help one that would otherwise never have occurred..."

*William Murray, Mount Everest-klättrare*

1083

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du **väljer** det!

1084

Vi är fria att välja, men...

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

*Spanskt ordspråk*

1085

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, och betala för det.

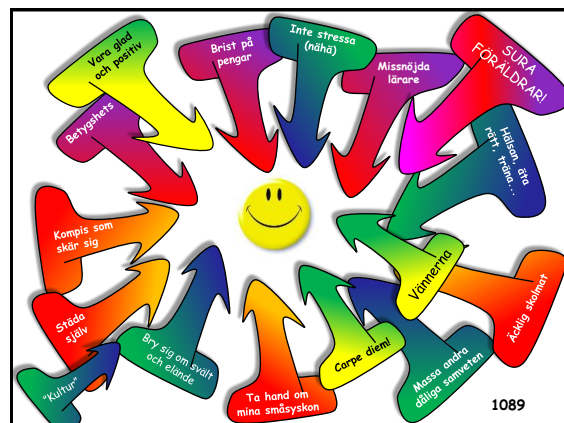
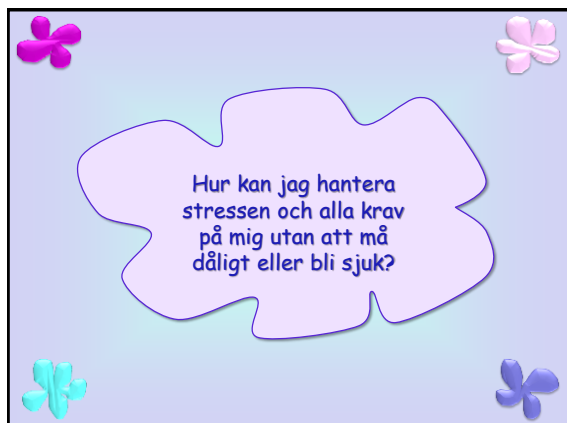
Gud, enligt spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser.

1086

"Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det."

- Fråga: kan jag välja att strunta i andra och att bli omtyckt av dem?
- Vi kan välja våra handlingar men inte handlingarnas konsekvenser.
- Att välja är att välja konsekvenser.
- Vi behöver därför förstå de principer som styr utfallet av våra handlingar.
- Vi kan bara göra kloka val om vi har en BRA KARTA!



#### 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.

1091

#### Stress är inget nytt fenomen

"Nervsvaghet är en i vår tid alltjämt tilltagande rubbning av hela nervsystemet. Detta tyvärr allmänna lidande står i närmaste förbindelse med vår tids forcerade lif och kan angripa alla utan hänsyn till samhällsklass, lefnadsställning, kön eller ålder, då man på något sätt överansträngt sitt nervsystem vare sig genom forcerat fysiskt eller andligt arbete, sak samma om det är utfört med eller utan glädje. Det kan uppvisa de mest olikartade symtom men dess huvudsakliga kännetecken är dock en total förslappning, brist på energi och förmåga till varje fysisk ansträngning."

Allers konversationslexikon 1906, om "neurasteni", även benämnt sekelsluttsjuka

1092

## Lutar din steg 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?

## Sanningen om pengar

Kan vara bra att ha...

1. Om vi använder dem klokt; som medel att tillfredsställa våra egna djupaste behov eller att göra gott för andra.
2. Förutsatt att vi inte betalar för dyrt och försummar viktigare saker för att komma över dem.

Pengar är en bra tjänare men en dålig herre.

1095

Jakten på materiell välfärd är en ansträngning som saknar egentlig mening och distraherar oss från aktiviteter och människor som ger varaktigare glädje och tillfredsställelse.

Gordon Livingston

1096

## Vad menar vi med "stress"?

- ❑ **Stresstimuli/stressbelastning** (ospecificikt, kognitionen avgör i viss mån)?
- ❑ **Stressupplevelse** (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
- ❑ **Stressreaktion?**
- ❑ **Stressbeteende?**
- ❑ **Stressrelaterad ohälsa?**

1097

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

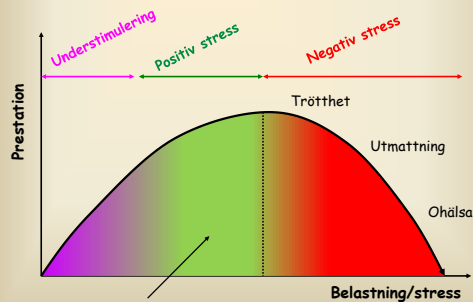
Visionen - världen som vi vill att den ska se ut, hur det skulle kunna vara

"Stressor" i vid bemärkelse = skillnaden mellan hur jag uppfattar att det är och hur jag vill att det ska vara.

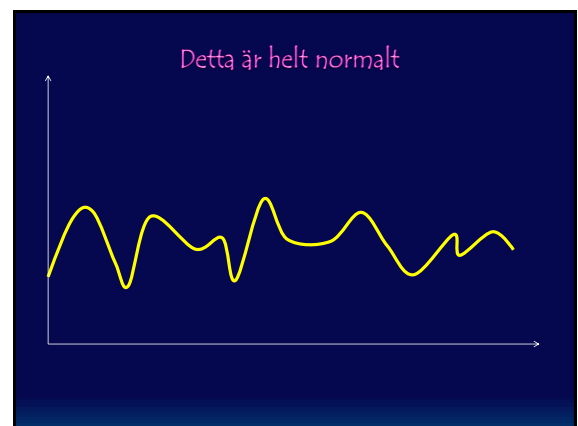
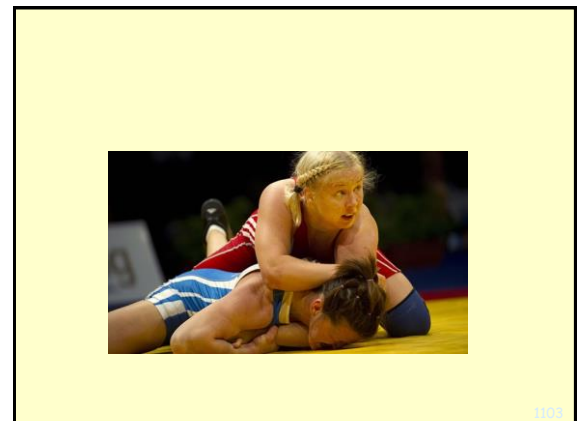
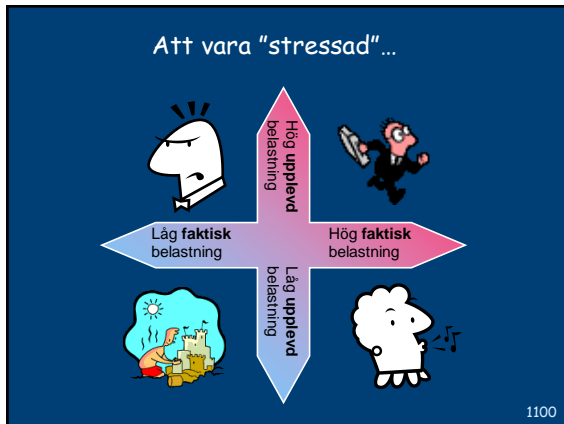
I medicinsk mening är stress organismens reaktion på påfrestningar.

1098

1. Var vänder personens prestationskurva?
2. Hur bred är komfortzonen?



1099



Kontroll över livet är jättebra för välbefinnandet

men...

att TRO att man har kontroll över det man inte råder över är inte lika bra.

1106

Men det finns något du kan kontrollera

Du kan ha en sorts kontroll ändå

- genom att välja, fatta beslut och styra dina handlingar och ditt liv.

Det är bara resultatet du inte råder över.

1107

Sinnesrobönen

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

1108

Hur reagerar du själv på stress?

Kroppsligt:

Tankar:

Känslor:

Beteende:

Rigiditet och tunnelseende

Missnöje

Ilska

Hot och våld

Brist på humor och empati

Stress

1110

Hur blir vi av för mycket stress?

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

Vanliga tidiga stressvarningar	
Sömnrubningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöslöverkan	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

Några stressvarningar att vara uppmärksam på
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slutar bry sig om vad som händer.</li> <li>• Reagerar på sätt som inte är en likt.</li> <li>• Irritabel över småsaker.</li> <li>• Irritabel på sina medmänniskor, tycker inte lika mycket om dem längre.</li> <li>• Trött på morgonen trots flera natters tillräcklig sömn.</li> <li>• Speciella kroppssignaler (magen, hjärtat, huvudvärk).</li> </ul>

### 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.

### Vägar att hantera stress

**Problemlösning**  
Övertala, söka medkänsla, avvakta, väcka skuld-känslor, gnälla, spela modig, visa förakt

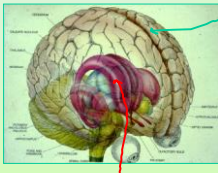
↓

**Kamp-/flyktprogram**  
Gaspådrag - sympatiska nervsystemet

↓

**"Spela död"-program**  
Broms - parasympatiska nervsystemet

### Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?



**Neocortex, "grön zon":**  
Intellekt, empati, humor, vädja, be, resonera...

**Reptilhjärnan:**  
Flykt, anfäll, spela död...

**Limbiska systemet, "röd zon":**  
Känslor, drifter, självkänsla, religion, värderingar...

The Brain Book (© Paulsen 1999)

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

### "Röd och grön zon"

Låg stress	Måttlig stress	Hög stress
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nya hjärnan handlägger</li> <li>• Känslor och tankar står till vår tjänst</li> <li>• Fäkta eller fly efter rationellt övervägande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Vuxen chimpansnivå"</li> <li>• Tunnelseende</li> <li>• Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reptilhjärnan tar över.</li> <li>• Dom och vi; utdefiniering och indefiniering</li> <li>• Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta</li> </ul>

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

### "Stresströskeln"

Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis. Vi har alla vår personliga stresströskel.

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

Överskrids den börjar vi klicka; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.

De kognitiva förvrängningarna ökar då kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

### 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.

1119

### "Stresströskeln" varierar med omständigheterna

#### Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensamhet (lonely)
- Trötthet (tired)
- Sömnbrist
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

} "HALT"

1120

### Hur kan jag själv ta hand om min stress?

### Funkar inte

~~Djupandning  
Yogaövningar  
Massage  
Skäm bort dig med...  
Sluta röka (!)  
O s v~~

### Så vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Fråga först varför du gör så mot dig själv

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att  
"prestation = kärlek"

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

Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och värd att  
ha det bra!

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Odla din självkänsla.  
Värna din integritet.  
Välj själv ditt liv.

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..."

Självkänsla i praktisk handling

Jag vet vem jag är.  
Jag vet vad jag behöver.  
Jag vet vad jag vill.  
Jag vet vad jag inte vill.

Jag är värd att respekteras och lyssnas till.  
Mina behov är legitima och viktiga.



## Varför säger vi ja när vi menar nej?

1. Vi har dålig självkänsla.
2. Vi är dåliga på att känna efter och ta våra signaler på allvar.
3. Vi sneglar för mycket på vad som förväntas av oss.
4. Ett osunt sätt att söka kärlek och bekräftelse utifrån.
5. Rädsla för att någon ska bli ledsen.
6. Rädsla för att behöva ta en konflikt.
7. Rädsla för att bli ensamma.
8. Rädsla att betraktas som en tråkmåns.
9. Rädsla för att uppfattas negativa.
10. Rädsla att aldrig mer bli tillfrågade.
11. Vi känner det som vårt ansvar att hålla andra på gott humör.
12. Vi har fastnat i rollen att tycka att allt är roligt eller livsviktigt.

3-11: rädsla  
för att inte  
få vara med!

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Gisela Linde i PSI

## Ett sunt ja eller nej

- Speglar min egen vilja
  - Svarar på frågor som vad jag vill och inte vill, vad jag orkar och inte orkar, vad jag behöver och inte behöver.
  - Handlar om något större än just denna fråga - vad är det jag vill med mitt liv?
- Kommer ur djupet på oss själva.
- Är inte egoistiskt utan sunt.
- Skyddar oss från överkrav och utbrändhet.
- Bygger på insikten att ett ja är liktydigt med ett nej till något annat, och vice versa.
- Att veta vad jag vill är ett sätt att ta makten över mitt liv.

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Gisela Linde i PSI

## Att lära sig ett sunt nej

- Lev ett reflekterande liv.
- Prioritera bättre, satsa på det du verkligen finner roligt och meningsfullt. *Se hur ditt nej skapar utrymme för det liv du vill leva.*
- Stärk din självkänsla.
- Släpp skuld känslan - du har rätt att säga nej.
- Lyssna på, och bry dig om, din innersta vilja.
- Gå på magkänslan.
- Gör en analys - vad är det värsta och det bästa som kan hända om jag säger nej nu?
- Acceptera att du väljer fel ibland.
- Låt andra själva ta hand om sina reaktioner på ditt nej - det är inte ditt ansvar att hålla dem på humör.

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Gisela Linde i PSI

## Sammanfattning av denna dag

1. Inse att du kan välja
2. Välj



## Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste  
nästan ingenting.

Du väljer det!

1134

## Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

1135

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar, men inte dess konsekvenser.

"Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det."

- Fråga: kan jag välja att strunta i andra och att bli omtyckt av dem?
- Vi kan välja våra handlingar men inte handlingarnas konsekvenser.
- Att välja är att välja konsekvenser.
- Vi behöver därför förstå de principer som styr utfallet av våra handlingar.
- Vi kan bara göra kloka val om vi har en BRA KARTA!

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, Ingebrigt Steen Jensen

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!

1139

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

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!

...varav följer några motmedel

- Förojämsamhet.
- 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.

### 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?

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! 1144

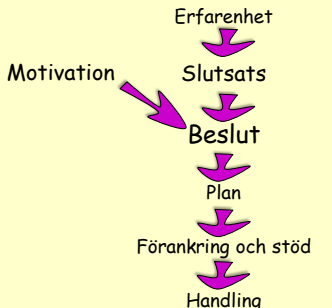
Att förändra sitt liv är nästan omöjligt.

Möjligen kan något av detta fungera:

1. Frälsning.
2. Nästan dö (olycka, cancer).
3. Fatta ett beslut, på allvar, på förbaskad god grund, påminn dig om motivet och beslutet var dag, förkunna det för andra, be alla om hjälp. Försök inte klara det själv, i smyg.

1145

Vill du hjälpa den andre att förändra något?



```

graph TD
    Motivation --> Erfarenhet
    Motivation --> Slutsats
    Motivation --> Beslut
    Erfarenhet --> Slutsats
    Slutsats --> Beslut
    Beslut --> Plan
    Plan --> Förankring_och_stöd[Förankring och stöd]
    Förankring_och_stöd --> Handling
  
```

1146

Vad gör jag i jobbiga situationer?

Riktning = mina värderingsstyrda långsiktiga val och beslut

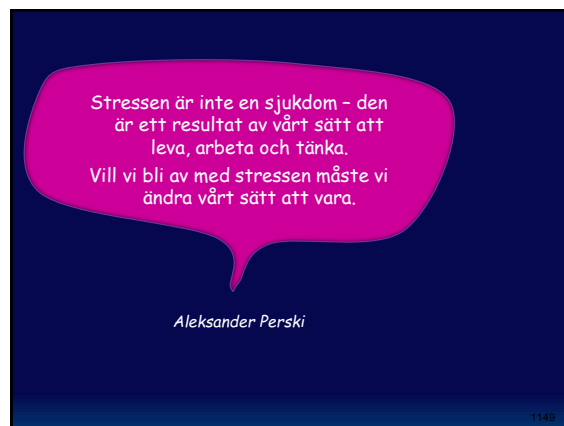
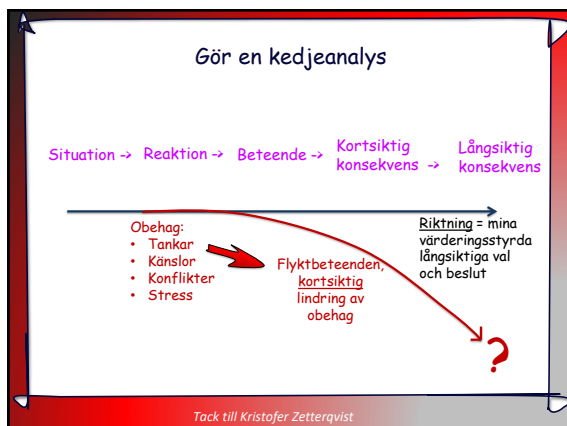


Obehag:

- Tankar
- Känslor
- Konflikter
- Stress

Flyktbeteenden, kortsiktig lindring av obehag

Tack till Kristofer Zetterqvist



## 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.

1154

Vad kan jag göra när mina föräldrar  
inte lyssnar eller förstår mig?

**Coacha dina föräldrar - visa dem  
vilka föräldrar du behöver!**

## Varför blir vi som vi blir?

Tabula rasa?



En klump lera?



1156



"It takes a  
village to raise a  
child"

*Okänd*



1157

## Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



1158

## Konflikter

- I varje sund familj finns konflikter.
- De konflikter som inte blir ordentligt lösta, utvecklar sig till problem - d.v.s. att de uppstår med allt kortare intervaller och tonen blir alltmer negativ. Ingen familj undgår problem.



1159

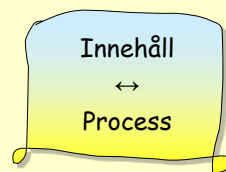
## Den sunda konflikten

Önsknningar → "nej" → kamp → sorg → lugn



1160

"Familjen" är det som sker mellan familjemedlemmarna



**Innehåll:** Det vi gör, det vi talar om.

**Process:** Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

1161

Det är processens kvalitet som avgör familjens trivsel

- Processen består bland annat av: känslor, stämningar, kroppsspråk, stämningar, tonfall, det medvetna och det omedvetna.
- Barn reagerar på processer!

1162

## Integritet och samarbete

- Integritet = egna gränser och behov.
- Barn väljer **samarbete**, inte integritet.
- Barn samarbetar om vad som helst, till vilket pris som helst.
- De som mår dåligt gör det vanligen för att de samarbetar för mycket, inte för litet. Eller samarbetar med saker som är dåliga för dem.
- Gäller att **hitta balansen** mellan integritet och samarbete.
- Barn samarbetar **rättvänt eller spegelvänt**.
- Vårt ansvar är att **ta hand om barnens personliga integritet så att de lär sig att själva ta hand om sin integritet** - med gott samvete!

1163

## Några frågor

1. Begär du att ditt barn ska lyda dig, *men absolut inte göra som kompisarna vill?*
2. Vad innebär det för utvecklingen av barnets integritet?
3. Om du vill hjälpa ditt barn att utveckla och värna sin integritet - en inre röst som säger om det kompisarna vill är bra eller inte, och som hjälper barnet att följa denna röst - hur måste du då bemöta ditt barn och hans önsknningar i familjen?

## Gemenskap

- Kvaliteten på de vuxnas förhållande avgör tonen/stämningen/atmosfären i familjen.
- Kvaliteten är summan av kärlek, likvärdighet, ömsesidig respekt och omsorg om varandras integritet.
- Kärlek är
  1. Intresse för, och omsorg om, den andres egenart, gränser och behov.
  2. Att lära sig omsätta sina kärleksfulla känslor i kärleksfulla handlingar.

Från Livet i familjen av Jesper Juul

## Gemenskap

Om man signalerar att de vanliga familjeuppgifterna är ett nödvändigt ont som man måste klara av innan man kan börja leva det egentliga livet **riskerar barnen känna sig som en belastning och få skuld känslor**. Men de mår inte bra av att känna sig som ännu en av föräldrarnas "uppgifter". **Se till att barnen känner att de berikar föräldrarnas liv!**

Från Livet i familjen av Jesper Juul

## Lathund för föräldrar

- Barn som har det bra behöver mycket litet "uppföstran".
- 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

1167

## 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 odågorna ändå, med lite tid och tålamod.

1168

## Istället för "uppföstran", "lydnad", "gränser" ...?

### När-nånting!

- Nära
- Närhet
- Näring
- Närvaro

1169

Familjerådgivning eller familjeterapi borde vara det första folk med bekymmer möter. Istället har det blivit en "specialitet".

Jesper Juul



1170

## Ett exempel på målformulering hos familjerådgivaren

- Klimatet, stämningen, den känslomässiga atmosfären är det viktigaste - inte den yttre ordningen. Hur känns det att vara med varandra i vår familj?
- Alla ska få vara med och bestämma spelreglerna, vad som ska göras och hur.
- Mer kärleksfullt förhållande, trots en pressad vardag.
- Lättsammare och roligare förhållande, trots samma vardag.
- Var och en tar fullt ansvar för sitt humör och för de signaler man förmedlar till andra.
- Barnen ska få en bra och positiv bild av hur det är att vara vuxen - inte en ständigt trött, pressad, härjad och missnöjd förebild.
- Barnen ska få en annan bild av ett förhållande mellan man och kvinna, med mer värme, glädje och kärlek.
- Barnen ska slippa drabbas av föräldrarnas stress.

### Varierande mål för "uppfostran"

Förr

Nu

- Uppföra sig.
- Växa upp, bli oberoende.
- Bli framgångsrik, "lyckad", klara sig bra i samhället.
- Självförtroende.
- Självkänsla.
- Vara sig själv och tycka om sig själv, "lycklig".

1172

### Att vara förälder

Kulturens syn på saken

- Gäller att lära barnen att "uppföra" sig.

Alternativ syn

- Gäller att lära våra barn att leva och vara lyckliga i en osäker värld.

Gordon Livingston

1173

### Att vara förälder

- Den viktigaste uppgiften är att förmedla en känsla av optimism till de unga. En övertygelse om att vi kan bli lyckliga mitt bland all osäkerhet och alla förluster som livet innehåller.
- Vårt goda exempel är det viktigaste sättet.
- Vi behöver behålla vårt goda humör och vårt intresse för andra.

Gordon Livingston

1174

### Förälderns uppgift



Hjälpa barnen känna sig trygga och älskade. Förmedla en känsla av hopp, att det är möjligt att vara lycklig i en osäker värld.

Gordon Livingston

### Lathund för barnuppfostrare - vad ditt barn behöver veta:

Han är okay  
Andra är också okay  
Världen är okay

Nåja...

Men det går att vara lycklig ändå...  
...trots allt!



Orättvisor  
Motgångar  
Förslängningar  
Misslyckanden  
Skam  
Kritik  
Skuld  
Svek  
Förluster  
Otur  
Kärlekslöshet  
Fattigdom  
Död  
Olyckor  
Konflikter  
Sjukdom  
Ensamhet

Skyfver  
Sorg

### Hur kan vi göra?

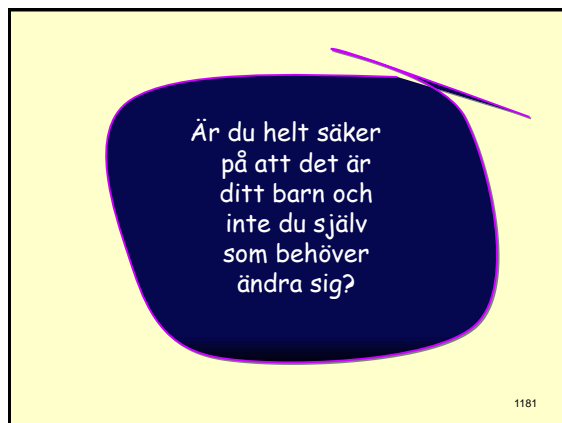
"Fjärilen"



Vårt eget exempel viktigast. Vi måste leva med engagemang, beslutsamhet, optimism och mod.

Livingstone





## Finns det något alternativ till beröm och kritik?

- Var nyfiken - vem är det här barnet, och vart är han/hon på väg?
- Lyssna, var intresserad och autentisk, odla en jämlik relation där båda har samma värde.
- Ha en smula förtröstan - tror du verkligen att du är det enda som står mellan barnet och avgrunden?
- Resonera, föreslå, förankra - men jämbördigt och med respekt för barnet.
- **Behandla barnet som du skulle din bästa vän.**

Fritt efter Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".

1184

Skilj ut det som verkligen är viktigt från allt det andra - och bråka inte om det oviktiga

### Viktigt

- Säkerhet
- Hälsa
- Droger
- Självkänsla
- Sinne för humor
- Framtidstro
- Mod
- Beslutsamhet
- Bry sig om andra

### Mindre viktigt?

- Mattider
- Stådat rum
- Kostslarv ibland
- Klädval



1185

Vad krävs för ett lyckligt liv?

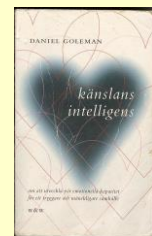
Tak över huvudet  
Mat för dagen  
Något att göra  
Något att se fram emot  
Någon att älska  
Självrespekt



1190

Vad krävs för ett lyckligt liv?

Förmåga att förstå och hantera sina och andras känslor på ett ändamålsenligt och effektivt sätt - "EQ"



1191

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 självkänedom), och att kunna **reglera och uttrycka känslorna** på ett funktionellt sätt.

1192

EQ - varför har vi våra känslor?

Vår förmåga att reglera negativa känslor har mycket stor betydelse för vårt välbefinnande.

Många psykiska sjukdomar kan delvis ses som överdrivna och okontrollerbara känslotillstånd.

1193

## EQ och våra barn

- Undersökningar visar att barns förmåga att hantera frustration, kontrollera sina känslor och komma överens med sina kamrater har större betydelse för hur det går för dem i livet än deras IQ.
- Detta oavsett om man mäter lön, produktivitet, yrkesmässig status, hur man trivs med livet eller hur lycklig man är med vänner, familj och i kärleksförhållanden.

1194

## EQ och våra barn

Ett barns popularitet i tredje klass förutsäger säkrare hur barnets psykiska hälsa ska bli vid 18 års ålder än någon annan känd faktor - inklusive lärares och skolsköterskors bedömningar, skolprestationer, begåvning och psykologiska test.

1195

## EQ - om en studie från 1960-talet



1196

## EQ - "Marshmallow-testet"

- Barn, fyra år
- Två marshmallows om barnet kan vänta 15-20 minuter, eller en marshmallow direkt
- Testar förmågan att motstå en impuls

1197

## "Marshmallow-testet", 12-14 år senare

## De som kunde vänta (70 %):

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| • Större social kompetens       | • Välkomnade utmaningar                               |
| • Bra självförtroende           | • Tog initiativ                                       |
| • Mer självständiga             | • God förmåga att skjuta upp behovstillfredsställelse |
| • Klarade livets problem bättre | • Långt bättre i skolan                               |
| • Klarade stress bättre         | • Betydligt högre poäng på SAT-testet                 |
| • Trygga                        |   |
| • Pålitliga                     |   |

1198

## "Marshmallow-testet", 12-14 år senare

De som *inte* kunde vänta (30 %):

- |  |  |
|--|--|
| • Undvek i långt större utsträckning sociala kontakter | • Misstänksamma och lättstöta                                |
| • Envisa och obeslutsamma                              | • Ofta svartsjuka och avundsjuka                             |
| • Lätt upprörda över motgångar                         | • Ilskebrott vid smärre motgångar                            |
| • Sämre självkänsla                                    | • Ofta konflikter och bråk                                   |
| • Klarade stress dåligt                                | • Kunde fortfarande inte skjuta upp behovstillfredsställelse |

1199

### Att förebygga eller behandla depression hos barn och ungdomar

- Lära dem ifrågasätta depressiva tankegångar
- Lära dem skaffa sig vänner.
- Lära dem komma bättre överens med sina föräldrar.
- Engagera sig mer i aktiviteter de tycker om.
- Lära dem grundläggande emotionella färdigheter.
  - Hantera konflikter
  - Tänka innan de handlar
  - Ifrågasätta pessimistiska tankar

1200

### Att förebygga eller behandla depression hos barn och ungdomar

"Det barnen får lära sig i dessa grupper är att sinnesstämningar som oro, nedstämdhet och ilska inte bara drabbar en, utan att man kan stoppa dem genom att förändra sitt tänkande."

"Dessa barn verkar ha lättare att hantera de avisanden som så ofta drabbar tonåringar. De verkar ha lärt sig detta under en avgörande period, alldeles före tonåren."

Martin Seligman

1201

### Några sätt att påverka sitt barn

1. Övergrepp.
2. Uppfostran som maktkamp.
3. Fullgöra sina grundläggande skyldigheter.
4. Lära dem värderingar och beteenden vi funnit vara viktiga.
5. Vårt sätt att leva vårt vuxna liv!



1202

### All forskning och alla teorier från 30-talet och framåt talar om två saker:

1. Föräldrarna ska vara **varma** - positiva, peppa, tycka om, ge mycket pussar och kramar.
2. Föräldrarna ska ha någon form av kontroll och sätta **gränser**.

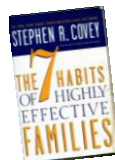
Håkan Stattin, SvD 25/5 2009

### Allmänna råd

- Varm och nära relation är det viktigaste för att barnen inte ska råka illa ut.
- Engagera dig i dina barn.
- Gör regelbundet något - vad som helst - tillsammans.
- Fråga om vart de ska, om deras kompisar osv. Försök lära känna kompisarna och deras föräldrar.
- Berätta om dig själv, ditt liv, dina kompisar och ditt förflutna.
- Använd de gemensamma måltiderna till något trevligt, tjata och förmana inte.
- Lyssna uppmärksamt när ditt barn berättar något.
- Fråga efter barnens åsikt i frågor som rör familjen.
- Viktigt med gemensamma värden i familjen.

Från min personliga sammanfattning av Mentors kurs för föräldrar

### Familjen - ett flygplan?



Var är ni nu?

Survival

Stability

Success

Significance


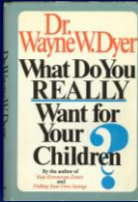
"The key is in having a clear vision of your destination, a flight plan and a compass."

Två avgörande vanor

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

"I would love for my children to always have the ability to enjoy life."

"I want my children to value themselves."

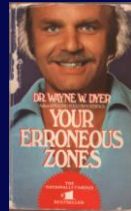



"I would love for my children to always have peace of mind."

1206

What do you really want in life?

- Pengar?
- Ägodelar?
- Prestationer?
- Karriär?
- Status?
- Ära och berömmelse?



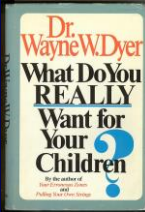
- Respekt?
- Kunskap?
- Familj?
- Vänner?
- Hälsa?
- Trygghet?

1207

What do you really want for your children?

Ett självständigt barn som är flygfärdigt när det är dags, och som har de inre förutsättningarna för att vara lycklig och tillfreds med sitt liv?


1209



"I would love for my children to always have the ability to enjoy life"

Hur?

"Guide, then step aside"



1209

Hur?

"Model, don't teach."  
"Guide, then step aside."

Men...

Jag kan inte lära ut vad jag inte vet.  
Jag kan inte lära ut vad jag inte kan.  
Jag kan inte lära ut vad jag inte har.  
Jag kan inte lära ut vad jag inte är.



1210

Att vara förälder

- Viktigaste uppgiften är att förmedla en känsla av optimism till de unga. En övertygelse om att vi kan bli lyckliga mitt bland all ovisshet och alla förluster som livet innehåller.
- Vi behöver behålla vårt goda humör och vårt intresse för andra - TRÖTS ALLT!
- Vårt goda exempel är det viktigaste sättet.

Gordon Livingston

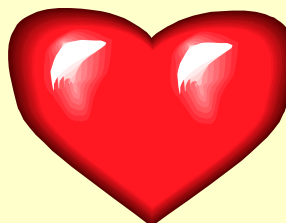
1211

## Skolans och uppfostrans mål är karaktärsdaning?

"En amerikansk ungdom i puberteten är ensam med sin far fem minuter om dagen. Det räcker inte för att fadern ska hinna överföra den klokhed 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

## "Inte ett ord om kärlek"



## Viktiga övergripande värden för samspelet med andra



Likvärdighet  
Autenticitet  
Integritet  
Självkänsla  
Personligt ansvar  
Socialt ansvar  
Gemenskap



## 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.

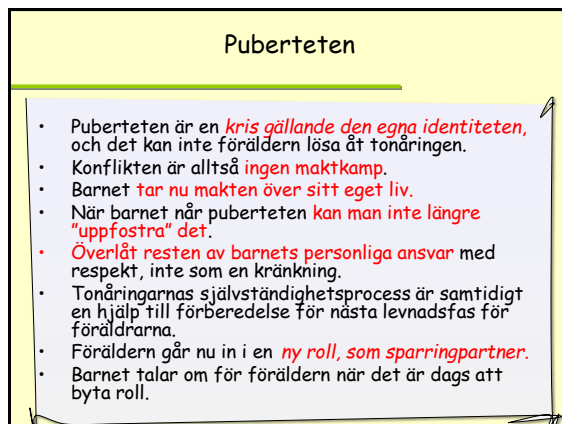
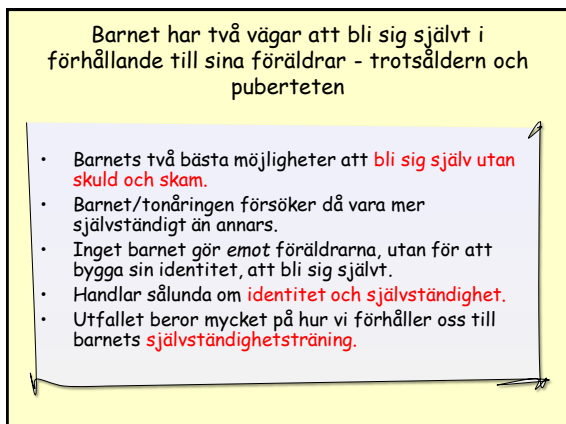
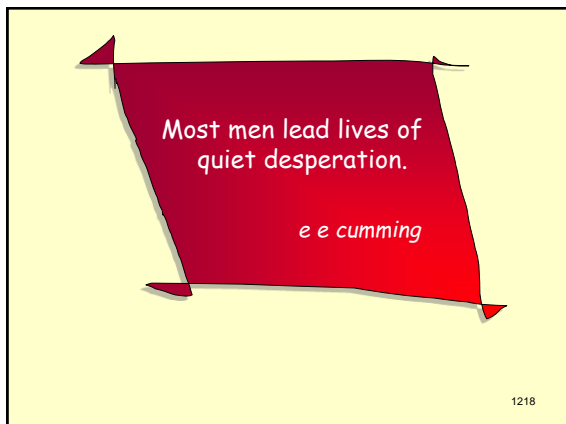
## Pubertet och tonåringar



## Femtonåringen



1217



## Puberteten

- Det spelar fortfarande stor roll vad vi säger och tycker, men **vi kan inte uttrycka det med maktsspråk**. Håll fast vid dina åsikter och värderingar, men använd inte din makt. Tonåringen har nu själv tagit makten.
- Be tonåringen berätta hur hon tänker för att komma fram till sitt beslut, dvs **uppmuntra den inre dialogen**.
- Tonåringar kan inte som de vuxna förutse konsekvenserna av sina handlingar. För att överbrygga gapet är det viktigt att **vi är tydliga med vad vi tycker och känner**. Dvs hjälp tonåringen göra realistiska konsekvensanalyser av handlingsalternativen.

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi skaffar oss en **invitation**.
- Att vi **själva lyssnar**, och är beredda att höra.
- Att vi är **intresserade av deras inre dialog**.
- Att vi bemöter det barnet säger **så att barnet vill tala sanning**, hellre än att ljuga för att undkomma vår reaktion.
- Att vi inte låter tonåringen **förlora ansiktet**.
- Att vi har **något att säga, något att komma med**.
- Att vi **inte försöker bestämma**.
- **Tillit** till att barnet gör det bästa hon eller han kan.
- Att vi **visar förtroende** för tonåringen.

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **undviker dubbla budskap**: att först säga sig vilja lyssna och sedan kritisera det man hör.
- Att vi kommunicerar genom en **ömsesidig dialog**, inte bara genom frågor.
- Att vi **aldrig stänger dörren**, vad som än händer.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är **helt okay åtminstone för en person i världen** (oss). Visa att du är den personen!
- *"Knarkande förebyggs inte genom en hållning mot knark här och nu, utan genom en relation och ett värdegivande av livet de första tio åren"* (J. Juul)

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **respekterar dennes inre värld**, som vi inte har tillgång till.
- Det vi säger gör **djupt intryck** på våra barn, även om de inte visar det just då.
- Det gäller att hitta ett mellanläge mellan överengagemang och att strunta i. Var en fyr eller en lots.
- **Ge inte order**, men tala om vad du vill ha gjort.
- Du kan begära att barnet gör vissa saker, men inte att det ska gilla det.

## Tonåringen som är självförsjunken

- Ibland pågår saker inne i huvudet, stängt för omvärlden.
- "Stängt för ombyggnad".
- Respektera att du då inte har tillgång dit.
- Ej nödvändigtvis depression, kris eller behov av aktivering.
- Det vi säger under ombyggnaden går emellertid in (om vi framför det på rätt sätt), även om tonåringen på intet vis visar det eller förefaller uppskatta det vi säger.

1228

## 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!"



## Vill du revolutionera ditt liv?

Du behöver inte resa någonstans...  
Du behöver inte byta partner...  
  
Du kommer långt med att börja  
säga "tack"!

1230

## Beröm

- Är **inte kärlek**.
- Riskerar att **ersätta** äkta kommunikation, värme, kärlek och bekräftelse.
- **Måste vara äkta**, ärligt, personligt och spontant.
- Har betydelse för självförtroendet, men **gör inget för självkänslan**.
- **Får inte vara slentrian**.
- Kan vara **beroendeframkallande**.
- Skapar lätt **rädsla för kritik**.

Är ofta kort och gott en dålig vana.

1231

## Diskutera! Hur förmedlar du beröm, uppskattning och kritik på ett bra sätt?

- Relevant, det ska finnas en god anledning.
- Äkta och uppriktigt menat.
- Personligt.
- I rätt tid, det vill säga snarast.
- Kritik ges alltid i enrum men beröm gärna inför andra.

1232

## I stället för "beröm"

- Genuin och autentisk kontakt.
- Ta på allvar, visa respekt.
- Lyssna empatiskt, se och bekräfta.
- Ge och ta emot information.
- Ge uppmuntran.
- Bry dig på riktigt och visa att du vill personen väl.
- Tyck om personen.
- Visa din uppskattning.
- Visa tillit och förtroende.
- Lyft fram det positiva, ha fördragsamhet med det negativa.
- Visa din tacksamhet över personens insatser.
- Känn stolthet över att ha hen som vän.

## "Lifesaver" för föräldrar när det inte går bra

- Glöm metoder, tekniker, konsekvenser, bestraffning och annat kulturellt bräte vi överöses med.
- **Pröva istället att under en månads tid bara vara med ditt barn**, utan förutfattade meningar om hur barnet ska vara som barn eller hur du ska vara som förälder
  - **Var helt närvarande** med ditt barn. Tänk inte bakåt, oroa dig inte för framtiden, planera inte hela tiden. Följ bara med nyfikenhet det som sker.
  - **Lyssna noga**, intresserat och uppmärksamt på barnet.
  - **Lyssna efter barnets känslor** och bekräfta dem.
  - **Värdera inte**, bedöm inte, beröm inte.
  - Behandla barnet som en **likvärdig** medmänniska.
  - Visa **respekt** och ta barnet på **allvar**.
  - **Visa att du tycker om att vara med ditt barn!**

1234

## Skilj på ansvar och skuld

- **Föräldrar gör som regel sitt bästa (liksom barnen).**
- Många föräldrar upplever av och till, att det bästa inte är gott nog. Det finns ingen anledning att känna skuld över det. **Det är bara en möjlighet att ta ansvar och ändra sin egen insats.**
- **Föräldraskapet är en ömsesidig inlärningsprocess**, där de vuxna måste lära sig av barnet och av varandra, och där barnet lär av de vuxna.
- Livet tillsammans med barn är en ömsesidig läroprocess med föräldern i förarsätet. På det sättet växer du som människa och barnet får en god förebild.

1235

## Familjens roll - skilj på ansvar och skuld

- Utgångspunkten är inte att skapa perfekta eller riktiga föräldrar.
- Skilj på ansvar och skuld.
- Föräldrar gör som regel sitt bästa (liksom barnen).
- Livet tillsammans med barn är en ömsesidig läroprocess med föräldern i förarsätet. På det sättet växer du som människa och barnet får en god förebild.
- De absolut bästa föräldrar som barn kan ha, är de som tar ansvar för de fel som de gör på vägen i denna inlärningsprocess efterhand som de upptäcker dem. Det finns ingen anledning att känna skuld över det. Det är bara en möjlighet att ta ansvar och ändra sin egen insats.
- Det är ingen konst att vara lycklig - konsten är att veta vad man ska göra i perioder då man inte är det.

1236

## Gränser och "curlingföräldrar"

- Var tydlig med egna behov och **personliga gränser**.
- Vad man säger nej till är inte så viktigt, däremot **hur och varför** man gör det.
- Det **intellektuella nejet**: förmedlar förklaring, upplysning, förståelse.
- Det **personliga nejet**: jag säger nej till dig eftersom jag måste säga ja till mig själv; mina gränser, känslor och värderingar.
- Måste hitta åter till **lusten att säga ja**, och inte säga ja av plikt känsla.

## Gränser och "curlingföräldrar"

- Utan **autentisk balans mellan "ja" och "nej"** utvecklar barn inte sina sociala känslor och sin empati, och vuxna klarar inte övergången från förälskelse till kärlek.
- "Nej" ibland gör att barnet får en **mer realistisk uppfattning** om sin plats.
- När vi visar våra egna gränser och behov **lära sig barnen värdera sina egna dito**.
- Barn måste få **lära sig säga nej**, och det lär man sig i familjen.

## "Uppfostran" eller livskompetens?

- Uppfostran sker "mellan raderna" när vi lever våra liv - inte när vi "uppfostar".
- Subjekt <-> subjekt: Fokus på existens. Barn trivs här.
- Subjekt <-> objekt: Fokus på beteende. Barn trivs inte här.
- **Föräldrar lär egentligen ut livskompetens.**
- **Prata om livet, inte om beteendet.**
- Beteendeterapeutiska metoder fungerar bra för de vuxna en tid, men inte för barnet.

Tack till Jesper Juul

## "Uppfostran" eller livskompetens?

- Vad vill vi? Vad är syftet, målet, drömmen?
- **Målet är maximal mental hälsa och psykosocial kompetens. Trivas med sig själv och andra, kunna gå in i meningsfulla relationer i olika delar av sitt liv.**
- "Lycklig" är ett destruktivt mål. Jfr Strindberg: "Ja, barn! Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke, men kraft att bära ditt öde, önskar jag."
- Barns symtom är en invitation att fundera över, se och besöka det barnets värld - skola, familj, vänner.

Tack till Jesper Juul

## "Barnuppfostern"

- Föräldraskap handlar om **ledarskap** och kräver
  - Personlig auktoritet
  - Autenticitet
  - Närvaro
  - Förmåga att träffa personliga val
  - Förmåga att initiera dialog
- Autister tar bara emot äkta vara - spela inte terapeut.
- **Det viktigaste en förälder kan göra är att gå i likvärdig dialog med sitt barn.**
- Utan gränser blir barnen föräldralösa.
- När föräldern tar kommandot blir barnet lugnt.
- Barn tål inte föräldrar som bara ägnar sig åt dem.

Tack till Jesper Juul

## Dialog

- Det viktigaste en förälder kan göra är att gå i likvärdig dialog med sitt barn.
- Många föräldrar har ingen dialog.
- Ställer istället frågor, blir förhör.
- Dålig dag på dagis är okay. Lyssna och ha en dialog!
- **Man måste göra sig tom före mötet, så att man är förutsättningslös och inget vet när man sitter tillsammans. Den andre känner sig då tagen på allvar.**
- "Jag vill prata med dig" - inte fråga om barnet vill prata med dig.

Tack till Jesper Juul

## Dialogbaserat föräldraskap

- Kräver "bara" viljan och förmågan att bemöta den andre utan plan och strategi. Det är individen som är arbetsgivaren, inte samhället.
- Brist på förtroende mellan föräldrar och barn det största problemet f n.
- **Förvänta dig inget av dina barn, men säg vad du vill. Med en mening eller mindre.**
- "Vi vill att du tar över ansvaret för..."
- **Visa öppet vem du är, vad du tycker och vad du vill.**

Tack till Jesper Juul

## 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.
- "Behandlingsplan" är antiterapeutiskt.

Tack till Jesper Juul

## Barns integritet och gränser

- **Barns svåraste erfarenhet är att inte kunna säga ja och nej på rätt sätt i rätt läge.**
- **Kan då inte ta ansvar för sig själv, klarar inte relationer osv.**
- Man kan inte säga ja och vara snäll ett helt liv. Man blir då sjuk i 40-årsåldern.
- Vi har fått lära oss att inte säga sanningen till de vi tycker om.
- **Lär barnen sätta och värna sina gränser, att säga nej.**
- Standardrådet vid problematiskt beteende är att "sätta gränser". Dum! Föräldrar vill ha makten (men kallar det inte så).
- **Dialog är ett bättre alternativ. Inget avtal, lyssna och lär, utnyttja inte politiskt. Berikar relationen, som är annorlunda efteråt.**

Tack till Jesper Juul

## Tips för föräldrar

- Hur kan jag leda min familj utan att kränka någon?
- Att leda handlar inte bara om att få min vilja igenom. **Hur får jag en relation till den jag leder?**
- Det finns inget generellt svar, ingen metod. Men om vi sätter oss ner och pratar kan vi kanske hitta ett svar som stämmer för vår familj.
- "Konstruktiv osäkerhet" -> börjar undersöka och ta reda på vad som behövs.
- Sträva inte efter konstant lycka.
- **Nöjd med sitt liv, inklusive konflikter och annat som ingår, är ett klokare mål.**
- **Njut av de barn du har, som de är.**

Tack till Jesper Juul

## Stärk barnets självkänsla

- Beröm inte självklara saker.
- Beröm riskerar skapa uppblåst ego.
- **Personligt förhållningssätt till barnen viktigt.**
- **Intressera dig för vem barnet är.**
- **Ge personlig feedback.**
- **Låt barnet betyda något för dig, och visa det.**
- **Visa förtroende för barnet.**
- **Låt bli att "uppfostra" dygnet runt.**
- Barnet lär sig då om sig själv.

Tack till Jesper Juul

### Tips för föräldrar

- Min relation till mitt barn är **mitt ansvar!**
- "Vad gör jag för fel" är inte en orimlig utgångspunkt vid problem i familjen.
- Problem i relationen till barnet är alltid föräldrarnas ansvar till 100 %.
- Den som har makten (chef/förälder) har väldigt stor makt över hur vi mår!
- Barn tar makten om inte föräldrarna tar den.
- Regler kan inte lösa konflikter och problem.
- Ömsesidigt lärande - lär av vart barn hur du är förälder till just detta barn.
- Skräddarsy en lösning för just denna familj.
- Barn vill inte vara föräldrarnas "projekt".
- "Förstör inte ungen, låt henne vara ifred" (Astrid Lindgren).

Tack till Jesper Juul

### Tips för föräldrar

- För många val gör barnet frustrerat.
- "Vad vill jag?" - inte "Hur gör man?"
- "Vem är du?" - inte "Så här gör vi". Efter 20 minuters umgänge med barnet utifrån denna fråga lugnar sig barnet.
- **Barn som bara får vad de har lust till får inte vad de behöver.**
- Barn behöver se att det finns och är normalt med konflikter.
- Men var varsam med *orden*, som kan kränka och skada.
- Bråka inte om barnen i deras närvaro.
- Om vi inte kan bråka konstruktivt måste vi söka hjälp.

Tack till Jesper Juul

### "Gränssättning"

- Avgränsa dig själv, inte barnet.
- Det är inte egocentriskt att visa vem man är.
- Utan denna gränssättning förlorar föräldern all ork, samt relationen till sin partner.
- **Grunden för empatiutveckling, barnet lär sig då att även andra har behov.**
- Frustrationen utvecklar barnets empatiska förmåga och dess sociala kompetens.
- Barn samarbetar lätt om man bara säger vad man verkligen vill. De vill se sina föräldrar lyckliga och gör lätt för mycket för att göra dem det.

Tack till Jesper Juul

### "Gränssättning"

- **Barnet hela tiden i centrum: lär sig inte att man inte kan få obegränsat med uppmärksamhet.**
- **Barnet behöver lära sig att tåla ett avvisande och hantera motgångar.**
- Var inte rädd för starka känslor hos barnet. **Barn behöver träna på olika känslor och på hur livet är.**
- Barnet skaffar sig härigenom livskompetens.
- **Även föräldern måste lära sig stå ut med att ibland göra barnet ledset.** Barn kan inte bara ha "positiva" känslor.

Tack till Jesper Juul

### "Gränssättning"

- Föräldrar tror lätt att de inte får ha känslor eller vara olyckliga. Blir då "barnvänliga", spelar förälder, saknar autenticitet vilket gör barnen tokiga. De försöker "väcka" föräldrarna. Testar inte gränser utan är på jakt efter sina föräldrar - vilka är de egentligen?
- **Var därför mer sann med ditt barn (och mot dig själv) så lugnar sig barnet. "Äntligen!"**
- Vissa barn kan man inte säga "du måste" till. Blir nej. Erbjud istället.

Tack till Jesper Juul

### "Gränssättning"

- **Curling -> barnet får inte träna på livet.** Blir ensamt, utvecklar ingen livskompetens, lär sig inte hur viktigt det är att ta sig själv på allvar, kan då inte fungera i någon relation, riskerar att själv bli en dålig förälder.
- Curling ofta självupptaget, man vill inte kunna bli kritiserad som förälder.
- Curlingbarn och projektbarn upplever som livets mening att bekräfta föräldern.

Tack till Jesper Juul

## "Gränssättning"

- Ensamhet är ett villkor för alla människor. Frågan är bara när i livet man upptäcker att det är så.
- Barn som tar mycket plats: säg ja till dig själv och dina behov. "Nu kan jag inte". Blir då inte aggressivt.
- Stökigt barn: Gör inget med barnet. Ta i stället timeout med din partner och diskutera hur ni kan sätta gränser för er själva i relationen just nu.
- Är detta ett barn som inte trivs i familjen? A4-familj: minst ett barn som inte vill vara med i den.
- "Svårt barn"? Detta är det barn vi har!

Tack till Jesper Juul

## "Svåra" barn - diagnoser

- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Tvångssyndrom
- Bipolär sjukdom
- Depression
- Ångest
- Trotssyndrom
- Intermittent explosivitet
- Tourettes syndrom



1255

## "Svåra" barn - vuxnas tolkningar

### Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhetskrävande
- Olämplig uppfostran
- Bortskämd



### Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

Din tolkning vägleder din intervention!

1256

## 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.

1257

## Alternativt synsätt

Barnets explosiva beteende är

- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

1258

## "Svåra" barn - ett annat sätt att se det

- Barnet vill inte bete sig så här, men kan inte bättre just nu.
- Barnet har ännu inte utvecklat de färdigheter som skulle behövas.
  - Flexibilitet
  - Tillräcklig frustrationströskel
  - Tillräcklig frustrationstolerans
- Barnet kan inte tänka klart vid frustration.
- Barnet reagerar på även små förändringar med extrem rigiditet.
- Ett utvecklingsproblem med grund i hjärnans funktion.




1259

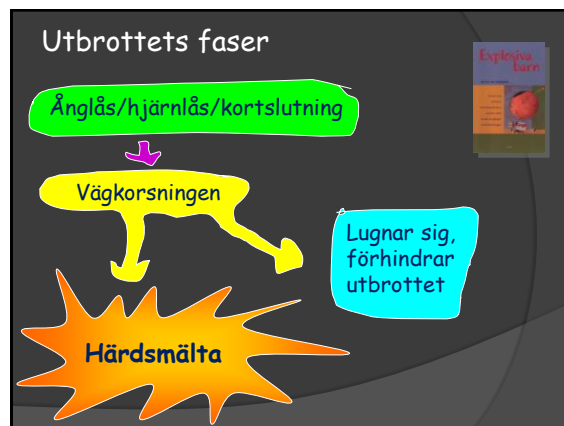
Poängen är...

... att många oflexibla/explosiva barn kräver andra uppfostringsmetoder än andra barn.

Detta fordrar först och främst att man förstår dem och varför de gör som de gör.



1260



### 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?

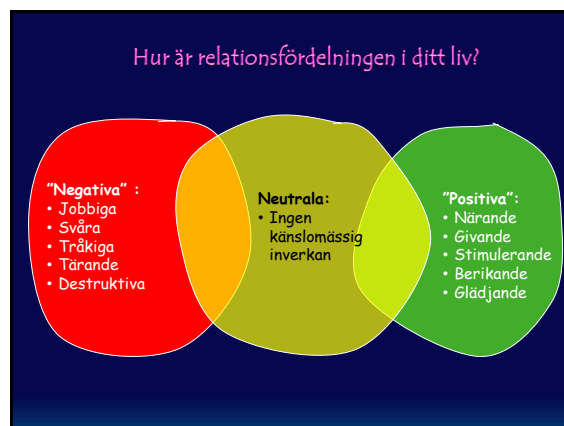
1262

Goda relationer är ingen slump - så vad kan jag själv göra för att få de vänner jag vill ha?

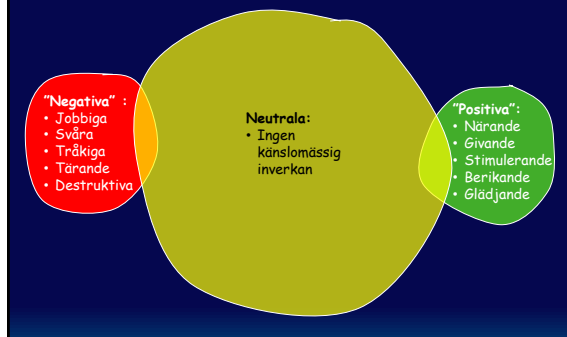



Andra delen:  
Komma överens  
med andra

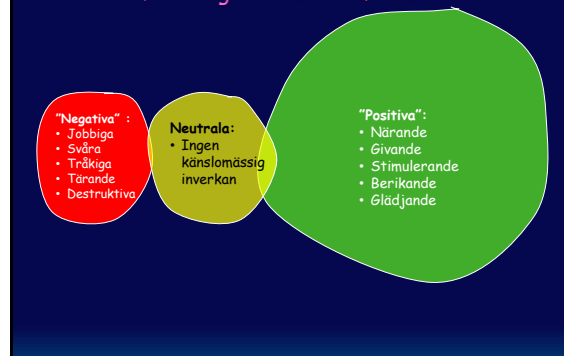
1264



Det finns de som är rätt "rationella" ...



... de som gillar sina medmänniskor...

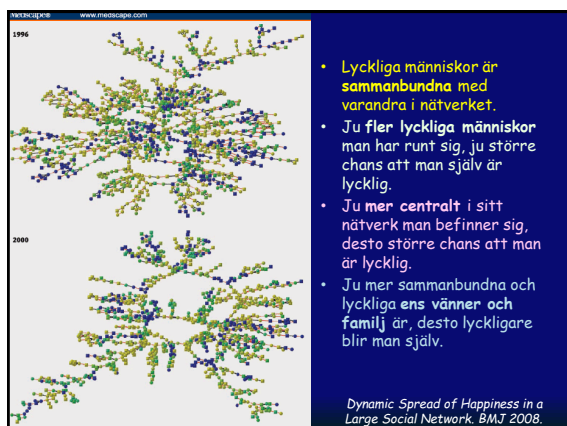


...och de som har ett rent helvete!



Hur vi kommunicerar med andra  
bestämmer i slutändan vår  
livskvalitet.

*Anthony Robbins, utbildare och coach.*



Lycka i relationer

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normalt lyckliga personer är förekomsten av "**rika och tillfredsställande sociala relationer**".

*Ed Diener och Martin Seligman*

Vi kan inte ensamma bära våra öden,  
det är omänskligt,  
men det är så vi lever,  
som om vi ensamma bär våra öden.

*Kennet Klemets, Accelerator 2005*

### Den tragiska cirkeln

Dålig kommunikation  
↓  
Inga riktiga möten  
↓  
Inga riktiga relationer  
↓  
Ingen riktig vänskap eller kärlek  
↓  
Alla relationer blir tomma och meningslösa  
↓  
Ingen självkänedom eller växt är möjlig  
↓  
Ensam, livet tråkigt, söker "kickar" som ersättning

### En metafor

Varje människa är instängd i ett fängelse - med öppen dörr!

Rädslan att inte bli accepterad av andra håller en kvar.

Vägen ut ur fängelset är kommunikation.

*John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?*

### Att vara sig själv

"I can help you to accept and open yourself mostly by accepting and revealing myself to you."

*John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?*

Är goda relationer en slump?

1276

### Är det en SLUMP vilka vänner jag har?





Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet  
uppstår inte av en slump

De är resultatet av ett antal väl  
definierbara personliga  
egenskaper och beteenden.



1278

Hur jag vill bemötas när jag  
mår dåligt:

Hur jag **inte** vill bemötas när jag  
mår dåligt:

## 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.
- "Behandlingsplan" är antiterapeutiskt.



Tack till Jesper Juul

Hur vinner man andras respekt och förtroende?

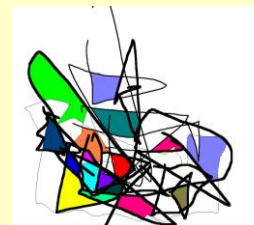
Hjälp mig skriva en lathund för goda relationer

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"



Kärleksfulla känslor



Handling  
som upplevs kärleksfull  
av den andre



1284

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.

1285

Recept nr 3 för ett lyckligt liv?



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.

Michael Rangne

1286

"Det är en av de vackraste kompensationerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv."

Ralph Waldo Emerson



12  
8  
7



Medmänsklighet måste verkställas



1288

Känslomässig mognad i relationer

Att känna en människa helt och fullt, och älska henne trots hennes brister.



"Sålen Sålsus"

"För många människor synes det otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring oss."

*Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".*

1290

### Lifesaver för förhållanden

*Fungerande förhållande:*

"Stop making each other wrong!"

*Fantastiskt förhållande:*

"What do you want in life?"

1291

Hjälp mig skriva en lathund för bra kommunikation

### Lathund för god kommunikation

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

### Den enklaste modellen

1. Jag hör att...
2. Då tänker och känner jag att...
3. (eventuellt: ...därför att...)
4. Jag vill istället att...

1294

### Exempel på jag-budskap

- Jag känner mig besviken när...
- Det är viktigt för mig att...
- Jag blir bekymrad över...
- Jag känner mig sårad över...
- Jag vill att du...

*Från Mentors föräldrakurs*

## Exempel på du-budskap

- Varför kan du aldrig...
- Du är så...
- Kunde du inte ...
- Kan du inte se att...

Från Mentors föräldrakurs

## Modell för ett givande liv: ge, men smart!



1. Testa



1. Testa  
2. Utvärdera



1. Testa  
2. Utvärdera  
3. Välj!

## Vilka verktyg har vi?

- Kärlek
- Empati och medlidande
- Humor
- Sunt förnuft
- Kunskap och erfarenhet
- Äkthet
- Vårt eget liv
- Vår egen person



1300

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



Man kommer väldigt långt genom att vara äkta, skapa förtroende, visa respekt, ta den andre på allvar och visa att man vill den andre väl.

Om jag bryr mig på riktigt och visar litet hyfs förlåter patienten mig en hel del.

1301

Hur når jag fram till patienten?

Du måste vilja personen väl  
för att kunna hjälpa!

Hur känns det för den andre - och hur mycket  
kommer jag att få veta - om han upplever att...

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet trökar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

1303

För att hamna i rätt utgångsläge...

Har du prövat med att försöka...

????

... **TYCKA OM** den andre?

1304

Li Chengping

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

1305



1306


Det är inte allt eller intet

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

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

1307

"Varför stirrar du på allt jag saknar, när mitt blod är ungt och galet nog att älska dig?"



1308

...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

1309

Den stora hemligheten...

...är...  
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



1310

Förresten...

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

...ha litet...

...KUL!!



Svårt med empatin sympatin?

Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

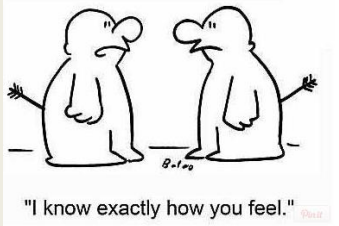
...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!




1312

Empatins källa?



"I know exactly how you feel."



## 16-åringen på villovägar



Varför skulle hon lyssna på dig?

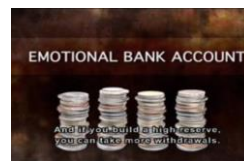


1315

Det emotionella bankkontot = det förtroende och den trygghet som har byggts upp i förhållandet



Ett välfyllt konto leder till *tillit, förtroende och respekt* och möjliggör uttag när det behövs. T ex när vi vill få något, när vi behöver ta upp något jobbigt, när vi klantat oss.



Vill du ha goda relationer - gör insättningar!

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?



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.

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

- Vänlighet
- Omtanke
- Omsorg
- Respekt
- Ärlighet
- Hålla mina löften
- Lyssna förutsättningslöst och verkligen försöka förstå
- Acceptans
- Uppskattning av personen och dennes åsikter

Att ge den andre vad han behöver och att hjälpa honom att se att det är det han får!

Och en hel del annat...  
Jesper Juuls böcker om vad "kärlek" egentligen innebär rekommenderas varmt. *Hur älskar jag en människa* så att denne känner det och har nytta av kärleken?

Coveys förslag på valutan, dvs vad vi ska sätta in

1. Lyssna förutsättningslöst och försök verkligen förstå.
2. Försumma inte små omtänksamheter och vänligheter.
3. Håll utfästelser.
4. Klargör förväntningar.
5. Visa personlig integritet
6. Be uppriktigt om ursäkt när du gjort ett uttag.

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in? Coveys förslag:

1. Lyssna förutsättningslöst och försök verkligen förstå.
2. Försumma inte små omtänksamheter och vänligheter.
3. Håll utfästelser. Ge inga löften du inte kommer att kunna hålla.
4. Klargör förväntningar.
5. Visa personlig integritet
  - Behandla alla i enlighet med samma uppsättning principer.
  - Var ärlig, uppriktig och öppen även när det kostar på. I längden är andras respekt och förtroende mer värt än deras omedelbara gillande.
  - Undvik kommunikation som är bedräglig, svekfull eller under människors värdighet.
  - Håll löften, uppfyll andras förväntningar.
  - Var lojal med de som inte är närvarande - säg inget du inte skulle säga om de var med i rummet.
6. Be uppriktigt om ursäkt när du gjort ett uttag.

Alla människor har behov - alla människor vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

1323

"Give a man a fish and you feed him for a day.  
Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

Michael Rangne 1324

Good to great

Tala inte om för den andre vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

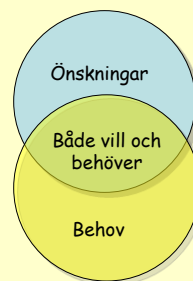
1325



### 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.

### Önskan eller behov?



### 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.

1328

### En dikt

Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själen ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg

### Vad menas med "terapeutisk allians"?

Den terapeutiska relationen/alliansen

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



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.

## Lifesaver för förhållanden

Fungerande  
förhållande:

"Stop making each  
other wrong!"

Fantastiskt  
förhållande:

"What do you want  
in life?"

1333

## Den likvärdiga relationen



Subjekt

Subjekt

I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och önskemål en likvärdig del av gemenskapen.

Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.

Alla har samma rätt att tycka som de tycker och att vilja det de vill!

Varje problem i relationen är en möjlighet.  
En möjlighet att bygga upp det emotionella  
bankkontot i denna relation.

Samma förhållningssätt kan tillämpas med  
missnöjda människor. Vi försöker lösa  
problemet och förbättra vår relation  
samtidigt.

Vi hjälper den andre och odlar vår relation.

Varje problem i relationen är en möjlighet att bygga  
upp det emotionella bankkontot i denna relation

Ett barns svårigheter kan tas tillvara för att  
bygga upp relationen, i stället för att man ser  
svårigheterna som ett irriterande inslag som  
inte borde finnas. Vi hjälper barnet och odlar  
relationen samtidigt.

Vilken sorts ledarskap utövar du?  
Hur relaterar du till de du leder?

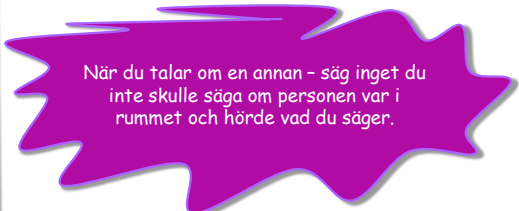
**Transaktionellt**

- 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.

Ett förslag till dig som vill stärka både dina  
relationer och din integritet



När du talar om en annan - säg inget du  
inte skulle säga om personen var i  
rummet och hörde vad du säger.

### Vana 5 och proaktivitet

Varför vänta tills någon kommer med problem?

Använd din kompetens inom vana 5 till att **förebygga** problem.

Var med dina närmaste på tu man hand, dela deras liv, lyssna på dem, förstå dem, hör vilka problem och svårigheter de har, lär från dem, ge dem luft, fyll på bankkontot.

Se livet genom varandras ögon.

**Investera** i dina medmänniskor!

### Vana 5 och proaktivitet på jobbet

Invänta inte kriserna!

Avsätt istället tid med dina medarbetare, kunder och leverantörer på tu man hand.

Ge och skaffa ärlig och korrekt återkoppling.

Fyll på emotionella bankkonton och bygg relationer.

### Förutsättningar för kreativt samarbete

Högt känslomässigt bankkonto

Tänker win/win

Försöker förstå varandras behov

**Synergi**

### Win/win handlar om min *inställning*

"Win/win is a frame of mind and heart that constantly seeks mutual benefit in all human interactions... With a win/win solution, all parties feel good about the decision and feel committed to the action plan... It's not your way or my way; it's a better way, a higher way."

Stephen Covey

### 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.**

### Bra samarbete

1. "Låt oss försöka komma på en lösning som vi båda tycker är bra. Är du med på det?"
2. "Låt mig först lyssna på dig. Berätta hur du tänker och vad du vill."
3. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du tänker alltså att... och därför vill du att...?"
4. Först nu berättar du vad du själv vill och varför.
5. Försök nu tillsammans finna en lösning som ni båda tycker är bättre än någon av era egna ursprungliga alternativ.

### Kampen om TV' n

1. Låt oss försöka hitta en lösning som vi BÅDA blir nöjda med.
2. Förklara först för mig vad du vill, varför du vill det, hur du tänker. Varför vill du se på TV just nu?
3. Så du menar alltså att... Har jag förstått dig rätt?
4. Låt mig nu berätta om hur jag själv tänker.
5. Okay, nu har vi hört varandra. Låt oss hitta på så många bra förslag vi kan som skulle lösa problemet, och se om vi kan enas om något av dem.

### Diskutera:

Vilka insättningar kan du göra på dina kompisars konton, som de skulle uppskatta och som inte är för jobbiga för dig att göra?

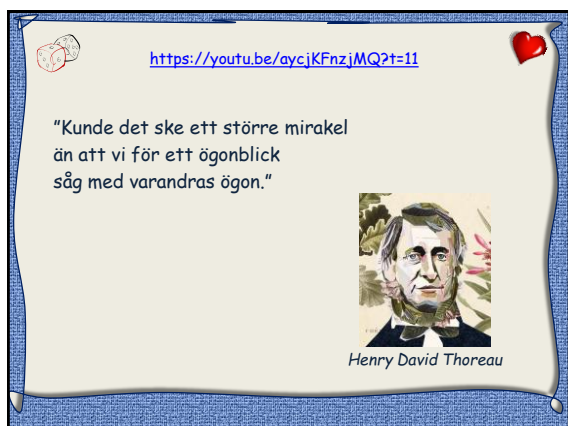
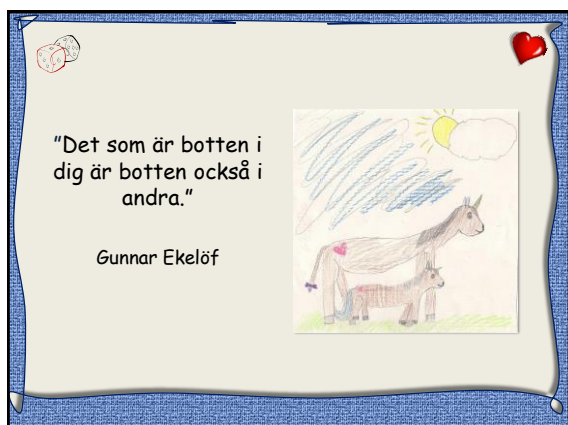
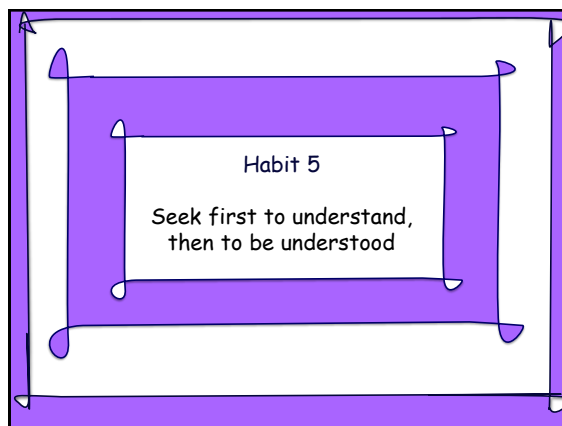
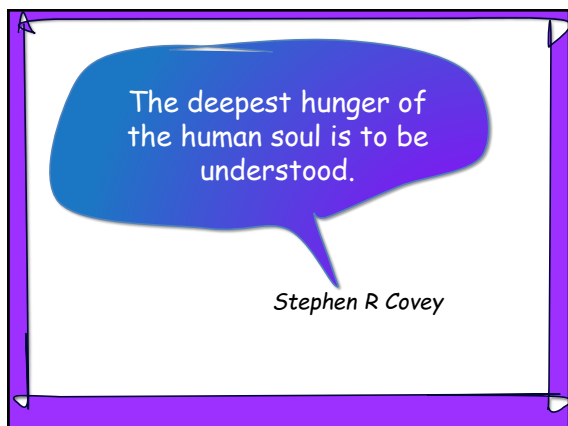
Vilka insättningar kan jag göra på mina kompisars konton, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina föräldrar, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina lärare, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton? Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min partner?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?



Hör jag bara orden missar jag kanske allt!



Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

## 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.

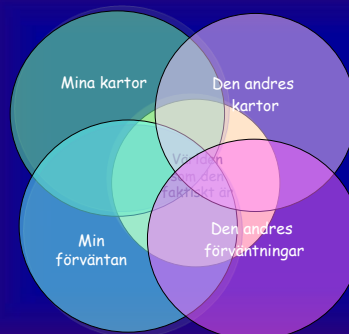
Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att förstå och kunna återge den andres uppfattning lika bra som han själv.

När jag behövde  
en ny tandläkare



### Vad menas med att "förstå"?



Målet är att se den andres cirklar bättre än han själv, och kunna återge dem till honom så att han själv ser dem klarare än förut!



### Att lyssna empatiskt


1. Lyssna noga på den andres berättelse.
2. Återge, "spegla", vad du uppfattar att den andre sagt. *Spegla* då även de *underliggande känslor och farhågor* som du tycker dig uppfatta.
3. Fråga om du har uppfattat den andre rätt.
4. Försök fånga upp den andres *behov och önskemål*. Förmedla vad du uppfattar att den andre behöver i den aktuella situationen, och *vad hon vill ha från dig*.
5. Fråga om du har uppfattat även detta rätt.
6. Bekräfta svaret och *berätta vad du nu skulle vilja göra*.
7. Fråga om den andre är nöjd med detta, eller om hon vill att du ändrar eller lägger till något.
8. *Tacka* för samtalen och förmedla att det gett dig något av värde för din egen del (om det är sant).

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

"Create in me, oh God, a listening heart"

1363



Create in me, oh God, a listening heart

John Powell, *Why am I afraid to tell you who I am?*



"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*

2016-12-21 Michael Raagne 1365

En tanke...

Kan det vara så att när du lärt dig lyssna helt och fullt, med total närvaro och uppmärksamhet, så har du samtidigt lärt dig hur man älskar en människa?

1366

Vill jag påverka måste jag börja med att lyssna

- Det är inte bara en moralisk utan även en praktisk fråga.
- Om jag vill påverka en annan människa är jag så illa tvungen att börja med att verkligen lyssna på och förstå henne.
- Om jag inte gör det kommer jag inte att ha tillräcklig insikt i hennes situation och behov för att kunna föreslå alternativ som hon skulle ha nytta av.
- Hon kommer inte heller att vara intresserad av mina förslag, om hon inte upplever att jag först sett henne och förstått hennes behov.



Hur tänker du nu?

1368

Att fråga "varför" fungerar sällan.  
Pröva i stället:

Hur tänker du nu?  
Hur tänkte du då?

1369

Att förstå mig är att se världen från mitt  
utkikstorn, som jag ser den.

Hjälp mig se  
vad du ser!



Välkommen upp.  
Så ska jag sedan stiga upp i ditt utkikstorn, så att vi  
kan förstå varandra.

1370

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...  
...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen.



"Det ligger  
något i det du  
säger."

1372

"Det ligger något i det du säger"

"Den nyttigaste  
läxan livet lärt mig  
är att idioterna  
ofta har rätt."



1373

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...  
...man får aldrig värre än man klarar av!

1374



## Det kunde alltid varit värre

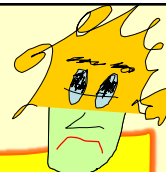
Tur att det inte är JAG som är /som/ han.

Tur att inte JAG har hans liv.

Som tur är har jag betalt.

Ska någon annan få bestämma över mina känslor så är det i alla fall inte han.

## Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

## Mer om empati i praktisk handling



Hur **känns** det jag just nu säger eller gör för den andre?

## 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.

378

## 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

1379

## Vad kan vi lära av Buddha?

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

Sökaren nr 1/1986

### Vad menar han?



att välja  
Glädje  
Kay Pollak



ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN  
Kay Pollak

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.

1381

### 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)



1382

### En metafor

Varje människa är instängd i ett fängelse  
- med öppen dörr!

Rädslan att inte bli accepterad av andra håller en kvar.

Vägen ut ur fängelset är kommunikation.

John Powell, *Why am I afraid to tell you who I am?*

Hur skulle mina möten med andra bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

Ett tillfälle att **uppleva glädje och mening?**

**En möjlighet att göra gott, att ge** något av det jag har att tillföra?

Jag har **något att lära** av varje människa jag möter, om henne, världen och mig själv?

Hur skulle det kännas för den andre om...

...han upplever att hen har betydelse för mig, att hen själv ger **mig** något värdefullt genom vårt samtal?



Vad har mina vänner gett och lärt mig?

?

1386

Har du berättat det för dem?

1387

Kan 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

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!

Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (2)

- Jag behöver inte alls ge något materiellt - våra viktigaste behov är andliga, psykologiska och sociala. **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.

Andras aggression

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

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

1391

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

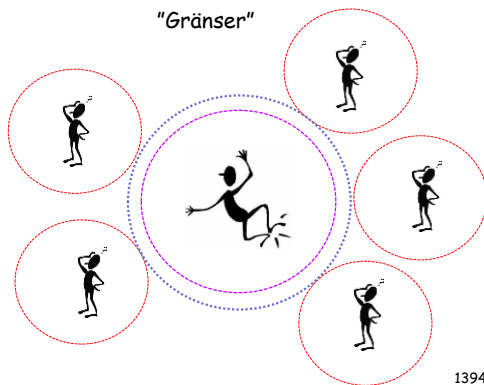
- Alliera dig. Visa att du bryr dig och vill väl.
- Vänlighet och empati.
- Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.
- Bekräfta den andres känslor, förmedla att de är förståeliga och okay.
- Ta på allvar och visa respekt.
- Kränk aldrig människor. Kränkta slåss för hedern, rädda människor slåss för livet.

## Arga, missnöjda och hotfulla människor

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 väldigt "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 den andre 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?"

1393

## "Gränser"



1394

Ilska är ibland ett sätt att försöka styra andra, att utöva makt.



Eventuellt bättre att låta människan vara arg under mötet.

Ofta för mycket att ta itu med ilskan. Inte alltid vår sak att lugna ned den som är arg - ibland är det bättre att bara låta den andre vara arg, sur eller whatever.

Men det är du som måste välja vilket.

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

Stämmer det att man  
aldrig kan ändra på  
andra?  
Och får man inte ge  
råd heller?



Man vill så gärna ändra på alla andra... tänk om man kunde få dem **precis** som man vill ha dem!

Tack till Kay Pollak!

"Man kan inte ändra en annan människa"



1398

## 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.



1399

## 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?"

1400

Den andre ska inte bara göra något...

Hen ska vilja göra det hen gör!

Alla människor hatar att ta order



"The key to commitment is involvement.  
No involvement, no commitment"

1402

Hört det förut?

**Motivation är grunden**

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

1403

"Jag har ingen motivation"



Min motionscykel och jag

1405

Alla människor har behov, alla vill **något**

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

1406

Om att skapa en allians - en början

1. Alla vill **något**.
2. Finn ut (fråga!) vad just denne medarbetare vill.
3. Bekräfta önskemålet.
4. Förmedla att du vill hjälpa honom att uppnå detta.

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

1409

Ge råd?

"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*

Var ett bollplank

"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?"

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.

1412

Ett gott råd kan betyda mycket för en annan människa

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

Ska vi ge råd?

Skaffa dig en **invitation**.  
Kom med ett **erbjudande**.  
Skilj på råd och **goda råd**.  
**Fatta inte beslut** åt den andre.  
**Ta inte över ansvaret**.

1415

Skaffa dig en invitation

Inträdesbiljettens valuta:

- Vänlighet och värme
- Omsorg
- Intresse
- Respekt
- Empati

"Jag hör att du har det svårt, och jag skulle gärna prata med dig om det. Skulle du vilja det?"

1416

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.

1417

Ge ett erbjudande - men fatta inte beslut



1418

... men var ytterst försiktig med att **fatta beslut** åt patienten

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

## Hur gör Allan Linnér?

Menu sverigesradio

### Radiopsykologen

Lyssna på program Om... Kontakt

Senaste programmet

**Min man tog livet av sig**  
10 oktober kl 11:03 (30 min)

För fyra år sedan tog Karin sin livet av sig. Då hade de levt tillsammans i 52 år, fått två barn och ägt land och rike runt på sina motorcyklar. Men så blev Karin man sjuk och till slut orkade han. → [Läs mer](#)

LYSSNA (30 MIN)

LADDA NER (30 MIN, MP3)

DELA LJUDET

## Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

## Det är ingen match mellan er!

## Hur når jag fram med kritik?

1. Du måste vilja personen väl för att kunna hjälpa.
2. Säg det bara en gång, vänligt och respektfullt. Lämna det med det -> får bättre resultat. Man får se tiden an när man sagt det man behövde säga.

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

Kärlek, kärlek, kärlek...  
måste det verkligen  
vara så svårt och göra  
så ont?

## Några frågor

- Vad menar vi med "kärlek"?
- Vad är skillnaden mellan förälskelse och kärlek?
- Varför finns öht förälskelse och kärlek?
- Är kärleken verkligen "blind"?
- Varför träffar alla andra någon, men inte jag?
- Hur vet jag om en person är "rätt" för mig?
- Varför är det så svårt?
- Är det en slump vem jag träffar och hur vi har det tillsammans?
- Finns det något "recept" som fungerar?
- Hur kan vi göra när kärleken inte funkar fast vi försöker?
- Förälskelse, kärlek och sex - hur hänger det ihop?



### Om kärlek och liknande

- Vi är aldrig så sårbara som i kärleken. Klarar jag inte att vara sårbar så klarar jag inte kärleken.
- Vi vill desperat ha kontroll, men vi är nästintill maktlösa och utlämnade åt faktorer bortom vårt inflytande.
- Det enda jag själv kan göra är att
  1. **älska**, på det bästa sätt jag känner till. Resten är upp till den andre, hormoner och slumpen.
  2. **göra mig värd att älskas**, dvs leva osjälviskt och odla min karaktär efter bästa förmåga.
- I familjerådgivningssammanhang hävdas ibland att allt handlar om och kan lösas med mer och bättre kommunikation. **I verkligheten handlar det om vilka två människor som är inblandade, deras egenskaper och personlighetsdrag.** Somliga har ägnat en livstid åt att odla sin karaktär och göra sig "vackra", andra inte alls. Två narcissister får inte ett gott förhållande med hjälp av aldrig så mycket familjerådgivning. **Kärlek handlar i hög grad om vem du är.**

### Om kärlek och liknande

- Vad frågan gäller är detta: **Hur älskar man en annan människa så att den känner sig älskad, på ett sätt som är bra för henne?**
- **Förälskelse** är blind, ett rus, en galenskap; det handlar om kemikalernas eruption där evolutionen tvingar vårt medvetande till vansinnesfärd och underkastelse trots att vi innerst inne vet att det är galenskap. Förälskelse handlar om attraktion till en förpackning, i naturens ambition att få oss att reproducera oss.
- **Kärlek** uppstår när vi lär känna föremålet för vår förälskelse på riktigt och tycker om det vi ser. Villkorlös kärlek finns knappast i riktiga livet, och tur är väl det - vem vill bli älskad av ingen annan anledning än att jag existerar, "Jag älskar dig av ingen särskild anledning"? Vi vill bli älskade **för något**, för den vi är på djupet, för våra djupaste egenskaper och vår karaktär, för det vi har att ge till en annan människa.


### "Inte ett ord om kärlek"



### Viktiga övergripande värden för samspelet med andra

- Likvärdighet
- Autenticitet
- Integritet
- Självkänsla
- Personligt ansvar
- Socialt ansvar
- Gemenskap

### Den likvärdiga relationen



I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och önskemål en likvärdig del av gemenskapen.

**Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.**

Alla har rätt att vilja det de vill!

### Vad menas med att "älska" ett barn?

**Om jag**

- behandlar barnet **likvärdigt** (dess tankar, känslor, önskninigar 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.

Hur skulle det kännas för den andre om...

...hen upplever att hen har betydelse för oss, att hen ger oss något värdefullt för vår egen del?



Vad har mina .... (patienter, barn, fru, kunder) gett och lärt mig?



1433

Har du berättat det för dem?

1434

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..."

1435

Är det verkligen "beröm" och "belöning" vi vill ha?



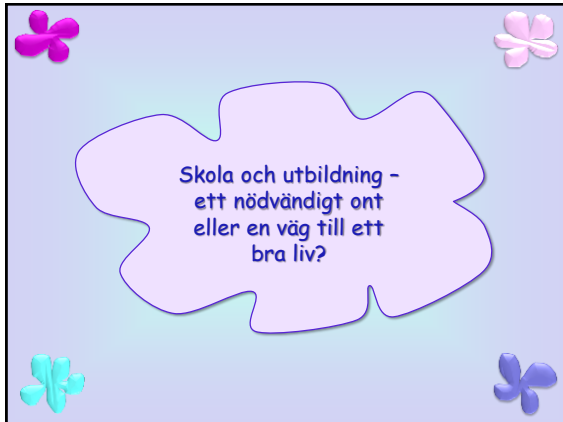
Alternativ till beröm: "TACK!"

Vad menar vi med "kärlek"?

- Att känna kärlek är en bra start, men det räcker inte. Kärlek är mycket mer än en känsla.
- Kärlek är något man gör.
- Om vi ljuger, bedrar, manipulerar och försummar är det inte kärlek, och vi får ingen kärlek tillbaka.
- Ovillkorligt/förbehållslöst accepterande är en illusion.
- Vi älskar någon när hans eller hennes behov är lika viktiga som våra egna.



1437



Beskriv kulturen på din skola

Beskriv din drömskola!

Vad utmärker en riktigt *dålig* skola?

Vad saknar ni nu hos er, och vad skulle ni kunna göra för att få mer av det?

Saker *jag själv* kan göra för att få det roligare i skolan:

---

Saker *vi tillsammans* kan göra för att få det roligare i skolan:

---

Viktiga förändringar som bara *skolledningen* har möjlighet att påverka:

---

## "Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?



2016-12-21

Michael Rangne

1444

## "Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?



Utbildning, träning, inlärnning

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 relationer, 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.

1445

## 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 inlärningsvårigheter 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, Läkartidningen nr 48 2007

## Förslag till Skolverket gällande ny övergripande målsättning för skolan

1. Lära barnet om gruppprocesser 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).

## "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

## Att lära för ett misslyckat liv

"Den moderna bildningsmodellens stora misstag är optimismens tyranni, den tyranniska skenbilden att allt kommer att bli okej - bara ni anstränger er och studerar flitigt!"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

### "Att lära för ett misslyckat liv"

"Den moderna bildningsmodellens stora misstag är optimismens tyranni, den tyranniska skenbilden att allt kommer att bli okej - bara ni anstränger er och studerar flitigt! Den sanna mänskliga komedin ... Du måste uppnå framgång! - kräver föräldrar som inte själva gjort det. Du måste uppnå framgång! - kräver lärare som själva är fränskilda, utan stölar, knäckta, förödmjukade av rektorer och föräldrar."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

### "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 litat 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

### "Att lära för ett misslyckat liv"

"I slutänden förlorar alla på illusionen om det lyckliga livet. **Skam, skuld, misslyckandekänslor, avund, verklighetsflykt, resignation, förtvivlan, likgiltighet, fientlighet** mot de man tror är framgångsrika följer av att man jämför sig med det lyckotillstånd man tror är normen. Alla döljer sina halvlyckade liv för sina närmaste varvid relationen vilar på falska grundvalar och äkta närhet och kontakt omöjliggörs."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

### Barn behöver krav och utmaningar

Alla ungdomar måste få känna att deras lycka och välbefinnande i livet beror på dem själva, på ett gott bruk av deras egna resurser, inte på hjälp och skydd från deras föräldrar. Det är tveksamt om en tyngre förbannelse kan läggas på en människa än ett totalt tillgodoseende av alla hennes behov, utan egen ansträngning, eftersom det inte lämnar något över för förhoppningar, önskemål eller kamp.

Samuel Smiles, 1858

### 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.

Leszek Kolakowski

### 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.

Leszek Kolakowski

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.

Stefan Chwin

## Skolans uppgifter

- Varken föräldrar eller lärare är särskilt bra på att lära de unga att **uppskatta rätt saker**.
- Eleverna behöver individuellt anpassade lektioner för att få lagom höga krav på sig och därmed möjlighet att uppleva flow och undvika ångslan och uttråkning.
- **Utveckla barnens förmåga att känna lust i arbetet.**
- Skapa en miljö som tillåter eleverna att lära, växa och leva livet av hjärtats lust.
- Hjälp barnen finna utmanande mål och aktiviteter.
- **Lära barnen vad lycka är och hur man uppnår den.**
- Lära barnen att sträva efter lyckan och att fokusera på stimulerande och berikande uppgifter, i stället för att bara lära dem att springa runt i ekorrhjulet.

*Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.*

## Barn behöver krav och utmaningar

- **Utmaningar, kamp och svårigheter är nödvändiga inslag i ett känslomässigt rikt liv.**
- Föräldrar kan ha svårt att skilja på utmaning och lidande.
- Många föräldrar vill skydda sina barn från all smärta och begår misstaget att möta deras minsta önskan och låta dem slippa alla utmaningar.
- Barn som berövas utmaningar och påfrestningar får aldrig lära sig att kämpa för något och får aldrig uppleva den "flow" som uppstår när man framgångsrikt hanterar en lagom stor utmaning.
- **Ge barnet privilegiet att få anstränga sig!**

*Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.*

## Lycka och utbildning

### Drunkningsmodellen

- Lättnad avlöser obehag.
- Vi förväxlar lättnaden när obehaget är över med lycka.
- Bygger på en önskan att slippa en negativ upplevelse.
- Grundar för ett liv i ekorrhjulet.
- Ofta för höga krav i botten, som skapar ångest och längtan efter befrielse.

### Kärleksmodellen

- Själva lärandet, processen, är det roliga och viktiga.
- Allt på vägen mot målet ger glädje, lust och mening.
- Aktiviteten i sig är belönande.
- Förutsätter lagom stora krav, för att möjliggöra "flow" och undvika uttråkning respektive ångest.
- Lämnar plats för fördelar både i nuet och längre fram.

*Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.*

## Lycka och utbildning

- Föräldrar som vill ha lyckliga barn måste själva tro att lyckan är den yttersta valutån.
- I skolan borde barnen uppmanas att ägna sig åt sådant som ger mening och nöje.
- När skolan prioriterar resultat och prestationer framför kärleken till lärandet förstärker man **ekorrhjulsmentaliteten** och hindrar barnen i deras **emotionella utveckling**.
- "Emotionell intelligens" är raka motsatsen till ekorrhjulsmentaliteten.
- Barnen lär sig då att känslomässig belöning är mindre viktig än den sorts prestationer som andra kan se och bekräfta.

*Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.*

## Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



1460

## Att förebygga eller behandla depression hos barn och ungdomar

- Lära dem **ifrågasätta depressiva tankegångar**
- Lära dem skaffa sig **vänner**.
- Lära dem komma **bättre överens med sina föräldrar**.
- Engagera sig mer i **aktiviteter de tycker om**.
- Lära dem **grundläggande emotionella färdigheter**:
  - Hantera konflikter
  - Tänka innan de handlar
  - Ifrågasätta pessimistiska tankar

1461

### Att förebygga eller behandla depression hos barn och ungdomar

"Det barnen får lära sig i dessa grupper är att sinnesstämningar som oro, nedstämdhet och ilska inte bara drabbar en, utan att man kan stoppa dem genom att förändra sitt tänkande."

"Dessa barn verkar ha lättare att hantera de avvisanden som så ofta drabbar tonåringar. De verkar ha lärt sig detta under en avgörande period, alldeles före tonåren."

Martin Seligman

1462

### Förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka"

#### Föreläsningsserie

- Hur man undviker katastrofala misstag i valet av vänner och kärlekspartner.
- Hur definierar vi kärlek?
- Vägledning om personlighetsstörning.
- Kännetecken på människor med hög sannolikhet för att göra en illa.
- Egenskaper hos en god vän.
- Egenskaper hos en lyckad äktenskapspartner.
- Vänlighet, empati, äkthet, engagemang, ärlighet och hur man känner igen dessa egenskaper.

Fritt efter Gordon Livingston

### Förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka"

#### Gästföreläsare

- Några personer som går igenom bittra skilsmässor.
- Några människor som lever i långvariga och lyckliga relationer.

Fritt efter Gordon Livingston

1464

Arbetsglädje -  
nödvändigt även i  
skolan!

Hur är din arbetsplats?

Diskutera!

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsofrämjande?

Hälsoskapande?

"Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. **And the only way to do great work is to love what you do.** If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle."

Steve Jobs, CEO of Apple

## Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Cynism
- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
- Utmattning, utbrändhet eller depression



Tack till Maria Larsson!

1468

## Medarbetare som inte hittar en bra balans mellan samarbete och integritet hamnar lätt snett

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



Tack till Maria Larsson

1469

Hur lycklig är du nu på jobbet?  
Sätt ett kryss och motivera.

Fundera

Vidrigt!

Får väl duga

Jabba!



1470

## Denna kurs handlar om en liten bit av tårten



Men en viktig bit. Ledarskap utan hänsyn till människors djupaste behov och drömmar -

- glädje, mening, gemenskap, självkänsla, integritet, att betyda något för andra -

- kommer inte att locka fram det bästa ur medarbetarna och därmed inte heller tillvarata organisationens fulla potential.

1471

Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet



Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

[Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet]...

"Unhappy people don't give a damn."



"Happy employees vastly outperform unhappy ones."

Alexander Kjaerulf



## THE BOTTOM LINE

"Without longterm happiness and enjoyment at work, you will not be your best, contribute as much, make as many people smile or make as much of a difference."

Alexander Kjaerulf

1474

## Håller du med?

"The path to happiness at work starts with a simple decision: You must want to be happy. If you don't commit to being happy at work, you won't be. **You won't make the choices** that make you happy. **You won't take the actions** needed to get there. **You won't change the things** that need to change."

Alexander Kjaerulf

1475

## Vad gör dig lycklig på jobbet?



Diskutera

1476

## 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?

1477

1. Saker jag själv kan göra för att få det roligare på jobbet

2. Saker vi tillsammans kan göra för att få det roligare på jobbet

### 3. Viktiga förändringar som bara *ledningen* har möjlighet att påverka



1482



1483

### 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.

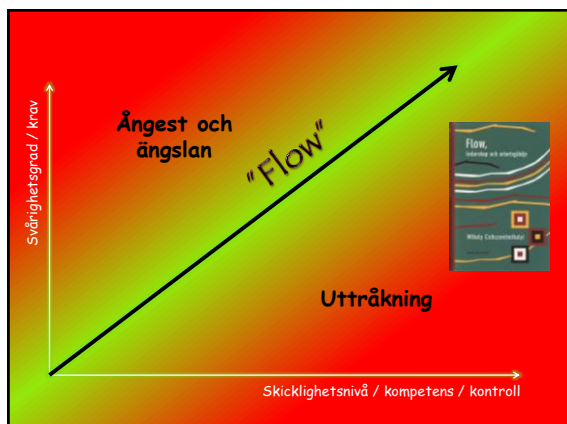
Mihalyi Csikszentmihalyi

"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



1486



Allt människor ber om är att få lov att bidra. Det borde inte vara för mycket begärt.

*Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fyr*

1489

Historiens mest betydelsefulla ord?

"Fellow countrymen. I can promise you nothing but blood, sweat and tears, but we shall fight them in the streets, we shall fight them on the beaches, we shall fight them at sea and in the air; we shall never surrender! **And ten years from now, people will look back at us, at this moment, and say: It was their finest hour.**"

1490

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!"

1491

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*

1492

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*

1493

<p><b>Vi vill inte ha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ meningslösa sammanträden</li> <li>▪ strategiplaner</li> <li>▪ organisationsplaner</li> <li>▪ omorganisationer</li> <li>▪ byråkrati</li> <li>▪ implementeringar</li> <li>▪ budgetmonomani</li> <li>▪ enfaldighet</li> <li>▪ hyckleri</li> </ul> <p><b>Vi vill inte ha tråkigt!</b></p>	<p><b>Vi vill ha</b> några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!</p> <p>Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap.</p> <p>...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...</p> <p><b>Vi vill ha kul på jobbet!</b></p>
---	---

1494

### Hur känns det att vara i flow?

1. Målsättningarna är tydliga.
2. Feedbacken är omedelbar.
3. Balans mellan möjlighet och skicklighet.
4. Koncentrationen fördjupas.
5. Nuets är det som betyder något.
6. Kontroll är inget problem.
7. Känslan av tid är förlorad.
8. Förlust av egot.



Csikszentmihalyi 1495

### Ledaren, medarbetaren och flow

- Viktiga förutsättningar är
  - mening
  - sammanhang
  - utveckling
  - variation
  - lagom svåra utmaningar som ökar med tiden
  - stöd från ledningen
- Allteftersom medarbetarens skicklighet ökar måste också uppgiftens svårighetsgrad öka för att flow ska kunna bibehållas. Medarbetaren blir annars uttråkad vilket är en säker väg till försämrade prestationer.

Csikszentmihalyi 1496

### Vilket är bästa sättet att bli olycklig på jobbet?

Att arbeta med saker du inte är ett dugg intresserad av

↓

Arbeta med sådant du brinner för

1497

### Vad innebär det att belöna utifrån principen om "inre" motivation?

Att hjälpa medarbetaren (eleven) uppleva något som ligger i linje med dennes djupaste värderingar, självbild och ideal, i linje med den han innerst inne vill vara, i linje med vad som är viktigast för hans personliga integritet.

1498

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.

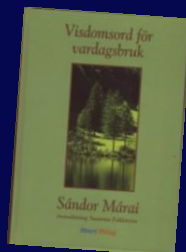
I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future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

Georg Bernhard Shaw

1499

Vem har bestämt 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."



1500

## Visionen

Svaret på varför vi går till arbetet - en kort, energigivande mening som berättar för oss varför vi finns till, och vart vi ska färdas tillsammans.

Företaget måste **drivas** av visionen, inte bara "ha" en.

1501

## Exempel på visioner

### Organisationen:

- We shall make people happy.
- Connecting people.
- Vi ger vanliga människor en bättre vardag.
- Vi ska underhålla människor.

### Individen (altruistiskt exemplar):

- Jag gör skillnad för mina medmänniskor.
- I want to make people happy.
- Jag vill bidra till att göra världen till en bättre plats än den jag kom till.

1502

## 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

1503

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

1504



## 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.

1506

Om du **har** tråkigt blir du tråkig!

1507

...allt arbete är tomt, utan kärlek ( ... ) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...). Arbetet 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

1508

## Vems ansvar är det att du trivs på jobbet?

1. Din chef och dina  
arbetskamrater?

2. Du själv?



1509

Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

1510

## Håller du med?

"The path to happiness at work starts with a simple decision: You must want to be happy. If you don't commit to being happy at work, you won't be. **You won't make the choices** that make you happy. **You won't take the actions** needed to get there. **You won't change the things** that need to change."

1511

Några egenskaper som antagligen ökar chansen att du lyckas med andra

- Brinner för något.
- Entusiasmerbar, öppen för andras entusiasm.
- Låter dig motiveras.
- Nyfiken, öppen och positiv, men inte okritisk.
- Lagspelare, tycker om att arbeta tillsammans med andra.
- Ger inte upp så fort det tar emot en smula.
- Har fritid och intressen utanför jobbet.

1512

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. ...

1513

Vad kan du själv göra för att åstadkomma arbetsglädje?



1514

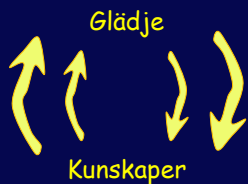
"Happy actions"

1. Var positiv
2. Var öppen
3. Delta
4. Lär och utvecklas
5. Finn och skapa mening
6. Finn och skapa kärlek



1515

Den goda cirkeln



Ett sätt att trivas bättre med ditt arbete är att lära dig arbetet bättre

1516

Till detta kan lämpligen fogas...

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?

1517

### Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara **medveten om syftet** med det jag gör.

### Vad gör oss lyckliga?

Framgång, lust, lycka, t o m hälsa, är biprodukter av upplevelsen av **mening**.

### Vår unika mening

Ingen kan ge någon annan mening. Var och en måste finna sin egen unika mening med sitt liv.

Det behöver inte vara stora livsmål, utan det kan variera från stund till stund, i varje aktivitet, i varje valsituation.

**Vad är meningsfullt just nu?**

### Former av mening

1. Skapande - det vi ger världen i arbete och annat.
2. Älska någon, leva för någon eller några (en älskad, familjen).
3. Upplevelser - det världen ger oss (konst, musik, natur mm).



### En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade


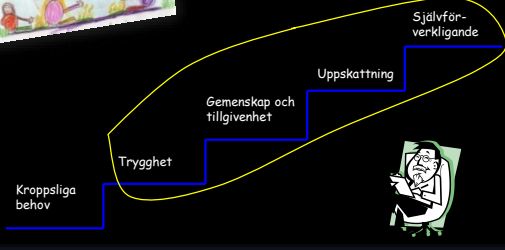


2. Det underförstådda



1522

### Se till att tillgodose dina djupaste behov även på arbetet

1523



## Vad drömmar vi om?

"Vi har allt, men det är också allt vi har."

- Tid
- Hälsa
- Närhet
- Känslor, upplevelser och gemenskap
- Helhet, emotioner och fantasi
- Ha roligt
- Spänning

Vi har ett liv utanför arbetet, som är lika viktigt.

1524

## 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."

1525

## Det egna ansvaret

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste istället ÄNDRA på något!

"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



## 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.

Diskutera!

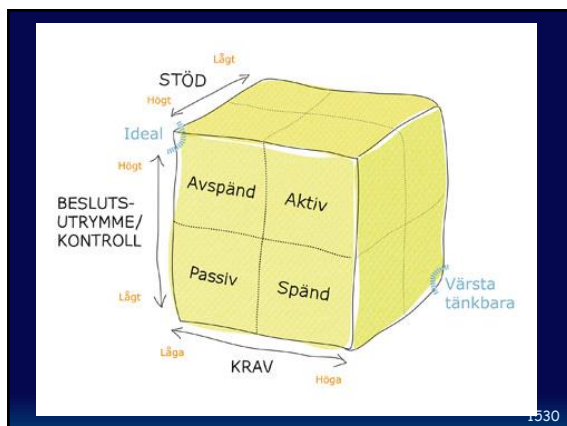
Vilka av dessa problem har ni hos er?

1528

## Eller får jag något bra av att jobba här?

- Relationer och närhet
- Utlopp för mina intressen
- Mening
- Glädje
- Självkänsla, stolthet, integritet
- Personlig utveckling
- Hälsa

1529



### 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

1531

### God kontroll över arbetssituationen

- Autonomi.
- Kunna styra sin tid.
- Kunna reglera arbetsmängden.
- Kunna styra arbetsuppgifterna.
- Gärna få utlopp för "självförverkligande" / "högre" behov som kreativitet och att uttrycka sig själv och sin personlighet.

1532

### Känn dig själv och känn dina medarbetare

Vad är viktigt för en ST-läkare i psykiatri hos oss?

1533

### 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).

1534

### 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.

1535

## 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.

1536

## Författarens förslag till arbetsglädjeplan

- Låt planen vara rolig och lättsam.
- Börja med att lista med fem enkla saker du kan göra.
- Gör något litet var dag.
- Lägg successivt till litet svårare och mer utmanande handlingar.
- Följ upp resultatet med glimten i ögat.
- Fira dina/era resultat.
- Dela med dig.

1537

## Låget:



Alla i samma båt  
Öttingivna av hav  
Reddringern ovis  
Kontroll en illusion  
Men vi fortsätter segla  
- tillsammans!

1538

"Om jag talar både människors och änglars språk, men saknar kärlek, är jag bara ekande brons, en skrällande cymbal. Och om jag har profetisk gåva och känner alla hemligheterna och har hela kunskapen, och om jag har all tro så att jag kan flytta berg, men saknar kärlek, är jag ingenting."

Bibeln



1539

Tar du med dig något härifrån?



Korrekt principer är som fyrar

We shall never cease from striving,  
and the end of all our striving will  
be to arrive where we began and to  
know the place for the first time.

T S Eliot

