

Om att möta och samtala med människor med psykisk ohälsa

Gnesta Kommun
19-20 september 2019



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


1

Inflygning

4


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

Vi vantrivs i kulturen, 1930




Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017



7

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



9

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat

↓


Biter ihop och försöker stå ut tills det går över

↓

Letar en mening med lidandet

↓



Letar mening med resten av livet



10

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

Brené Brown

13

Uppgiften:
Hjälpa den andre
att stå ut

15

Fråga: Varför just jag?

Svar: Varför **inte** just jag?

17

Bekymmer, motgångar, idioter?

Självklart!

18

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

19

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

22

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

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN...
...MEN RESULTATET RÄDER VI INTE ÖVER!

DET ENDA JAG KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA MITT ÄPPELTRÄD
(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)

23

Sortera eländet till rätt fack



Problem Villkor

24

Varför är inte
medarbetarna med här
idag?

25



Vilka är ni?
Hur många av
er är chef?

40

Vilka är era största svårigheter och utmaningar?



Vad hoppas ni på att ta med er härifrån?

41



Samtalet är
ofta vårt
enda vapen!

46

Några samtalsaspekter jag gärna tar upp

- Kunskaper i psykiatri.
- Ingredienser i ett gott samtal.
- Förstå den andre.
- Förstå mig själv.
- Mina känslor för den andre.
- Jag kan bara göra mitt bästa.
- Missnöjda och arga patienter.
- Få ut något för egen del.

47

Vad menas med att "veta" något?

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

Werner Erhardt

48

Målet?



Kunna prata med alla om allt.

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

Känna till de vanligaste psykiska sjukdomarna.

51

Detta tar jag med mig från denna kurs:

54

54

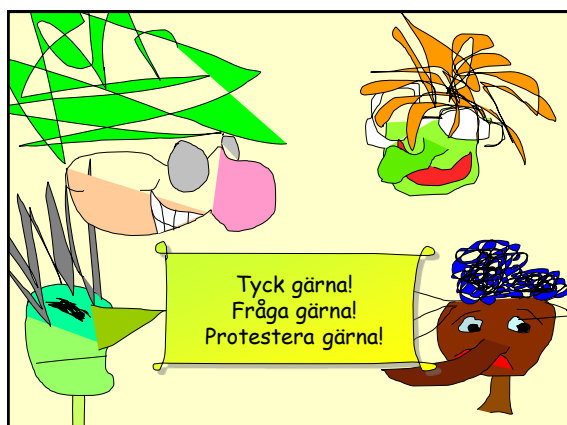
Mer begränsad målsättning

Inte själv vara den besvärlige



55

55



Tyck gärna!
Fråga gärna!
Protestera gärna!

58

58

Om tekniker och metoder

59

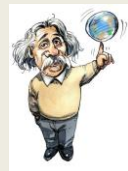
59

Jag vill ha ett vattentätt system!



60

Ni vill veta hur ni ska göra



Jag kommer att ge förslag på hur ni kan tänka

65

Närvaro

Mind Full, or Mindful?



67

Många anledningar till
"besvärlighet"

68

Varför är folk inte på jobbet?

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

70

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

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

71

70

71

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

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

72

72

- Sjukdom**
 - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - Missbruk, beroende, abstinens
 - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
 - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)
- Personligheten/karaktern**
 - Personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl)
 - Kverulansparanoia, rättshaverism
- Livet** - livskris/utvecklingskris/trauma
- Taskiga kartor, orimliga förväntningar och integritetsproblem**
 - Uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt
 - Orimliga förväntningar på livet och andra människor.
 - Bristande balans mellan integritet och samarbete.
- Brister i uppfostran** (personen är helt enkelt ohysad och otrevlig?)

73

73

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

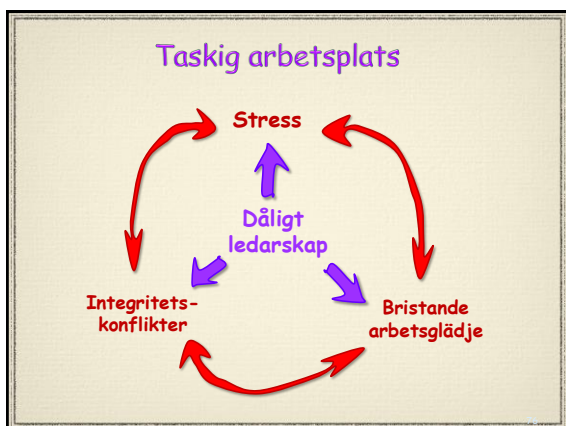
- Du själv
- Relationen/interaktionen
- Situationen
- Livet
- Sjukdom
- Personligheten/karaktern
- Taskiga kartor och orimliga förväntningar
- Svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete
- Brister i uppfostran?

74

74



75



76

Några stressorer

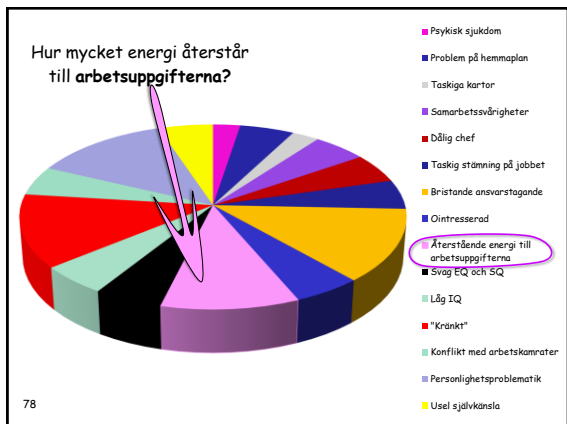
- Dåliga kartor
- Orimliga förväntningar
- Integritetskränkningar
- Översamarbete
- Prestationsbaserad självkänsla
- Ensamhet, brist på stöd
- Brist på kontroll och autonomi
- Brist på mening

Skyddet

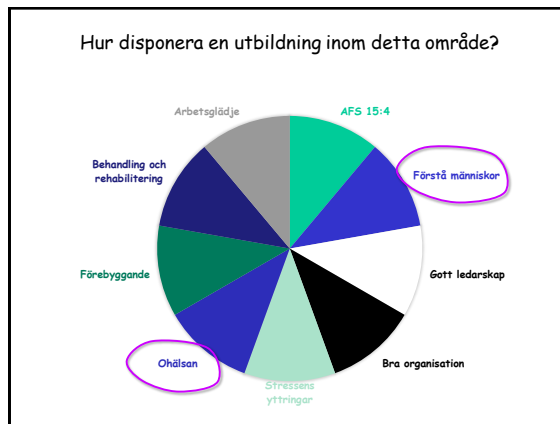
- Nyanserade kartor
- Rimliga förväntningar
- Balans mellan integritet och samarbete
- Basal självkänsla
- Gemenskap, goda relationer
- Kontroll, egenmakt
- Mening och sammanhang

77

77



78

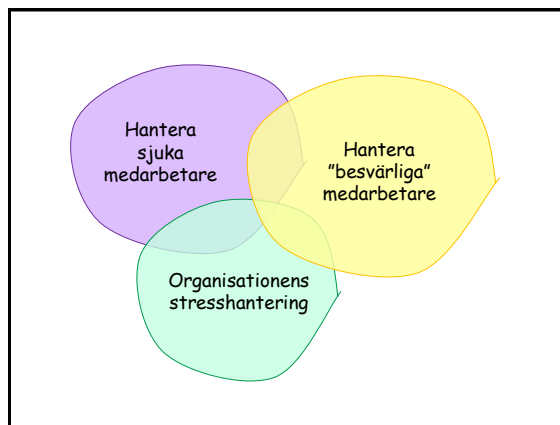


79

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

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

80



85

handläggning

- Alkoholberoende
- Autismspektrumtillstånd
- Bipolär sjukdom
- Depression
- EIPS
- Lindrig utvecklingsstörning
- Läkemedelsberoende
- Narkotika och dopning
- Schizofreni och schizofreniliknande tillstånd
- Suicidnära barn och ungdomar
- Suicidnära patienter
- Angestsyndrom
- Åtsotningar

För vem

Psykiatristöd.se erbjuder regionala möten för barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och beroendebild i Stockholms län landsting. Webbplatsen är även öppen för andra värderelevanta samarbetspartners.

Nytt på Psykiatristöd.se

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS
- Kommande uppdateringar
- Åtsotningar
- Angestsyndrom

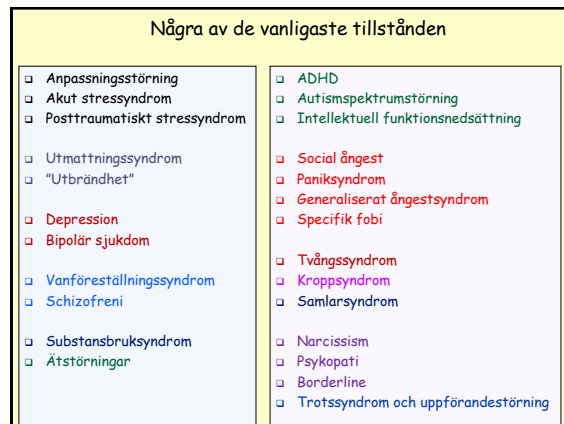
98



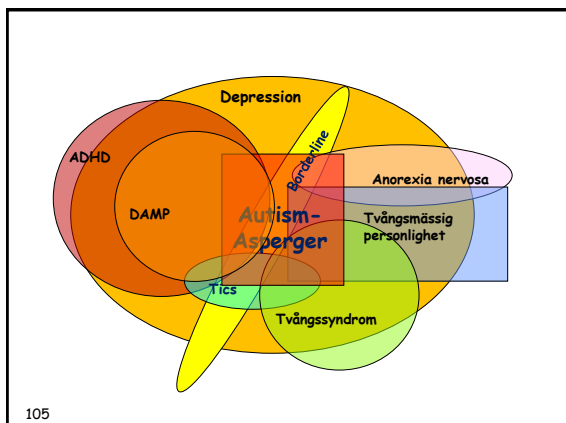
99



100



102



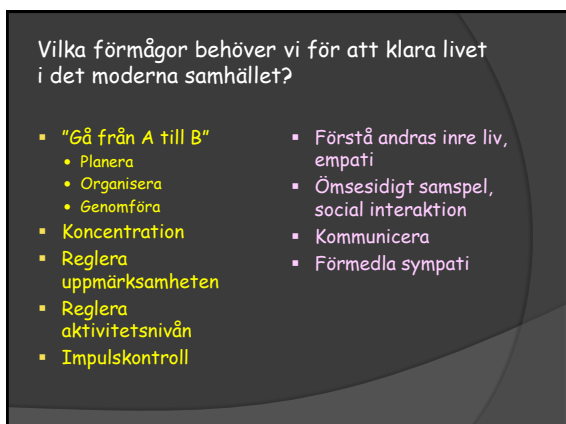
105

105

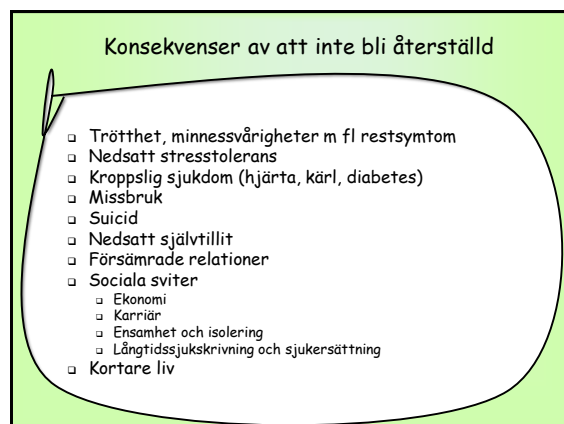


106

106



108



109

Sjukdomar i hjärnan ger kognitiv nedsättning

Personen vill men kan inte

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

Tack till Ulla-Karin Nyberg!

110

110

Varför blir somliga sjuka, men inte andra?

130

130

Varför inte?

131

131

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

Mani:
Vi vill, vi kan, vi förs!

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

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

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

Ormfobi:
Blir jag biten så dör jag!

Samlarsyndrom:
Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!

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

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

Tvångsmässig:
Vi kollar elden en gång till!

133

133

Vi har hamnat helt fel!

134

134

Stress- och sårbarhetsmodell

Sårbarhet

Stress

Bio-psyko-socio-kulturell modell

Psykologi

Biologi

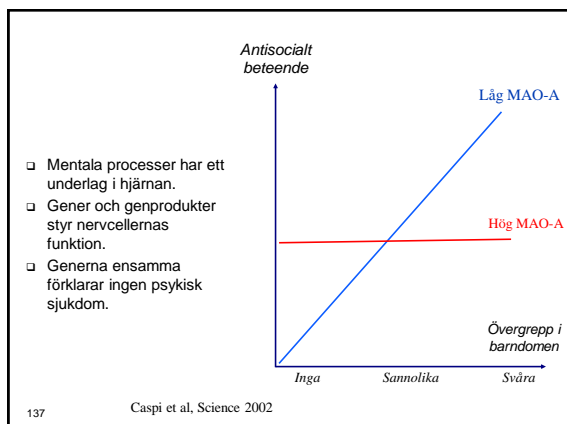
Kultur

Socialt

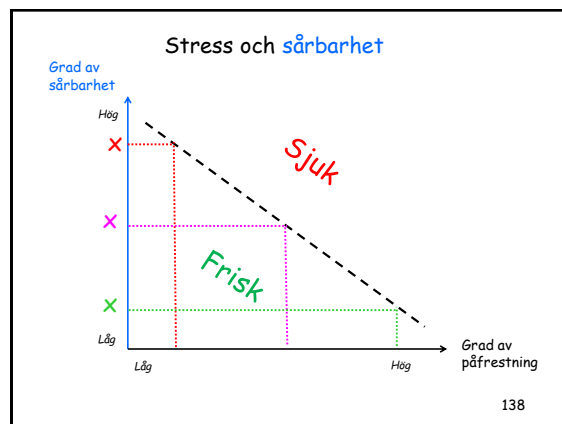
Psykisk ohälsa

135

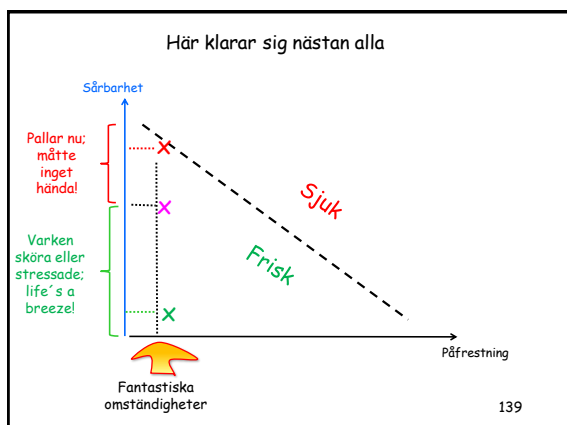
135



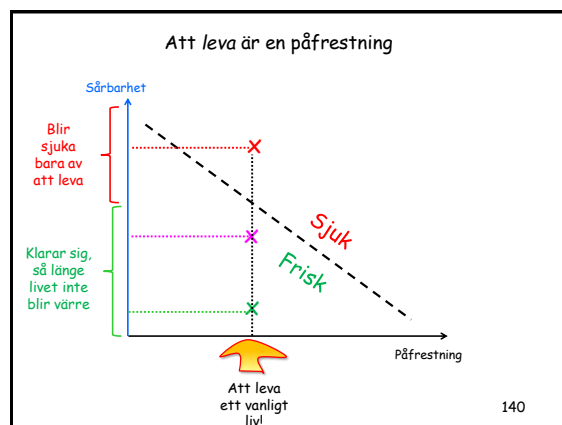
137



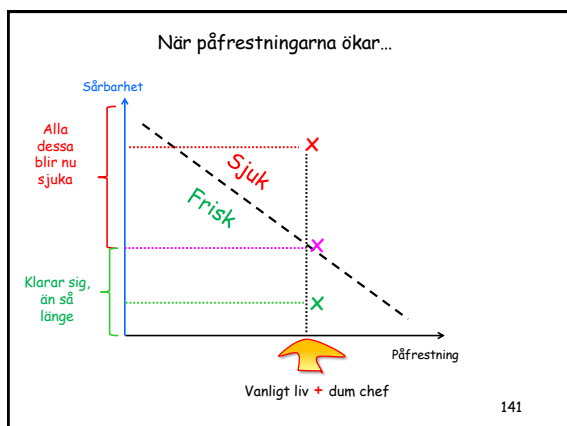
138



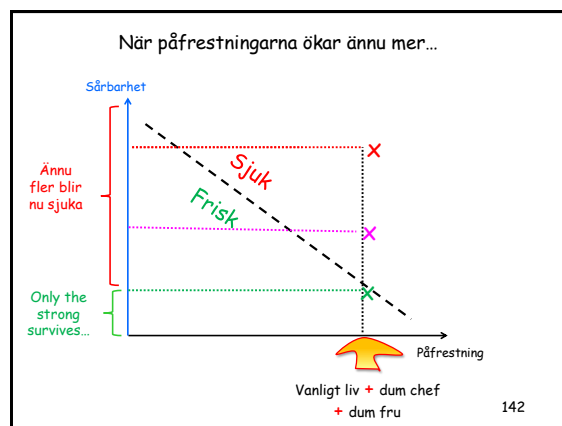
139



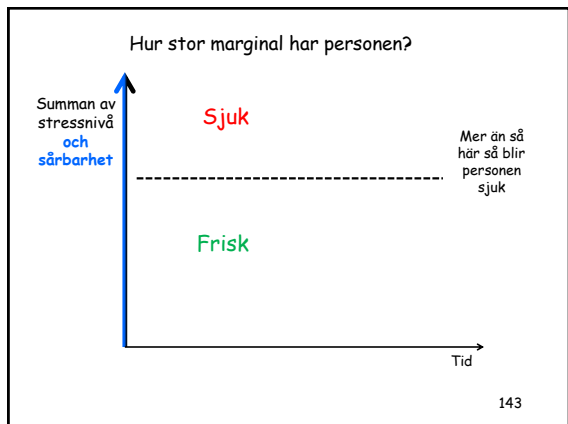
140



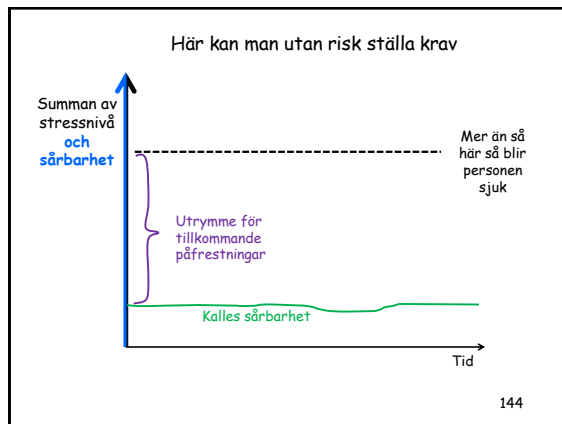
141



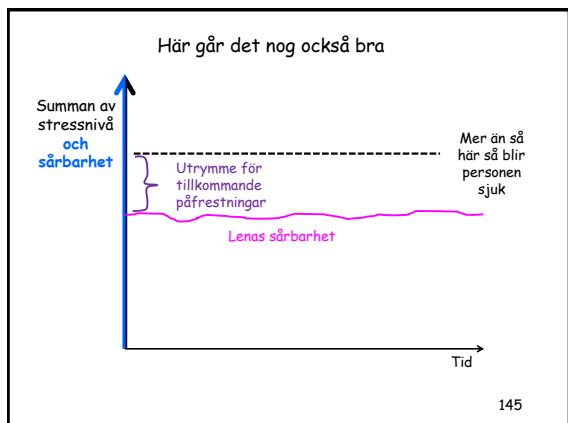
142



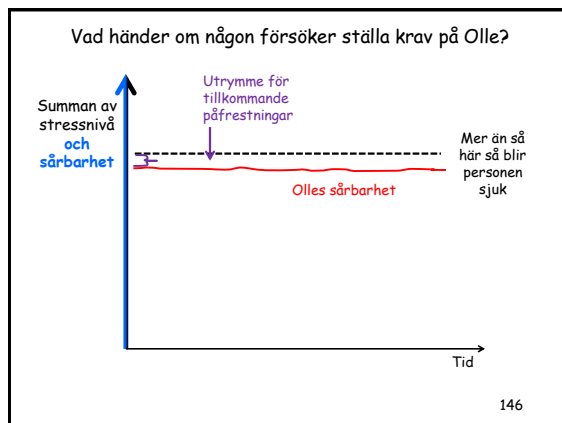
143



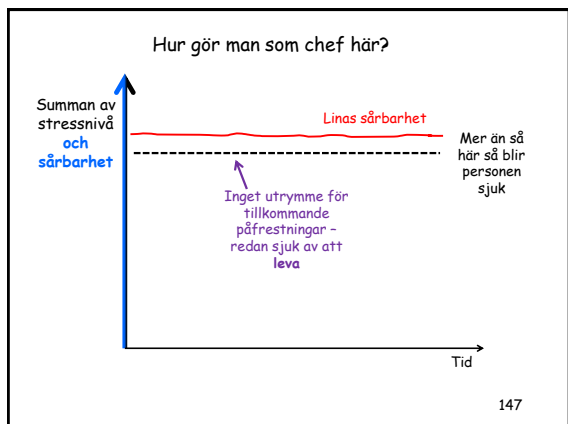
144



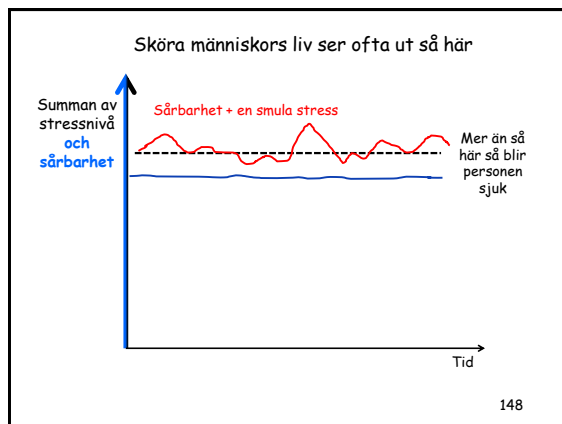
145



146



147



148

Ofta är det ganska komplext

- Ärftlighet
- Biologiska faktorer före/efter födelsen
- Barndom och uppväxt
 - separationer
 - förluster
 - missbruk
 - psykisk sjuk
 - emotionell försummelse
- Kroppslig sjukdom
- Missbruk
- Annan psykisk sjukdom
- Sociala/existentiella problem
 - skilsmässa
 - ensamhet
 - konflikter
 - arbetslöshet
 - för mkt arbete
 - för höga krav socialt
 - för höga krav på arbetet
 - understimulering
 - ekonomiska problem
 - andra förluster och livshändelser

149

149

Riskfaktorer 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



151

151

Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt

Övergrepp
Misshandel
Incest
Emotionell försummelse
Separationer
Förluster
Missbruk
Psykisk sjukdom

➔ Personlighetsavvikelse

153

153

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

154

154

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren

↓

Stört samspel med vårdnadsgivaren

↓

Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet

↓

Bristande förmåga att relatera till andra människor



155

155

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

Ed Diener och Martin Seligman

156

156

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får?

Hur många människor du älskar!



157

157

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

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

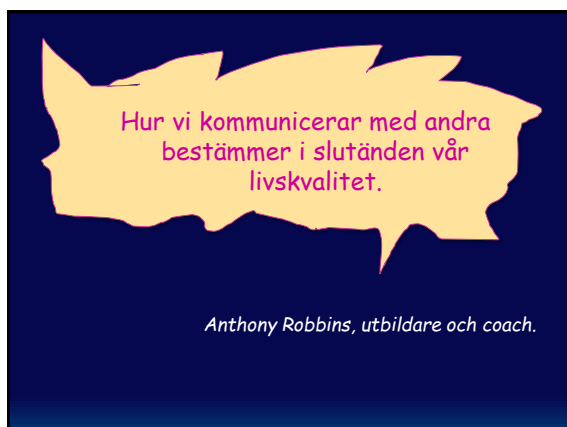


159

159

Hur vi kommunicerar med andra bestämmer i slutändan vår livskvalitet.

Anthony Robbins, utbildare och coach.



160

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

Två huvudförklaringar:

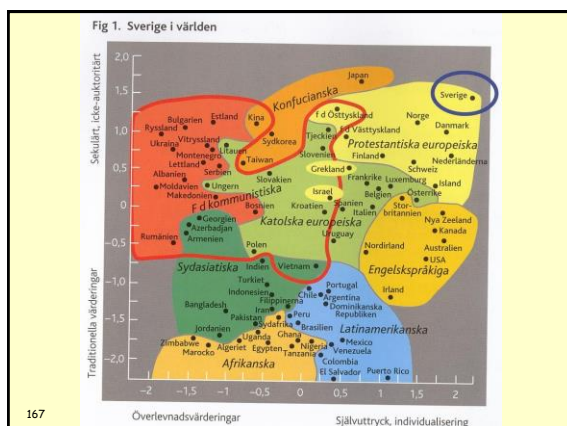
1. Svårare att komma in på **arbetsmarknaden**.
2. Den ökade **individualismen och valfriheten** upplevs stressande (försörjning, partner, vänner, religion, kön...).



Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

166

166



167

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

168

168

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.

169

169

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

170

170

Nyare förklaringsmodeller

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

171

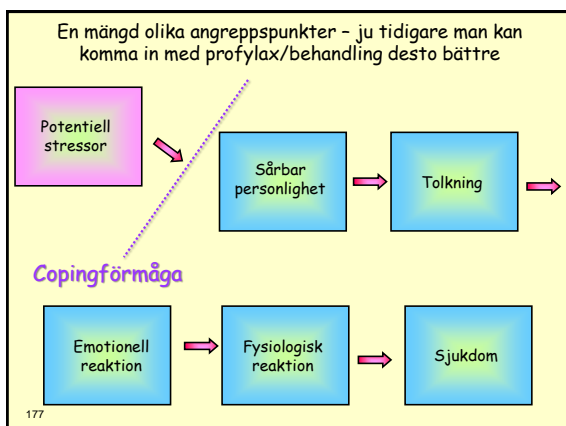
171

Bli återställd - behandla

Förbli återställd - behandla och förebygga

176

176



177

- 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**

178

178

Undanröj - om möjligt - eventuella utlösande och bidragande faktorer

- ❖ Konflikter
- ❖ Psykosociala problem
- ❖ Missbruk
- ❖ Somatisk sjukdom
- ❖ Läkemedel




180

180

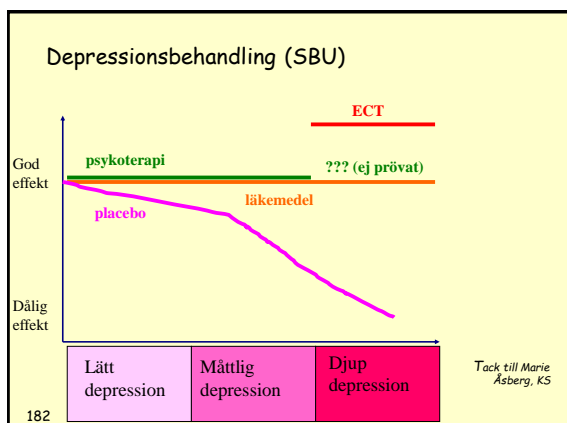
Hur behandlas depression idag?

- Psykoterapi
 - Stödterapi
 - Kognitiv beteendeterapi
 - Psykodynamiskt orienterad terapi
 - Interpersonell terapi
- Psykofarmaka
 - Antidepressiva
 - Sömn
 - Ängest
- ECT - elektrokonvulsiv behandling
- Fysisk aktivitet
- Ljus?
- Kost?



181

181



182

Sammanfattande modell för depressionsbehandling

Alltid:	Läkarbedömning, stödande samtalskontakt
Vanligen:	Antidepressiv medicinering
Därtill:	Åtgärder riktade mot problem och utlösande / vidmakthållande faktorer
Ibland:	Psykoterapi

183

183

Vad fungerar verkligen?

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

184

184

Stötta på rätt sätt

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



185

185

Håll liv i patienten!




- Suicidförsök
- Suicidmeddelanden
- Suicidplaner
- Suicidavsiktplaner
- Suicidtankar

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

186

186

En patient med självmordstankar behöver krisintervention



Självmord är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

Hjälp honom finna en bättre lösning (eller att acceptera att problemet inte är ett "problem" utan ett villkor han måste lära sig leva med).

187

187


Akut inläggning

- **Självmordsrisk.**
- Depressiva vanföreställningar eller andra allvarliga psykotiska inslag som gör att patienten inte tänker och handlar rationellt.
- Intoxikation, medicinpåverkad, sluddrar.
- Risk för skada på andra.
- Katastrofal social situation, är i färd med att förstöra sitt liv.
- Outhärdlig situation, svår hopplöshet, nattsvart (självmordsrisken är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

188

188

Låt inte någon lura dig...




Bra psykiatri tar TID!

189

189

Varför får man "ingen hjälp"?

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



192

192

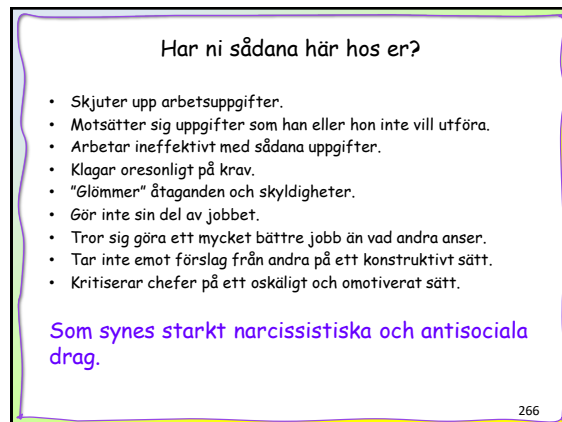
När patienten har en problematisk personlighet

261

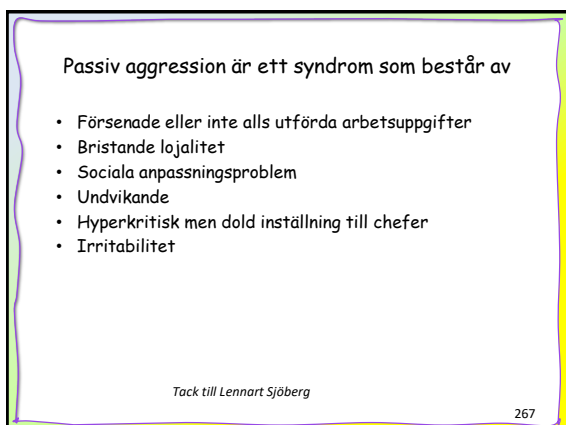
261



264



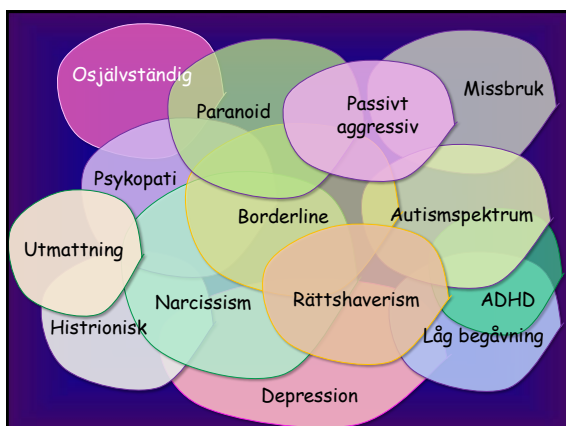
266



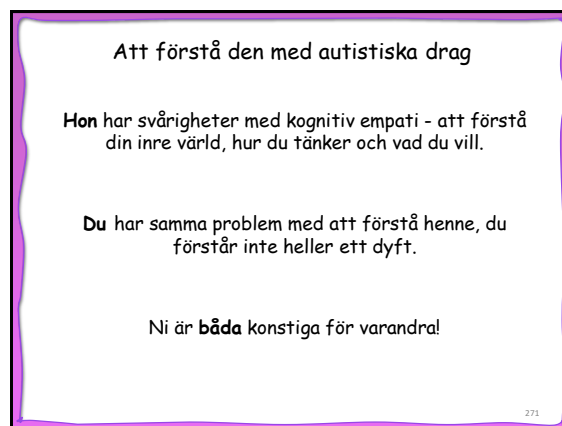
267



268



270



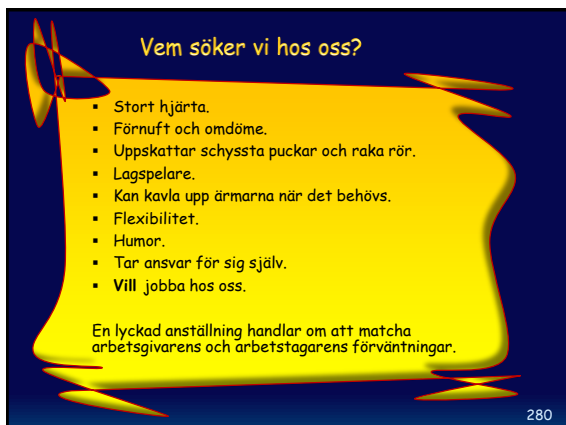
271



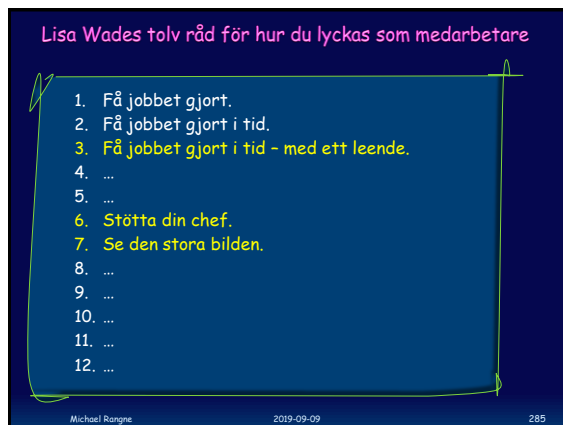
272



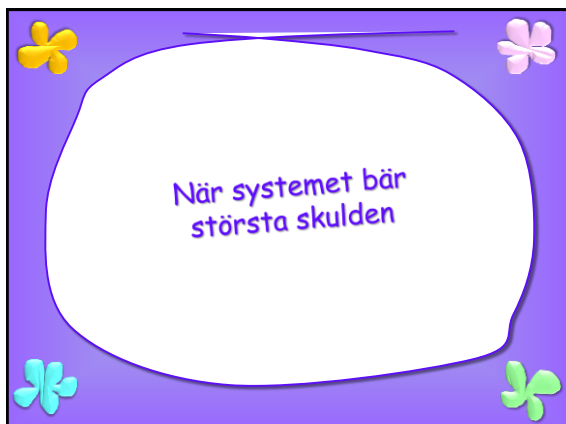
273



280



285



286



288

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



289

Vems är felet?



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

Stephen R. Covey

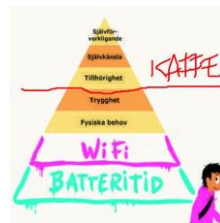
290

Jag har ett eget ansvar för att trivas på arbetet...
...å andra sidan, finns det någon rimlig anledning att känna arbetsglädje på det här stället?

291

291

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



292

292

Taskig arbetsplats



293

"Bad jobs kill people"

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

Sharon Toker

294

294

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade

2. Det underförstådda



295

Några exempel på "besvärliga" människor



298


Fler "besvärliga" människor

- Min fru
- Mina barn
- Min mamma
- Alla chefer jag haft hittills
- Jag själv



299

Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?



Se separat paper

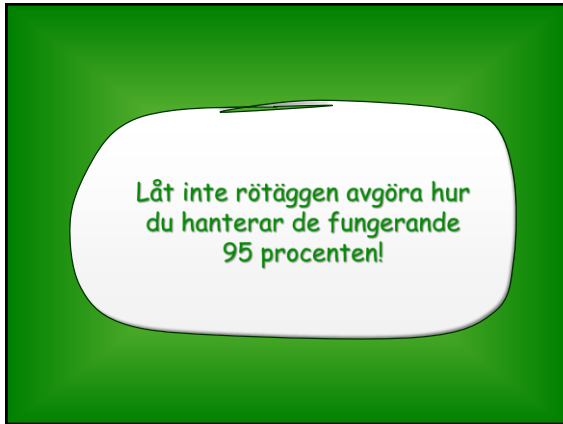
300

Skydda de oskyldiga
- låt inte psykopaterna ta över

303

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

304



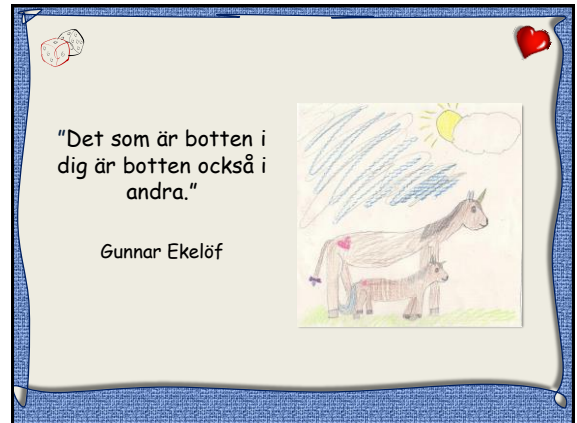
306



307



308



309



310



311




312



314

Du kan insistera på rutiner för rutinernas skull, men det är inte gratis

- Människor vill inte bli behandlade som objekt, som en del i ett kollektiv.
- De förväntar sig **personliga gränser** och förhållningsorder.
- De har rätt till en **personlig förklaring** till varför det måste vara så eller så.



315

Kulturella, etniska och sociala aspekter på psykisk ohälsa

- Hur påverkar kön, ålder, etnisk bakgrund och kulturella omständigheter människor?
- Hur kan vi på bästa sätt ta hänsyn till dessa omständigheter i vårt arbete?

318

318

Ett par kulturella aspekter

- Allvarlig psykisk sjukdom är ungefär lika vanligt i hela världen
- Depressionsfrekvensen är ev. lägre i folkgrupper som lever som vi gjorde innan civilisationen bröt in
- Prognosen vid allvarlig sjukdom är möjligen bättre i fattigare / mindre utvecklade länder
- Det psykosociala stödet är viktigt för tillfrisknandet och är ofta bättre i andra kulturer än vår egen
- Det moderna samhället alstrar uppenbarligen en hel del "lättnare" stressrelaterad ohälsa, men exakt vilka faktorer som bidrar mest är oklart

319

319

Slutsats?

Varje människa är unik och behöver bemötas individuellt, vare sig hon är frisk eller sjuk.

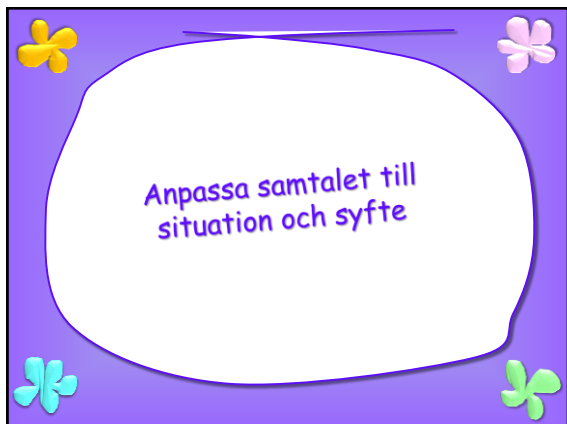
Viktigast är alltid vår förmåga till ett **gott allmänmänskligt bemötande**.

Goda kunskaper om psykiska störningar kan hjälpa oss att bemöta den med psykisk ohälsa optimalt.

Eventuella metoder och råd ska användas med **ömdöme och sunt förnuft**.

320

320



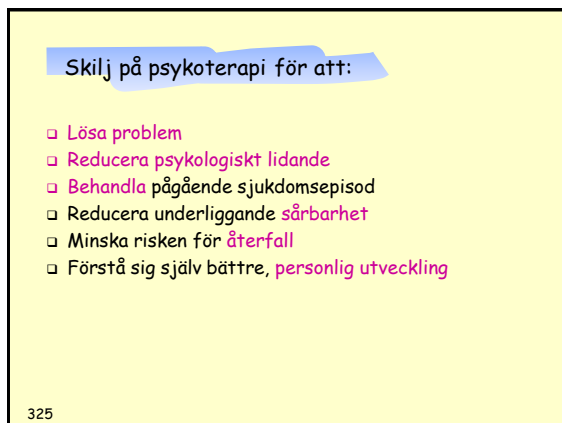
321



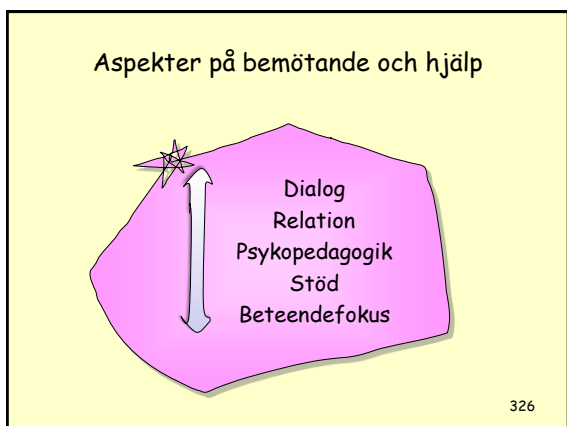
322



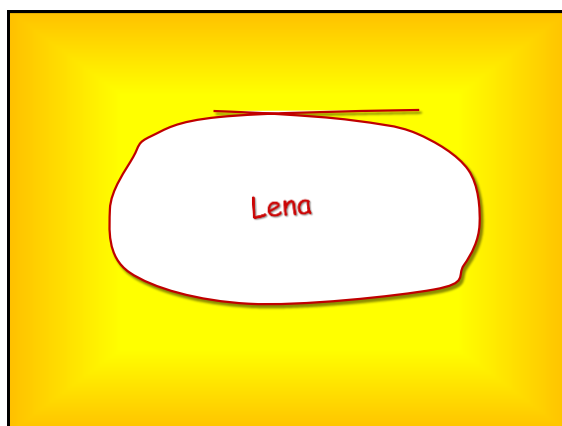
323



325



326

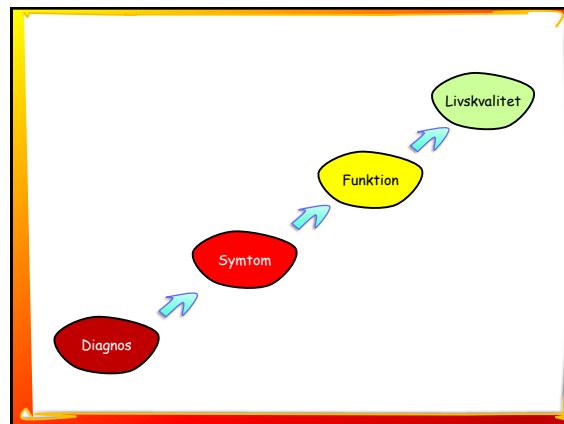


329

Lena

- Social ångest, depression, självmordsnära.
- Grav social fobi.
- "Bara litet ångest" - inte så bara, och massor av ringar på vattnet.
- Höga krav, klarade inte terapin och blev deprimerad. Terapi ska komma i rätt fas.
- Sorg över förlusterna, ta igen saker, vänja sig vid ett nytt liv.
- Från symtom till funktion till livskvalitet.

331



332

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.

333

333

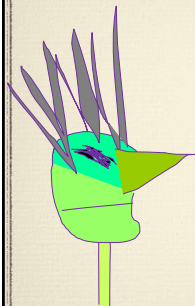
Symtom vid social fobi

- 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.

334

334

Några vanliga "svåra" situationer



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

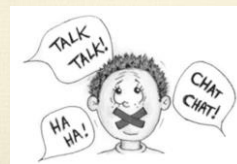
336

336

Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

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

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



340

340

Vad kan jag göra mot min föreläsningångest?

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.

342

342

Ska vi skicka läkaren på bemötandekurs?



344

344


Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient här?

346

346

Ska vi skicka läkaren på bemötandekurs?



- Har han redan varit på kurs?
- Vilka samtalstekniker använder han?
- Hur känns det för patienten i samtalet?
- Vilken stämning skapar han?
- Skulle ni vilja ha honom som er läkare?

347

347

Om patienten själv får välja

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

Lyssnar och bryr sig!

349

349

Vad gör läkaren bra?

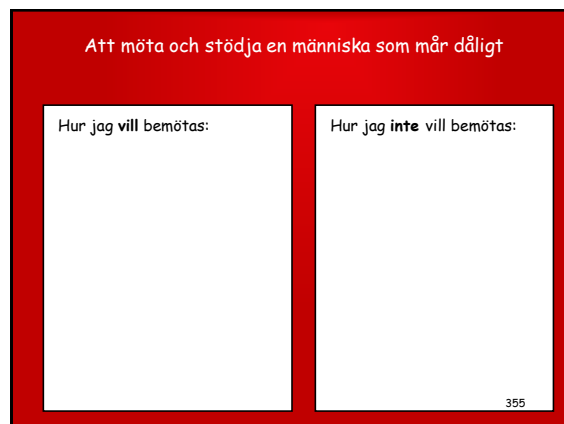
- Han verkar måna om Lena, om hur han pratar med henne och hur det känns för henne i samtalet.
- Autentisk, sitter rakt upp och ner och pratar med henne.
- Chosofri, äkta och naturlig.
- Likvärdighet, tar henne på allvar, bemöter med respekt.
- Fin kontakt, visar att han uppskattar henne, omtänksam, söker goda formuleringar, tar ansvar för vad han säger och hur det landar.
- Lyfter fram hennes styrkor och det som är positivt.
- Ömsesidig tillit och förtroende.

350

350



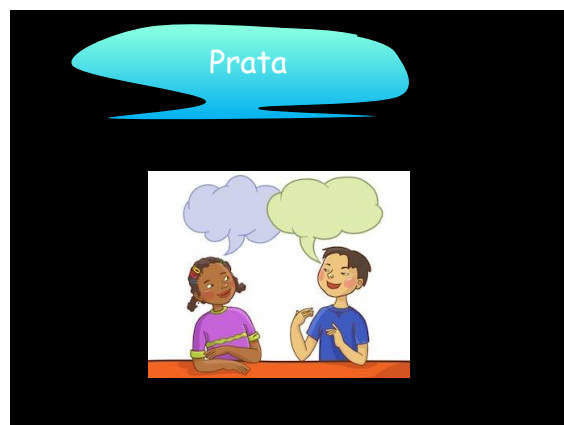
352



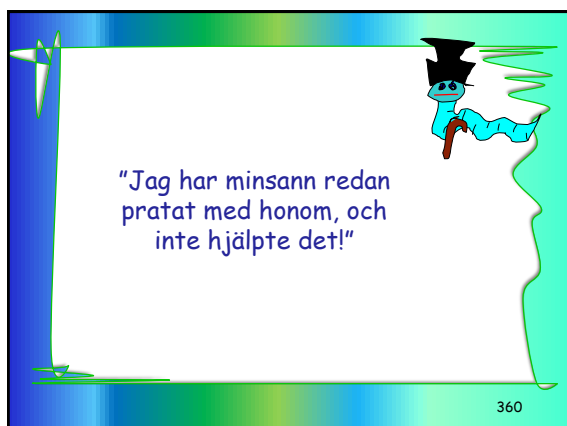
355



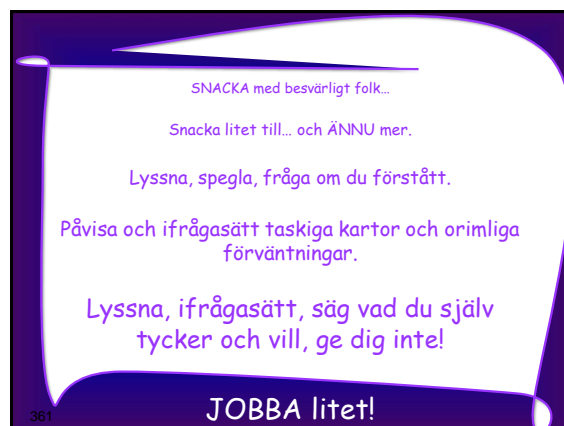
358



359



360



361

Du kan bara göra ditt bästa



362

Vad menas med "terapeutisk allians"?

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

363

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

364

364

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

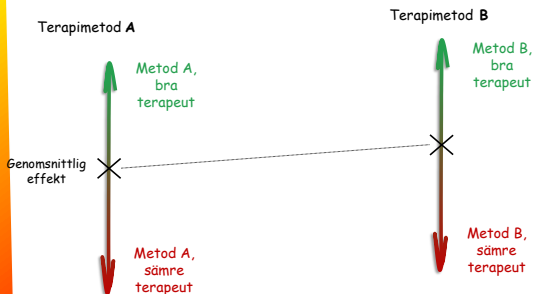
- Värme
- Empati
- Äkthet



365

365

Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?



366

Vad utmärker en bra psykoterapi?

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

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

367

367

Två former av psykoterapi

"Supportive"

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

"Reconstructive"

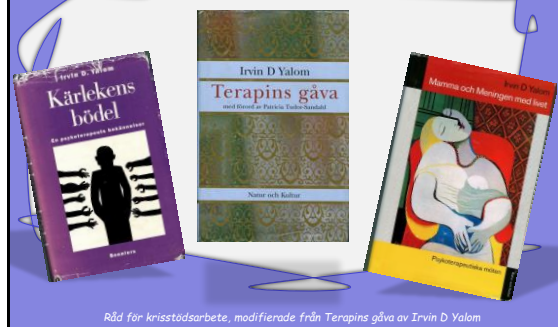
- Måste **ändra** något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt.
- Förutsätter **ökad självsikt**.
- Kan **väcka ångest**. Inte alltid så kul att möta sig själv.

368

368

Lästips för psykoterapiintresserade

<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/M/C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>



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

369

Imagoterapi

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

Love and attention
are the same
thing



Abha Dawesar

370

Många människor blir besvärliga när de

- Inte får vad de **behöver**
- Inte får vad de **vill ha**
- Inte får vad de **anser sig ha rätt till**
- **Får allt detta men inte förstår det**



371

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

372

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför för de önskade förändringarna.

373

373

"Jag har ingen motivation"



Min motionscykel och jag

374

374

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?



375

375

Läget tills du är 25:

Taskig frontallob!



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

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

376

376

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



Identifiera och tillfredsställ människors behov!

377

377

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.

378

Om att skapa en allians

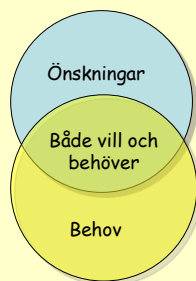
Men... det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi *vill* och vad vi *behöver*.

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

379

379

Önskan eller behov?



380

Alla människor hatar att ta order



Tala inte om för patienten vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

382

382

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.



383

383



384

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?"

385

385

Hinder för alliansen kan höra ihop med

1. Sjukdomen
 - Trötthet, ångest, bristande insikt
2. Patientens personlighet
 - Mistro, instabilitet
3. Omgivningsfaktorer
 - Anhörigas inställning
4. Behandlarens personlighet
5. Andra faktorer hos behandlaren
 - Bristande intresse
 - Bristande kunskap
 - Rigid och ensidig teoretisk referensram
6. Övriga behandlingsförutsättningar
 - Brist på kompetent personal
 - Brist på tid
 - Telefonsamtal



En bra behandlare bör kunna se patienten i ett biologiskt, medicinskt, psykologiskt och socialt perspektiv samtidigt

386

"Svåra" människor och tillstånd

- | | |
|---|--|
| <p>1. Personlighetsproblematik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bristande personligt ansvarstagande - Negativistisk och svartsynt - Emotionell instabilitet - Histrionisk - Narcissism - Antisocial/psykopatisk - Paranoid - Rättshaveristisk - Passivt aggressiv - Osjälvständig - Fobisk - Tvångsmässig | <p>2. Psykisk sjukdom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Depression - Bipolär sjukdom - Ångestsjukdom - Psykos - Missbruk |
| | <p>3. Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning</p> <ul style="list-style-type: none"> - ADHD - Autistiska tillstånd - Svagbegåvning |

387

Rama in "svåra" samtal

Före samtalet:

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

Under samtalet:

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

Efter samtalet:

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

388

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

389

Ge råd - ibland



390

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

Werner Erhard, Relationships - making them work.

391

Most of us are experts at solving other people's problems, but we generally solve them in terms of our own and the advice we give is seldom for other people but for ourselves.

Nan Fairbrother, The House in the Country

392



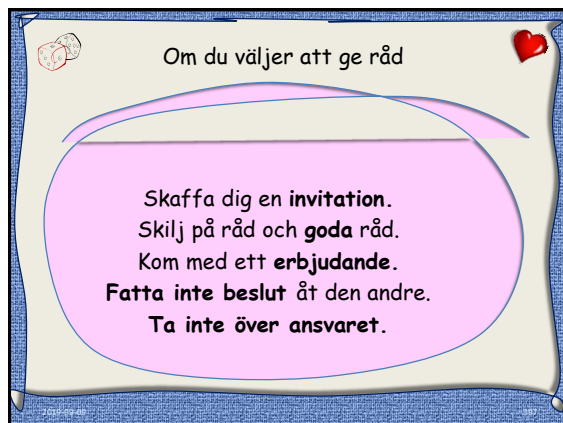
394



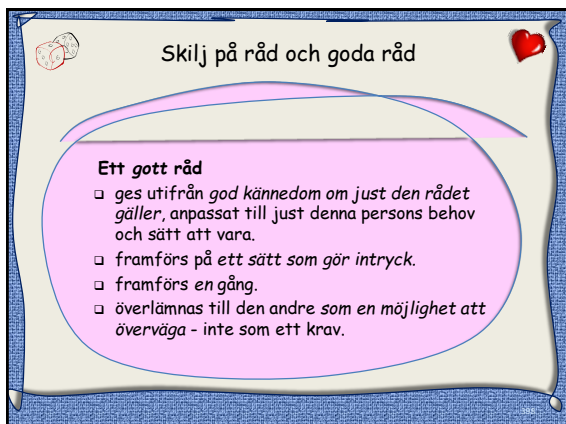
395



396



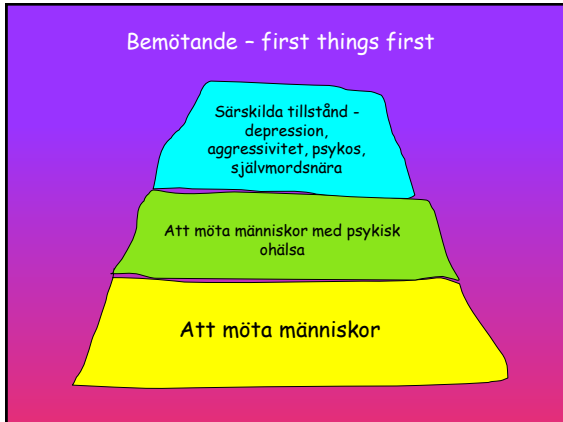
397



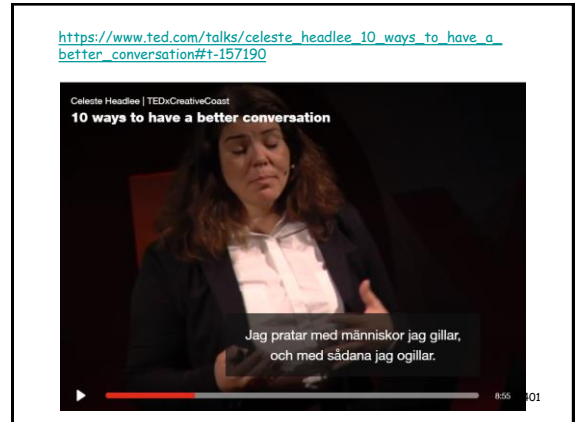
398



399



400

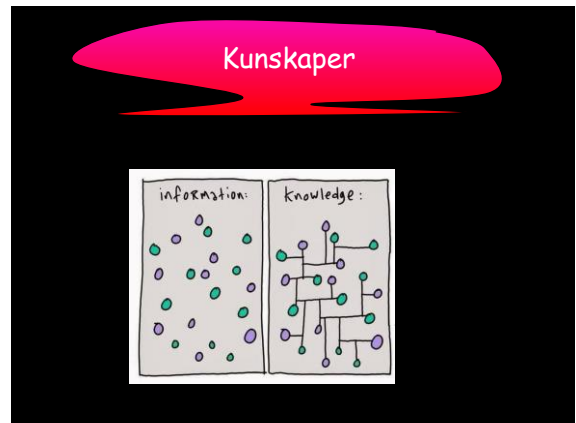


401

Inte lust att gå på bemötandekurs?

- Om du är **nyfiken och intresserad på riktigt** behöver du inte gå på kurs för att lära dig hur du ska göra för att **verka intresserad**.
- **Lyssna mer än du pratar**.
- Ta in allt den andre säger - inte för att värdera det och inte för att kunna bemöta det, utan för att förstå. **Lyssna för att förstå, inte för att svara**.
- **Lyssna efter känslor, önskningar och behov** hos den andre, det som ligger "under ytan".
- **Återge** och fråga om du förstått rätt.
- **Bekräfta**, normalisera och acceptera.
- "Bemötande" i ett nötskal: **Ta på allvar, visa respekt, var nyfiken och intresserad, se det goda hos den andre, bry dig på riktigt**.

402



406

Mot dumheten
kämpar till och
med gudarna
förgäves.

Friedrich von Schiller

408

Hur får jag till ett bra möte?

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

409

Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?

Här verkar finnas **något att hämta** - personen bryr sig, vill mig väl, kan något om mitt lidande, har resurser att disponera där det behövs

Kunskaper
Vilja och beslutsamhet
Stort hjärta, bryr sig på riktigt
Självinsikt

411

412



413



414

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 patienten mig en hel del.

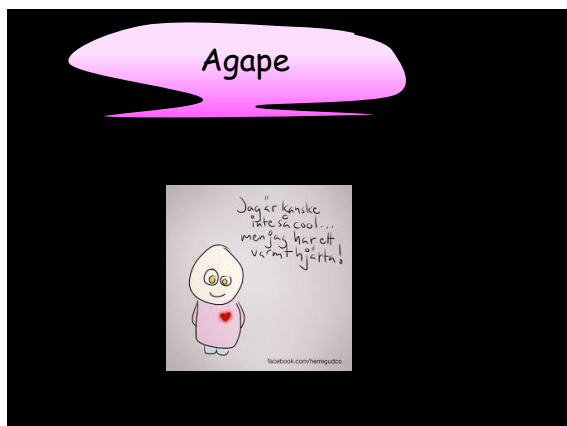
415

Vad fungerar verkligen?

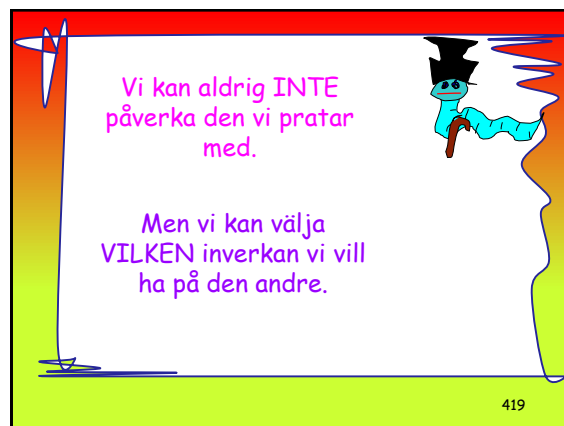
Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.

Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

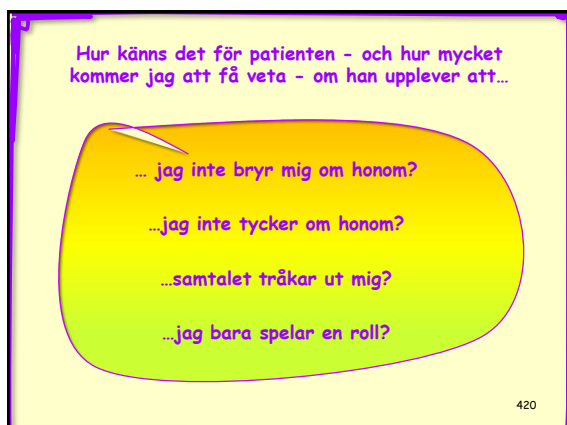
417



418



419



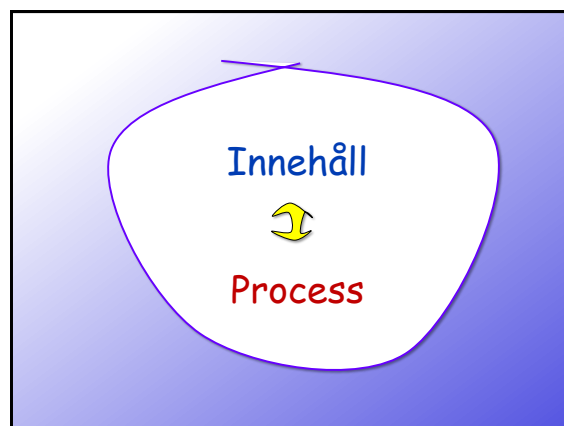
420



421



422



423

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten



Innehåll: Det vi gör och talar om.
Process: **Sättet** som vi gör det på, **hur** vi talar med varandra, **stämningen** som uppstår.

Det är alltid jag - inte patienten - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

424

Processens kvalitet avgör vårdens kvalitet

Processen består av

- Känslor
- Stämningen, "atmosfären"
- Tonfall
- Kroppsspråk
- Det medvetna och det omedvetna

Alla reagerar på processer, och ju sämre vi mår desto känsligare är vi.

425

Håll ena ögat på samtalets innehåll och det andra på dess process

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

426

Den stora hemligheten...



...är...
 ???
 ???
 ...löst enkelt, egentligen...
 ... försök med...
 ...litet vanlig enkel...
 ...vänlighet!

427

...en sak till...
 !
 !!
 !!!
 ...ha litet...
 ...KUL!!

428

För att hamna i rätt utgångsläge...

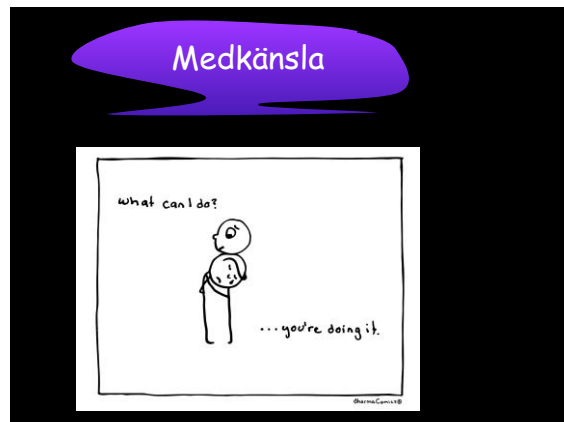


Har du provat med att försöka...
 ???
 ... **TYCKA OM** din patient?

429



430



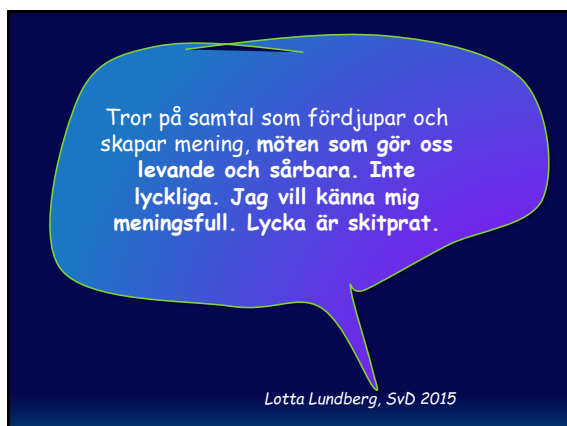
431



436



437



438



440

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

Sökaren nr 1/1986

441


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



443

Närvaro

Mind Full, or Mindful?



444

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

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

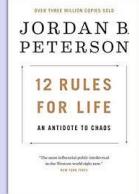

"Gnäll"

"Negativism"

"Bromskloss"

"Förändringsvilja"

Just ask!

445


En tillräckligt god behandlare

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

446

Likvärdighet

Lika villkor är inte alltid rättvist...



Lika villkor Rättvist

447

Den likvärdiga relationen



I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och förståelse av sig själv en likvärdig del av gemenskapen.

Den andre och dennes inre värld behandlas med samma allvar som min egen.

Den andre har samma rätt till sina känslor, tankar och önskemål som jag har till mina.

449



Vi vill varken ha beröm eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer

450

Alternativ till beröm:

"TACK!"

451

Var autentisk




452

Professionell, medmänniska eller både och?

Vårdgivare:		Patient:
Professionell		Professionell
Personlig?		Personlig
Privat??		Privat

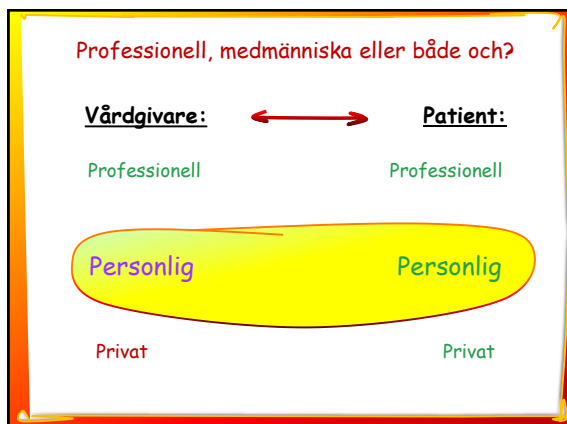
453

https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdpGcayj_58Y9KJDwtMUbnWjGQy1CZhA

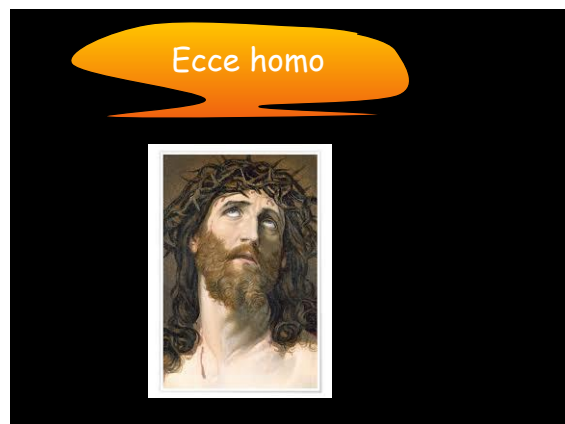


The "Still Face" Experiment

454



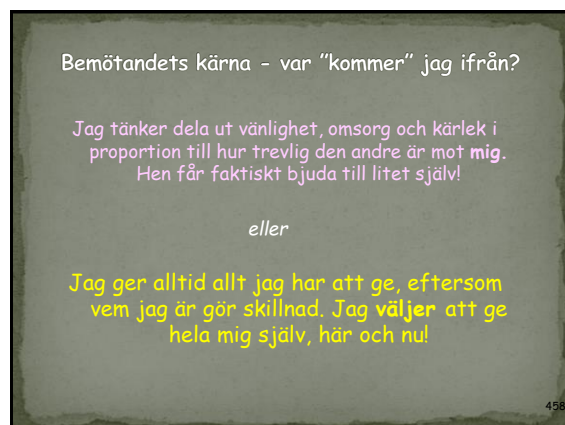
455



456



457



458




459



460

Att möta andra kräver mod

"Kan inte du prata med henne själv, hon vill nog bara ha några tabletter?"



461

Se och förstå

- Puh, du kommer väl att förstå, vad som än händer, visst gör du det?



462

The deepest hunger of the human soul is to be understood.

Stephen R Covey

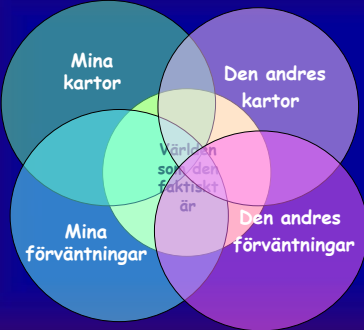
463

Vad menar vi med att "förstå"?

Verkligheten



464



465

Du kan inte agera rätt om du inte förstår

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

Bakgrund → **Problematiskt beteende NU** → Syfte

466




467

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

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

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



468

Rädd = stressad

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



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

470

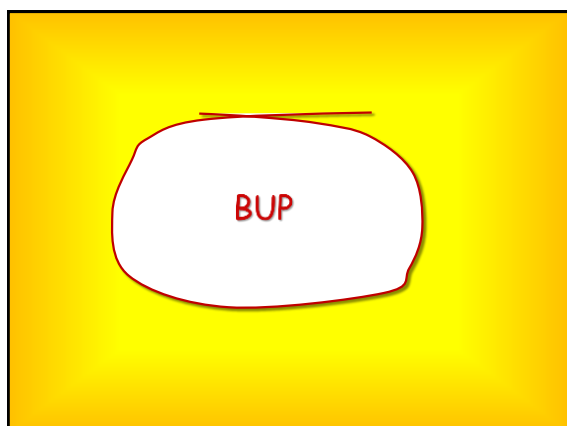
Psykoterapi

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

471



472

Nyfikenhet



Den som är nyfiken kommer aldrig sluta växa...

473



476



477

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 hon själv ser dem.

Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att förstå och kunna återge den andres uppfattning lika bra som han själv.

478

Andras aggression

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

↓

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

479

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

480

Empati i praktisk handling

Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

481

Mer om empati i praktisk handling



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

482

Mentaliseringsbaserad terapi

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

483

Ta ansvar för hur jag ser



484

The way you see the problem IS the problem.



485

Richard

486

Behöver han:

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

487

"Tough love", "empowerment"


Det låter illa!

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

Hur kan jag hjälpa dig?

488

VARFÖR samarbetar patienten inte?



489

Hur ser MINA kartor ut?



490

Vill inte

Kan inte



Vill personen inte, eller kan hon inte?

491

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

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

492

Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att

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

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

495

Nix!

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

496

496

Bekräfta



facebook.com/hemgubba

497

497

Skörheten

498

498

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

Vår uppgift

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

499

499

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!

500

500

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!

501

501

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!

503

När sjukvården är ute och cyklar

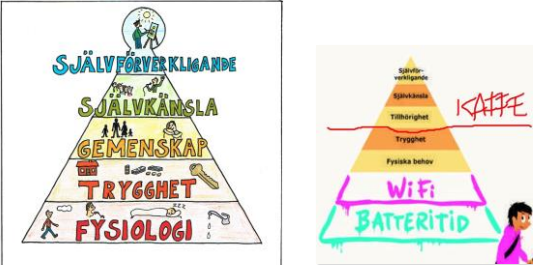
505

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



506

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



MAGNUS HJERPE 2018

508

508

Är det bara patientens fel?

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



509

Några säkra sätt att få patienten förbannad

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



510

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

511

511

"Suicidal, men inte
allvarligt psykiskt
sjuk, så hon får ta
ansvar själv."




512

512

Varför får man "ingen hjälp"?

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



513

513

Ta kontroll över tankar,
känslor och handlingar

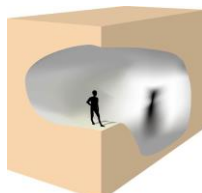



515

515

Hur uppfattar jag
världen?

Hur förhåller jag mig till
det jag uppfattar?

516

516

Vem
bestämmer
över mina
känslor?

517

517



518

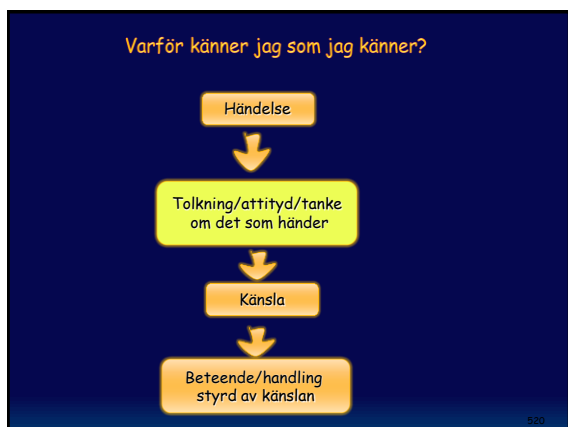
"Rätt sinne"



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


519

519



520

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.

521

521

Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

522

522

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.

523


523



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

524

524



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?

525

525



"Det är väl för fan den som möter som ska väja!"

Okänd, citerad av Sven Stolpe

526

526



Ni deltar inte i samma samtal

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

527

527



"Men kan du inte försöka se det så här (...) istället?"

528

528

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)




530

530

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv

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

Nytt ord i SAO 2015:
 "Faktaresistens"



531

531



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

532

532

Ibland är känslan ren lögn



533

533


Exempel på förvrängt tänkande

Depression	→	Svartsyn, pessimism, självhat, hopplöshet
Ångestsjukdom	→	Ångslan, oro, uppförstoring
Psykos	→	Vanföreställningar
Autismspektrum	→	Svårigheter att ta andras perspektiv
ADHD	→	Adekvat, men dålig impuls kontroll, koncentrationssvårigheter

534

534

17-årig flicka med ADHD och autistiska drag



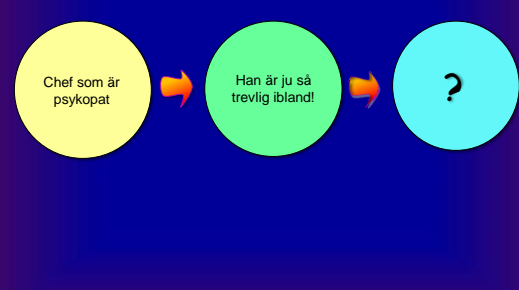
Kronologiskt 17 år = Mentalt 12 år

17 år → Överkrav, stress, relationsproblem, frustration

12 år → Lagom krav, bättre relation

535

535



Chef som är psykopat → Han är ju så trevlig ibland! → ?

536

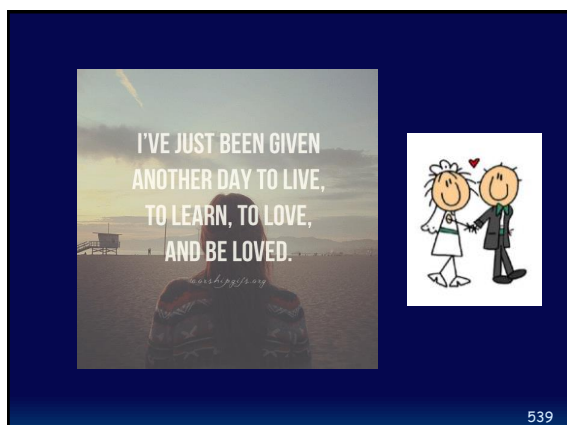
536



537



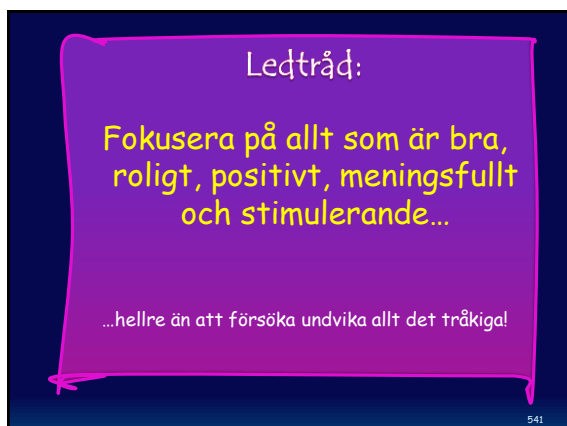
538



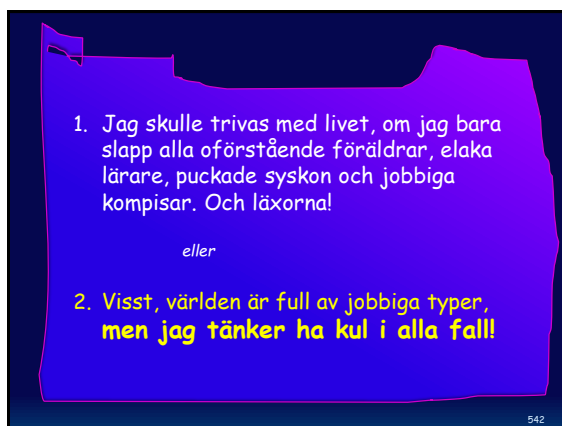
539



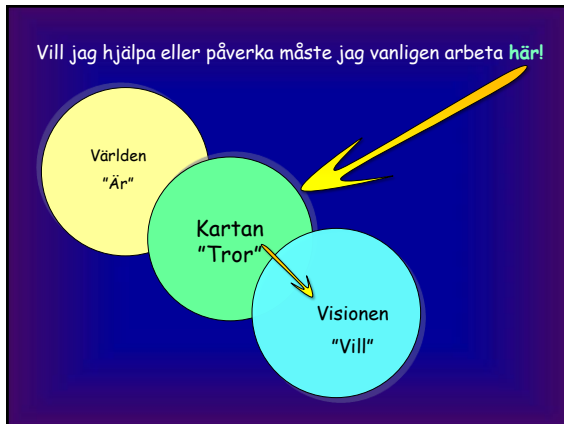
540



541



542



543



544



545



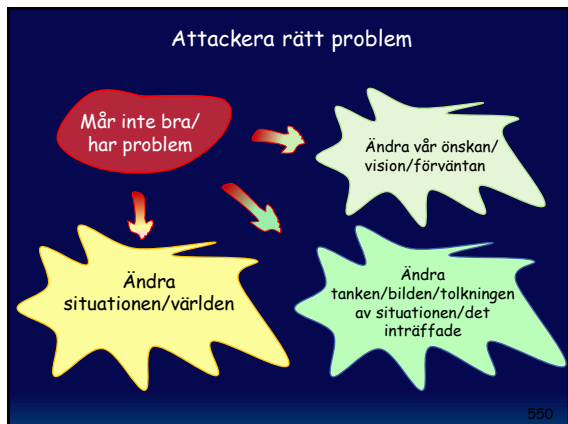
546



547



548



550



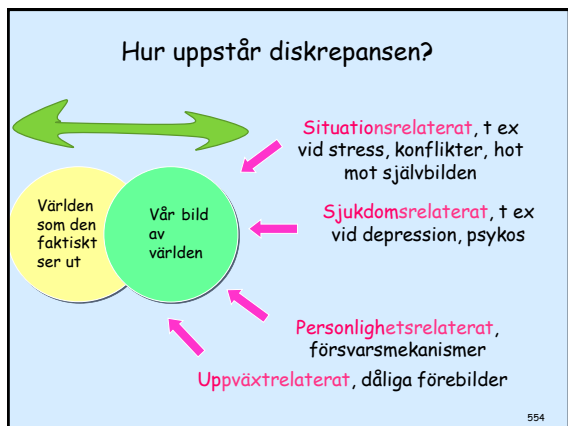
551



552



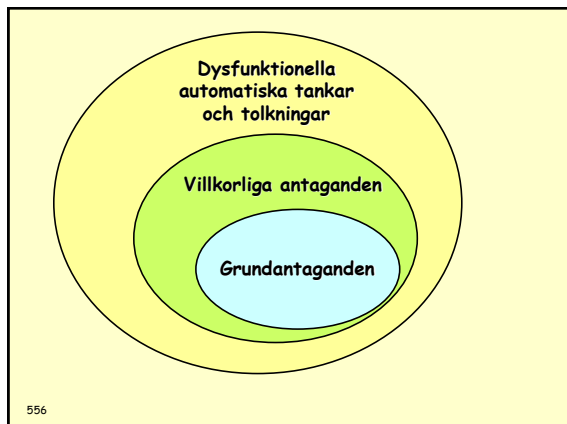
553



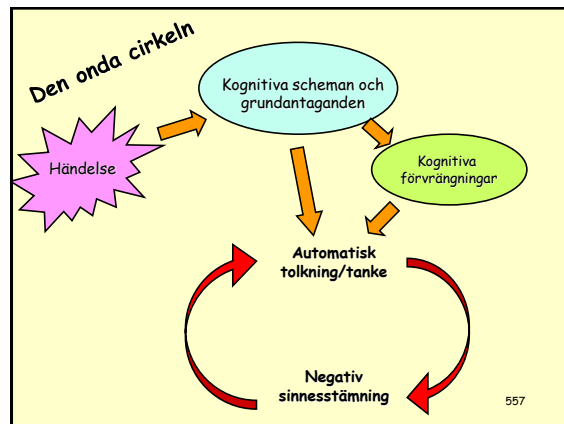
554



555



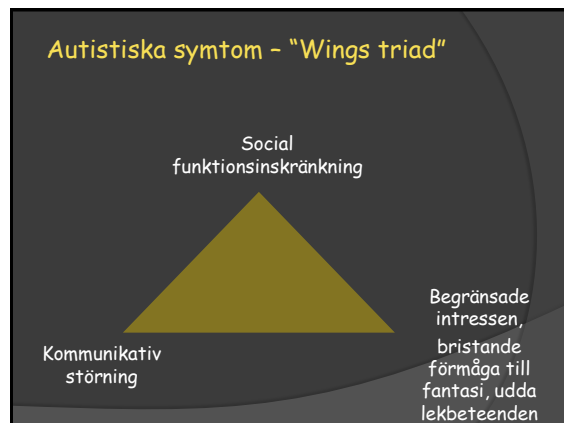
556



557



558



560

Are you an aspie?

Most people with Asperger's will answer yes to all of these questions:

- I find social situations confusing.
- I find it hard to make small talk.
- I tend to turn any conversation back onto myself or my own interests.
- I excel at picking up details and facts.
- I find it hard to work out what other people are thinking and feeling.
- I can focus on certain things for very long periods.
- People often say I was rude, even when this was unintentional.
- I have very strong, narrow interests.
- I do things in a very inflexible, repetitive way.
- I have difficulty making friends.

Källa: Cambridge Lifespan Asperger's

Många berömda människor, som Einstein, hade också det.

561

561

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

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

564

564

Att förstå den med autistiska drag

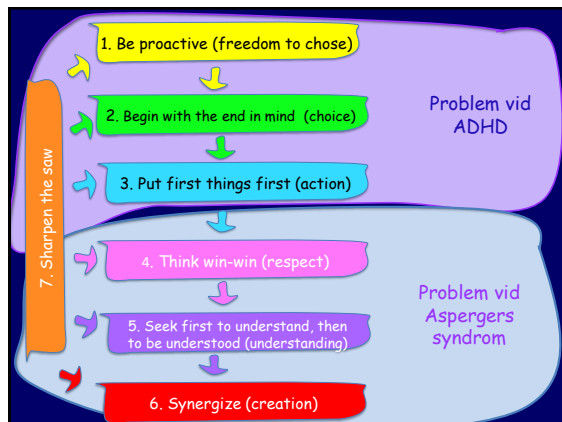
Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

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

Ni är **båda** konstiga för varandra!

565

565



566

"Svåra patienter" eller "svåra beteenden"?

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

Explosiva barn

567

567

Tolkning → Förhållningssätt

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

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

Min tolkning vägleder min intervention

568

568

Alternativt synsätt

Patientens explosiva beteende är

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

569

569

Den missnöjde vill något - vad?

570

570

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

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

571

571

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

572

Vilket synsätt funkar bäst?

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

eller

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

573

573

När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

Var och när fungerar patienten **bättre**?

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

574

Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

575

575

Fråga den som inte är med

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

576

576




Det ligger något i det du säger.

577

577

Den nyttigaste läxan livet lärt mig är att idioterna ofta har rätt.



578

578

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...
...man får aldrig värre än man klarar av!

579

579

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

580

580

Sex bra vägar/vanor för ökat välbefinnande

YOU CAN'T GET RED ON YOUR YEARS BUT YOU CAN LEARN TO LIVE WITH THEM
MORE YEAH

Acceptans

Närvaro i nuet
I MIGHT LIVE IN THE MOMENT
UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT IN WHICH CASE I WILL GET A COOKIE

Tacksamhet

Relativisera
IT IS YOUR BIRTHDAY

Fokusera på det positiva

Humor och perspektiv
YOU LOOK SO MUCH THINNER
THANKS I HAD THE HONOUR REPOSED



581

581

Hur skulle din relation till ditt barn påverkas om du varje kväll när du säger god natt till barnet betänkte att ditt barn eller du själv kanske inte kommer att vakna igen, och att det alltså kan vara sista gången ni ses?



582

582

Var observant på dina egna känslor och behov

The diagram shows two stylized human figures standing side-by-side. Each figure has a brain highlighted in a different color (pink and green). Two curved arrows connect the brains, one pointing from the pink brain to the green brain and another from the green brain to the pink brain, symbolizing mutual influence or self-reflection.

583

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

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

A small cartoon character with a blue body and a black hat is holding a red umbrella. The character is positioned in the upper right corner of the slide, which has a white background with a red border.

584

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva Förvränga Förtränga

FÖRBANNA **Ingenting** Förändra

Fokusera Projicera Agera ut Handla

A central white cloud-like shape contains the word "Ingenting". Surrounding it are several other colored shapes, each containing a coping strategy: "Bedöva" (blue), "Förvränga" (pink), "Förtränga" (green), "FÖRBANNA" (red), "Förändra" (light green), "Fokusera" (yellow), "Projicera" (purple), "Agera ut" (magenta), and "Handla" (dark purple).

585

Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

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

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

A small cartoon character with a blue body and a black hat is holding a red umbrella. The character is positioned in the upper right corner of the slide, which has a white background with a red border.

586

Skam - den svåraste känslan av alla?

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white shirt, looking down with a sad expression. Several hands from different people are pointing towards her from the right side of the frame, illustrating the feeling of shame.

587

Två "påsar" som möts

Two sacks are shown side-by-side. The one on the left is red and filled with yellow, while the one on the right is brown and empty. This visual metaphor represents the meeting of two different states or emotions.

588

Var medveten om dina egna behov

Tillstånd

- Ensamhet
- Kärleksbrist
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

Behov

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

589

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



590

590

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



591

591

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjälplos
- Trött



Inget av allt detta behöver vara ditt fel eller ha med dig att göra över huvud taget!

592

592

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



593

593

Var medveten om dina egna känslor och behov

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

Du är där för den andres bästa!

594

Problemet med projektioner

Det ansvar jag inte tar hamnar hos den andre som **skam eller skuld**.

Själv lär jag mig inget och utvecklas inte.

Nästa patient riskerar därför att råka lika illa ut.



595

595

Paranoid personlighetsstörning

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



596

När du själv känner dig misslyckad:

Ta ansvar för upplevelsen!

597

597

Att personen är "jobbig" är en **åsikt!**

598

598

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

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

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

599

599

Brené Brown - The power of vulnerability



600

600


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



BRENÉ BROWN
MOD ATT VARA SÅRBAR

DARING GREATLY

601



Kristin Neff
Associate Professor in Human Development and Culture

The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion:
Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen

<https://youtu.be/IvtZBUSplr4>

Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion

<https://youtu.be/11U0h0DPu7k>

601

602



Kan det vara JAG som är besvärlig?

603

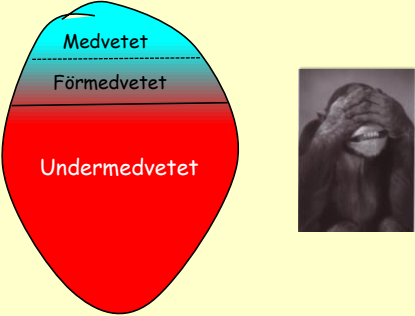
Varför gör jag inte ett bra jobb?

- Brister i systemet**
 - Tid
 - Utbildning
 - Stöd
 - Mening
 - Övriga resurser
- Moralisk defekt**
 - Lat
 - Bryr mig inte om andra
 - Egen vinning
 - Ilvillig
 - Önd
- Bristfällig självinsikt**
- Egna brister**
 - Kunskap
 - Motivation
 - Inlevelseförmåga
 - Moralisk defekt (se ruta)
- Personlighetsrelaterat**
 - Narcissistisk
 - Antisocial/psykopat

603

604

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



Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet

605



Make to yourself
I just thought
you were lovely!

I just thought
you were lovely!

You are lovely!

606

605

606

Brister vid personlighetsproblematik

Självisikt

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

Förmåga till ansvarstagande

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

607

Utan god självinsikt skadar jag den jag vill hjälpa

608

"Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



609

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



610

Skaffa dig återkoppling på det du gör

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

611

Självkänedom - en bristvara

Det tycks som att självkänedom 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.




612

611

612

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



613

Självisikten kan brista på flera sätt

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhördhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

614

Stort omedvetet fält = personlighetsproblematik

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhördhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

615

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

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhördhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

616

Stor fasad = stor ensamhet

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhördhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

617

Att växa = att utöka detta fält

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhördhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

618

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

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

619

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.



620

Det viktigaste för självkänslan är...

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

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

621

621

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.

622

622

"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

623

623

Recept 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.

624

624



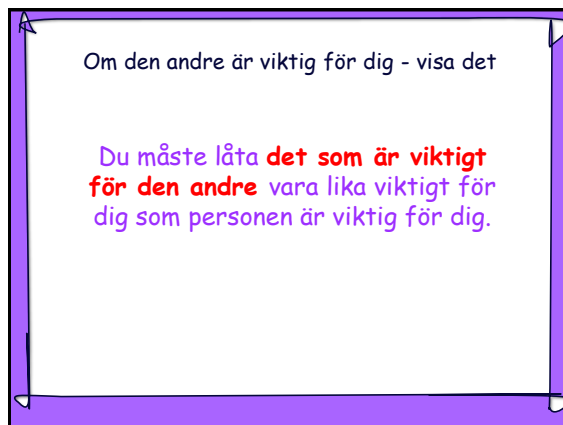
625



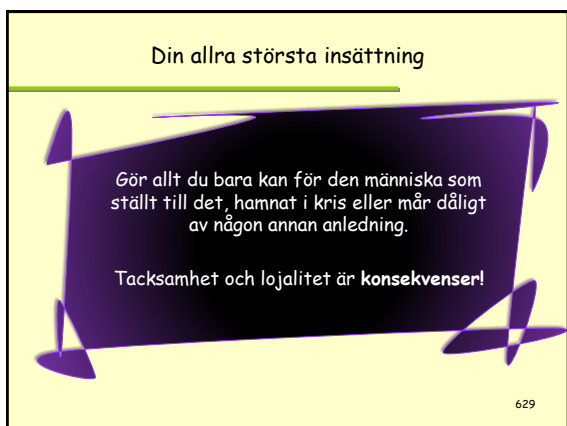
626



627



628



629



630

Bättre än en aktiefond?

Investera i dina medmänniskor!

Varför inte ge **mer** än klienten betalat skatt för?

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

Gör något **extra** för varje patient!

631

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min klient/patient?
- Min partner?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

632

Vad utmärker en frisk, sund och
välfungerande personlighet?

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

633

Sådant som bara jag kan ta ansvar för

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

634

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



635

Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian

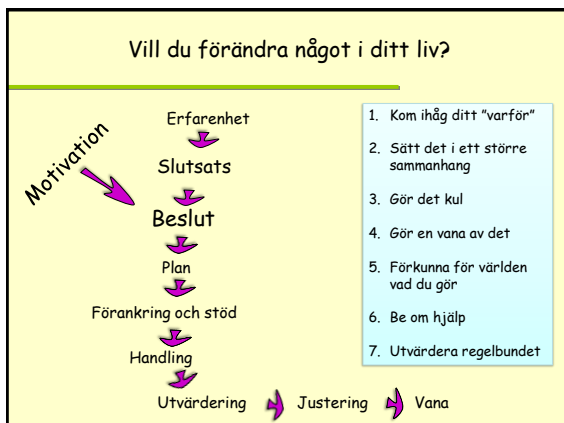
636



637



638



639



640



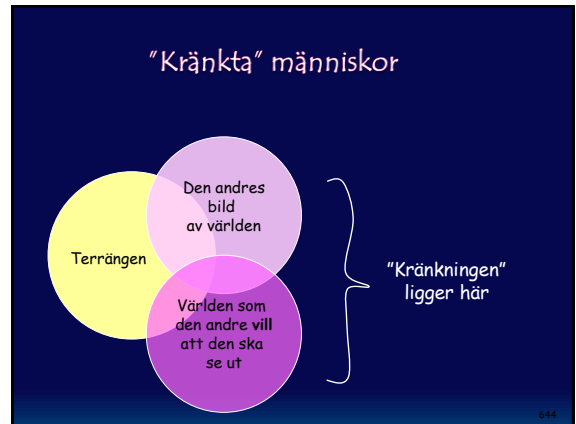
641



642



643



644



645



646



647



648

Enklaste sättet att kränka en medarbetare?



649

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

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



652

Hur har du dina
åsikter?

653

653

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

Ken Keyes



654

654

Präglad av aggressiv självhävdelse, parat med misstro mot auktoriteter och samhällets administration. Det är en man som håller på sin rätt, överklagar från instans till instans och som i avslag ser bevis på samhällets rutenhet och systematiska maskopi mot honom

Ottosson, 1983

655

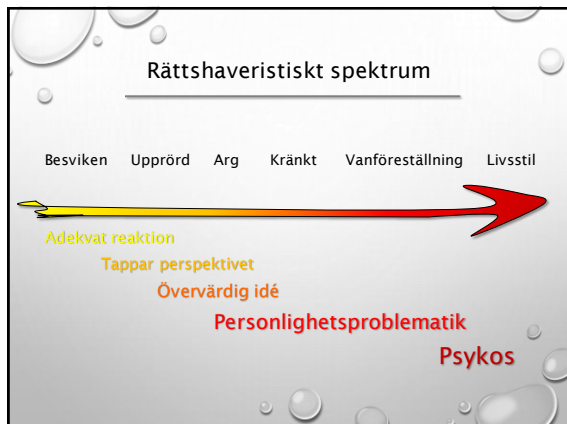
Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är
plötsligt som bortblåsta

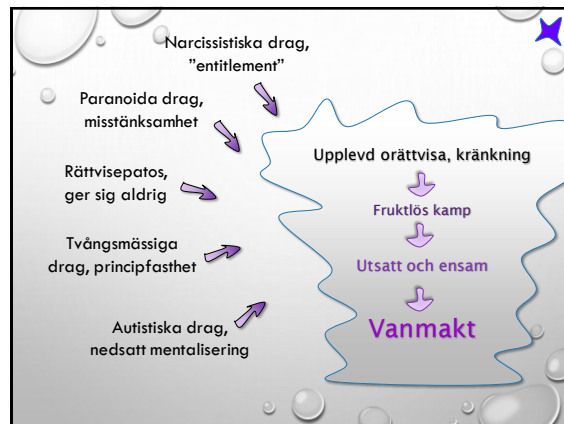


Inget förtroendekapital
finns att tillgå

656



657



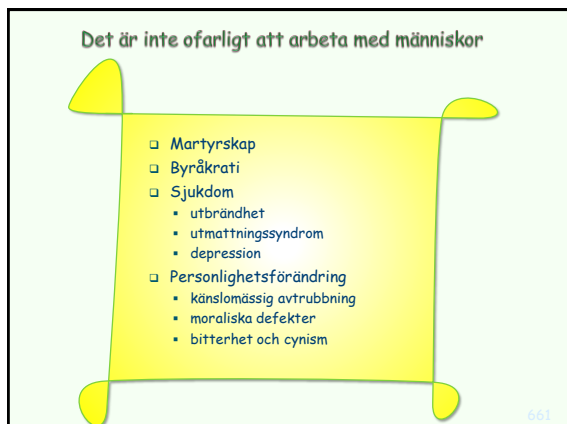
658



659



660



661



664

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

- Sover gott, vaknar utvilad
- Tycker om människorna omkring mig
- Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

665

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslopåverkan	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

666

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att prestation = kärlek

667

Vilka drabbas?

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

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

668

~~Djupandning~~
~~Yogaövningar~~
~~Massage~~
~~Sluta röka~~
~~Skäm bort dig med...~~

669

Fråga först varför du gör så mot dig själv!

670



671

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
4. Ät: Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
7. KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)

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

672

Life-saver för dig som framhärdar med att göra mycket mer än du egentligen har tid för

Du måste inte - du väljer det.

Ha kul under tiden.

Minimera alla negativa känslor som växer.

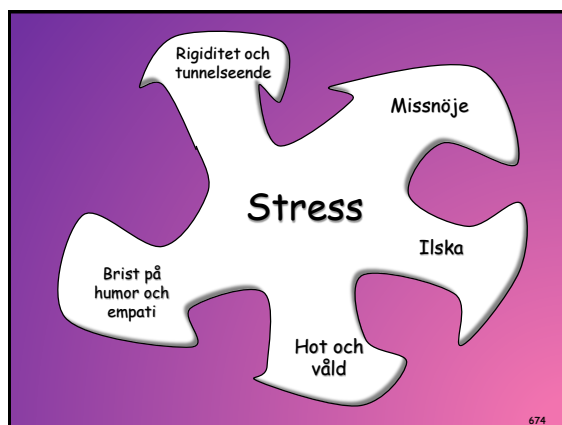
Se syftet, meningen och värdet med det du gör, både för dig själv och för andra.

Oroa dig inte för dåliga hälsokonsekvenser - den oron är kanske skadligare än överaktiviteten.

Sov på nätterna!

Livet	168
Sömn	56
Livet	112
tillgången på arbetet	50
Livet	62

673



674

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

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

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

Reptilhjärnan: Flykt, anfall, spela död...

The Brain Book (© McGraw-Hill 1999)

675

"Röd och grön zon"

Låg stress	Måttlig stress	Hög stress
<ul style="list-style-type: none"> • Känslorna står till vår tjänst • Nya hjärnan handlägger 	<ul style="list-style-type: none"> • Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner • "Vuxen schimpansnivå" 	<ul style="list-style-type: none"> • Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta • Dom och vi, vän eller fiende, med eller mot mig?

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

676

Otrevligaste patienten någonsin?



677

677

Utbrottets faser

Ångläs/hjärnlås/kortslutning

Vägsörningen

Härdsmläta

Lugnar sig,
förhindrar
utbrottet



678

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

679

679

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt

-
våra behov krockar

Värderingskonflikt

-
vi tycker olika om
något

680

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan
skapa konfliktsituationer.

681

681

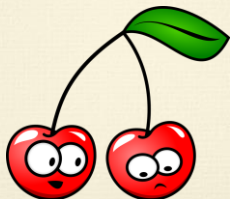
Vår främsta
stresskälla är
samtidigt vår
största möjlighet -
andra människor!



682

682

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



683

683

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

684

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

685

685

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj kollegor

686

686

...inte bara kollegor, förresten

Välj chef

687

687

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

688

Maxa ditt sociala stöd



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

689

Den som har sovit gott kan försätta berg!



Hälsolista, prioriteringsordning

1. Sömn
2. Sömn
3. Sömn
4. ---
5. ---
6. Motion, kost, nöjen, fritid osv

690

Äkta eller falsk dialog
= äkta eller falskt möte

↓

Om du bara låtsas får du betala priset
- ingen relation och ingen växt

691

691

Kan det vara så att...

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

692

692

Kan det vara så att...

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och
mening?

Varje möte med en annan människa är en möjlighet
för mig själv att både ge och få något?

Jag har något att lära av varje människa jag
möter?

693

693

Hur känns det för den andre...

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

694

694

Är du på rätt ställe?

Många nervösa svårigheter har sin grund i att man inte passar för eller trivs med sitt arbete.

Hälsolära, 1947

695

695

Ta ansvar för dig själv

696

696

Att välja arbetsplats

Naturligtvis är det trevligt med en arbetsplats där du får ägna dig åt det du brinner för, men i fel miljö bränns du ändå ut.

Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. med kollegor som du tycker om och trivs med, och som tycker om dig
3. med en riktigt bra chef

697

697

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

Så lyckas du som medarbetare
På ett bättre liv på jobbet
Lisa Wade

698

698

Varför går jag till jobbet?

Visa mig själv att jag duger
Visa chefen att jag duger
Visa mamma att jag duger
Få beröm
Stärka min självkänsla
Har inget annat för mig
Ingen aning
Varför inte?
Pengar
Försörja min familj
Materiell tillfredsställelse
Karriär
Mening
Inre tillfredsställelse
Kall, bidra till en bättre värld
Roligt

699

699

Får du detta på ditt jobb?

Fysiska behov
Trygghet
Gemenskap och tillgivenhet
Uppskattning
Självförverkligande

700

700


Recept för ett lyckligt liv

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

701

701

Salutogent ledarskap och KASAM



Mening

Begriplighet

Hanterbarhet

702

702

Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

703

703

Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettio!

704

704

Om du har tråkigt blir du tråkig!

705

705

Skulle jag vilja ha mig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

706

706

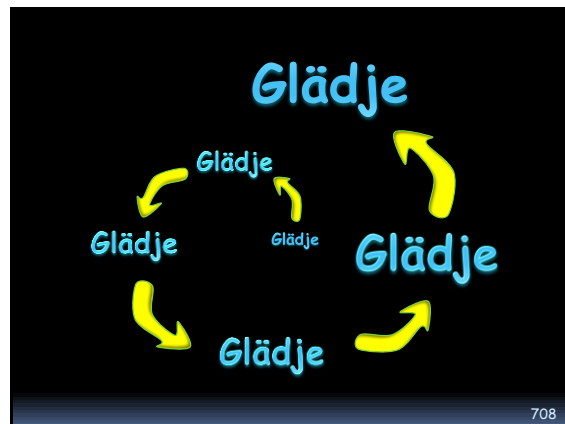
Känslor smittar

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

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

707

707



708

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste **ÄNDRA** på något!

709

709

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

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

710

710

UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

- Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- **Understimulering** och uttråkning.
- **Belöningen uteblir**
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och **kränkningar**.
- Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser **ingen mening** med det man gör.
- **Kompromisser** och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

711

711

Vi vill inte ha:

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

Vi vill inte ha tråkigt!

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

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

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

Vi vill ha kul på jobbet!

712

712

Ett rationellt förslag:

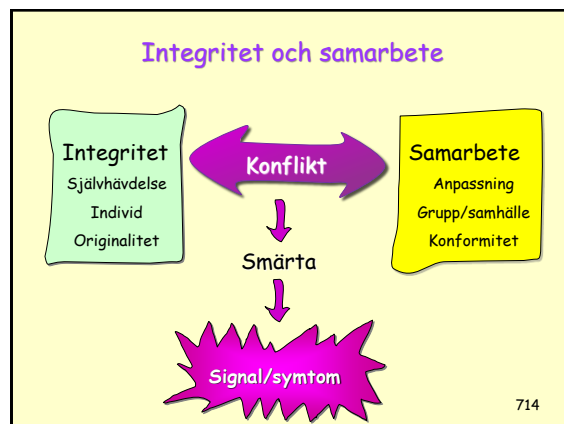
Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

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

713

713



714

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?

715

715

Vad kan hända om Kalle faktiskt GÖR som jag vill?

716

716

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

Utbränd

717

717

När den andre inte "samarbetar"...

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

718

718

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?

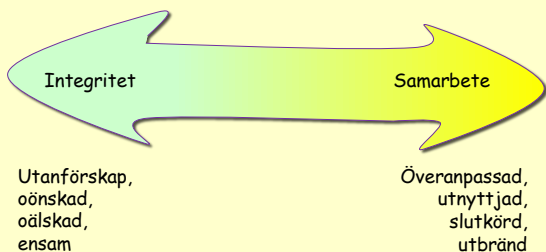
719

Vad kostar det att **inte** vara med här?

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

720

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



721

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

722

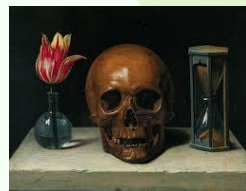
722

Samarbeta om rätt saker, lagom mycket, av rätt skäl, för att du själv väljer det

723

723

Lever jag rätt liv?




724

724

Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

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



725



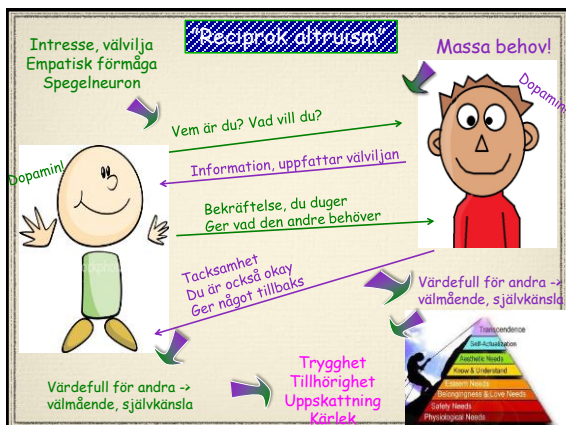
"There are thousands and thousands of people out there living lives of quiet, screaming desperation where they work long hard hours in jobs they hate to enable them to buy things they don't need to impress people they don't like."

<https://youtu.be/SXM7MpoVAD0?t=124>

726

725

726




VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!

728

728

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

729

729



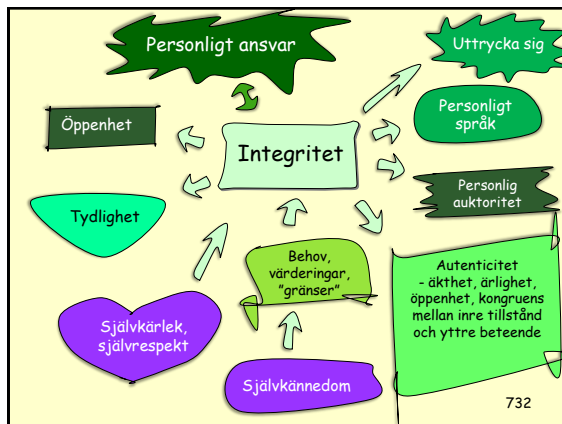
Jag är inget offer!

730

730



731



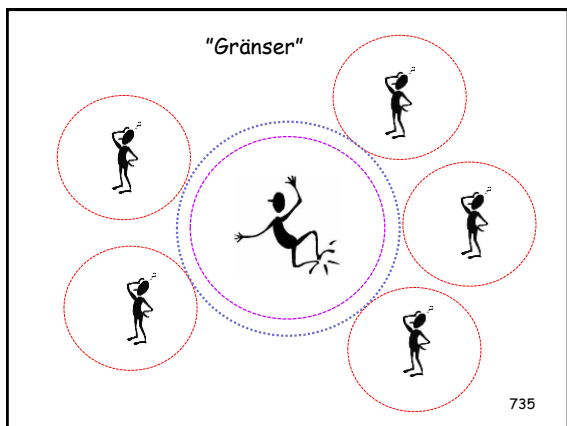
732



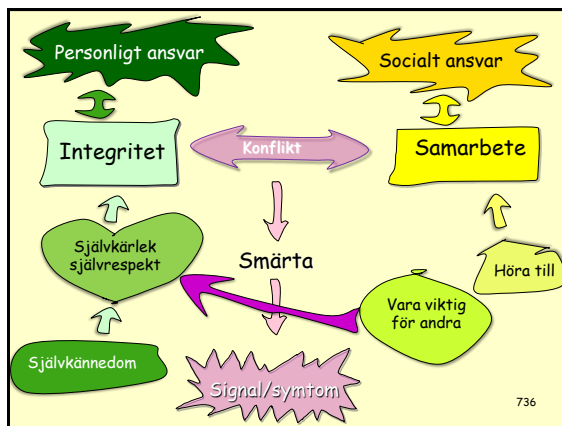
733



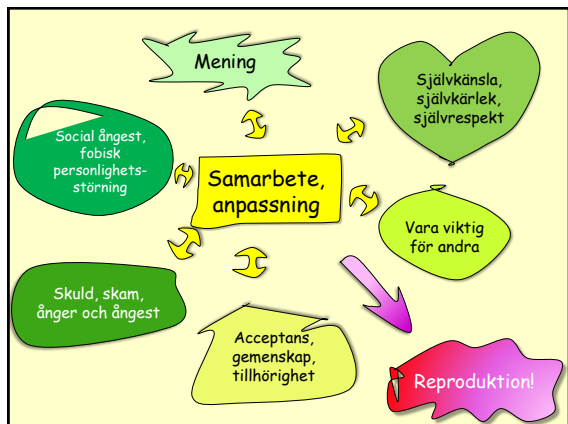
734



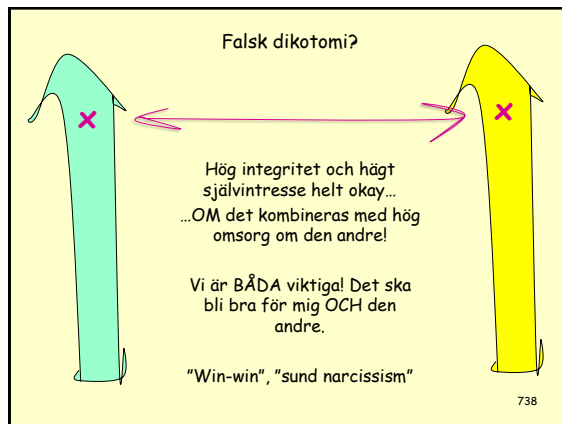
735



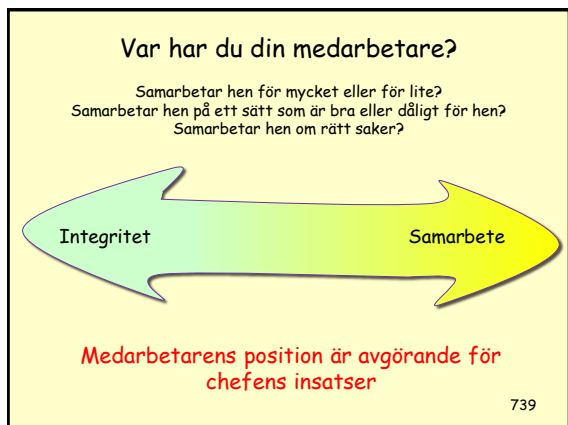
736



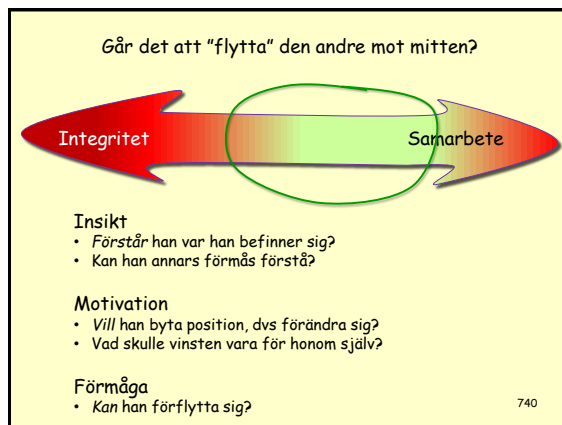
737



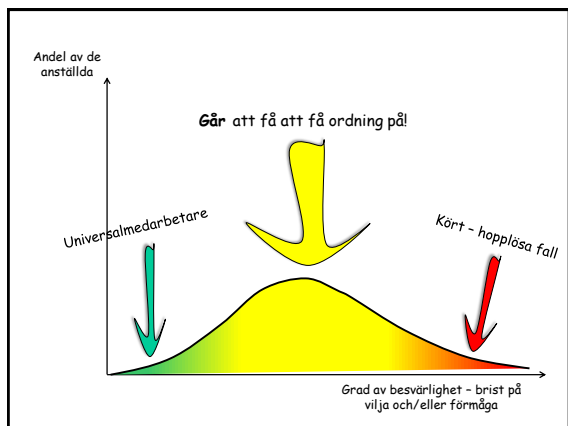
738



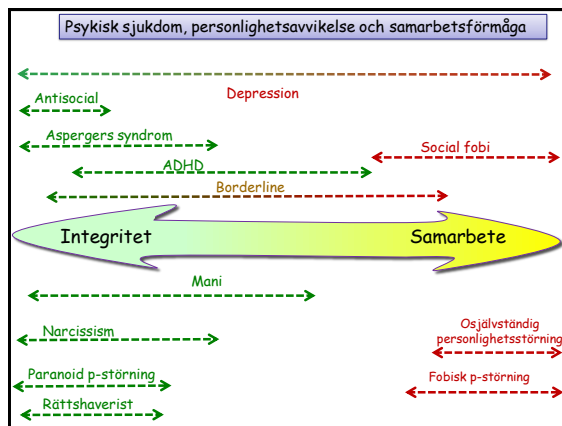
739



740



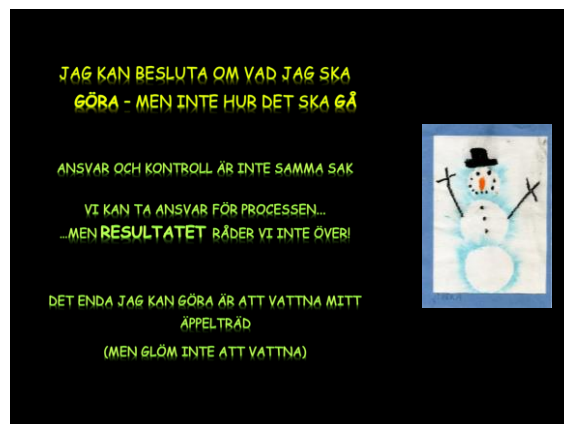
741



743



744



745



746



747



748



749

Liten lathund för chefs arbetsmiljöarbete

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



750

750

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

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

751

751

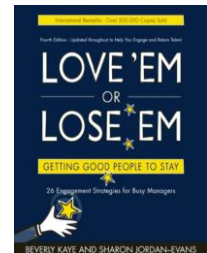
Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

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

752

752

Obligatorisk läsning för alla personalare!



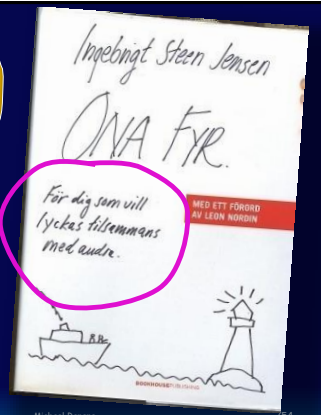
753

753

Du som vill trivas på jobbet måste läsa denna!

Se separat avsnitt för utförligare beskrivning!

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



2019-09-09

Michael Rangne

754

754

Samtalskonstens ABC

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

755

755



757



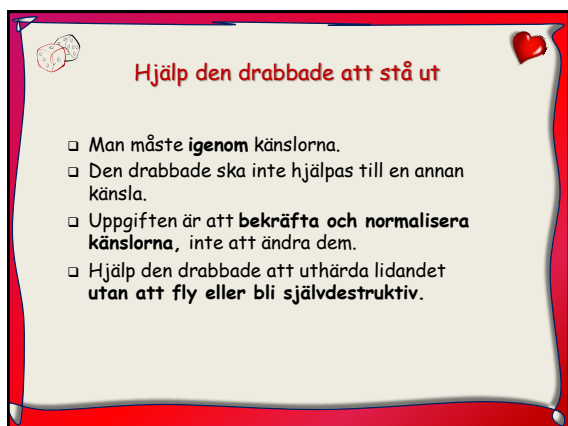
758



760



763



764



767

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och mår bra av:

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

768

768

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

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

769

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

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

Frågan hen ställer sig är: hur blir det nu?



770

Det är *verkligheten* och *framtiden* som är problemen vid en kris



771

Varför just jag?



772

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



774

774

Din andra uppgift



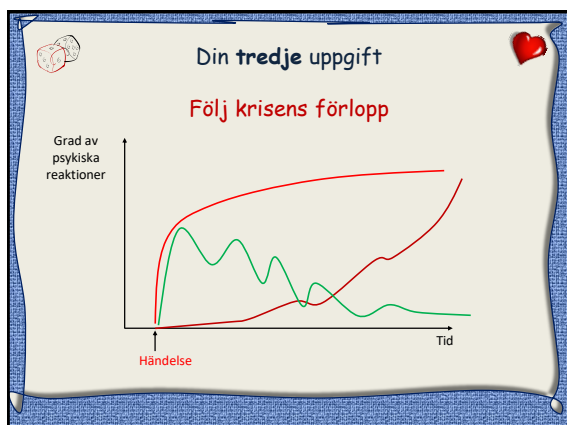
Hjälp den drabbade att dra **RÄTT** slutsatser av det som hänt

775

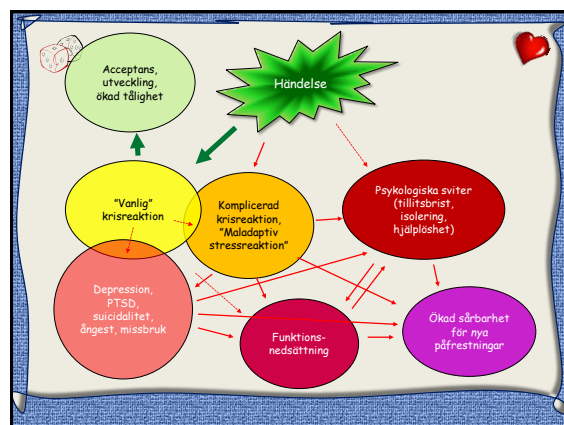
Kartlägg den andres nya världsbild

Vad är det allra värsta med det som hänt?
 Vad betyder det som hänt för dig?
 Hur ser du nu på dig själv? På andra människor?
 Vad tänker du om framtiden?
 Hur tror du att ditt liv blir framöver?
 Går det att leva vidare, trots allt?

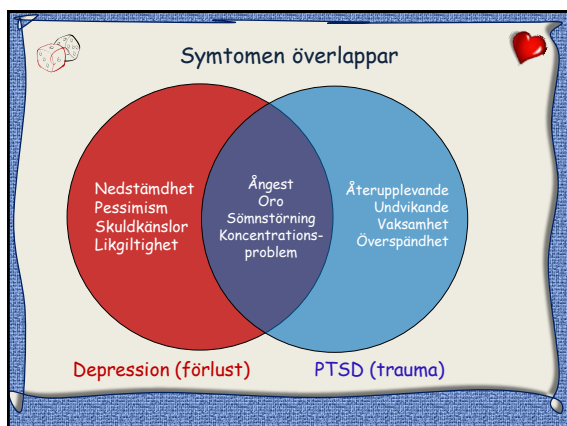
776



777




778



779

Undvik tillfälliga lättnader

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

780

Håll liv i patienten!

- Suicidförsök
- Suicidmeddelanden
- Suicidplaner
- Suicidavsiktplaner
- Suicidtankar

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

787

787

En patient med självmordstankar behöver krisintervention

Självmord är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

Hjälp honom finna en bättre lösning (eller att acceptera att problemet inte är ett "problem" utan ett villkor han måste lära sig leva med).

788

788

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

- Ihållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Självmordsrisk
- Påtagligt hämrad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion p g a tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning

790

790

Lathund för att hjälpa en medmänniska i kris

1. Gör inte ingenting.
2. Var medmänniska.
3. Var inte rädd för att prata.
4. Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
5. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
6. Hjälp den drabbade att uthärda.
7. Rekrityera flocken.
8. Hjälp den andre att ta in och förstå vad som hänt.
9. Hjälp att landa på fötterna - dra rimliga slutsatser och rita nya kartor.
10. Rädda självkänslan.
11. Hjälp till en fungerande vardag.
12. Följ genom krisen, "watchful eye".
13. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

791

791

Missnöjd på psykakuten

1574

1574

Video från akuten

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

1576

1576

Någon som gillar patienten? Varför/varför inte?

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

1578

1578

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

1579

1579

Missnöjd på psykakuten

Personlighet och personlighetsyndrom

1587

1587

Personlighet och **personlighetsstörning**

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

1608

1608

Brister vid personlighetsproblematik

Självinsikt

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

Förmåga till ansvarstagande

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

1609

1609

Den personlighetsstördes dilemma

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

1611

1611

Hur vanliga är personlighetsstörningar?

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

OBS: Varierande svårighetsgrad!

1612

Personlighetens uttryck varierar med omständigheterna

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex i sjukvården och i kriminalvården -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

1613

1613

Hur vet jag om någon har en personlighetsstörning?

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

1614

1614

Vid problematiskt beteende

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

1615

1615

Att möta en patient med personlighetsstörning

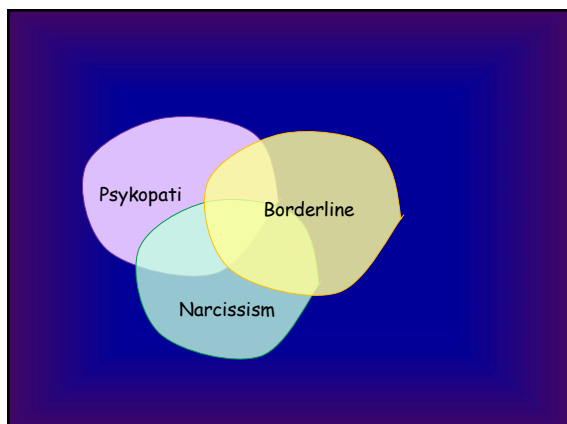
- Patienten uppfattar sig vanligen som normal - det är de andra det är fel på.
- Patienten bär ofta med sig dåliga erfarenheter av att relatera till andra människor, och förväntar sig att mötet med dig kommer att bli likartat.
- Patienten förväntar sig vanligen att ingen hjälp finns att få, och är ofta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

1616

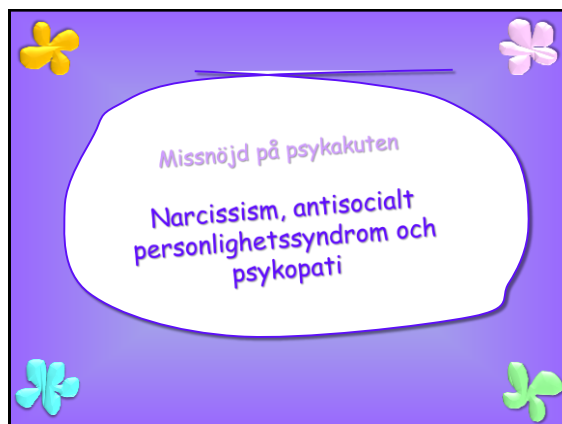
Personlighetsstörning i DSM-IV

- **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.

1617



1618




1631

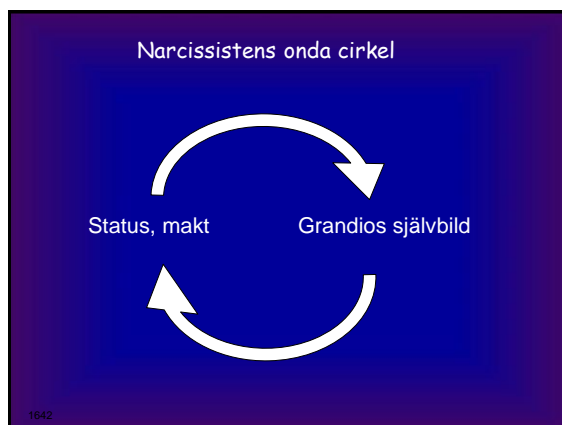
Narcissistisk personlighetsstörning

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



1632



1642

Om den enda bön du ber i ditt liv är "tack" så är det tillräckligt.



Mäster Eckhart

1646

"The bottom line" vad gäller narcissism

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

1648

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

1649

Narcissisten kämpar för att **betyda** något!



1650

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

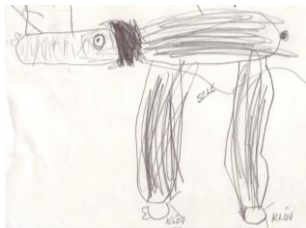
Där står ju ett stackars övergivet och ledset barn och bönar om bekräftelse.

Hen kämpar för att **betyda** något!



1651

"Hon är bara ensam"



1653

1653



https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDbpGcqyj_58Y9KJDwtMUbnWjGQy1CZhA&t=5s

1655

Men vad är problemet med att vara narcissist?

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

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

1658

1658

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

Svar: Det vet du inte

1666

1666

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

1667

1667

Mindre kärt barn, likväl många namn

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

1668

1668

"Core features"

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

1669

1669

Antisocial personlighetsstörning

Före 15 års ålder

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

Efter 18 års ålder

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

1671

1671

Psykopati har genomgripande effekter

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

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

1673

1673

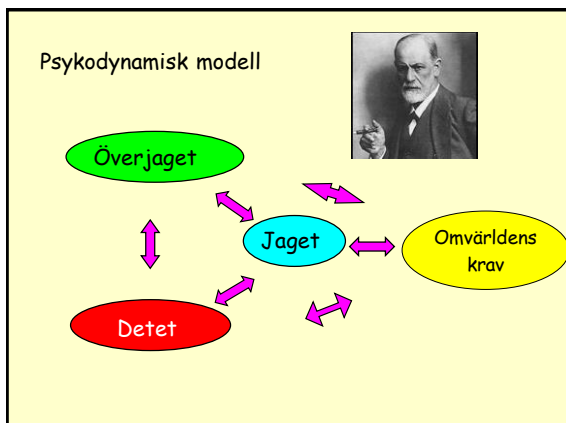
Hares psykopaticheslista, HPC

1. Talför/ytligt charmig	11. Promiskuöst sexuellt beteende
2. Förhåjd 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. Ungdamsbrottslighet
9. Parasiterande livsstil	19. Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning
10. Bristande självkontroll	20. Kriminell mångsidighet

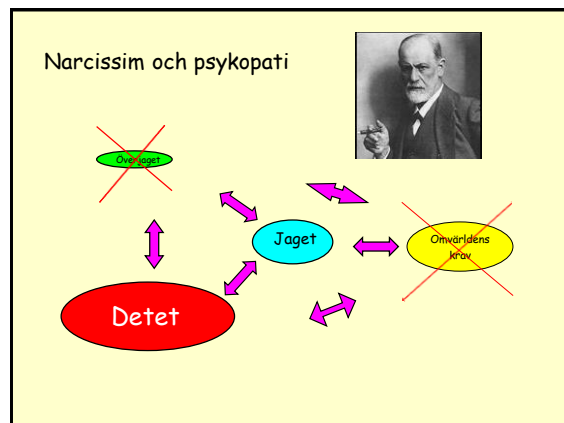
1674

Freuds modeller

1680



1681



1682

Två aspekter av psykopati

<h4>Personlighetsstruktur/karaktär</h4> <ul style="list-style-type: none"> □ Brist på skuld- och skamkänslor □ Brist på ånger □ Brist på djupare empati □ Brist på sympati 	<h4>Beteende</h4> <ul style="list-style-type: none"> □ 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

1688

Hur blir man så här otrevlig?

□ Mentala processer har ett underlag i hjärnan

□ Gener och genprodukter styr nervcellernas funktion

□ Generna ensamma förklarar ingen psykisk sjukdom

Caspi et al, Science 2002

1694

Five Factor Model, "Big Five"

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

1697

1697

Psykopati

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| 1. Utåtvändhet | ++ |
| 2. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet | ++ |
| 3. Följsamhet/vänlighet | -- |
| 4. Noggrannhet/samvetsgrannhet | --- |
| 5. Emotionell stabilitet | 0/-/-- |

1699

1699

Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!



1707

1707

Några tankar om att bemöta en psykopat

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

1708

1708

Missnöjd på psykakuten
Är det risk för att det smäller?



1717

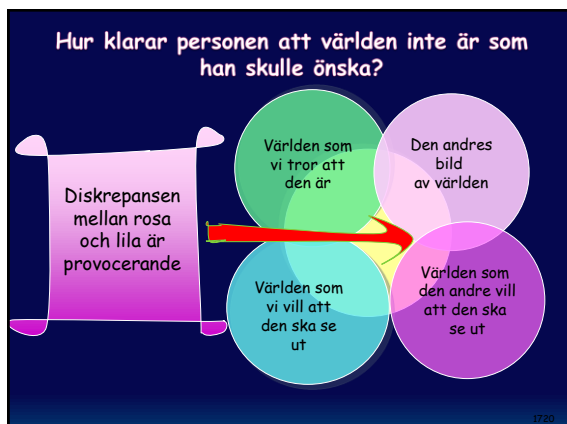
Är det risk för att det smäller?

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

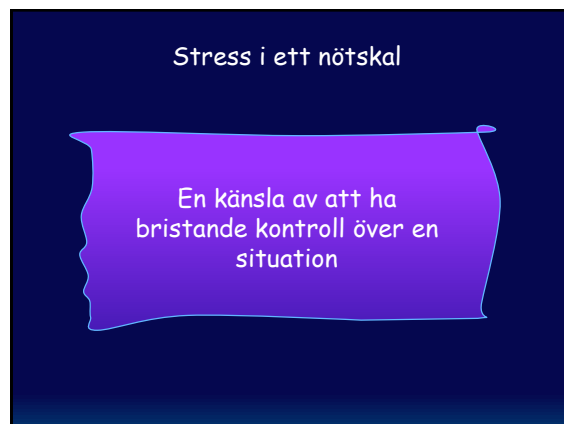


1718

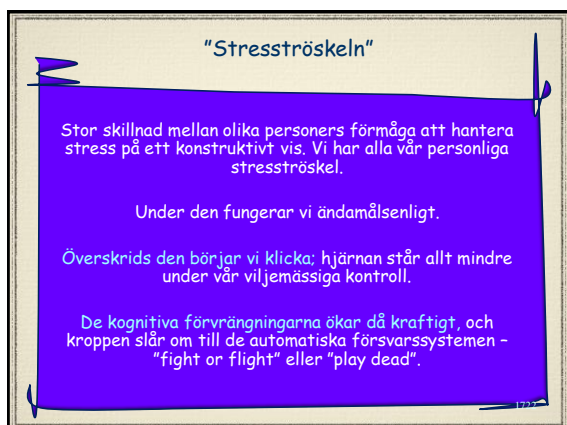
1718



1720



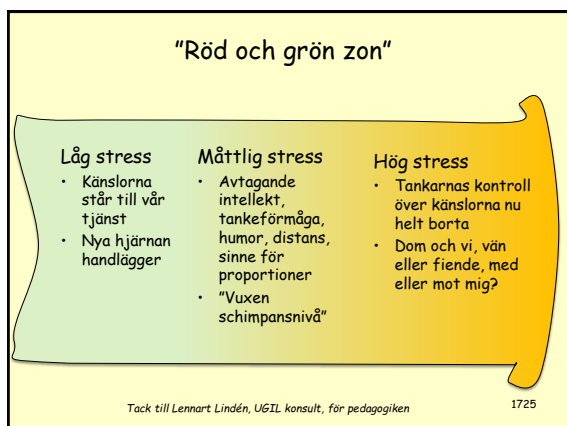
1721



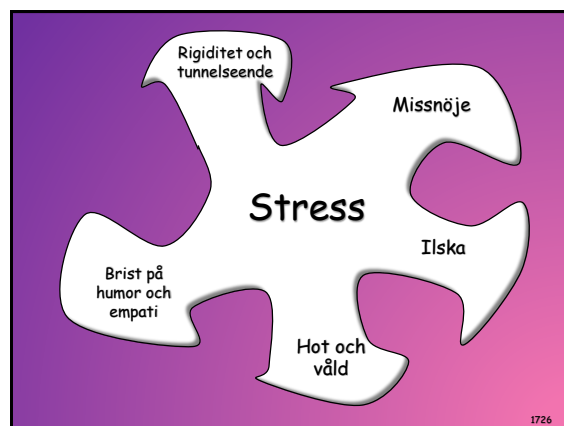
1722



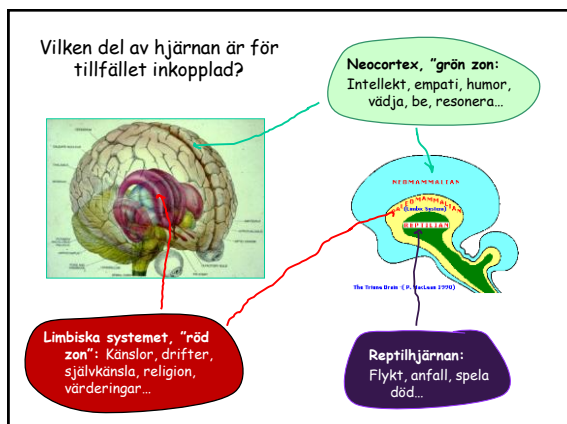
1723



1725



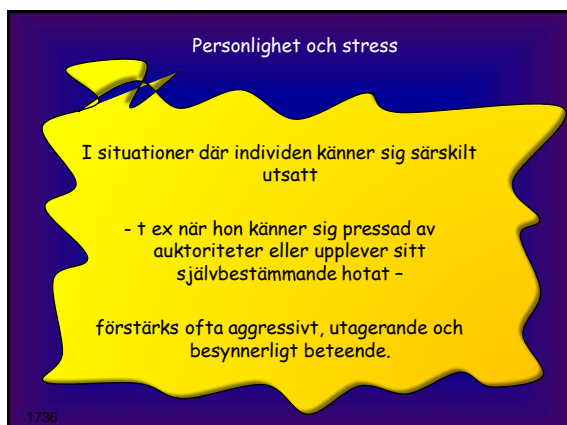
1726



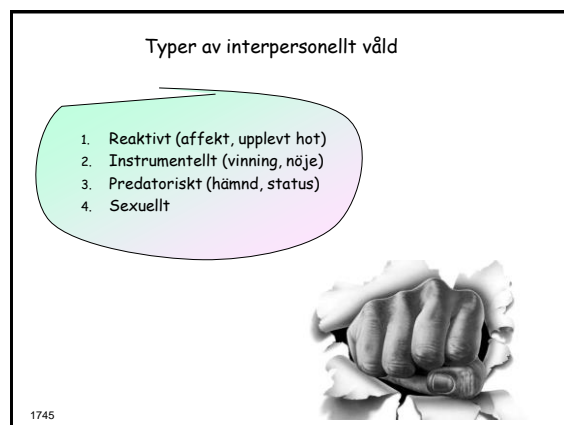
1733



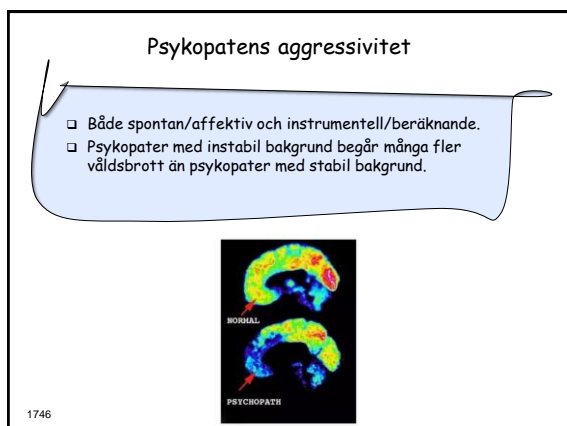
1734



1736



1745




1746



1747

Har underläkaren ett bra samtal?



Are you arguing
With a
pSYCHOPATH?

1748

1748

En "våldsriskbedömning" är aldrig bara en bedömning



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

1750

1750

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?


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



1751

1751

Utbrottets faser



Ånglås/hjärnlås/kortslutning

Vägkorsningen

Hårdsmälta

Lugnar sig, förhindrar utbrottet

1754

1754

Prioritera - ta hand om den mest laddade patienten först

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

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

1755

1755

Diskutera

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

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

1756

1756

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

1757

1757

Slutsats av Bergenutbildningen?

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

Bergenmodellen

Vårt sätt att förebygga och bemöta hot och våld på psykiatriska vårdavdelningar i Stockholms läns sjukvårdsområde.

1760

1760

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

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

1761

1761

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt
-
våra behov krockar

Värderingskonflikt
-
vi tycker olika om något

1762

1762

Korgmodellen

- A. Beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för.
- B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här lär man barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.
- C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

1763

1763

Läkartidningen START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BÖCKER PREN

KULTUR

Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

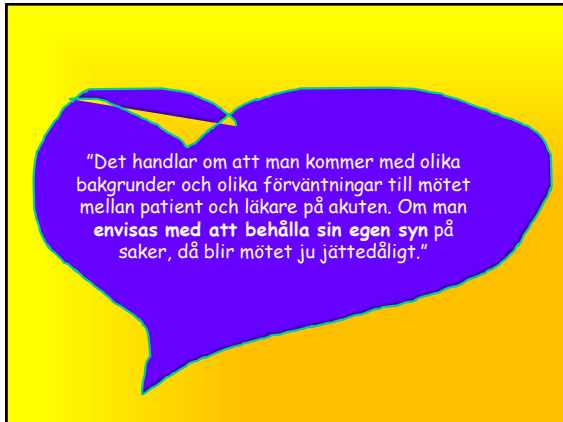
Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nyutkomna boken, »Nästan slagen - att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse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

»Akutläkaren»

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

1764

1764



1765



1766



1768



1770



1771



1772

Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

1776

1776

Arga, missnöjda och hotfulla patienter

1. **Uppmärksamma de negativa känslorna.** Ta dem inte personligt, troligen handlar de egentligen inte om dig.
2. **"Stoppa" samtalet**, byt från innehåll till "process".
3. **Förmedla din upplevelse.** Fånga upp och förmedla den underliggande **KÄNSLAN!**
 - "För mig verkar det som att du är 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 patienten med de jobbiga känslorna, **så att ni sedan ska kunna komma vidare i samtalet.**
 - "Jag behöver din hjälp. Hur kan jag göra för att hjälpa dig med din upprördhet, så att vi sedan kan fortsätta vårt samtal?"

1778

1778

Undvik

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

1779

1779

Missnöjd på psykakuten
Kunde utvecklingen ha förhindrats?

1781

Vad gör underläkaren bra?

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

1783

1783

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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



1784

1784

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad driver patientens beteende och kamp?

1785

1785

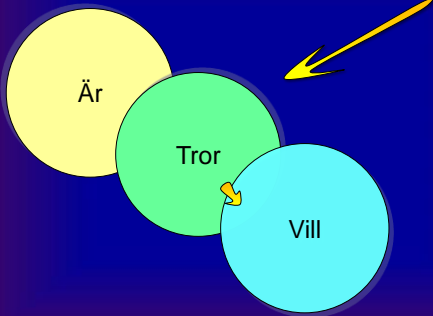
Vad menar vi med att "förstå"?



1786

1786

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



1788

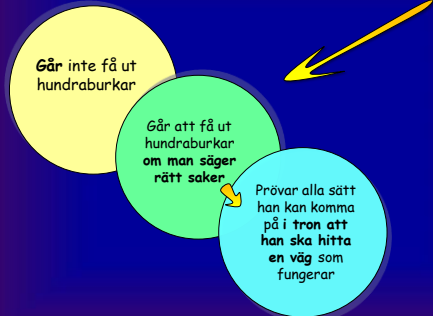
1788

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

1790

1790

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



1791

1791

Vad driver patientens beteende och kamp?

Felaktiga kartor -> orealistiska förväntningar om att kunna få ut en hundraburk!



1793

1793

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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



1794

1794

Viktig information till våra besökare

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

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

1795

Varför är det viktigt att jag tar väl hand om mig själv?

1852

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

1854

1854

Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsöfrämjande?

Hälsoskapande?

1857

"Private victories precede public victories"

Kan reglera **min egen** stress



Klarar att hjälpa andra reglera **deras** stress

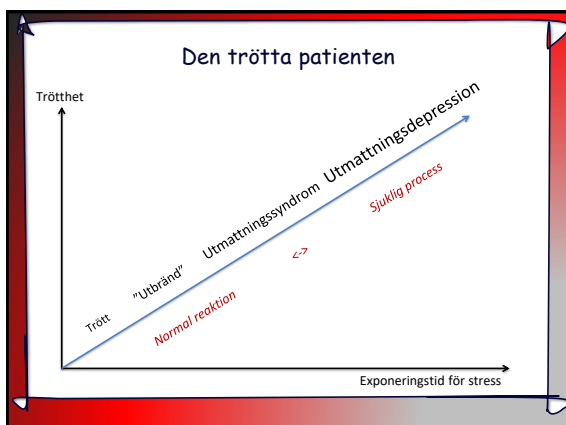
1860



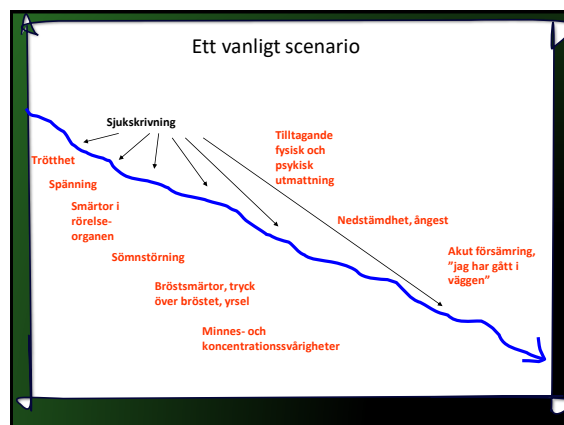
1879

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

1882



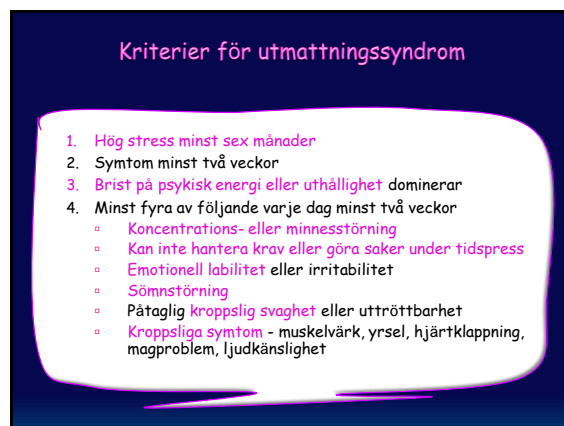
1884



1885



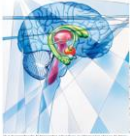
1886



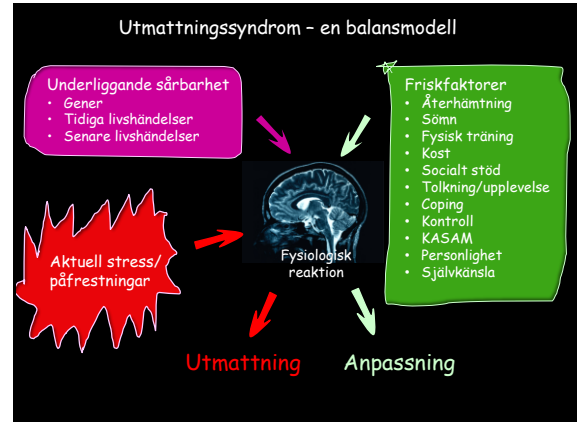
1890

Varför är det svårt att arbeta vid UMS?

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



1892



1893

Detta tar jag med mig från denna dag:

2264

2264

Tack för oss!

Michael Rangne (skrev och berättade)
Veronica Rangne (ritade)

September 2019



2265