



1



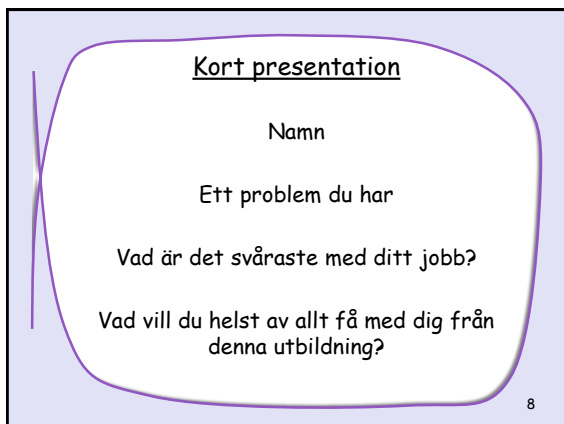
4



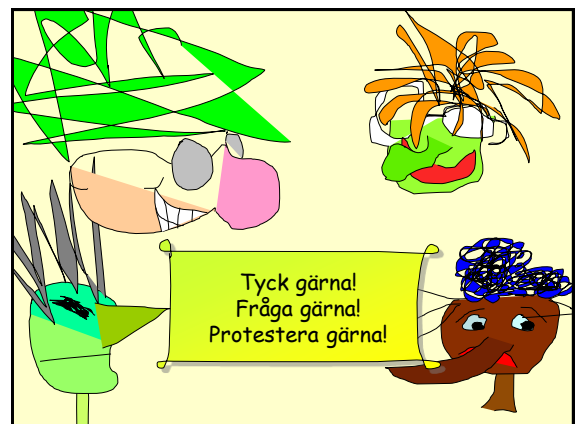
5



7



8



9

## Varför pratar just jag om just detta?



12

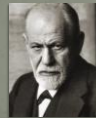
12

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.

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017

Vi vantrivs i kulturen,  
1930



14

14

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



16

16

## 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



17

17

Two paths diverged in the woods.

I took the path less travelled, and that made all of the difference.

Robert Frost



18

18

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



Antonio Machado



19

19

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





*Brené Brown*

20

20

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



21

21



Uppgiften:

Hjälpa den andre att stå ut

22

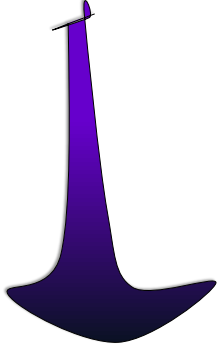
22

Lösa

Hantera

Leva med

Uthärda



23

23

Fråga: Varför just jag?



Svar: Varför inte just jag?

24

24

Bekymmer, motgångar, idioter?

Självklart!



25

25

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



26

27

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.




29

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 RÅDER VI INTE ÖVER!

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



30

Sortera eländet till rätt fack



31

Varför är inte medarbetarna med här idag?

32





### En kursledares beaktelser

**Å ena sidan...**

- Högutbildad läkare
- Någorlunda "lyckad" och "framgångsrik"

**...å andra sidan**

- "No worries"
- Tennis utan mål eller tanke
- Socialt rätt väck
- Körkort vid 28
- Ingen bostadskö → ingen egen bostad, inneboende till 29 års ålder
- "Psyk insuff" i lumpen
- "Hamnade" på läkarutbildningen efter ett par års vakuum
- Ständiga förälskelser, noll förmåga att odla en djupare relation

41



### Hög utbildning skyddar inte mot dumhet

#### När varan ska skickas

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

#### När du köper

- Betala aldrig i förskott och skicka aldrig varan innan du fått betalt. Använd Blocketpaketet!



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

42


### "Att lära för ett misslyckat liv"



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

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

43



44



Bemötandet är en värdefull del av behandlingen

46



Samtalet är ofta vårt enda vapen!

47

### Några samtalspekter 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.

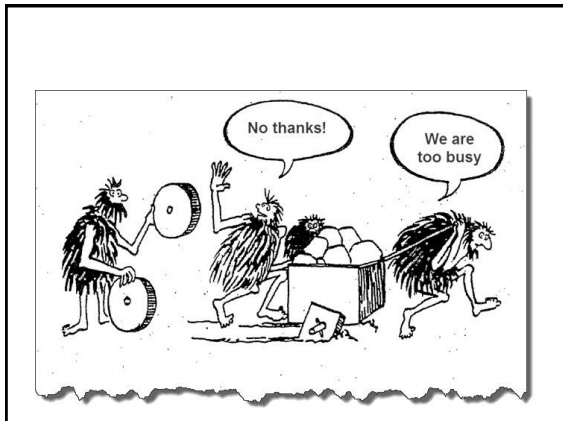
48

Vad menas med att "veta" något?

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

Werner Erhardt

49



51

### 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.

52

### Empowerment!



53

Detta tar jag med mig från denna kurs:

55

55

## Mer begränsad målsättning


Inte själv vara den besvärlige



56

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

-John Wooden



57

## Vad utmärker en idealisk kursdeltagare?

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

58

## Om tekniker och metoder

59

## Jag vill ha ett vattentätt system!



60

## Tekniker, metoder och verktyg

Lågaffektivt bemötande kan vara utmärkt...

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

61

Vill du bli föremål för 4:1 metoden?

På jobbet?  
Av dina föräldrar?  
I ditt äktenskap?

62

Tekniker, metoder och verktyg kan vara bra ibland...

...men risken är att de kommer i vägen för mitt spontana och autentiska jag så att jag inte förmår vara fullt närvarande i samtalet

Alternativen:  
Närvaro  
Förståelse  
Medmännisklighet

63

Om tekniker, metoder och verktyg

- Tekniker och metoder kan vara bra eller dåliga - det beror på **hur och varför** vi använder dem.
- Men viktigare är **hur vi ser på den andre**, och vår motivation - varför har jag det här samtalet? Och att vi pratar.
- **Hur blir det för den andre** och för vår relation? Hen får inte uppleva att jag gömmer mig bakom en metod i st f att prata på riktigt.
- **Väl integrerade**, som automatiska principer för effektiva samtal, kan de vara av stort värde.
- Det ska **kännas naturligt** och rätt för mig själv. Om att måla...
- Metoden måste **passera mitt sunda förnuft** och omdöme "på vägen".
- Risken är att tekniken kommer i vägen för vår spontanitet, äkthet, naturlighet och autenticitet så att vi **inte förmår vara fullt närvarande** i samtalet.
- Hur skulle det **kännas för mig** om den andra pratade så här?

64

Ni vill veta hur ni ska göra



Jag kommer att ge förslag på hur ni kan tänka

65

Övertro på metoder och tekniker


Skaffa dig inte någon "metod"...

...skaffa dig en livsfilosofi!

66

Närvaro

Mind Full, or Mindful?



67

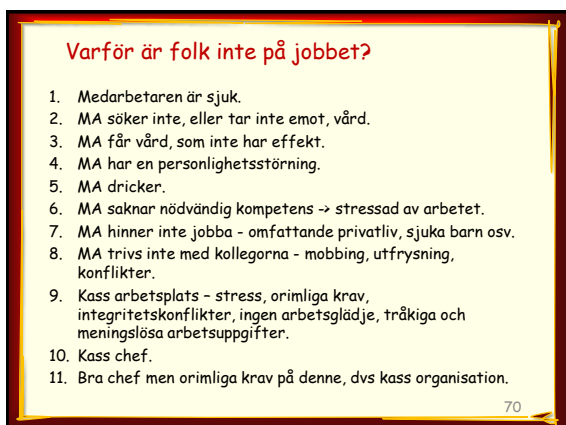




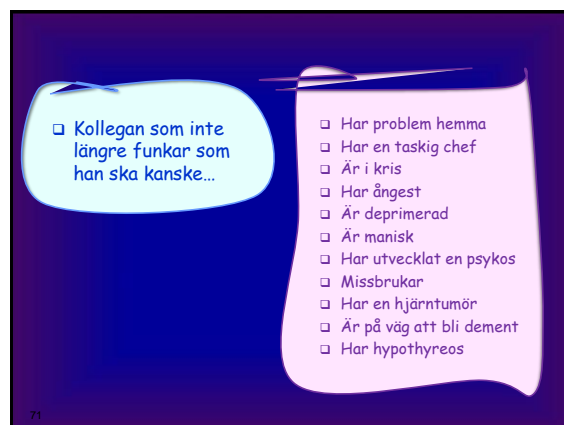
68



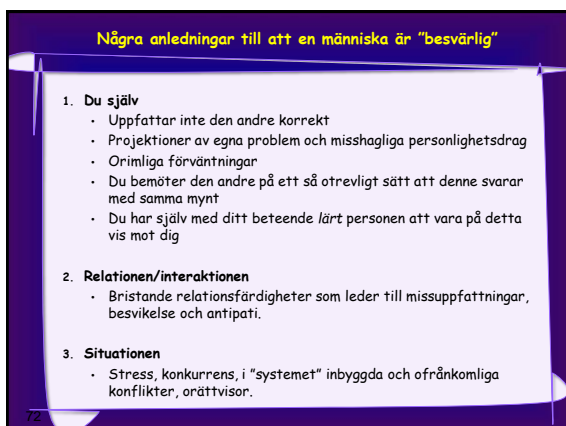
69



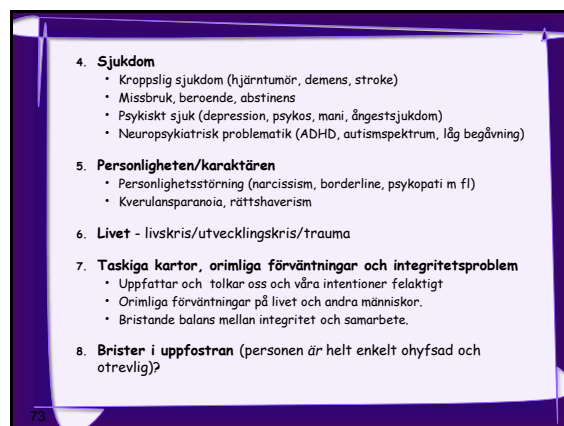
70



71



72

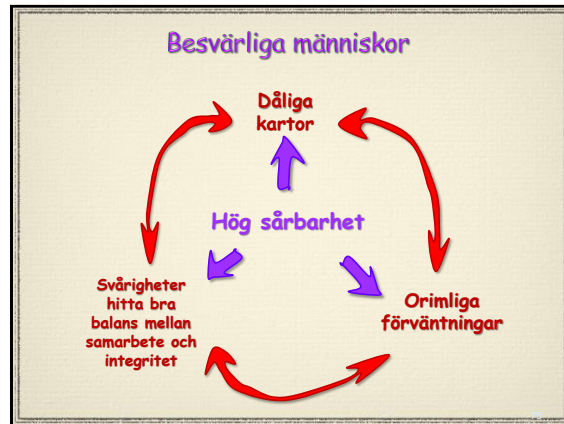


73

### Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. Du själv
2. Relationen/interaktionen
3. Situationen
4. Livet
5. Sjukdom
6. Personligheten/karaktern
7. Taskiga kartor och orimliga förväntningar
8. Svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete
9. Brister i uppfostran?

74



75



76

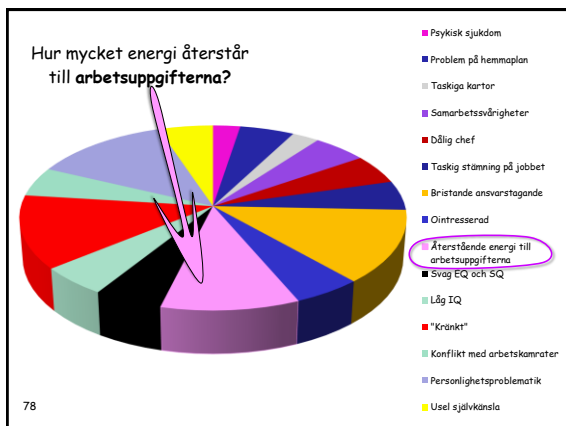
#### Några stressorer

1. Dåliga kartor
2. Orimliga förväntningar
3. Integritetskränkningar
4. Översamarbete
5. Prestationsbaserad självkänsla
6. Ensamhet, brist på stöd
7. Brist på kontroll och autonomi
8. Brist på mening

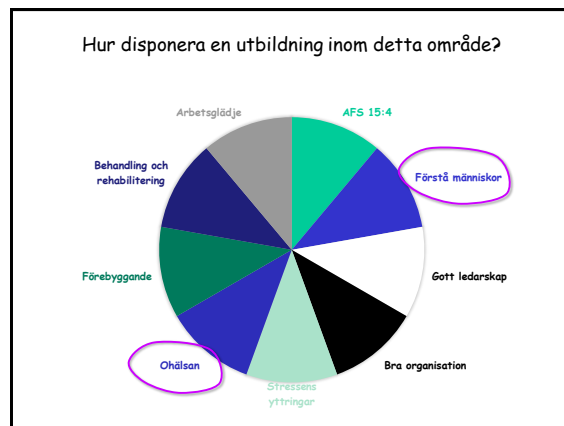
#### Skyddet

1. Nyanserade kartor
2. Rimliga förväntningar
3. Balans mellan integritet och samarbete
4. Basal självkänsla
5. Gemenskap, goda relationer
6. Kontroll, egenmakt
7. Mening och sammanhang

77



78



79



## Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

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

80

## Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

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

81

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

82

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

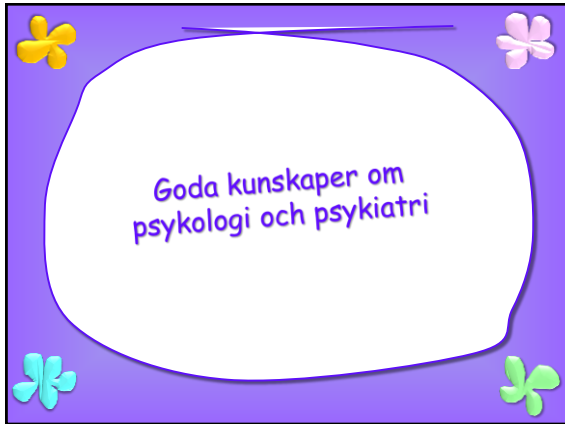
83

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

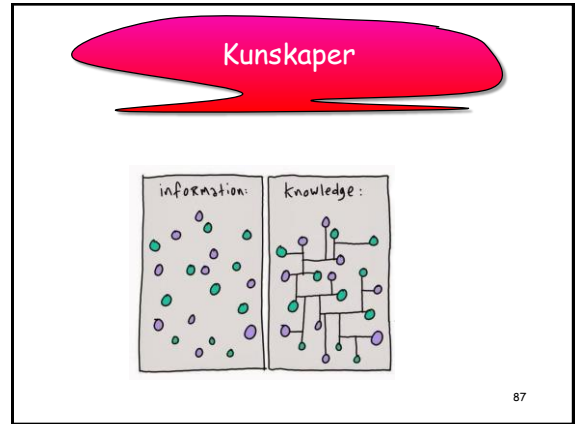
84



85



86



87



88



92



93



94

## 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.

95

## Här finns något att hämta

96

## 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

97

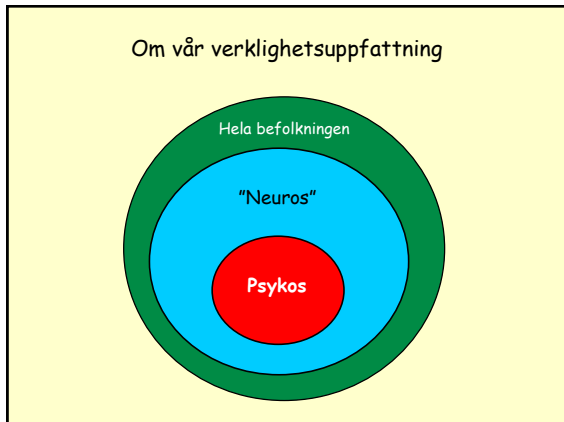
98



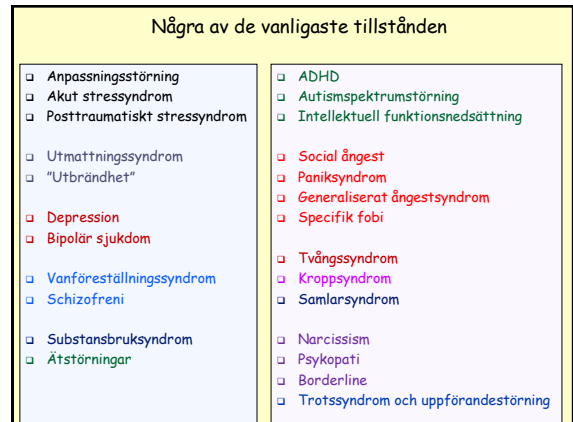
99

När patienten är psykiskt sjuk  
 -  
 mer kommer i morgon

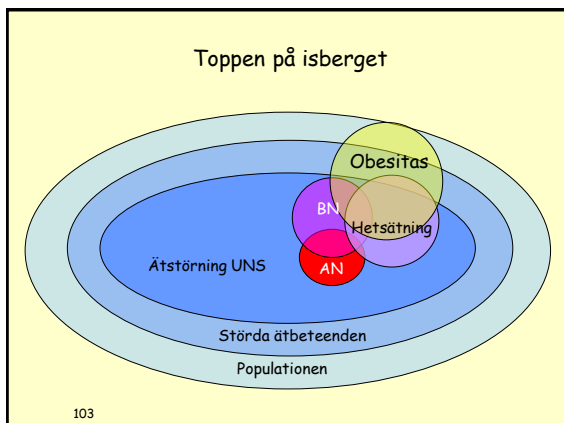
100



101



102



103

103

### Frisk eller sjuk?

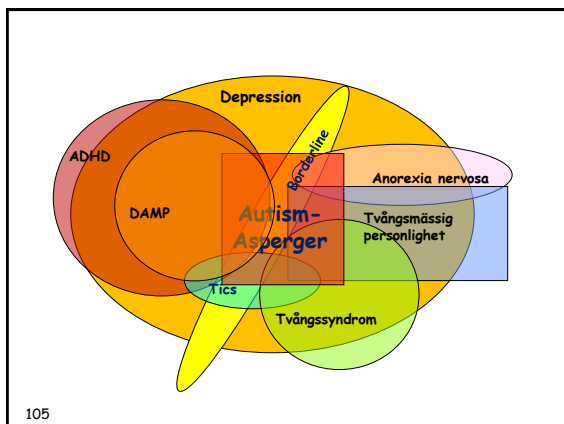


Beakta

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


**Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning?**

104



105

105



### "Nya" sjukdomar?

- Spelberoende
- Utbrändhet
- Trötthetssyndrom
- Utmattningssyndrom
- Fibromyalgi
- Elöverkänslighet
- Amalgamöverkänslighet
- SBS, "sick building syndrome"
- Mobil- och mastskräck

106

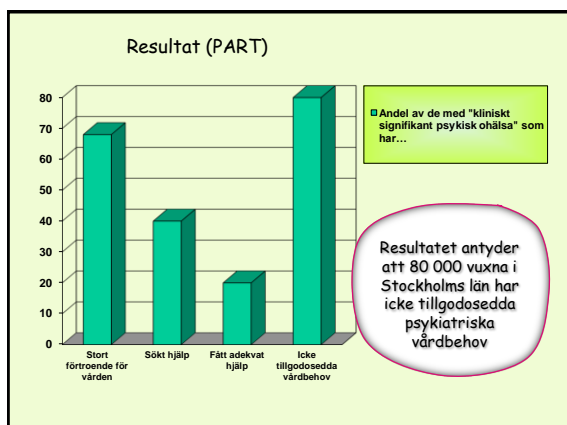
106



107



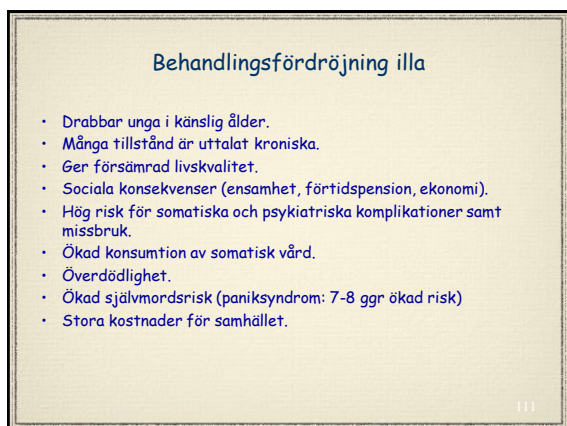
108



109



110



111



112

### Sjukdomar i hjärnan ger kognitiv nedsättning

Personen vill men kan inte

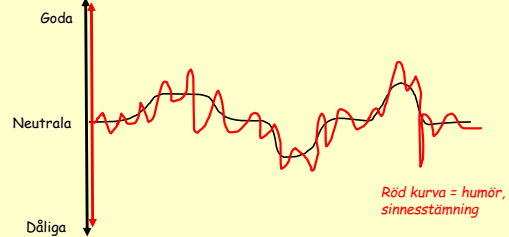
- Exekutiva funktioner: svårigheter att planera, motivera sig själv, ta initiativ
- Svårigheter att tolka omgivningen
- Försämrade stresstålighet och kroppsuppfattning
- Försämrade inlevelseförmåga och flexibilitet
- Svårigheter att berätta om sin situation

Tack till Ulla-Karin Nyberg!

113

### Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter/  
händelser



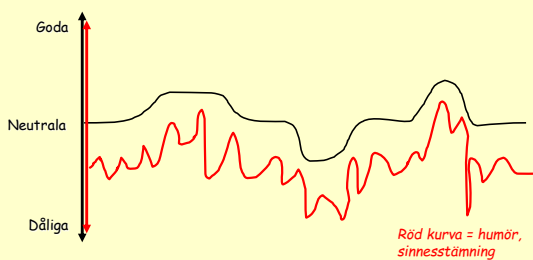
114

113

114

### Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter/  
händelser



115

115

### Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Stressrelaterade tillstånd, t ex UMS
- Krisreaktion/anpassningsstörning
- PTSD
- ABHD
- Autismspektrumstörning
- Borderline personlighetssyndrom
- Narcissistiskt och/eller antisocialt personlighetssyndrom
- Trotssyndrom och uppförandestörning
- Drogpåverkan, missbruk och abstinens
- Hjärnskada
- Demens
- Intellektuell funktionsnedsättning

116

116

Hur märker man att någon är psykiskt sjuk?



117

### Svårigheter och risker

#### Patienter med depression

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

#### Patienter med ångest

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

119



### Hur märker man att någon är deprimerad?

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

120

120

### Hur blir man av att ha en depression?

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

121

121

### Maskerad depression

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

122

122

### "Manlig depression"

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

123

123

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

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

124

124

### Tråkigt men sant

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

125

125



Vad funkar på en arbetsplats?

	OK, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fördrar ofta anpassning	Offta bekymmer
Depression	X		X
Bipolär sjukdom	X		X
Social fobi	X		X
Tvångssyndrom	X		X
Generaliserat ångestsyndrom	X		
Paniksyndrom	X		X
Posttraumatiskt stressyndrom	X		X
Specifik fobi	X		
Åtstörning	X		X
Schizofreni		XX	X
Vanföreställningsyndrom	X		X
Missbruk och beroende	X		XX
ADHD	X	X	X
Autistisk störning		X	X
Svag begävrning		X	X

126

Vad funkar på en arbetsplats?

	OK, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fördrar ofta anpassning	Offta bekymmer
"Utbrändhet"	X	X	X
Utmattningssyndrom	X	X	X
Utmattningsdepression	X	X	X
Paranoia personlighetsdrag			XXXX
Kverulansparanoia			XXXXX
Schizoida drag		X	X
Schizotypa drag		X	X
Histrioniska drag		X	X
Instabila drag ("borderline")		X	XX
Narcissistiska drag			XXXX
Antisociala drag			XXXX
Passivt aggressiva drag			XX
Fobiska drag	X		X
Osjälvtändiga drag	X		X
Tvångsmässiga drag		X	X

127

Hur identifierar jag tillstånden?

	Observationer	Uppgifter från den berörde	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Åtstörning	Ev mager eller överviktig. Ibland tecken på annan psykisk ohälsa.	Inte sannolikt	Troligt, om lett till problem
Schizofreni	Vanligen udda eller svag emotionell kontakt, egna idéer, frånvarande, ibland tankestörningar och märkliga vanföreställningar. "Konstig" i kontakten.	Inte sannolikt. Söker vanligen sjukdomsinsikt.	Högst sannolikt
Vanföreställningsyndrom	Vanföreställningar om sådant som principiellt skulle kunna inträffa. Övertygad om att det stämmer, kan försöka övertyga dig. Vanligen normal kontakt i övrigt.	Inte sannolikt. Söker vanligen sjukdomsinsikt.	Högst sannolikt
Kverulansparanoia	Projicering på andra. Fel, orattvisor, kränkningar, missförhållanden, missnöje med ofta många instanser. Berättar ev om oförätter.	Endast indirekt, enligt föregående kolum. Trötter om andra.	Högst sannolikt, särskilt om varit inblandad i föreställningarna
Missbruk och beroende	Vid svårare tillstånd ibland rödbrusig, nedgången, kognitiv nedsättning, flack eller inadekvat kontakt. <i>Ofra syns inget i spekt och icke distanseras</i> . Narkomaner kan ha stickmärken men klar över dessa.	Osannolikt	Mkt troligt vid allvarigare tillstånd
ADHD	Ev ostrukturerad i samtalet, svårt lyssna, pratar på, "omedelbar" i kontakten, intensivt svårt fokusera, hoppar från tva till tva, distanslös. Ibland syns inget.	Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt.	Troligt
Autistisk störning	Se separat bild. Ibland som vid ADHD. Ibland udda och "konstig" i kontakten. Bristande ömsidesighet och turtagning i samtalet, kör "sin" stil. Lyssnar ev dåligt, pratar hellre själv.	Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt.	Mycket troligt

128

Hur identifierar jag tillstånden?

	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Depression	Ev nedstämd, nedstämd, pessimistisk, "svarta glasögon" betr både förr, nu och framåt. "Gnattar"	Ibland	Troligt
Bipolär sjukdom	Ev nedstämd, eller upprymd och distanslös. Ofta social och trevlig i frisk fas.	Ibland	Mkt troligt
Social fobi	Osöker i kontakten, blyg, tillagsinställd, "övertrevlig"	Ovanligt	Mkt troligt
Tvångssyndrom	Ev omständlig i kontakten, måste säga "allt", nervöst intryck, ritualer	Ovanligt	Troligt
Generaliserat ångestsyndrom	Ev oroligt intryck, många frågor och farhågor, vill veta att hamnar rätt	Ovanligt	Troligt
Paniksyndrom	Möjigen oroligt och osäker intryck, men märks vanligen inte	Ibland	Troligt
Posttraumatiskt stressyndrom	Ibland tecken till att inte må bra, orolig, nedstämd, svårt fokusera, tunn och reserverad kontakt, tillitsbrist	Ibland	Troligt
Specifik fobi	Märks inte	Sällan	Tveksamt
Svag begävrning	Ibland svårt att förstå mer abstrakta resonemang och att "hänga med" konkret framtoning. Kan ha svårt att förstå humor.	Ibland indirekt, om de svårigheter han upplevt. Ibland sekundär psykisk ohälsa.	Troligt

129

Hur identifierar jag tillstånden?

	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
"Utbrändhet"	Ev uppgifter om tidigare svårigheter, <i>omliga drag, integrationsproblem, oförstående arbetsplatser, att ha kommit i kläm, trötthet, bitterhet och negativism</i>	Enligt rutan till vänster. Ger vanligen ingen direkt information om att ha varit utbränd eller ss.	Troligt
Utmattningssyndrom	Ev uppgifter enl ovan, samt om <i>trötthet, somnsvårigheter, kroppsliga bekymmer</i>	Som ovan	Troligt
Utmattningsdepression	Ev som ovan, + nedstämdhet, svartsyn, resignation.	Som ovan	Troligt
Paranoia drag och kverulansparanoia	<i>Pratar om oförätter, andras ovilja och elakhet, missförstånd och försädd, tillitsbrist. Fel på allt och alla. Ibland garderar och reserverad. Sällan öppen och glad kontakt.</i>	Nej. Söker insikt om problematiken och sin del i det hela. Men många indirekta uppgifter enligt rutan till vänster.	Mycket sannolikt
Schizoida drag	<i>Svag känslomässig kontakt, udda, flack, självtillräcklig, verkar inte riktigt engagerad i samtalet, verkar inte behöva andra. Ofta ensam och enstörning. Kan te sig ungefär som vid autistiska tillstånd.</i>	Knappt. Upplever inte sin läggning som ett problem.	Troligt. "Udda", "enstörning" inte bra på eller intresserad av samarbete.
Schizotypa drag	Kan både se, låta och tänka märkligt. <i>Udda öden, tankeflykt, astrologi, klämynce osv. Ofta också flack kontakt enl ovan.</i>	Nej. Men ev indirekta uppgifter.	Troligt. "Udda, konstiga idéer, svår."

130

Hur identifierar jag tillstånden?

	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Histrioniska drag	<i>Uppmärksamhetssökande, dramatiskt, förfärligt, inadekvat intim, för nära i kontakten, söker grund för sina översvallande omöden, gränslös, självupptagen. Självförhävande, överdrivet självförhöjande. Men flack i den djupare kontakten, mer beteende än äkte kärlek.</i>	Nej. Har ingen insikt om hur hon uppfattas.	Högst sannolikt
Instabila drag ("borderline")	Kan vara labil i humor och kontakt, växla snabbt, reagera kraftigt på vad du säger. Många är varma och charmiga, andra kan vara flacka i den känslomässiga kontakten och svåra att nå. En del ungefär som vid ADHD (se det tillståndet). Ibland intensiv och tröttnande. <i>Ibland märks ingenting i kontakten.</i>	Gen ibland en del uppgifter om sina svårigheter, ibland inte.	Högst sannolikt
Narcissistiska drag	Mest intresserad av sig själv. <i>Självupptagen och självförhävande. På ytan överdrivet självförhöjande. Nedvärderar andra. Söker bekräftelse. Se separat bild.</i>	Nej. Söker insikt. Endast indirekta ledtrådar.	Högst sannolikt
Antisociala drag	Som ovan, samt mer uttalat försäkt för andra, fokuserad på egna intressen. Bryr sig inte om moral, rättvisa, regler, normer. Kan ibland visa detta öppet, men <i>många kan vara charmiga och trevliga i kontakten</i> . Se separat bild.	NEJ	JA

131

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

132



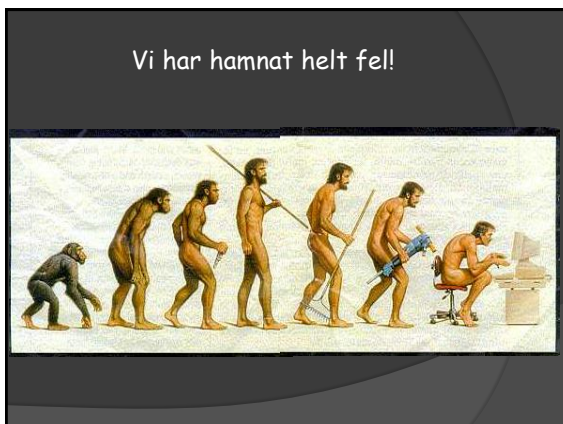
133



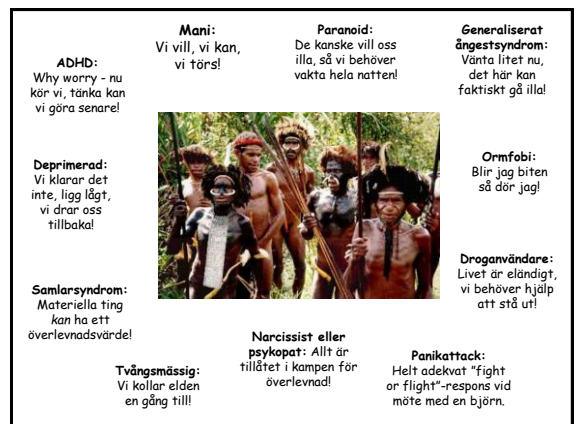
134



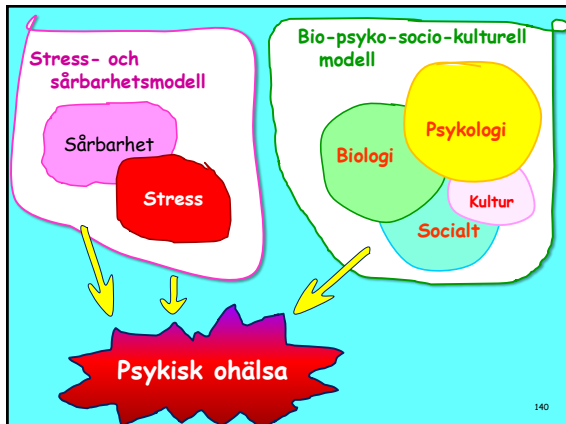
135



138



139



140

### Ofta är det ganska komplext

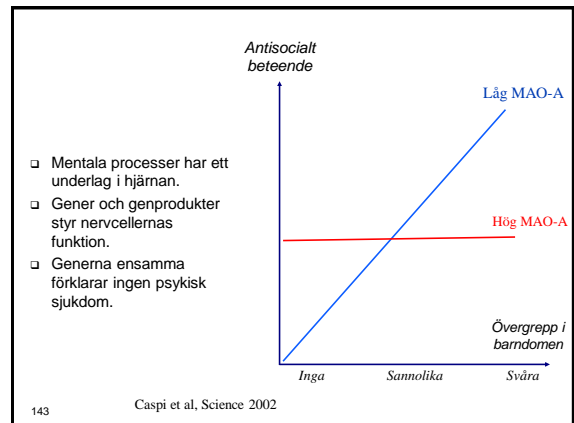
- Ärflighet
- Biologiska faktorer före/efter födelsen
- Barndom och uppväxt
  - separationer
  - förluster
  - missbruk
  - psykisk sjuk
  - emotionell försummelse
- Kroppslig sjukdom
- Missbruk
- Annan psykisk sjukdom
- Sociala/existentiella problem
  - skilsmässa
  - ensamhet
  - konflikter
  - arbetslöshet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

141

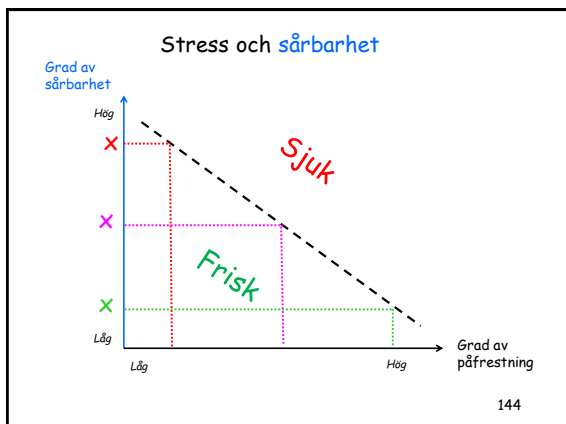
Också med orsak och verkan tycker jag att det är konstigt ställt. Än framgår ur vidunderliga orsaker en fasligt klen och obetydlig verkan, eller ingen alls, än nedkommer en virrig liten orsak med en kolossal verkan.

*Sören Kierkegaard, Diapsalmata*

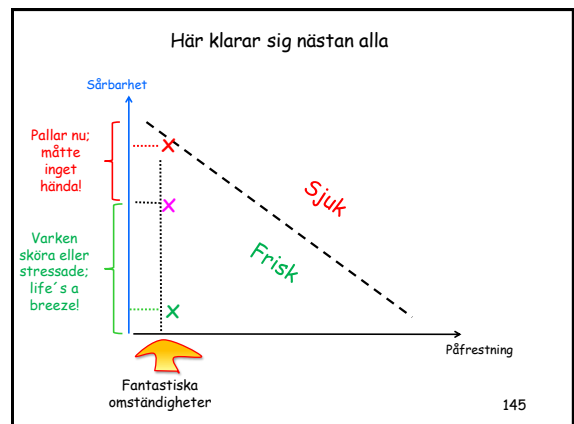
142



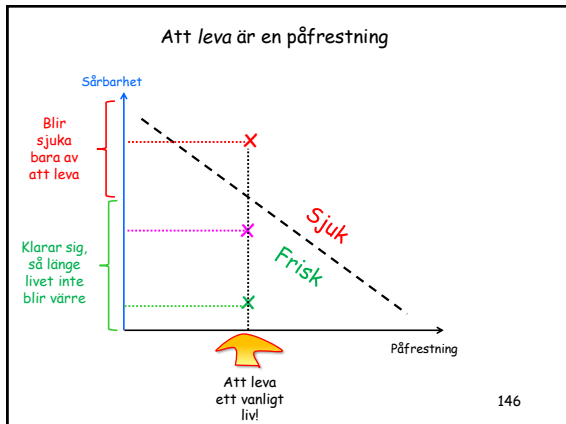
143



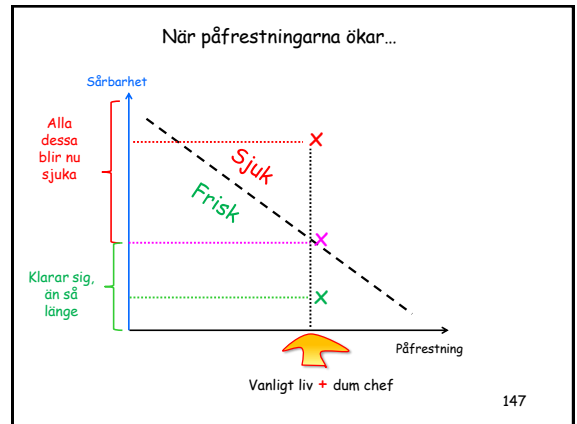
144



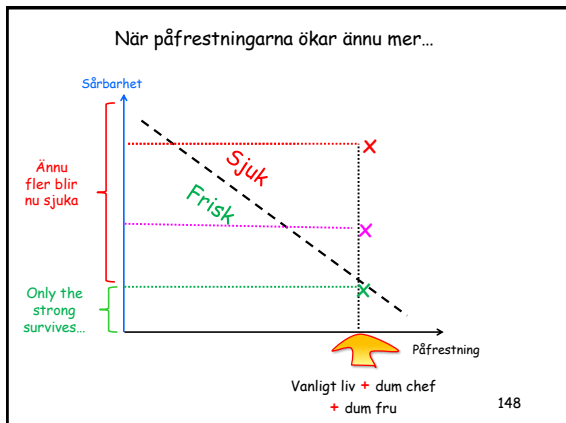
145



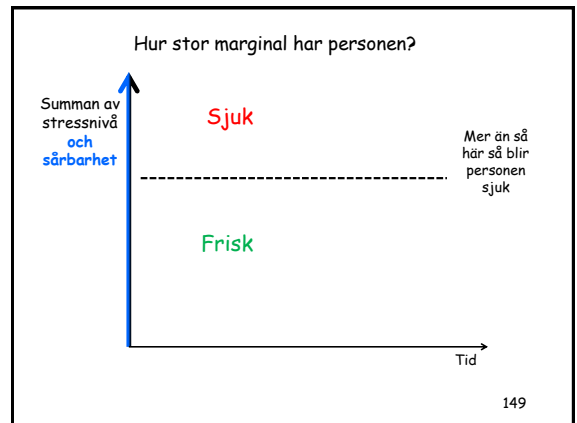
146



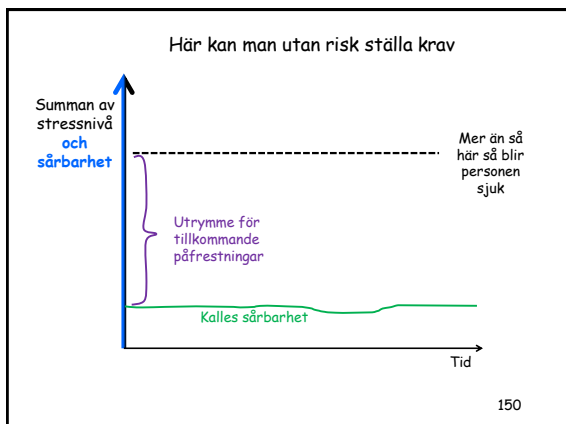
147



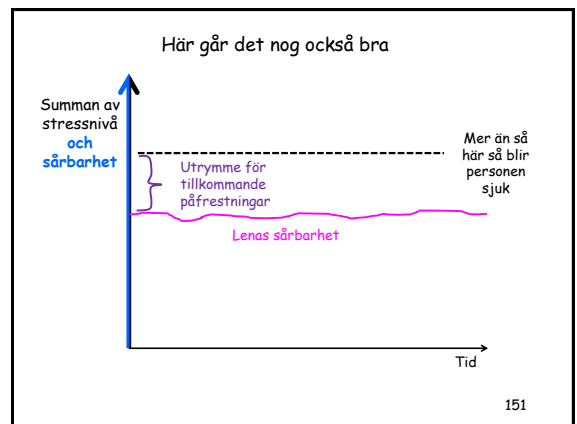
148



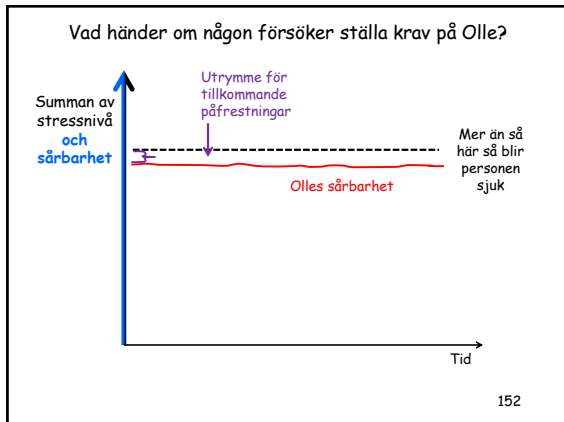
149



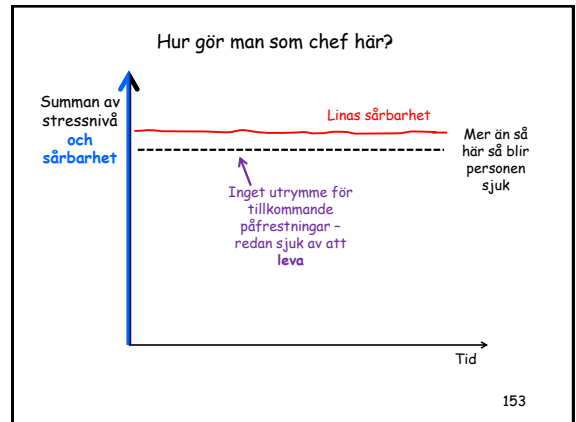
150



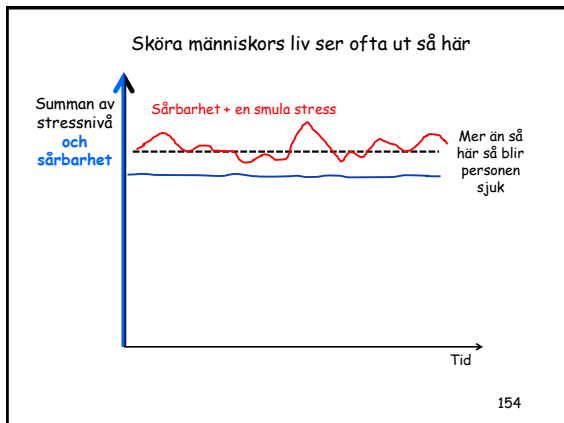
151



152



153



154



155

Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

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

Riktlinjer till stöd för bedömning och behandling, 2015

156

156

Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt

- Ärftlighet
- Biologiska faktorer före/efter födelsen
- Barndom och uppväxt
  - Separationer
  - Förluster
  - Missbruk
  - Psykisk sjukdom
  - Emotionell försummelse

Personlighetsavvikelse

157

157

Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt

Övergrep  
Misshandel  
Incest  
Emotionell försummelse  
Separationer  
Förluster  
Missbruk  
Psykisk sjukdom

Personlighetsavvikelse

158

158

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

159

159

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren

↓

Stört samspel med vårdnadsgivaren

↓

Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet

↓

Bristande förmåga att relatera till andra människor

160

160

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får?

Hur många människor du älskar!

161

161

Är mina relationers kvalitet en slump?

Trettio tuffa sanningar

162

162

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

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

Trettio tuffa sanningar

163

163

Hur vi kommunicerar med andra  
bestämmer i slutänden vår  
livskvalitet.

Anthony Robbins, utbildare och coach.

164

Förälderns första bud?

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

Li Chengping

165

165

Jag hade tur:  
Föräldrar som älskade  
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

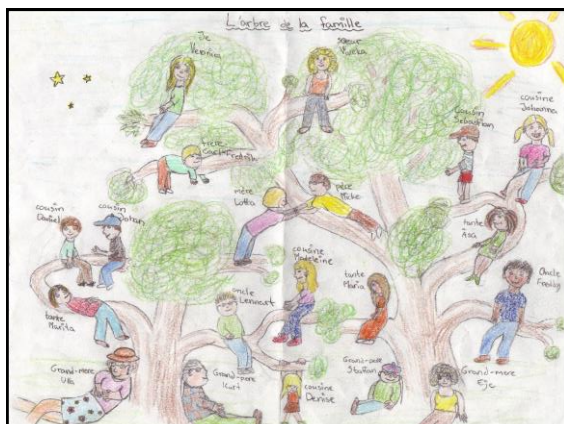
166

Den kortaste kursen för alla föräldrar

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

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

167



168

Vilken fråga fungerar bäst?

Hur kan jag bli  
lycklig?

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

169



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

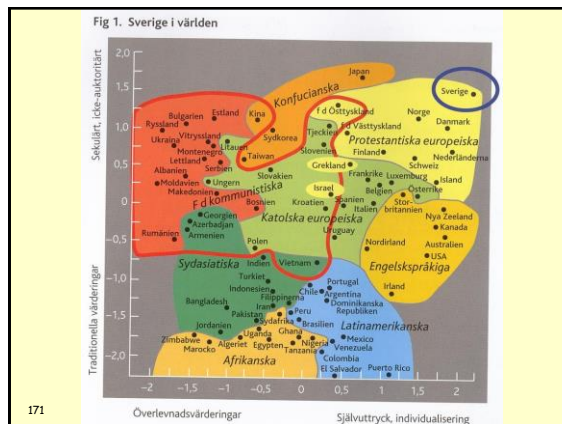
Två huvudförklaringar:

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

170



171

### 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

172

172

- 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.

173

173

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

174

174

### 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.

175

## Nyare förklaringsmodeller

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

176

Fattigdom fördrages bäst om  
den delas av många.

Ernst Wigforss

177

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

WHO's hälsodefinition 1948

178

178

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

Mindre verklighetsfrämmande förslag

179

179

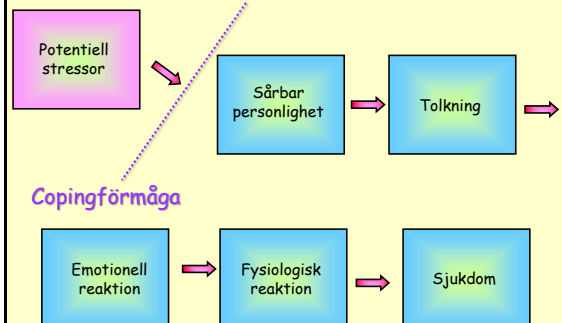
Bli återställd  
-  
behandla

Förbli återställd  
-  
behandla och  
förebygga

180

180

En mängd olika angreppspunkter - ju tidigare man kan  
komma in med profylax/behandling desto bättre



181

181

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

182

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

Bra saker   Däliga saker   Bra människor   Däliga människor

183

Undanröj - om möjligt - eventuella utlösande och bidragande faktorer

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

184

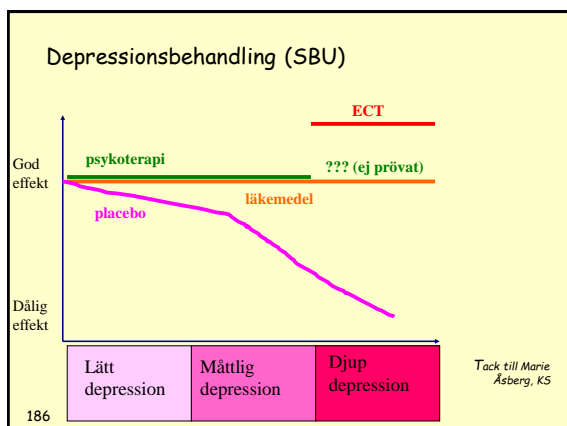
184

Hur behandlas depression idag?

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

185

185



186

Sammanfattande modell för depressionsbehandling

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

187

187

## Vad fungerar verkligen?

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

188

188

## 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.



189

189

## Håll liv i patienten!



Suicidförsök  
Suicidmeddelanden  
Suicidplaner  
Suicidavsiktplaner  
Suicidtankar

-----  
Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

190

190

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).

191

191

## 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).

192

192

Låt inte någon lura dig...



Bra psykiatri tar TID!

193

193

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

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



195

195

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



196

196

Psykiatriens svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

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



197

197

Testfråga:  
Vad är "flygrädsla"?

205

205

"Flygrädsla" kan vara uttryck för:

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

206

206

Stressrelaterad  
psykisk ohälsa

207

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

208

### Två allvarliga former av stress

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

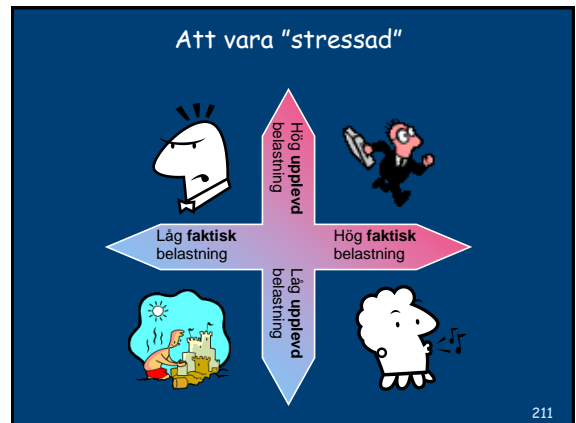
209

### Stressrelaterad psykisk ohälsa (ICD 10)

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

Läkartidningen nr 36 2011

210



211

#### "Kognitiv" stress

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

#### "Fysiologisk" stress

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

212

#### "Negativ" stress

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

#### "Positiv" stress

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

213

213

212





214



215

Vill du få Gud att skratta?

Berätta om dina framtidsplaner!

216

Exempel på svåra händelser

- Exceptionella
  - Krig
  - Naturkatastrof
  - Terrorism
  - Tortyr
  - Våldtäkt
  - Rån
  - Kidnappning
- Existentiella / "normala"
  - Dödsfall
  - Skilsmässa
  - Arbetslöshet

↓

↓

Akut stressreaktion / akut stressyndrom / PTSS

Okomplicerad sorg /anpassningsstörning / maladaptiv stressreaktion / krisreaktion

220

Skilj på

<p><b>Avsiktliga katastrofer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bombning</li> <li>- Skottlossning</li> <li>- Krig</li> <li>- Gisslantagning</li> <li>- Misshandel</li> <li>- Våldtäkt</li> <li>- Sexuella övergrepp mot barn</li> <li>- Tortyr</li> <li>- Flyktingskap</li> <li>- Rån</li> </ul>	<p><b>Oavsiktliga katastrofer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naturkatastrofer</li> <li>- Trafikolyckor</li> <li>- Bränder</li> <li>- Olyckor</li> </ul> <p>Samt på om det är en kortvarig eller utdragen företeelse</p>
--	---

221

Trauma- och stressrelaterade störningar i DSM-5

- PTSD
- Akut stressyndrom
- Anpassningsstörningar

I avsnittet om psykisk ohälsa hos barn och unga även:

- Anknätningsstörning med social hämning
- Anknätningsstörning med social distanslöshet

222



### Anpassningsstörning (F43.2)

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

Läkartidningen nr 36 2011

223

### Akut stressyndrom (F43.0)

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

Läkartidningen nr 36 2011

224

### Posttraumatiskt stressyndrom

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

227

227

### Posttraumatiskt stressyndrom

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

228

228

### Posttraumatiskt stressyndrom

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

229

229

### Svår diagnos att ställa

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

230

230

## Hur vanligt är det?

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

Marcello Ferrada-Noli 1996

231

231

## Behandling av PTSS

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

232

232

## Akut stressreaktion och PTSD

### Akut stressreaktion

- KBT

### PTSD

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

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

233

233

## Förslag till "behandlingsstrappa" vid masstrauma

Alla:

Stöd (vänner, familj, lokala myndigheter och frivilligorganisationer)



**Okontrollerbara symtom trots stöd:**

Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi

*Debriefing kan förvärra tillståndet och rekommenderas ej vid masstrauma!*

234

234

## Stöd- och samtalsmöjligheter

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

Meddelare från "Arbetsstämning i arbetslivet" av Erolin, Gellering och Westberg

235

235

## Reaktioner på långvarig överbelastning

236

236

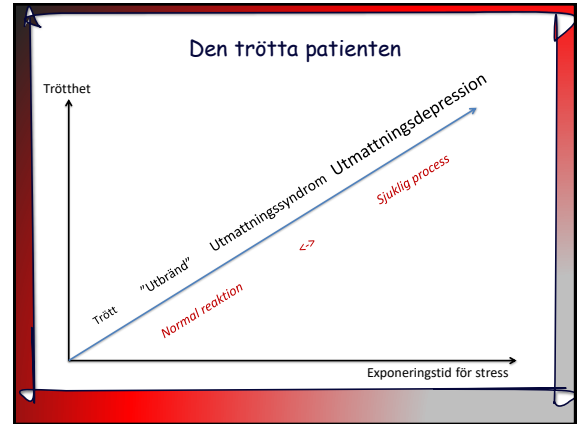
### Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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



237

237



239

### Burnout enligt Maslach

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

240

240

### Burnout enligt Maslach

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

*Maslach et al*

241

241

### Utbrändhet (Z73.0)

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

Läkartidningen nr 36 2011

242

242

### Kriterier för utmattningssyndrom

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

243

243

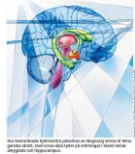
Vanliga följder av oförmåga att finna en bra balans mellan **egna behov** (integritet) och **arbetsgivarens förväntningar** (samarbete)

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

244

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.



245

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

246

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

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

247

Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

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

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

250

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

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

Sagt av Britt W. Bragée

251

**Läkartidningen** START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSAKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BOKER 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-empat/](http://www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empat/)

252

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

253

### Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

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

*Biörn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005*

254

### Några stressvarningar att vara uppmärksam på

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

255

### Vanliga tidiga stressvarningar

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

256

256

### Behandling av utmattningssyndrom

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

257

257

## Behandlingsstrategier

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

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

258

## Behandlingsstrategier

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

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

259

## Skydd mot stressrelaterad ohälsa

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

260

## Konstruktiv stresshantering

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perspektivförmåga           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jag vet vad jag vill</li> <li>- Prioritera - välja och välja bort</li> <li>- Planera för välbefinnande i vardagen</li> </ul> </li> <li>2. Autonomi           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Egna känslor och värderingar</li> <li>- Självrespekt</li> <li>- Tåla konflikter</li> </ul> </li> <li>3. Samhörighet/stöd           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skapa gemenskap</li> <li>- Ge och ta emot stöd</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mental reglering           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Närvaro, kunna uppleva och njuta</li> <li>- Aktivt skifta sinnestillstånd</li> <li>- Positivt tänkande</li> </ul> </li> <li>5. Aktiv kroppskänedom           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uppfatta, förstå och ledas av kroppens signaler</li> </ul> </li> <li>6. Aktiv vila och återhämtning           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batteriladdning mellan varven</li> <li>- Försätta sig i vilotillstånd</li> </ul> </li> <li>7. Fysisk energireglering           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motion, näring, måttligt med gifter</li> </ul> </li> </ol>
--	---

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

261

## Mina egna arbetsvanor

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

262

262

## Tips för optimal prestation utan för hög stress

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

263

263



**Fuska med omdöme**

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

264

264

När patienten har en  
problematisk personlighet

265

265

"Alla lyckliga familjer är  
varandra lika, men den  
olyckliga familjen är alltid  
olycklig på sitt speciella  
sätt."

"Alla nöjda medarbetare är  
varandra lika, men den  
besvärlige medarbetaren är  
alltid besvärlig på sitt  
speciella sätt."



266

266

Att vara arbetsgivare är som att  
driva ett växthus.

Med bara orkidéer.

268

268

**Har ni sådana här hos er?**

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

**Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.**

270

270

**Passiv aggression är ett syndrom som består av**

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

*Tack till Lennart Sjöberg*

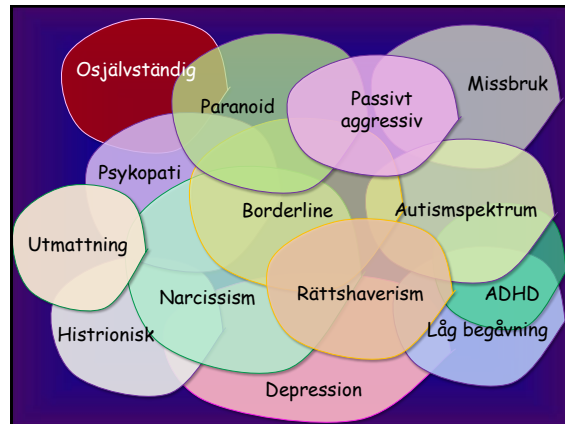
271

271

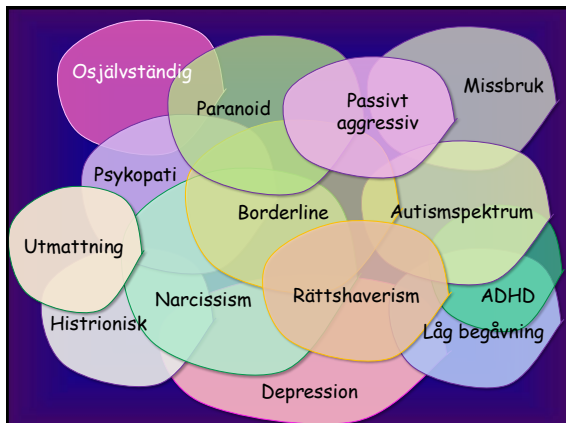
### Personlighetsyndrom i DSM-5

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

272



273



274

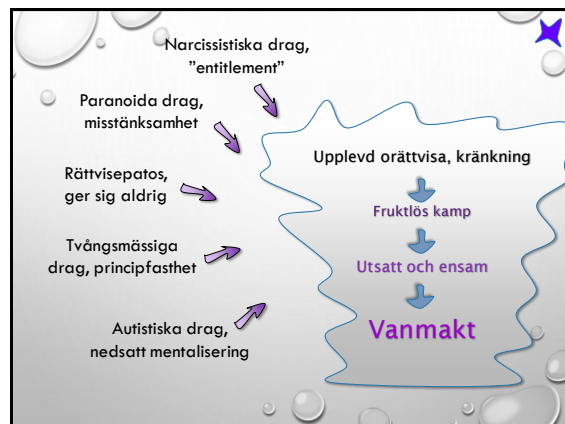
### Rättshaverism - vad menas?

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

275



276



277

**Narcissistens tragik**

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

278

**Rättshaveristens tragik**

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

279

**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!

280

280

**Att reglera sitt humör - den instabile**

Omständigheter/  
händelser

Goda ↑

Neutrala

Dåliga ↓

Röd kurva = humör, sinnesstämning

281

281

**Att reglera sitt humör - den instabile**

Omständigheter/  
händelser

Goda ↑

Neutrala

Dåliga ↓

Röd kurva = humör, sinnesstämning

282

282

**Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet**

- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysfoniskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Stressrelaterade tillstånd, t ex UMS
- Krisreaktion/anpassningsstörning
- PTSD
- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Borderline personlighetssyndrom
- Narcissistiskt och/eller antisocialt personlighetssyndrom
- Trottsyndrom och uppförandestörning
- Drogpåverkan, missbruk och abstinens
- Hjärnskada
- Demens
- Intellektuell funktionsnedsättning

283

283



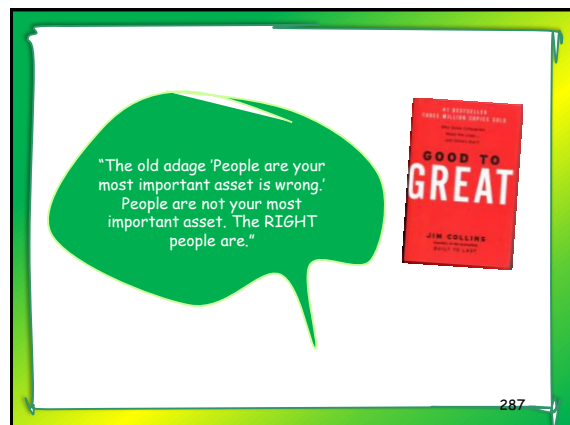
284



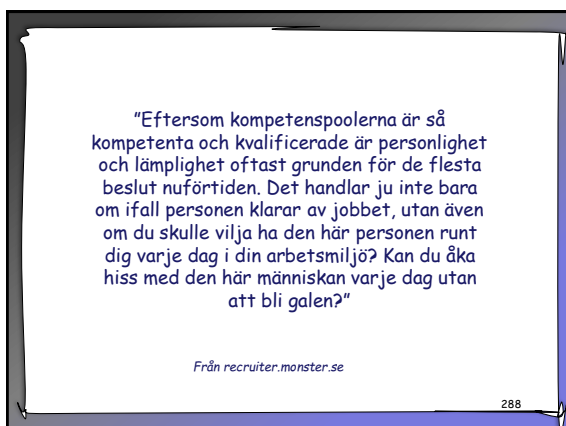
285



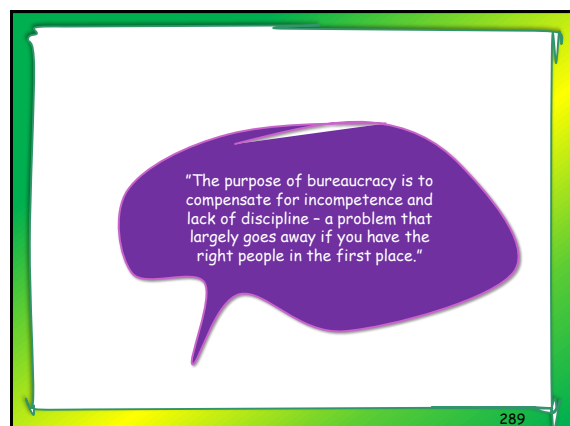
286



287



288



289



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

290

290

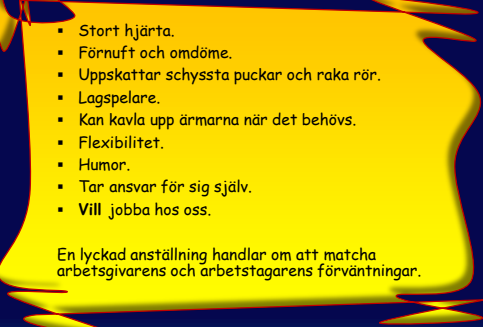


Har du gått på en stöt?

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

291

291



Vem söker vi hos oss?

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

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

292

292

Skyll dig själv om du anställer denna!

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

293

293

Hur kan man få människor att engagera sig?

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

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

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

294

294

Anställ så' na här!

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

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

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

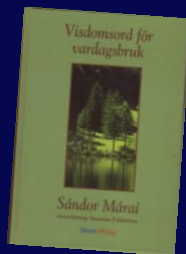
Georg Bernhard Shaw

295

295

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

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



Michael Rangne

296

296

Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

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

Michael Rangne

2019-09-18

297

297

När systemet bär största skulden

298

Innan du skyller allt på den andre...

Vem är egentligen mest "besvärlig"?

299

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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



300

300


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



301



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

302

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?

303

303

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



MAGNUS HJERPE 2016

304

304



305

"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

306

306

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade



2. Det underförstådda



307

307

Går det att vara kvinna på ditt arbete?

På jobbet ska det inte märkas att du har barn.

Och hemma ska det inte märkas att du jobbar.

308

Vad innebär det att vara "lydig"  
och "lojal" på din arbetsplats?

309

309

Några exempel på "besvärliga" människor



310

310

Fler "besvärliga" människor

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



311

311

Hur mycket av problemet beror på individen  
respektive systemet?



Se  
separat  
papper

312

312

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

Är den andre stressad?

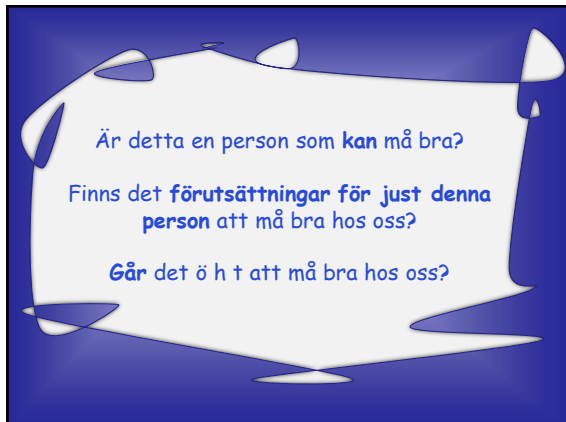
Är du stressad?

Är arbetsplatsen/systemet stressat?

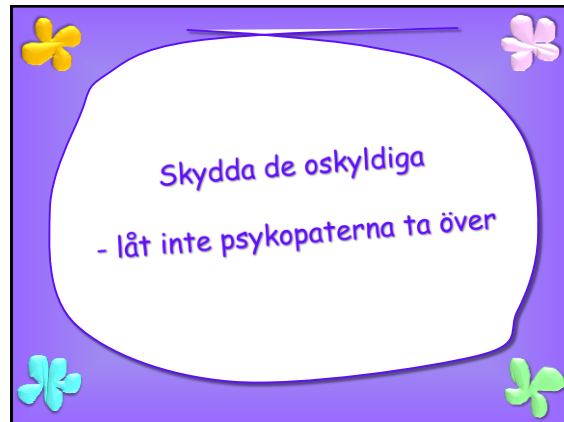
Eller rör det sig faktiskt om genuin, personlighetsrelaterad  
besvärlighet?

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

313



314



315



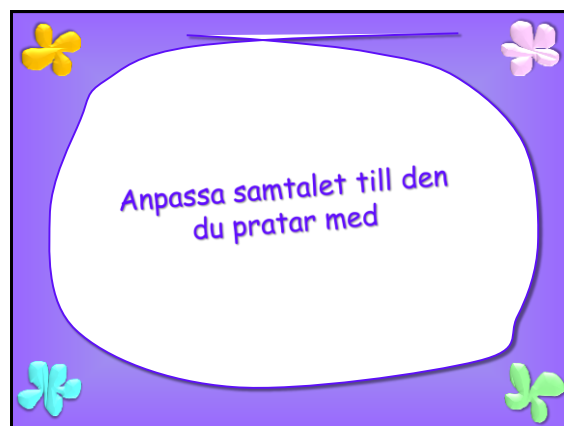
316



317



318



319



320



321



322



323




324



326

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.

327

**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?

328

Hur vill den andre bemötas?

- "Den gyllene regeln" är ett populärt förslag, och inget dåligt sådant.
- Men det blir i sammanhanget ändå inte mer än en gissning, eftersom människor är olika, har olika behov och olika preferenser.
- **Alla vill vi vara unika människor**, ingen vill vara representant för en grupp. Avsteg från rutinerna uppskattas därför extra.
- Vissa inslag är **universellt uppskattade** och riskfria, som **vänlighet, omtanke, respekt och att bli tagen på allvar**.
- **Andra inslag behöver man dosera mer individuellt**, t ex grad av närhet/distans, informationsmängd och humor.
- Använd din intuition och **var observant på resultatet** - den andres reaktioner. Den andre kan lära dig det mesta du behöver veta om du bara lyssnar.
- **Fråga den andre** när du känner dig osäker, och **be om feedback under och efter samtalet**.

329

Hur vill patienten bemötas?

- Den Gyllene regeln är ett populärt förslag, och inget dåligt sådant.
- Men det blir i sammanhanget en gissning, eftersom patienter är olika både mig och varandra, har olika behov och vill bemötas olika.
- Vissa inslag är närmast universellt uppskattade - vänlighet, omtanke, respekt.
- Andra inslag varierar mer - närhet/distans, informationsmängd, humor.
- Avsteg från "rutinerna" uppskattas extra.
- Använd din intuition.
- Fråga patienten.
- Var observant på resultatet - patientens reaktioner.

330

Ett par kulturella aspekter på psykisk sjukdom

- **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 "lättare" stressrelaterad ohälsa, men exakt vilka faktorer som bidrar mest är oklart.

331

**Slutsats?**

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

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

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

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

332

Anpassa samtalet till situation och syfte

333

Vad är syftet med mötet?

334

Är ambitionen att...

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

335

Psykoterapi

- Vem?
- För/mot vad?
- När?
- Vilken form av psykoterapi?
- Målsättning?
- Vilka resurser har patienten?
- Vilka resurser för psykoterapi har kliniken?
- Biverkningsrisk?

336

Skilj på psykoterapi för att:

- Lösa problem
- Reducera psykologiskt lidande
- Behandla pågående sjukdomsperiod
- Reducera underliggande sårbarhet
- Minska risken för återfall
- Förstå sig själv bättre, personlig utveckling

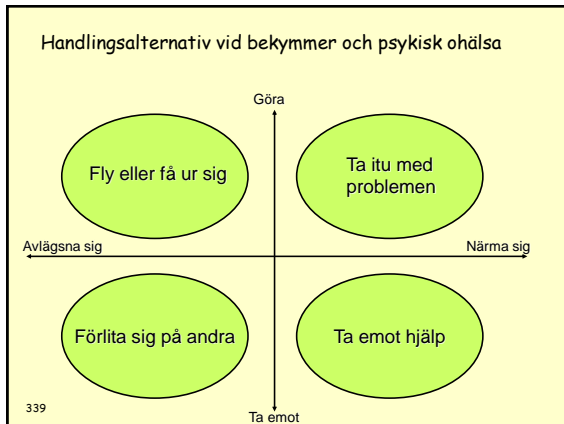
337

Aspekter på bemötande och hjälp

Dialog  
Relation  
Psykopedagogik  
Stöd  
Beteendefokus

338

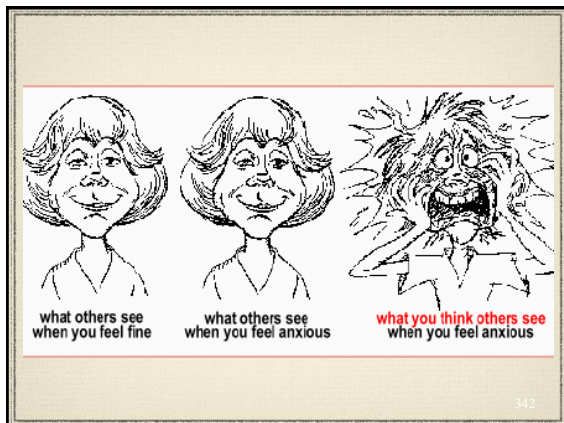




339



340



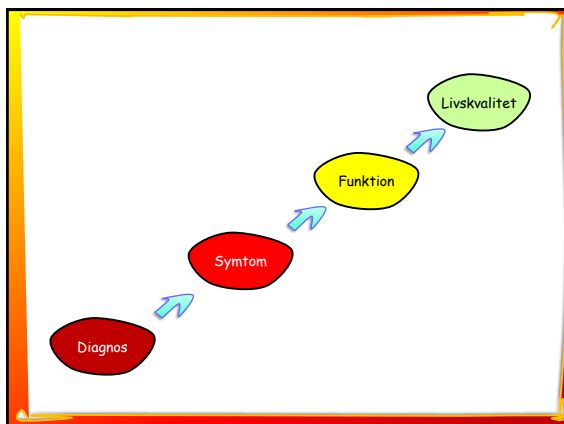
342

### 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.

343

343



344

### 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.

345

345

## 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.

346

346

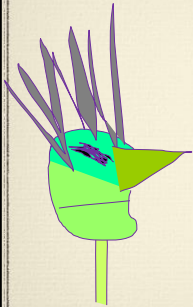
## Svårighetsgrad av social fobi

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

347

347

## Några vanliga "svåra" situationer



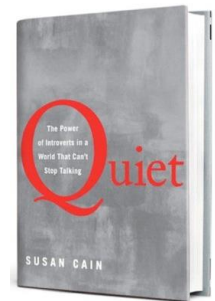
- Muntligt framträdande
- Dans
- Grupparbete
- Äta med andra
- Kurs
- Personalfest
- Fotografering
- Kassakö
- Badstrand

348

348

## Majas blyghet ett betygssänke

Filip Larsson/Beijng 2010-12-21 10:42



349

## Varför rodnar vi?

1. Signalerar att **jag bryr mig om den andres åsikt** om mig, vilket innebär att jag kan förväntas vilja anpassa mig till och samarbeta med henne/honom.



2. Visar att **jag har förmåga att känna skam**, vilket talar för att jag har en intakt samvetsförmåga som vägleder mitt handlande (i motsats till en psykopat som ju bara styrs av sina egna lustar).

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

351

351

## 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.



352

Akta dig för myggor!

353

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.

354

Ska vi skicka läkaren på bemötandekurs?

356

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient här?

358

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?

359

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.

361



363



364

Hjälp mig skriva en lathund för bra kommunikation

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

365

Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag vill bemötas:	Hur jag inte vill bemötas:

366

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!**

369

"Bemötande" i ett nötskal

- Ta på allvar
- Visa respekt
- Var nyfiken och intresserad
- Se det goda hos den andre
- Bry dig på riktigt

370

## Vad fungerar verkligen?

Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.

Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

371

371

## Bemötande - first things first

Särskilda tillstånd -  
depression,  
aggressivitet, psykos,  
självmoordsnära

Att möta människor med psykisk  
ohälsa

Att möta människor

372

[https://www.ted.com/talks/celeste\\_headlee\\_10\\_ways\\_to\\_have\\_a\\_better\\_conversation#t-157190](https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation#t-157190)



373

## 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, önskingar 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.**

374

## Samtalskonstens ABC

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

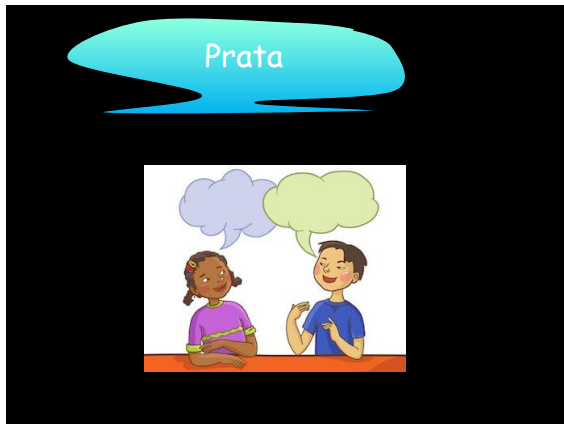
375

375

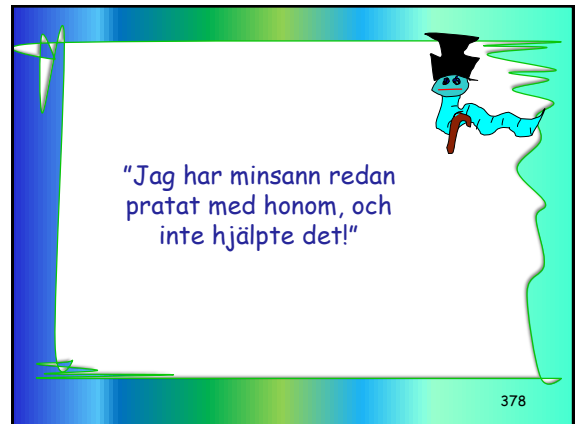
## "Dialogkompetens"

- Konstruktiv kommunikation förutsätter att varje talare
- Avstår från att dominera och ta tolkningsföreträde.
  - Talar lagom mycket.
  - Är nyfiken på hur andra tänker och känner.
  - Vill lära av de andra.
  - Delar med sig av sina erfarenheter.
  - Argumenterar för sin sak **och** samtidigt är öppen för andras argument.
  - Ifrågasätter sina egna ståndpunkter **och** kritiskt granskar andras.
  - Inte försöker "vinna" (ingen ska "vinna").
  - Balanserar närhet och distans både till sig själv och övriga talare.

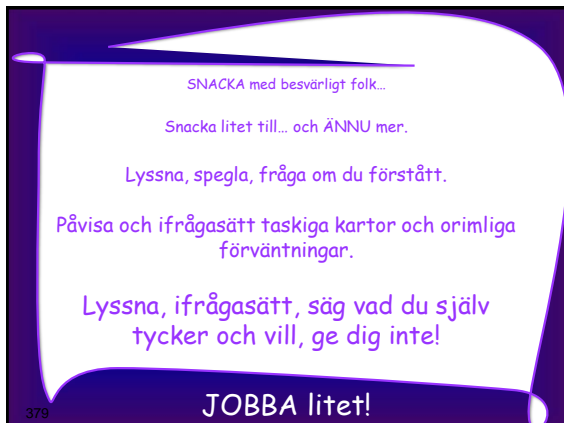
376



377



378



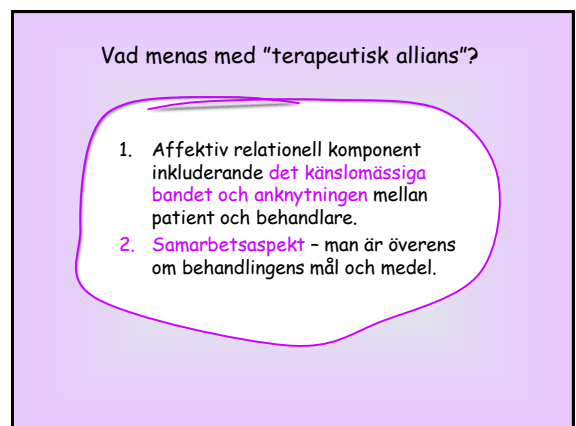
379



380



381



382



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

383

383

Forskning visar att...  
...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



384

384

Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?

Terapimetod A

Metod A, bra terapeut

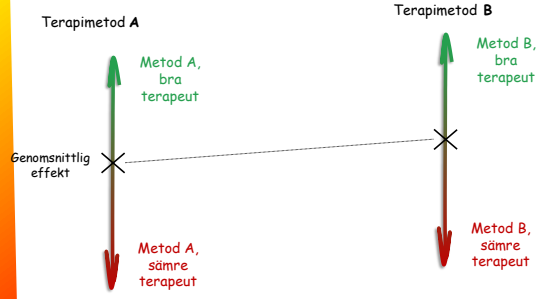
Metod A, sämre terapeut

Genomsnittlig effekt

Terapimetod B

Metod B, bra terapeut

Metod B, sämre terapeut



385

385

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)

386

386

Två former av psykoterapi

“Supportive”

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

“Reconstructive”

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

387

387

Lästips för psykoterapiintresserade

<http://Jorami.se/onebmedia/Mina/M%43%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapiens%20%20A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>



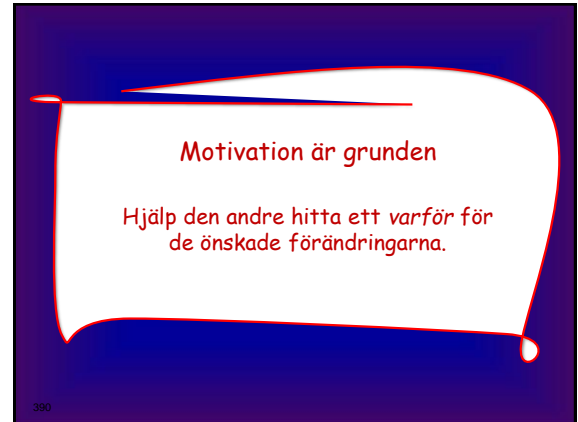
Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D. Yalom

388

388



389



390



391



392



393



394

## 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.

395

## Om att skapa en allians

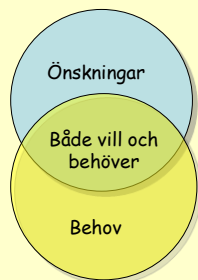
**Men...** det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi *vill* och vad vi *behöver*.

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

396

396

## Önskan eller behov?



397

## 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**



399

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.

400

400

## Hinder för alliansen kan höra ihop med

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



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

401

### "Svåra" människor och tillstånd

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

402

### 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?

403

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.

404

### 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

405

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

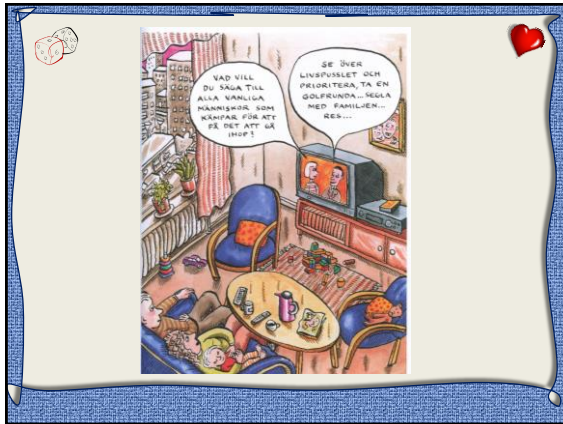
Werner Erhard, Relationships – making them work.

406

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*

407



408



409



410



411



412



413



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?"

414

414


Erbjud dig att vara ett bollplank

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter.

"Jag kan inte säga hur du ska göra, för det vet jag inte, men jag berättar gärna hur jag själv tänker om detta. Vill du det?"

415


415

Om du väljer att ge råd 

Skaffa dig en invitation.  
Skilj på råd och goda råd.  
Kom med ett erbjudande.  
**Fatta inte beslut åt den andre.**  
**Ta inte över ansvaret.**

416

416

Skilj på råd och goda råd 

**Ett gott råd**

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

417

417

Det är ingen match mellan er...

...ni ska lösa ett problem tillsammans.



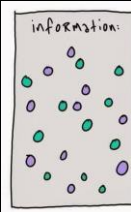


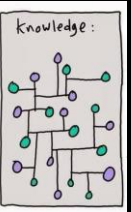
**Vägra kriga!**

418

418

**Kunskaper**

information: 

Knowledge: 

419

419



Mot dumheten  
kämpar till och  
med gudarna  
förgäves.



Friedrich von Schiller

420

TYSK FAKTA  
**BRÖSTTITTANDE GÖR  
MÄN FRISKARE**

Tio minuters brösttittande per dag gör medelåldersmän friskare. Årsinstorle enligt en undersökning som gjorts på 200 tyska män. Hälften av dem fick under fem års tid titta på barmen på storbystade kvinnor tio minuter per dag. Hälsoeffekten enligt undersökning är samma som ett 30 minuter långt aerobicpass enligt forskarna. Brösttittarna hade lägre blodtryck och vilopuls samt minskad risk för sjukdomar i hjärtats kramskär.

– Det råder ingen tvekan, tittande på stora bröst gör män friskare. Vår studie visar att om man syslar med detta fem minuter varje dag minskar man risken för stroke och hjärtattack med hälften, säger Dr Karen Weatherby till New England Journal for Medicine.



421

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.

422

Här finns något att hämta

423

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 riktig  
Självinsikt

424

Psykiatristöd  
STOCKHOLM LÄNS LÄKESÄLLSKAP

Startsida Akut Diagnoser/tilstånd Länkar Intresseföreningar Om oss

hanläggning

- Alkoholberoende
- Autismspektrumtillstånd
- Bipolär sjukdom
- Depression
- EIPS
- Lindrig utvecklingsstörning
- Läkemedelsberoende
- Narkotika och dopning
- Schizofreni och schizofrenliknande tillstånd
- Suicidnära barn och ungdomar
- Suicidnära patienter
- Angstsyndrom
- Åtsömningar

**För vem**  
Psykiatristöd.se erbjuder regelbundna föreläsningar för barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och beroendelidande i Stockholms läns läkingsregion. Webbplatsen är även öppen för andra värdverksamheter samt allmänheten.

Nytt på  
Psykiatristöd.se  
■ Nytt regionalt vårdprogram EIPS  
Kommande uppdateringar  
■ Åtsömningar  
■ Angstsyndrom

Riktlinjer **Psykiatristöd tar fram nytt program om PTSD**

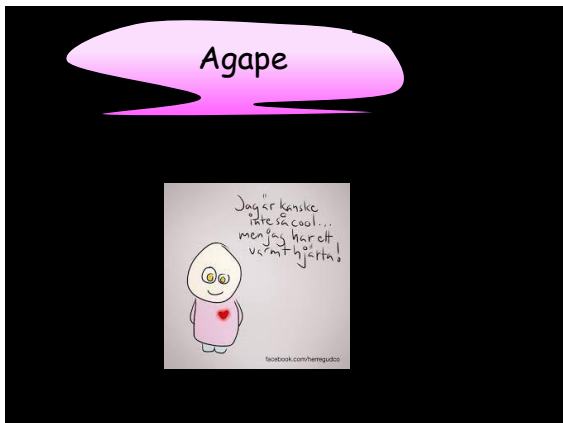
425



426



427



428



429



430




431

Hur känns det för patienten - och hur mycket kommer jag att få veta - om han upplever att...


... jag inte bryr mig om honom?  
 ...jag inte tycker om honom?  
 ...samtalet trökar ut mig?  
 ...jag bara spelar en roll?

432

432



Kärleksfulla känslor



Handling  
 som upplevs kärleksfull  
 av den andre



433

433

Vår kärlek...




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

434

434

Innehåll



Process

435

435

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten

Innehåll



Process

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

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

436

436

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.

437

437

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

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

438

Den stora hemligheten...

...är...  
???  
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

**...vänlighet!**

439

439

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

...ha litet...

**...KUL!!**

440

440

För att hamna i rätt utgångsläge...

Har du provat med att försöka...

???

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

441

441

"Vi är allihopa sjuka. Vi måste inse att bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

Li Chengping

442

442

Leta efter, och ge uttryck för, din uppskattning av det goda hos den andre

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

443

## Medkänsla



444

Hur många av er har  
hört en patient klaga  
över att hen fått för  
**mycket** medkänsla  
och medmänsklighet?

445

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*

446

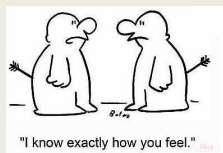
Istället för "uppfostran", "lydnad", "gränser" ...?

### "När" ... någonting

- Nära
- Närhet
- Närvaro
- Näring
- Närande

448

### Medkänslans källa?



Det kunde ha varit **jag!**

449

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

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

450

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

Lotta Lundberg, SvD 2015

451

### Det existentiella samtalet

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

452

Vem är din främste lärare?

IF HE HAS THE COURAGE TO ASK ME, I'LL SHARE MY SUCCESS SECRETS. SOMEBODY HAS TO HELP THAT LOSER!

453

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

Sökaren nr 1/1986

454

Dina patienter kan lära dig nästan allt du behöver veta...

...om du bara frågar...

...och lyssnar noga på svaret!

455

455

### Närvaro

Mind Full, or Mindful?

456

456



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!

JORDAN B. PETERSON  
12 RULES FOR LIFE  
AN ANTIISTE TO CHADS

LOVE 'EM OR LOSE 'EM  
A PSYCHOLOGY HANDBOOK FOR THE REAL WORLD

457

457

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



458

458



Det ligger något i det du säger.

459

459

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



460

460

Litet Kay Pollak till hjälp?

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

461

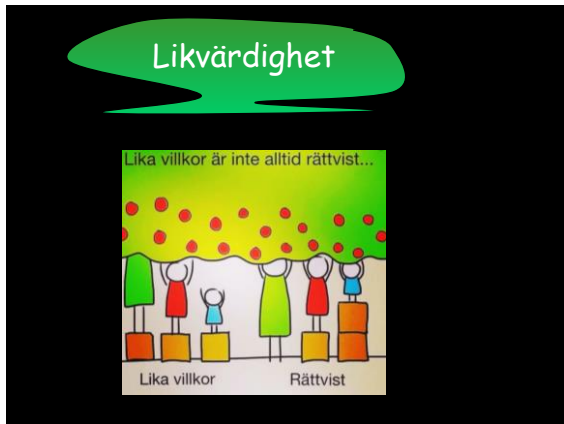
461

En tillräckligt god behandlare

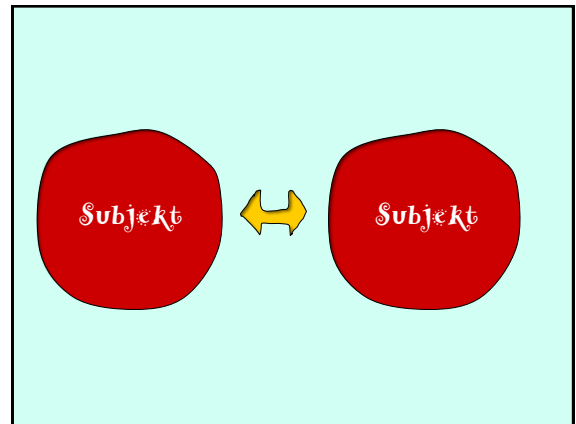
- Vårdarbete är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bättre behandlare, genom att vara uppmärksam på patienternas reaktioner på det man gör.

462

462



463



464

## Den likvärdiga relationen

Subjekt ↔ Subjekt

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

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

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

465

Vi vill varken ha beröm eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer

466

## Alternativ till beröm:

"TACK!"

467

## Var autentisk

IF I SEEM A LITTLE STRANGE, WELL, THAT'S BECAUSE I AM.


468

Professionell, medmänniska eller både och?

<b>Vårdgivare:</b>	↔	<b>Patient:</b>
Professionell		Professionell
Personlig?		Personlig
Privat??		Privat

469

[https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDP6cayj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQyIGZhA](https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDP6cayj_58Y9KJDwtMUbNwJGQyIGZhA)



The "Still Face" Experiment

470

Professionell, medmänniska eller både och?

<b>Vårdgivare:</b>	↔	<b>Patient:</b>
Professionell		Professionell
Personlig		Personlig
Privat		Privat

471

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

472

Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Hen får faktiskt bjuda till litet själv!

eller

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag väljer att ge hela mig själv, här och nu!

473

Ett par ord om att måla



474

## Vilka verktyg har jag?

- Kunskap
- Sunt förnuft
- Empatisk förmåga
- Medkänsla
- Äkthet
- Humor
- Mig själv och det liv jag levt



Kärlek!

475

475

## Att möta andra kräver mod

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



476

## Se och förstå

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



477

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

Stephen R Covey

478

## Psykoterapi

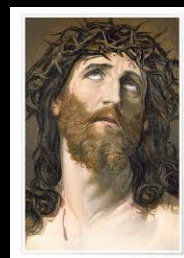
Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli **sedd, hörd och tagen på allvar**. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva.



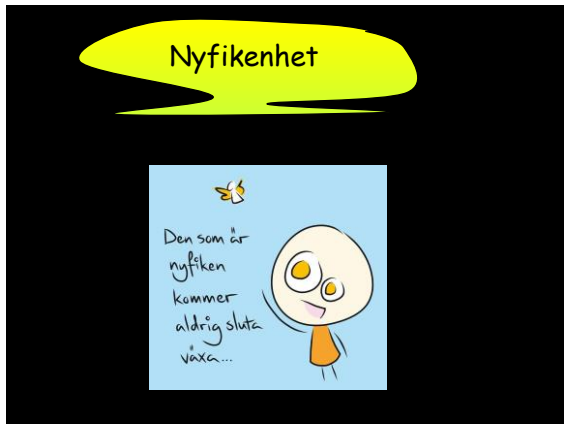
Tack till Jesper Juul

479

## Ecce homo



480



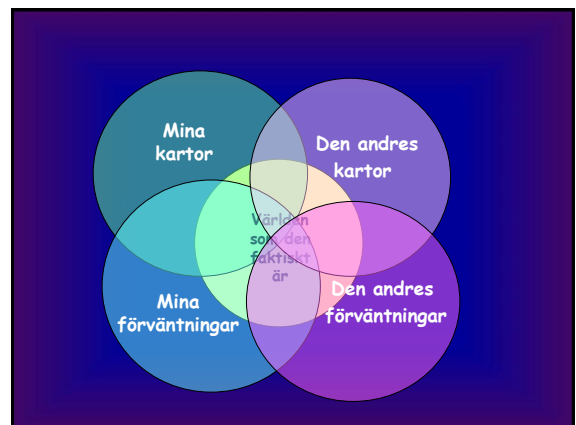
481



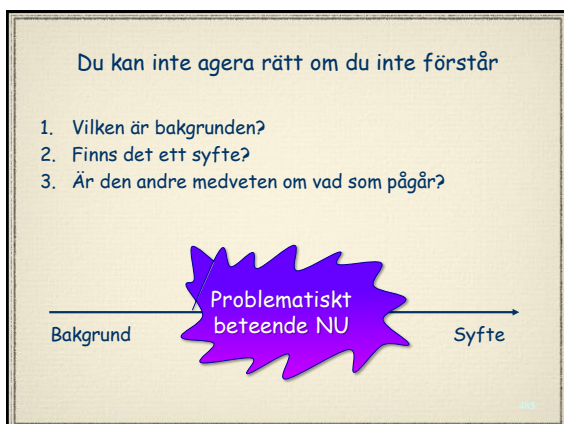
482



483



484



485



486

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."*



487

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

- Lyssnat bättre.
- Bytt från rationell till känslomässig kommunikation tidigare.
- Bytt från innehåll till process tidigare.
- Fångat känslan bakom orden - han är rädd!
- Bekräftat och normaliserat oron.
- Sett behovet bakom rädslan: Bli försäkrad om att inte vara allvarligt sjuk.
- Tagit hans rädsla på större allvar: *"Jag ser hur orolig du är, det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."*
- Låtit bli att försöka tolka oron, inte frågat om han varit med om något svårt.

488

**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.

489

Lyssna på djupet



492

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga

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

493

**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.

494



## Andras aggression

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



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

495

495

## 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)

496

496

## Empati i praktisk handling



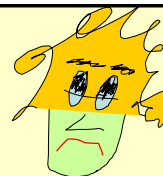
Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

497

## Mer om empati i praktisk handling



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

498

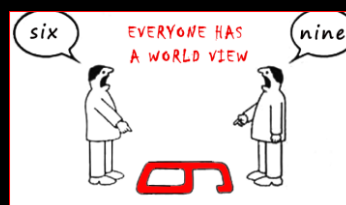
## Mentaliseringsbaserad terapi

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

499

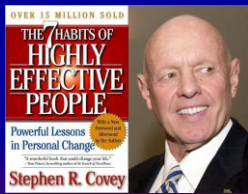
499

## Ta ansvar för hur jag ser



500

The way you see the problem IS the problem.



501

501

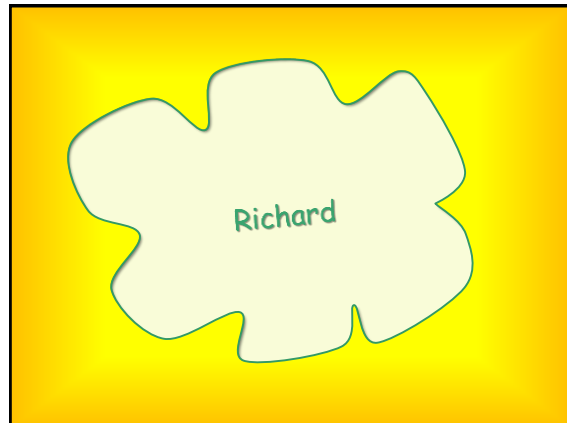
Hur ser MINA kartor ut?



502

502

Richard



503

503

Behöver han:

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

504

504

"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?

505

505

VARFÖR samarbetar patienten inte?



506

506



507

### Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att

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

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

509

### 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

510

### 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!

511

### Det kunde ha varit jag!

"I know exactly how you feel."

512

### 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!

513

Känslomässig mognad i relationer

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



"Sälén Sälus"

514

Bekräfta



facebook.com/hemgubba

515

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!

516

Nothing breeds success like success

Känslan av att jag kan hantera det jag möter kommer av att jag lyckas med det jag föresätter mig i livet.

"Pepping" som går ut på att barnet uppmuntras klara sådant det inte klarar föder känslor av misslyckande och sänker självförtroendet. Dessutom känner sig barnet inte sedd som den hon eller han är.

Orealistiska krav är en "sänkning"!

517

Nix!

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

518

518

När sjukvården är ute och cyklar


519

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



520

Vems är felet?

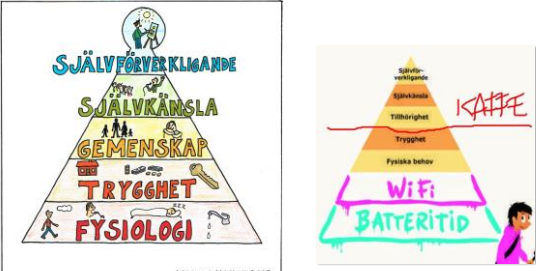


"So often the problem is in the system, not in the people. If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey

522

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



MAGNUS HJERPE 2016

523

Är det bara patientens fel?



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

524

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**.

537

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

538



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

539


"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?

540

Psykiatrins svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

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



542

542



Ta kontroll över dina tankar, känslor och handlingar



543

Hur uppfattar jag världen?

Hur förhåller jag mig till det jag uppfattar?

544

544

Vem bestämmer över mina känslor?

545





546

"Rätt sinne"



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

547

547




548

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

549

549

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.

550

550

Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag **ser!**

551

551

### 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.

552



553

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?



554

554

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

*Okänd, citerad av Sven Stolpe*

555

Ni deltar inte i samma samtal

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens giva av Irvin D. Yalom

556

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

557

557


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)



559

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"

560



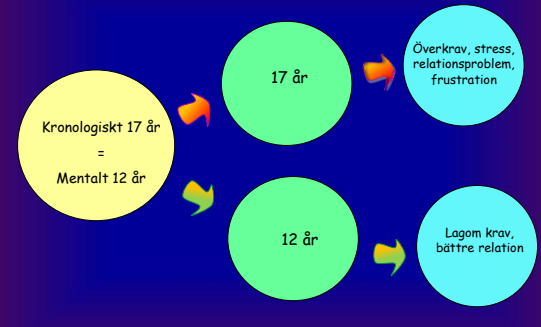
561

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

563

17-årig flicka med ADHD och autistiska drag



564



565

När jag besökte  
Företagshälsovården

...eller...

Det ska f-n vara psykolog!



566

566

Sex bra vägar/vanor för ökat välbefinnande

YOU CAN'T GET BED IN YOUR HEAD,  
BUT YOU CAN LEARN TO LOVE WITH THEM

Acceptans

Närvaro i nuet

FOODS I WILL LOVE IN THE MOMENT  
UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT. IN WHICH CASE, I WILL BE A COOKIE.

Tacksamhet

YOU LOOK SO MUCH THINNER  
THANKS I HAD MY APPETITE REDUCED.

Fokusera på det positiva

Humor och perspektiv



567


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?



568

568

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



569

569



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

Michael Rangne 2019-09-18 570

570

Ledtråd:

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

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

571

571

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

eller

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

572

572

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

Världen  
"Är"

Kartan  
"Tror"

Visionen  
"Vill"

573

573

Vad **driver** patientens beteende och kamp?

574

574

Första frågan när det skiter sig med någon

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

575

575

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

576

576

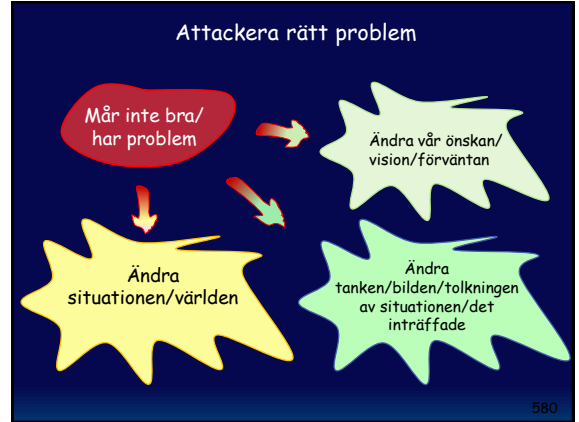
Detta borde inte hända!

577

577



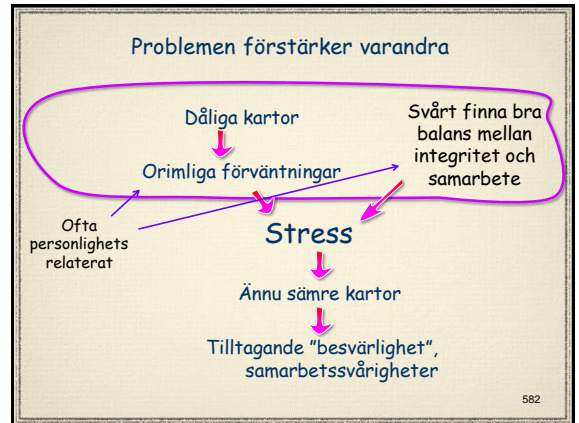
578



580



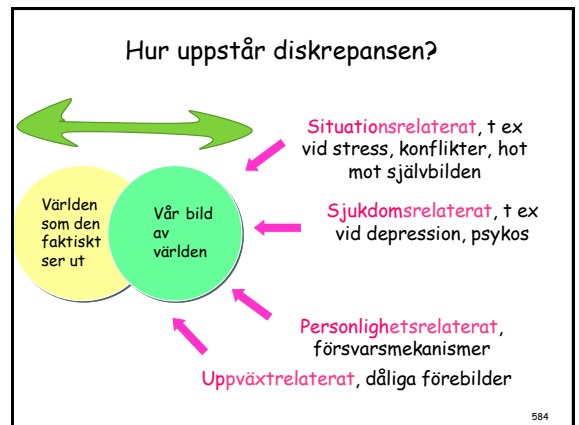
581



582



583

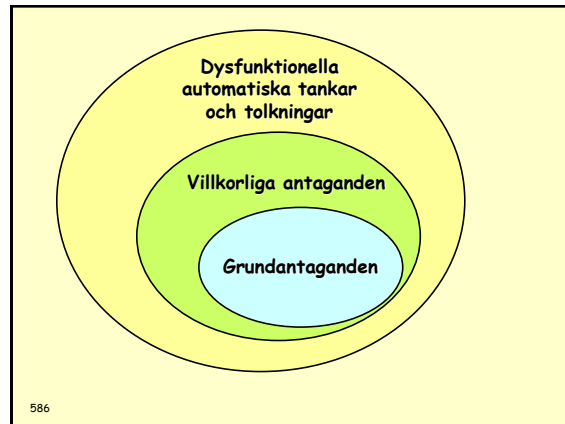


584

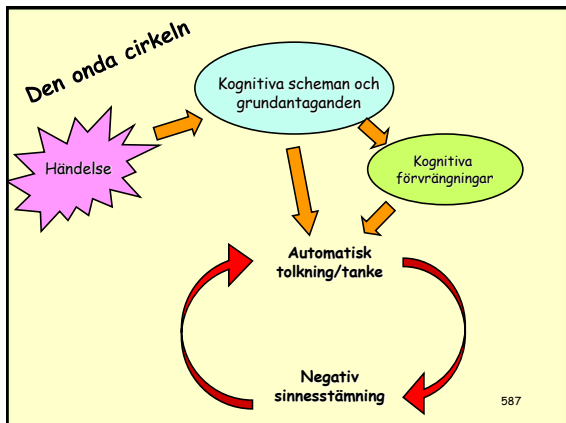




585



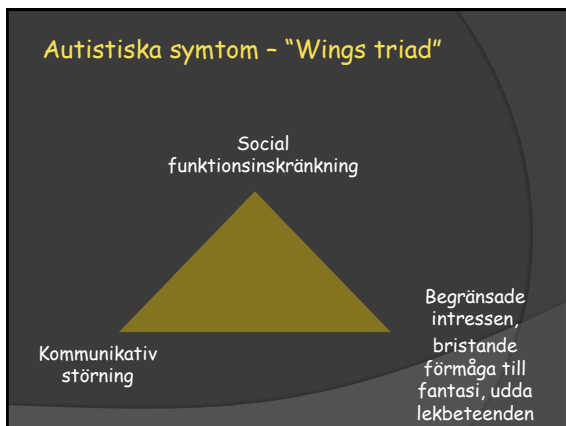
586



587



588



590

### 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.

591

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

594

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!

595



596

"Svåra patienter" eller "svåra beteenden"?

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

Explosiva barn

597

Tolkning → Förhållningsätt

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-sökande
- Oppfostrad
- Bortskämd
- Kräva medgärighet
- Visa vem som bestämmer
- "Sätta gränser"
- Straff
- Konsekvenser

Min tolkning vägleder min intervention

598


Alternativt synsätt

Patientens explosiva beteende är

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

599

Den missnöjde vill något - vad?



600

600

"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?

601

601

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

602

602

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.

603

603

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?

604

604

Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

605

605

## 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?

606

606

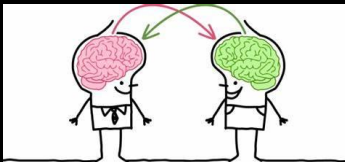
Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

607

Var observant på dina egna  
känslor och behov



608

Vi kan aldrig **INTE**  
påverka den vi pratar  
med.

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

609

609

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

610

Var observant på dina egna reaktioner och  
känslor i samtalet

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

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

611

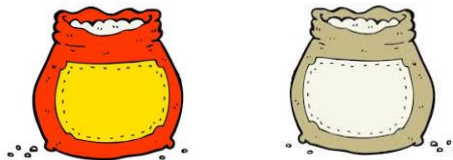
611

Skam - den svåraste känslan av alla?



612

Två "påsar" som möts



613

613

Var medveten om dina egna behov

#### Tillstånd

- Ensamhet
- Kärleksbrist
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

#### Behov

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

614

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



615

615

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



616

616

Att vara anhängig eller hjälpare

#### Man känner sig

- Avvisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjäplös
- Trött



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

617

617

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



618

618

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!

619

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.




620

620

Paranoid personlighetsstörning

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



621

621

När du själv känner dig misslyckad:

Ta ansvar för upplevelsen!

622

622

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

623

623



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?**

624

624

Brené Brown - The power of vulnerability



625

625

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




626

626

Kristin Neff  
Associate Professor in Human Development and Culture

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

<https://youtu.be/TvtZBUSplr4>

Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion

<https://youtu.be/11U0hODPu7k>

627

627

Kan det vara JAG som är besvärlig?

628

628

Varför gör jag inte ett bra jobb?

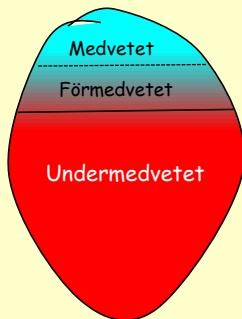
<p><b>Brister i systemet</b></p> <p>Tid Utbildning Stöd Mening Övriga resurser</p>	<p><b>Moralisk defekt</b></p> <p>Lat Bryn mig inte om andra Egen vinning Ilvillig Ond</p>
<p><b>Egna brister</b></p> <p>Kunskap Motivation Inlevelseförmåga Moralisk defekt (se ruta)</p>	<p><b>Personlighetsrelaterat</b></p> <p>Narcissistisk Antisocial/psykopat</p>

**Bristfällig självinsikt**

629

629

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



630

630

### Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenägne att ge andra feedback av den här typen.

Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



631

631



632

### 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

633

633

Utan god självinsikt skadar jag den jag vill hjälpa

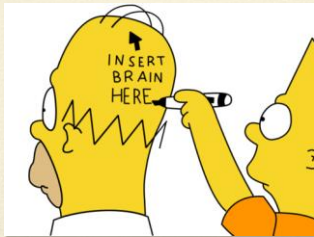
634

"Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



635

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



636

636

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



637

637

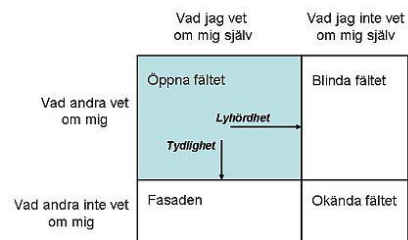
Skaffa dig återkoppling på det du gör

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.**

638

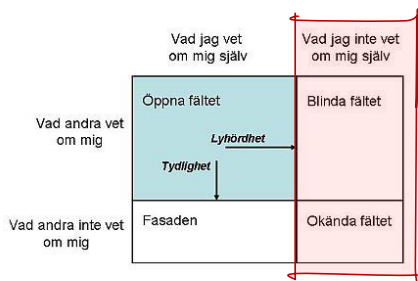
638

Självisikten kan brista på flera sätt



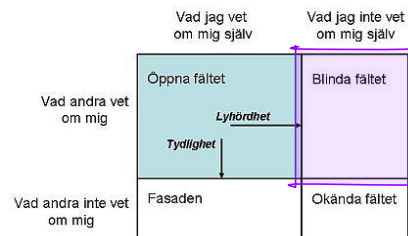
639

Stort omedvetet fält = personlighetsproblematik

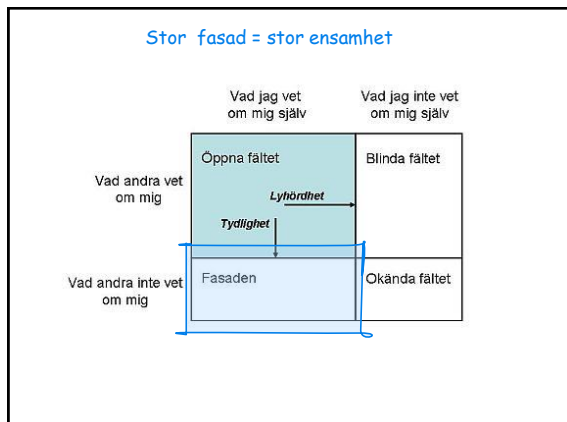


640

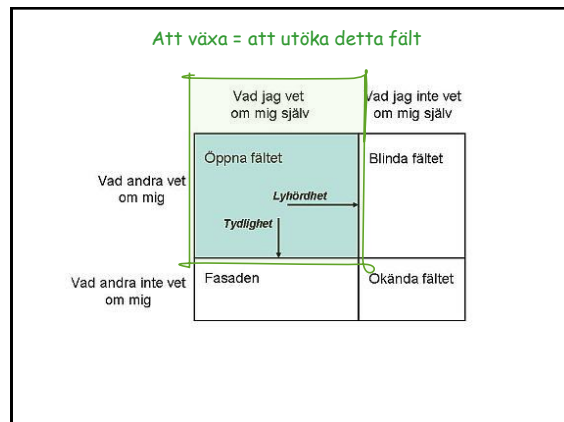
Det blinda fältet är en säkerhetsrisk som lätt kan utnyttjas av den som vill mig illa



641



642



643



644

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.



645

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.

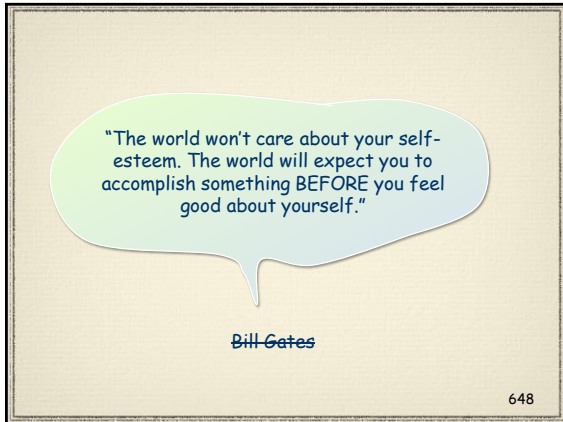
646

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.

647



648



649



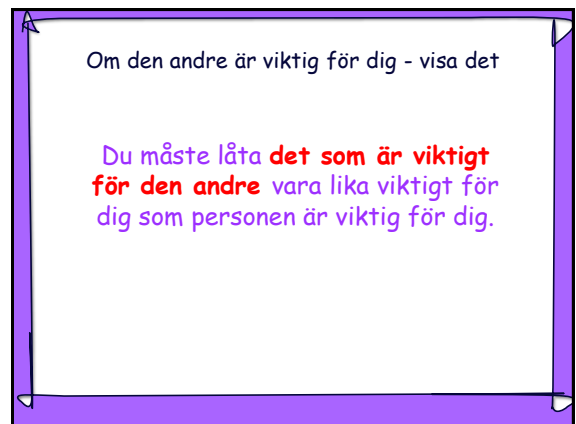
650



651



652



653

Din allra största insättning?

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

Tacksamhet och lojalitet är **konsekvenser!**

654

654

Varje problem i relationen är en **möjlighet**

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

Vi försöker lösa problemet **och** förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper patienten **och** odlar vår relation.

655

655

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!

656

656

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?

657

657

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

658

658

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

659

659



Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



660

Känslomässig mognad

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

Grand Saxenian

661

Who I am makes a difference



Livet blir ett äventyr

Werner Erhard: Making a difference

662

Det är  
**BESLUTEN**  
som förändrar  
världen!

663

663

Vill du förändra något i ditt liv?



664

När jag inte får som jag vill

665

När jag skulle göra lumpen



666

När jag nästan blev rättshaverist



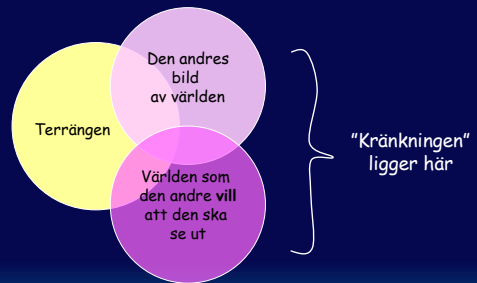
667

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen  
när hen inte får som  
hen vill?

668

"Kränkta" människor



669

Detta borde  
inte hända!

670

670

Detta är fel!

671

671



672



673



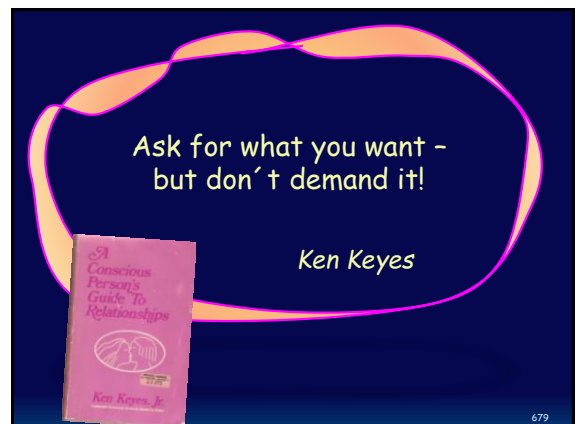
674



675



678



679

Präglad av aggressiv självhävande, 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 ruttenhet och systematiska maskopi mot honom

Ottosson, 1983

680

### Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

681

### Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

682

### Paranoid personlighetsstörning

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

683

### Rättshaveristiskt spektrum

Besviken Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil

→

Adekvat reaktion  
Tappar perspektivet  
Övervärdig idé  
Personlighetsproblematik  
Psykos

684

Narcissistiska drag, "entitlement"

Paranoida drag, misstänksamhet

Rättvisepatios, ger sig aldrig

Tvångsmässiga drag, principfasthet

Autistiska drag, nedsatt mentalisering

Upplevd orättvisa, kränkning

↓

Fruktlös kamp

↓

Utsatt och ensam

↓

Vanmakt

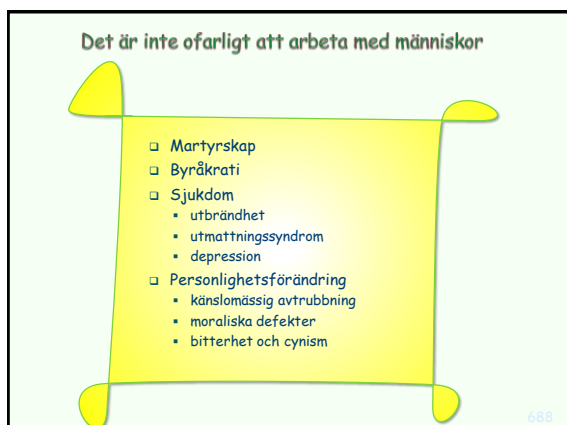
685



686



687



688



691



692



693

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att  
prestation = kärlek

694

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

695

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

696

Fråga först varför du gör så  
mot dig själv!

697

Jag är viktig och  
värd att ha det bra!

698

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

699



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 väcks.

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
tillfråg på arbetet	50
Livet	62

700

700

701

701

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

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

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

Reptilhjärnan: Flykt, anfall, spela död...

702

702

"Röd och grön zon"

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

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

703

703

Otrevligaste patienten någonsin?

704

704

Utbrottets faser

705

705

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

706

706

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt  
-  
våra behov krockar

Värderingskonflikt  
-  
vi tycker olika om  
något

707

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan  
skapa konfliktsituationer.

708

708

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



709

709

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



710

710

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*

711

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

712

712

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj kollegor

713

713

...inte bara kollegor, förresten

Välj chef

714

714

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

715

### 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.

716

Den som har sovit gott kan försätta berg!



### Hälsolista, prioriteringsordning

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

717

Kan det vara så att...

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

718

718

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?

719

719

Jag ↔ Relationen ↔ Du

Äkta eller falsk dialog  
= äkta eller falskt möte

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

Människans väg

720

720

Hur känns det för den andre...

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

721

721

Ta ansvar för dig själv

722

722

Tar jag hand om mig som jag bör?  
Vad skulle jag kunna förbättra?

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

Should I workout today?

Yes  
No  
Go workout.  
Yes you should.

723

723

De viktigaste besluten är de som gör automatiserade **vanor** av sunda principer



Det är  
lika lätt  
att skaffa sig  
goda vanor -  
som dåliga.

724

724

Vill du förändra något i ditt liv?



725

Är du på rätt ställe?

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

Hälsolära, 1947

726

726



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

727

727



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

<https://youtu.be/SXM7MppVAD0?t=124>

728

728

Varför går jag till jobbet?



729

729

### 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

730

730

### Får du detta på ditt jobb?

Fysiska behov

Trygghet

Gemenskap och tillgivenhet

Uppskattning

Självförverkligande

731

731

### Recept för ett lyckligt liv

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

732

732

### Salutogent ledarskap och KASAM

Mening

Begriplighet

Hanterbarhet

Salutogent ledarskap  
- för hållsamm framgång

733

733

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

Så jag ska se till att det inte blir så!

734

734

Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettio!

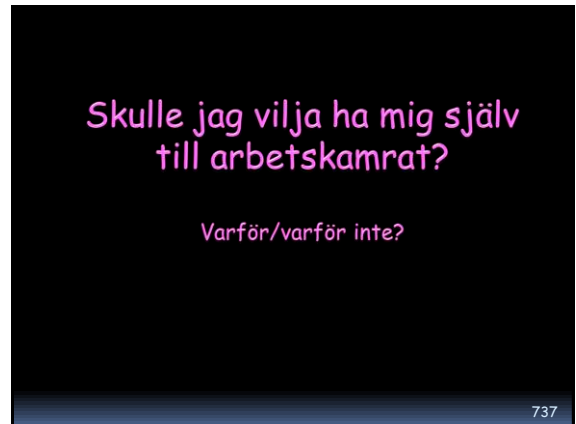
735

735





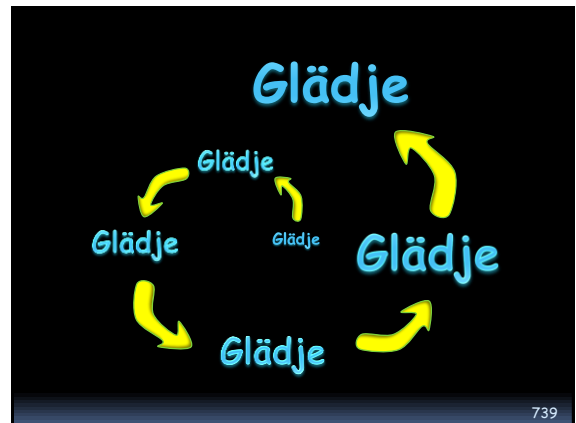
736



737



738



739



740



741

### 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?

742

742

**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!**

743

743

Ett rationellt förslag:

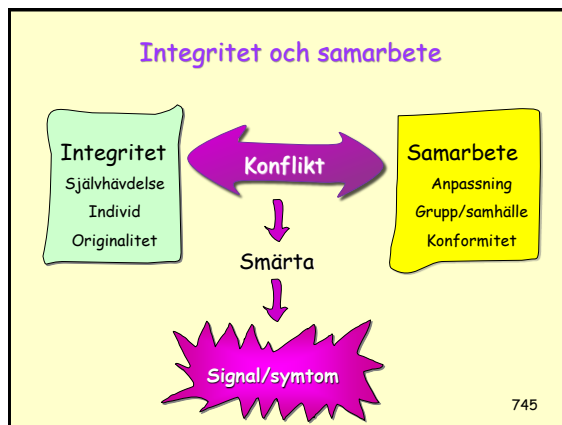
Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

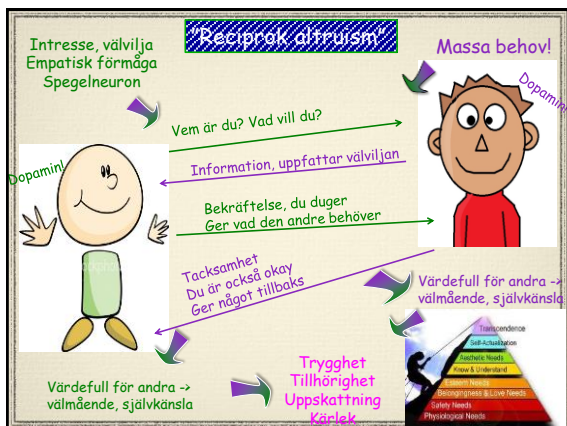
Vilket inte alls hindrar att du samtidigt letar efter ett nytt jobb om ditt nuvarande inte är bra för dig.

744

744



745



746

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?

747

747

Vad kan hända om Kalle faktiskt  
GÖR som jag vill?

748

748

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

Utbränd

749

749

När den andre inte "samarbetar"...

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja  
samarbeta med oss?

750

750

Vad kostar det att vara med här?

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

751

751

Vad kostar det att inte vara med här?

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

752

752

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

Integritet

Samarbete

Utanförskap,  
oönskad,  
oälskad,  
ensam

Överanpassad,  
utnyttjad,  
slutkörd,  
utbränd

753

753

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

754

754

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

755

755

Lever jag rätt liv?




756

756

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.



757

757

VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!



758

758

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

759

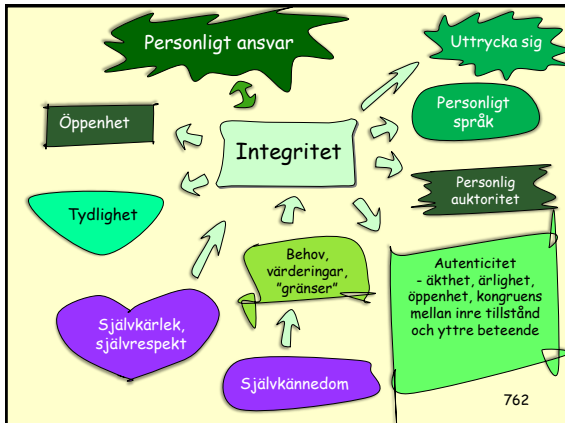
759



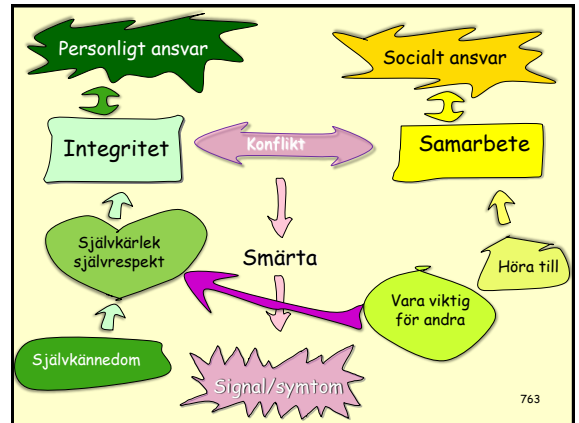
760



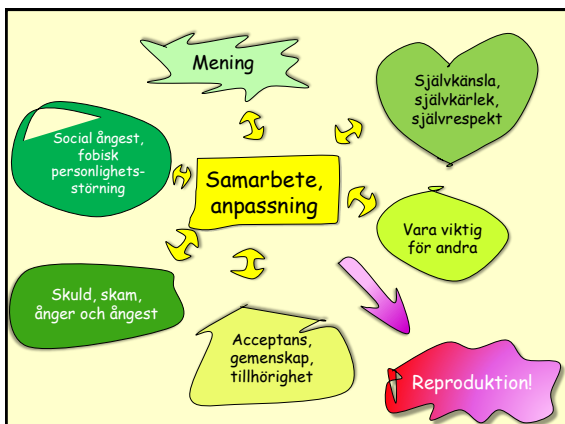
761



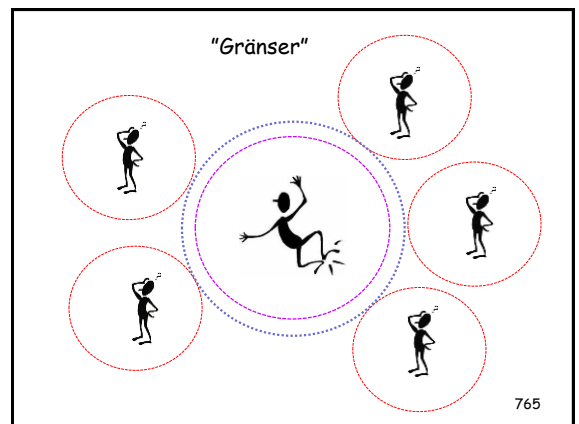
762



763



764



765



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

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

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

766



"Kommer inte att hända"



767

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



768

Falsk dikotomi?



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

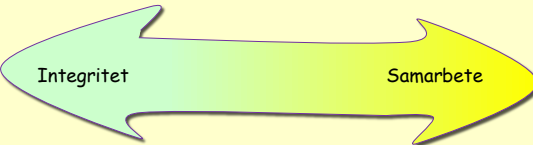
Vi är BÅDA viktiga! Det ska bli bra för mig OCH den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

769

Var har du din medarbetare?

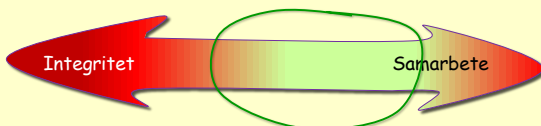
Samarbetar hen för mycket eller för lite?  
Samarbetar hen på ett sätt som är bra eller dåligt för hen?  
Samarbetar hen om rätt saker?



Medarbetarens position är avgörande för chefens insatser

770

Går det att "flytta" den andre mot mitten?



Insikt

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

Motivation

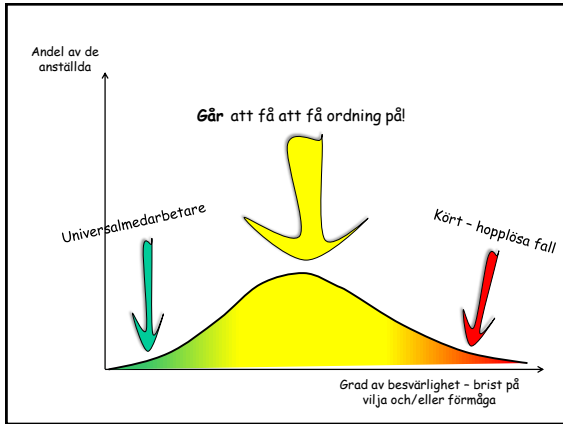
- Vill han byta position, dvs förändra sig?
- Vad skulle vinsten vara för honom själv?

Förmåga

- Kan han förflytta sig?

771

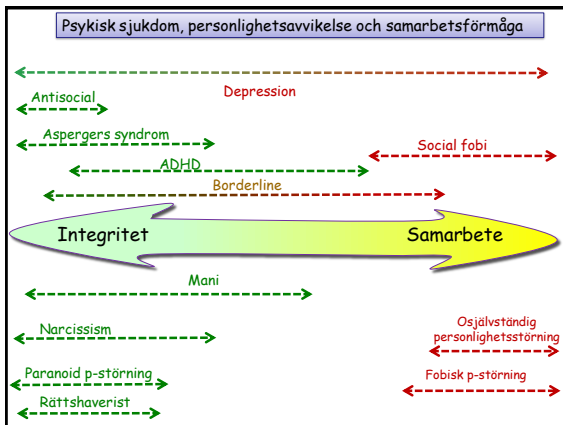




772

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.

773



774

Varje samtal är ett experiment!

775

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 RÅDER VI INTE ÖVER!

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

776

Vad kan chefen göra?

777

Chefens två uppgifter

Ta väl hand om medarbetarna  
Ta väl hand om sig själv

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

778

778

Ledarskap, utbildningskurs



Behandla dina  
medarbetare väl

779

779

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

Christer Sandahl

780

780

Liten lathund för chefens 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



781

781

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

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

782

782

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, befordran)
  - 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 befordran, rättvisa
  - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

783

783

Obligatorisk läsning för alla personalare!



784

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?

Ingebjögt Steen Jensen  
ONA FYR.  
För dig som vill lyckas tillsammans med andra.

MEJ ETT FÖRBILD AV LEAN NORDIN

2019-09-18 Michael Damme 785

Hjälpa en medmänniska i kris

786

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

787

<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/cancer/att-leva-med-cancer/film-att-vara-fardigbehandlad/>



788

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Uppgiften är att bekräfta känslorna, inte att ändra dem.

Försök istället hjälpa den andre att stå ut.



789

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


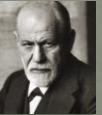


790

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.

Livet är en jobbig period!

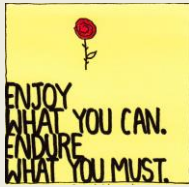
Christina Stielli, 2017

Vi vantrivs i kulturen, 1930

791

Din första uppgift i den akuta situationen



Hjälpa den andre att stå ut!

792

Hjälp den drabbade att stå ut

- Man måste **igenom** känslorna.
- Den drabbade ska inte hjälpas till en annan känsla.
- Uppgiften är att **bekräfta och normalisera känslorna**, inte att ändra dem.
- Hjälp den drabbade att utvärda lidandet utan att fly eller bli självdestruktiv.

793

Hjälp att stå ut

- Känslorna går inte att få bort just nu, **de måste genomlevas**.
- Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem.
- Den drabbade ska **inte hjälpas till en annan känsla**. Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är.
- Uppgiften är att **bekräfta och normalisera känslorna** - inte att ändra dem.
- Hjälp den drabbade att stå ut med smärtan, att **uthärda** lidandet så gott det går, utan att fly eller bli självdestruktiv.

794

Vi vill hjälpa den andre bli av med känslan, men...

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

795



Medmänsklighet måste verkställas

796

796

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

797

797

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

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

798

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

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

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



799

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



Världen

Förlust

Kartan

Inte huvudproblemet här.  
Men måste ritas om.

Framtiden

Kaos, i spillror

800

Varför just jag?



801

Samt...

**Varför just jag?**

802

Din andra uppgift

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

803

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?

804

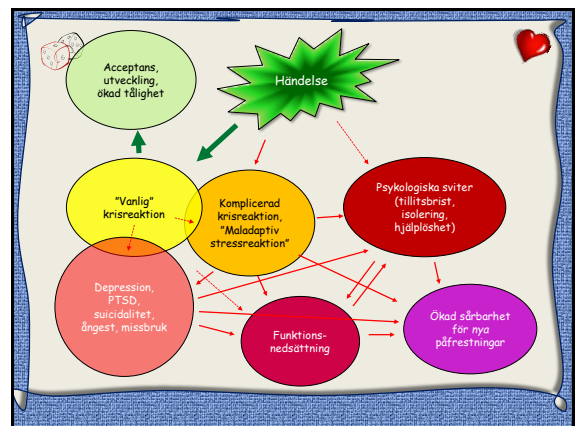
Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång

805

Din tredje uppgift

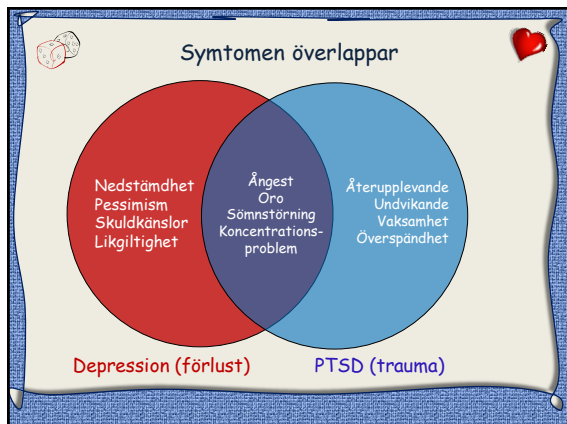
**Följ krisens förlopp**

806



807






808

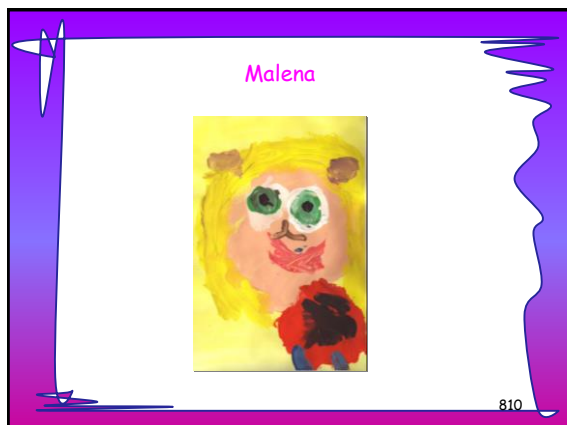
Undvik tillfälliga lättnader

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

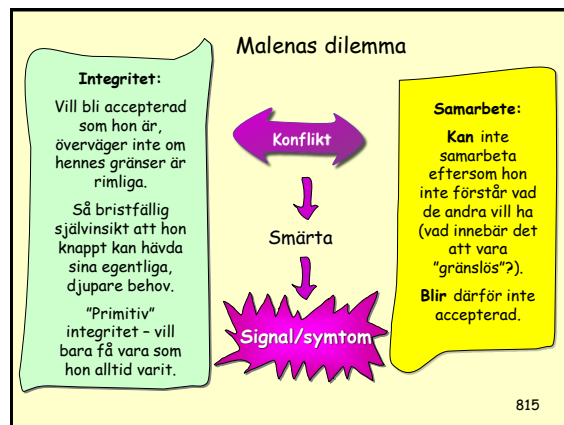


Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

809



810



815

Håll liv i patienten!



- Suicidförsök
- Suicidmeddelanden
- Suicidplaner
- Suicidavsiktplaner
- Suicidtankar


---

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

816

816

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).

817

817



- Olösliga problem: Jag klarar inte av det!
- Utmattning: Jag orkar inte längre!
- Psykisk smärta: Jag står inte ut!
- Utanförskap: Jag är alldeles ensam!

Tack till Ulla-Karin Nyberg

818

818

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

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

819

819

**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. Rekrytera flokken.
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.

820

820

**Stöd och psykopedagogik**

821

821

**Bemötande av patienter med psykiska besvär**

- Kunskap om tillståndet.
- Tid och intresse.
- Bry dig på riktigt, du måste vilja väl (affektiv empati).
- Lyssna, ta reda på patientens behov (kognitiv empati).
- Psykopedagogik - berätta, förklara, begripliggör för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar.
- Hjälp patienten se att *han* är okay, att det är hans sjukdom som ställer till det.
- Gör en överenskommelse om vad ni ska göra.

822

822

**Stödjande och jagstärkande förhållningssätt**

- Väsentligaste metoden i **den akuta fasen**.
- **Information** och utbildning om tillståndet, gärna patientbroschyr, lästips, info om patientföreningar.
- **Förmedla förståelse, sympati och tröst**.
- **Validera patientens reaktioner**; de är begripliga och normala utifrån situationen och historien.
- **Härbärgera patientens plågsamma känslor**.
- **Avdramatisera och inge hopp**.
- **Motivera till att ta emot behandling**.
- **Hjälp med problemlösning** och hanterande av praktiska problem. Temporär regrediering i ett akut läge kan vara helt okay.
- **Finns utlösande faktorer** eller försämrande omständigheter som kan åtgärdas?
- **Hjälp patienten ta avstånd** från depressiva skuld-känslor och vanföreställningar.

823

823

## Validering

- Lyssna och observera.
- Summera, spegla, återge, förmedla korrekt förståelse.
- "Läs av" och förmedla förståelse av **det utsagda**.
- Bekräfta och **gör begripligt utifrån historien**.
- **Motverka** "jag borde inte vara / känna / bete mig så här".
- Bekräfta och **gör begripligt utifrån nuvarande omständigheter**.
- Behandla den andre som en **jämlik person**, var genuin.

824

824

## Invalidering

- Göra saker som **hotar tryggheten** (vara aggressiv, hota, tvinga).
- **Ignorera** eller vara ouppmärksam.
- **Förminska känslor** eller deras giltighet.
- **Vara kritisk eller nedvärderande**, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- Låta bli att reda ut ett missförstånd
- **Vara egensinnig, vilja ha rätt**.
- **Göra antaganden om den andre som är värderande och inte fakta**.
- **Inte bry sig om den andres smärta**.
- **Försöka kontrollera den andre**.
- **Förvirra, vara oärlig eller överlägsen**.
- **Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör**.
- Behandla den andre som **skör eller utan förmåga**.

825

825

## Psykopedagogik

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

826

## Psykopedagogik

- Hjälpt patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagssituationer och livsskeden.
- **Ge utifrån denna kunskap konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och intresseföreningar.

827

Om att prata med  
medarbetare som inte  
mår bra

828

## Lathund för samtal med medarbetaren som inte verkar må bra eller redan blivit sjukskriven (1)

- Tillräckligt med **tid, goda kunskaper och gott omdöme** underlättar.
- **Dialog**, likvärdighet, äkthet, intresse och respekt.
- **Viktigast är att du bryr dig**, vill väl och visar det.
- Förmedla att du vill **hjälpa**.
- Förmedla vad du ser, **fråga** om du uppfattat rätt.
- **Bekräfta**, begripliggör, normalisera.
- Be medarbetaren (MA) **berätta mer** om hur hen mår.
- Fråga hur illabefinnandet **påverkar funktions- och arbetsförmågan**. Vad går inte alls, vad är svårt? **Försök precisera arbetshindret**.
- Vad skulle hända om MA ändå försökte göra detta? Har hen prövat?
- Fråga om MA har **någon tanke** om varför hen mår dåligt. Har det hänt något? Hur har MA det i sitt liv privat?
- **Upplever MA att något på arbetsplatsen bidrar till symtomen?**
- **Om arbetsplatsen upplevs bidra: vad skulle vi behöva ändra här?** Kan vi göra något som skulle göra det möjligt för dig att börja arbeta igen?

829

829

### Lathund för samtal med medarbetaren som inte verkar må bra eller redan blivit sjukskriven (2)

- Oavsett orsaken: **hur kan vi stötta dig härifrån?**
- Är du osäker på om du ska prata eller fråga om något, säg det. **Fråga** om den andre vill att du tar upp det.
- **Uppmuntra delaktighet**, fråga och föreslå, undvik maktspråk.
- **Uppmuntra eget ansvarstagande**; låt den andre "äga" sin problematik. "Vad skulle du själv kunna göra för att må bättre eller återgå i arbete?"
- Har MA sökt **professionell hjälp**? Var, vad, bedömning/diagnos, insats? Tar hen del av föreslagna insatser?
- Kontakt med försäkringskassan?
- Efter kartläggningen, **försök komma fram till en plan, tillsammans med MA** så att hen kan förväntas medverka.

830

830

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

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

831

831

### Frågor till den som redan blivit sjukskriven

- Upplever du att du **inte alls klarar att jobba** här som du mår just nu?
- Upplever du att **situationen här på din arbetsplats bidragit till att du mår dåligt**? Om så, vad?
- Tror du att du **kommer att kunna komma tillbaka** och arbeta här när du mår bättre?
- Vad skulle vi i så fall behöva **ändra på**?
- Finns det **något du själv skulle kunna göra** eller ändra på för att det ska bli lättare för dig att komma tillbaka hit och arbeta?
- Om vi lovar att göra vårt bästa från vår sida, är du **då beredd att göra en planering för arbetsåtgång** med oss?
- Oavsett om situationen på arbetsplatsen bidragit till din ohälsa eller inte: **Hur kan vi stötta dig härifrån** så att ditt tillfrisknande underlättas?

Sedan kör ni ett liknande varv med chefen, och därefter ett till med medarbetaren och chefen tillsammans, ett s k konvergenssamtal på ADA-språk. Simalabim - ArbetsplatsDialog för Arbetsåtgång för noviser:)

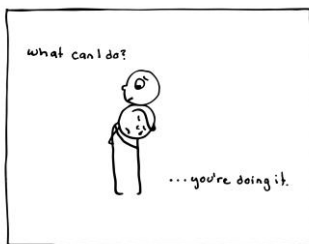
832

832

### Medkänsla

833

### Medkänsla



834

834

Hur många av er har hört en patient klagat över att hen fått för mycket medkänsla och medmänsklighet?

835

835

Livet -  
ett träningsläger i  
medkänsla och  
medmänsklighet?



836

836

Du måste vilja  
personen väl  
för att kunna hjälpa

838

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.

839

839

"I dont care how  
much you know, until  
I know how much you  
care."

840

"Vi är allihopa sjuka. Vi måste  
inse att bästa uppfostran är att  
lära barnen älska sina  
medmänniskor."

Li Chengping

841

841



Om jag inte klarar att ge  
patienten ett gott, varmt och  
kärleksfullt bemötande får jag  
inte veta något väsentligt, får  
ett undermåligt underlag för min  
bedömning, ger en dålig eller  
felaktig behandling och skadar  
kanske patienten.

Därför - arbeta med hjärta och  
kärlek, eller gör något annat!

842

842

Medkänslans källa?



"I know exactly how you feel."

Det kunde ha varit jag!

843

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

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


844

Likvärdighet

845

Likvärdighet

Lika villkor är inte alltid rättvist...



Lika villkor      Rättvist

846

846

Subjekt ↔ Subjekt

847

Den likvärdiga relationen

Subjekt ↔ Subjekt

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

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

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

848

Den andre har rätt att bemötas likvärdigt



Ej ovanifrån  
Ej objekt  
Ej offer  
Ej synd om

849



Vi vill varken ha beröm  
eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt  
och närande relationer

850

Alternativ till beröm:

"TACK!"

851

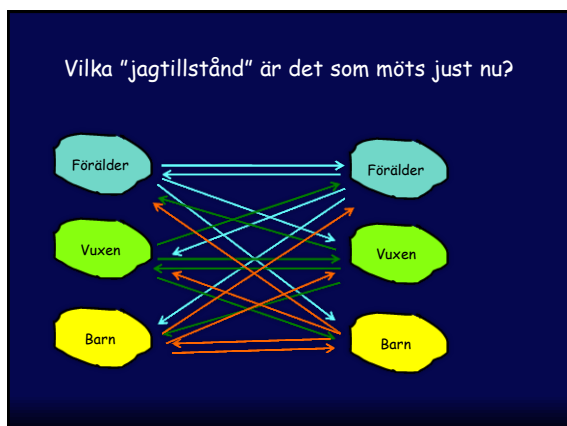
Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önsknings och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets integritet
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess självkänsla
- själv är **äkt och autentisk** i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

852



853

Jagtillstånd

1. Förälder
  - Imitationer av *andras* känslor, tankar och handlingar.
  - Värderingar och vad vi lärt oss om hur allt ska vara.
  - Två "delar"
    - Dömande och kritisk.
    - Stödjande, empatisk, vårdande och omhändertagande.
2. Vuxen
  - Förälder och barn integreras i en förnuftig helhet.
  - Här och nu, kan förutsättningslöst iaktta inre och yttre verklighet, förnuft och rationalitet.
3. Barn
  - Minnen av tidigare egna upplevelser.
  - Fungerar emotionellt, intuitivt och spontant.
  - Här uttrycker vi våra känslor, hur vi mår, våra önsknings.

Eric Berne och Thomas Harris

854



### Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

1. **Pedagogen** (ger råd, långa förklaringar, instruerar, föreläser, kritiserar, klandrar, etiketterar, moraliserar, predikar, tvingar).
2. **Psykologen** (söker motiv, gör bedömningar, analyserar, tolkar, frågar ut, förhör).
3. **Strutsen** (skyr konflikter, skämtar bort, undviker, avleder, lugnar, tröstar, stryker medhårs, berömmar).
4. **Befallaren** (vill ha sin egen vilja igenom, styr och förmanar personen, beordrar, dirigerar, varnar, förmanar, hotar).

Från Mentors föräldrakurs

855

### Närvaro och nyfikenhet

856

Vem är din främste lärare?



857

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

Sökaren nr 1/1986

859

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



860

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

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

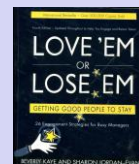
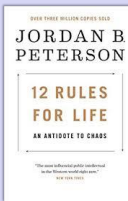
"Gnäll"

"Negativism"

"Bromskloss"

"Förändringsovilja"

Just ask!



861



Dina patienter kan lära dig nästan allt du behöver veta...

...om du bara frågar...

...och lyssnar noga på svaret!

862

Slarva inte bort ditt svar!




Bob Hansson, Allvarligt talat

863

Närvaro

Mind Full, or Mindful?



864

864

Var litet NYFIKEN!

866

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...

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

867

Var äkta och autentisk


868

Professionell, medmänniska eller både och?

<b>Vårdgivare:</b>	↔	<b>Patient:</b>
Professionell		Professionell
Personlig?		Personlig
Privat??		Privat

869


[https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDP6cayj\\_58Y9KJDwiMUbNwJGQyIGZhA](https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDP6cayj_58Y9KJDwiMUbNwJGQyIGZhA)



The "Still Face" Experiment

870

Professionell, medmänniska eller både och?

<b>Vårdgivare:</b>	↔	<b>Patient:</b>
Professionell		Professionell
		
Privat		Privat

871

Vad menas med att vara "professionell"?



Göra det som är bäst för patienten!

872

Var inte för "professionell"

- Autenticitet och en personlig reaktion är kanske den största gåva vi kan ge en annan människa.
- Vi behöver andras äkta känslor, tankar och reaktioner på oss för att kunna orientera oss i våra sociala sammanhang.
- Denna genuina återkoppling gör det möjligt för oss att nyansera vår självbild och bättre förstå hur andra reagerar på vårt beteende.
- Därmed får vi möjlighet att ändra oss så att vi bättre uppfyller gruppens önskemål och därmed kommer i åtnjutande av gruppens acceptans, gillande och gentjänster.
- **Ge dina besvärliga medmänniskor CHANSEN att hyfsa sitt beteende!**

873

Privat, personlig eller professionell?

- Falsk dikotomi - man kan växla mellan rollerna.
- **Utnyttja inte den andre för dina egna behov.**
- Hur blir min insats för den andre?
- "Professionell" är ofta en mask för att slippa visa sig.
- Viktigast för den andre är **tillförlitlig återkoppling.**
- Endast så kan den andre få den självinsikt som är nödvändig för att kunna välja förändring.
- **Äkthet är därför det viktigaste** för ett meningsfullt samtal.
- Visa vad du tycker och känner, bjud på dig själv.
- Proffsigt är att våga se de missar man gör, be om ursäkt för dem och gå vidare.

874

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

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

875

### En "neutral" terapeut?

- Närvarande.
- Engagerad, involverande och deltagande.
- Medkänsla och medmänsklighet.
- Öppen, ärlig, äkta och autentisk.
- Visar sig själv, sina tankar, känslor och reaktioner på patienten.
- Dialog, återkoppling och utveckling.
- Hjälper den andre att bli medveten om sina föreställningar och förväntningar.

876

### Ett par ord om att måla



877

No guru, no method, no teacher,  
just you and me in the garden...

Van Morrison

878

### "Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



879

### Vilka verktyg har jag?

- Kunskap
- Sunt förnuft
- Empatisk förmåga
- Medkänsla
- Äkthet
- Humor
- Mig själv och det liv jag levit


**Kärlek!**



880

Att möta andra kräver mod

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



881

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

**BRENÉ BROWN**  
**MOD ATT VARA SÅRBAR**





882

Lyssna och förstå

883

Förståelse

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



884

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

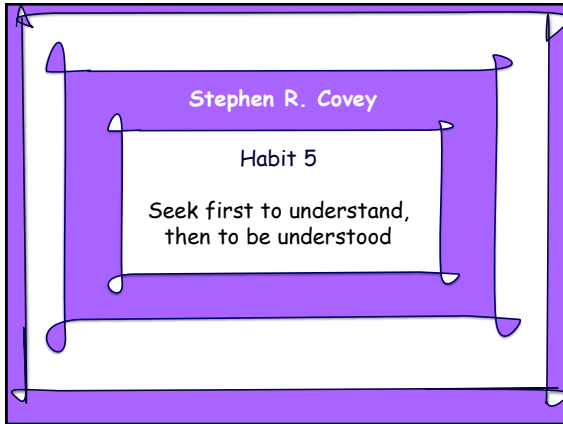
*Stephen R Covey*

885



[https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKdpGcayj\\_58Y9KJdwtMUBNwJGQy1CZhA&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKdpGcayj_58Y9KJdwtMUBNwJGQy1CZhA&t=5s)

886



887



888



889



890



891



892



893



894

Psykiatrin en del av kulturen

Alla har en uppfattning om psykiatri - hur den är, och hur den borde vara

895

Vilka förväntningar, föreställningar och farhågor har patienten?

- **Patienten** har med sig sina föreställningar vid mötet med vården.
- **Jag** måste förstå patientens bild av psykiatri för att kunna möta patienten på bästa sätt.
- **Vi i vården** måste också vara medvetna om vilka föreställningar vi själva har. Vi behöver en aktuell, adekvat och nyanserad bild av psykiatri och dess möjligheter för att kunna ge patienten optimal vård och bemötande.

896

Kom ihåg F-en!

- Föreställningar
- Förväntningar
- Farhågor

} Fantasier

- Förtroende
- Förståelse
- Förändring
- Familjen

897

"Kunde det ske ett större mirakel än att vi för ett ögonblick såg med varandras ögon."

Henry David Thoreau

<https://youtu.be/aycjKFzjMQ?t=11>

898

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."*



900

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

- Lyssnat bättre.
- Bytt från rationell till känslomässig kommunikation tidigare.
- Bytt från innehåll till process tidigare.
- Fångat känslan bakom orden - han är rädd!
- Bekräftat och normaliserat oron.
- Sett behovet bakom rädslan: Bli försäkrad om att inte vara allvarligt sjuk.
- Tagit hans rädsla på större allvar: *"Jag ser hur orolig du är, det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."*
- Låtit bli att försöka tolka oron, inte frågat om han varit med om något svårt.

901

**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.

902

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga



903

**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.

904

När jag behövde en ny tandläkare



905



"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste."

Thomas Ogden, *The Primitive Edge of Experience*

906

Kan det vara så att kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

907

"Create in me, oh God, a listening heart"

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

908

Kan det vara så att när du lärt dig lyssna helt och fullt, med total närvaro och uppmärksamhet, så har du samtidigt lärt dig hur man älskar en människa?

909

Hur skulle mitt liv bli om jag tog för vana att alltid låta den jag pratar med tala till punkt innan jag avbryter med det jag själv har att säga?

910

Lathund för fungerande kommunikation

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

911

## Andras aggression

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



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

912

912

## 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)

913

913

## Det goda mötet

"Empati betyder att fånga upp och förstå en annan människas känslor och vägledas av den förståelsen i kontakten med den andra."



914

914

## Spegelneuronen är boven

"...ger en spontan, omedveten information om känsloläget och avsikterna som en annan människa har genom att spegla den handlingsintention som denne har."



915

915

## Barnet som trillade på gatan



916

## Empatisvårigheter ses vid bland annat

1. Narcissism och psykopati
2. Autistiska tillstånd

917

917

Mentaliseringsbaserad terapi

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

918

918

Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

919

919

Mer om empati i praktisk handling



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

920

920

Terapeutisk allians

921

921

En terapeutisk allians är vanligen en förutsättning för ett gott behandlingsresultat

922

922

1. Vad menas med "terapeutisk allians"?
2. Vad tycker du är viktigast för att åstadkomma denna allians?
3. Vilka hinder för åstadkommandet av en terapeutisk allians med en patient inom psykiatri kan du föreställa dig?

923

923

### 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.

924

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

925

### 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.

927

### Hinder för alliansen kan höras ihop med

1. Sjukdomen
2. Omgivningsfaktorer
3. Patientens personlighet
4. Behandlaren
5. Övriga  
behandlingsförutsättningar



931

931

### Hinder för alliansen kan höras ihop med

1. Sjukdomen
2. Omgivningsfaktorer, t ex anhörigas inställning
3. Patientens personlighet
4. Behandlaren
5. Behandlaren har en ensidig och rigid referensram. En behandlare bör kunna se patienten i ett biologiskt, medicinskt, psykologiskt och socialt perspektiv samtidigt.
6. Övriga behandlingsförutsättningar - brist på tid, intresse och kunskap.



932

932

### Hinder för alliansen kan höras ihop med

1. Sjukdomen
  - Trötthet, ångest, bristande insikt
2. Patientens personlighet
  - Mistro, instabilitet
3. Omgivningsfaktorer
  - Anhörigas inställning
4. Behandlaren
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

933

### "Svåra" människor och tillstånd

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

934

### 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?

935

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.

936

Lär av forskningen om psykoterapi

937

### Några - mer eller mindre vanliga - psykoterapiformer

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Stödterapi</li> <li>□ Jagstärkande terapi</li> <li>□ Kognitiv terapi, KT</li> <li>□ Beteendeterapi, BT</li> <li>□ Kognitiv beteendeterapi, KBT</li> <li>□ Internetbaserad KBT</li> <li>□ Acceptance and comittment therapy, ACT</li> <li>□ Dialektisk psykoterapi, DBT</li> <li>□ Mindfulness based cognitive psychotherapy, MBCT</li> <li>□ Interpersonell psykoterapi, IPT</li> <li>□ Psychoanalys</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Familjeterapi och parterapi</li> <li>□ Nätverksterapi</li> <li>□ Psykodynamisk psykoterapi, PDT</li> <li>□ Psykodynamisk korttidsterapi</li> <li>□ Lösningfokuserad psykoterapi</li> <li>□ Gestaltterapi</li> <li>□ Existentialistisk terapi</li> <li>□ Transaktionsanalys</li> </ul> |
|--|--|
- Men behandlingen måste vara anpassad för det aktuella tillståndet, och ges av terapeut som är förtrogen med metoden!*

938

938

### Två former av psykoterapi

#### "Supportive"

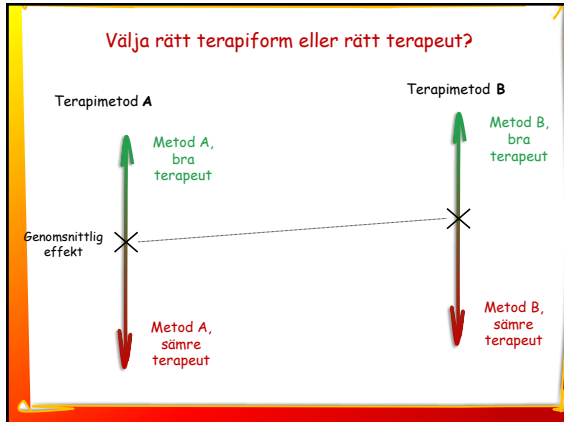
- Försöker inte förändra patienten.
- Hjälper patienten att hantera påfrestningen med hjälp av de egenskaper och resurser hen redan besitter.
- Undviker självinsikt och allt som kan väcka ångest.

#### "Reconstructive"

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

939

939



940

### 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)*

941

### Vad visar tidigare psykoterapiforskning?

Patientens förbättring beror av:

- Specifika faktorer 8-15 %
- Generella faktorer 70%

942

### Vad uppfattar patienten som god psykiatrisk vård?

- God relation till behandlaren, bli hörd och förstådd
  - Stöd
  - Värme
  - Empati
  - Tillräckligt med tid
- Behandlaren skall kunna leva sig in i och förstå patientens unika kommunikation, problem och situation
- Med andra ord är den terapeutiska relationen och den terapeutiska alliansen viktigast.

943

### Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet

944

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

- Många har idag en "inbyggd sårbarhet" med sig från barndomen, där de viktiga vuxna inte orkat, hunnit eller förmått relatera till dem på det djupa och närande vis som alla barn behöver för att växa på djupet känslomässigt.
- De tar sedan med sig dessa bilder och förväntningar ut i livet och i relationen till andra. De har svårt att skapa, men också att uppleva goda relationer. Om mamma inte var pålitlig, varför skulle någon annan vara det?
- Det goda de faktiskt får ser de inte, förstår inte, och värjer sig emot eftersom det inte stämmer med de kartor de fått med sig.
- Kontentan är att om den känslomässiga bindningen till modern (eller fadern) störs så kan det påverka våra relationer till alla andra personer också. För kanske över ett upplevande av otrygghet, bristande värde, osäkerhet osv i våra senare relationer.

945

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

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

946

## 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

947

Hur känna det att vara patient här?

948

Hur känns det för patienten - och hur mycket kommer jag att få veta - om han upplever att...

- ... jag inte bryr mig om honom?
- ...jag inte tycker om honom?
- ...samtalet trökar ut mig?
- ...jag bara spelar en roll?

949

949

"Inte ett ord om kärlek"

950

Kärleksfulla känslor

Handling som upplevs kärleksfull av den andre

951

951



Vår kärlek...



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

952

952



Medmännisklighet måste verkställas



953

953

Var har du dina föräldrar?

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

Tycker inte om mig, bryr sig inte

Tycker om mig, bryr sig, vill mig väl

Vet inte hur de ska älska mig på ett sätt som känns bra för mig

954

954

Familjen - ett flygplan?




Var är ni nu?

Survival

↓

Stability

↓

Success

↓

Significance

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

Två avgörande vanor

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

955

955

Övning ger färdighet

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

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

Bidrar jag till sanningen eller lögnen om den andre?

956

956

Saker vi EGENTLIGEN vill ha

Äkta kontakt

Uppmärksamhet, bli sedd och hörd

Bekräftelse, betyda något för någon

Respekt

Bli tagen på allvar

Ärlighet och sanning, hjälp att förstå

Förståelse

Omtanke

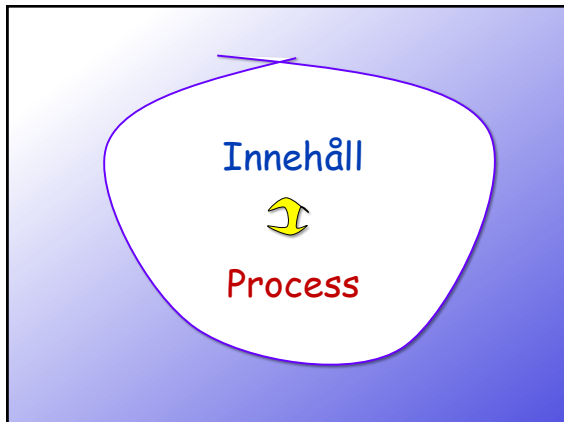
Medkänsla

Uppmuntran



957

957



958

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten

Innehåll

Process

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

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

959

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.

960

960

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

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

961

Vi kan aldrig **INTE** påverka den vi pratar med.

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

962

962

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som från början inte var överhängande självmordsnära...

...kan vara det efter ett samtal med någon i vården.

963

963

## Ny instruktion för vilsna föräldrar

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

964

964

## Den stora hemligheten...

...är...

???

???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



965

965

...en sak till...

!

!!

!!!

...ha litet...

...KUL!!

966

966

## För att hamna i rätt utgångsläge...

Har du provat med att försöka...

????

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

967

967

Ty om ni bakar bröd med **likgiltighet** bakar ni ett bittert bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

Kahlil Gibran, Profeten

968

968

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

Kahlil Gibran, Profeten

969

969

När det inte vill sig

Har du prövat att  
älska den andre  
litet mer?

970

970



971

Hur når jag fram till den andre?

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

↓

Den jag **tycker om** vill jag väl.

↓

Försök hitta **något att tycka om**, respektera och beundra hos den andre.

972

972

Det är inte allt eller intet

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

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

Om du kan tycka om 70 % får du kanske försöka acceptera de resterande 30?

973

973

"Anthem"  
Leonard Cohen  
London 2008

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

Leonard Cohen, Anthem

974

974

Känslomässig mognad i relationer

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

"Sälén Salsus"

975

975

Relationen - ett arrangemang för behovstillfredsställelse?

---

Om jag ser mina relationer som ett sätt att tillfredsställa mina behov...

...vad händer då när den andre blir sjuk och inte längre kan ge mig vad jag behöver?

Och vart har då den villkorlösa kärleken tagit vägen?



976

Leta efter, och ge uttryck för, din uppskattning av det goda hos den andre

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

977

Svårt med ~~em~~patin sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!

978

Varför just jag?




Varför inte just jag?

979

Hjälp den andre finna sin egen motivation

980


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.

981

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.

"No involvement, no commitment" (den som inte är med kommer att vara emot).

982

982

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför för de önskade förändringarna.

983

983

"Jag har ingen motivation"




Min motionscykel och jag

985

985

Hjälp den andre se fördelarna för sig själv med en förändring - dvs med att lära sig ett nytt sätt att tänka och handla.

986

986

"Give a man a fish and you feed him for a day.  
Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

987

987

Alla människor har behov, alla vill något



Identifiera och tillfredsställ människors behov!

988

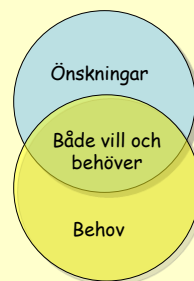
988

### 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.

990

### Önskan eller behov?



991

### 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.

992

992

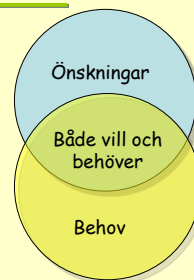
### Önskan eller behov?

#### Vad patienten **vill och önskar**

- Vi måste börja här: intressera oss för och ta reda på.

#### Vad patienten **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över patienten eller reducera hen till objekt.



993

### Vill jag påverka **måste** jag börja med att lyssna

- Det är inte bara en moralisk utan även en praktisk fråga.
- Om jag vill påverka en annan människa är jag så illa tvungen att börja med att verkligen lyssna på och förstå henne.
- Om jag inte gör det kommer jag inte att ha tillräcklig insikt i hennes situation och behov för att kunna föreslå alternativ som hon skulle ha nytta av.
- Hon kommer inte heller att vara *intresserad* av mina förslag, om hon inte upplever att jag först sett henne och förstått hennes behov.

994

### Hur kan man få människor att engagera sig?

Nya medarbetare måste "köpa" organisationens kultur, mål och visioner innan de tillåts stiga ombord. Vilka vi är, vad vi gör, vad vi står för, vad du kan vänta dig av oss och vad vi förväntar oss av dig. "OM det låter som rätt skuta för dig är du välkommen ombord!"

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

996



Så varför gör vi inte de val  
vi så desperat skulle  
behöva göra?

För att vi inte gillar en  
del av konsekvenserna!

997

997

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?



998

998

Läget tills  
man är 25...



→

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

999

999

Läget tills du är 25:

Taskig frontallob!



↓

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

Det är inte farligt att lyssna om du själv  
bestämmer!

1000

1000

Vägra att...

Kriga  
Fatta beslut  
Ta över ansvaret



1001

1001

Stephen R Covey

Vana 4-6

1002

1002

Vad behövs för att medarbetaren ska trivas ombord?

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

1003

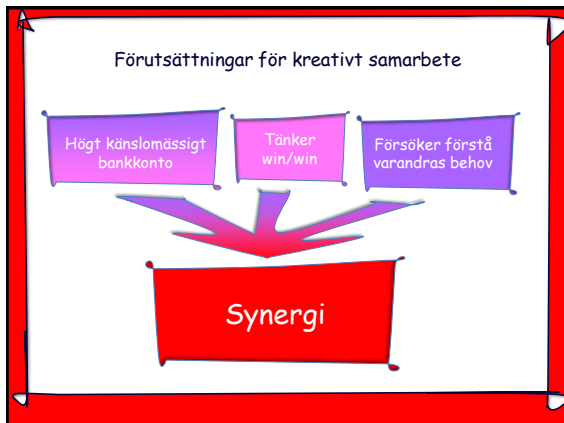
1003

Hur kan man få människor att engagera sig?

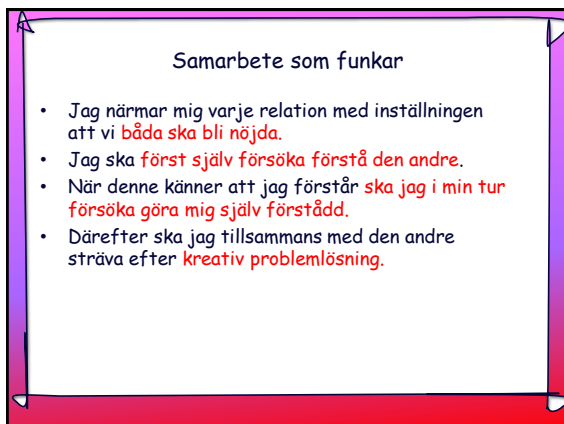
Nya medarbetare måste "köpa" organisationens kultur, mål och visioner innan de tillåts stiga ombord. Vilka vi är, vad vi gör, vad vi står för, vad du kan vänta dig av oss och vad vi förväntar oss av dig.  
**"OM det låter som rätt skuta för dig är du välkommen ombord!"**

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

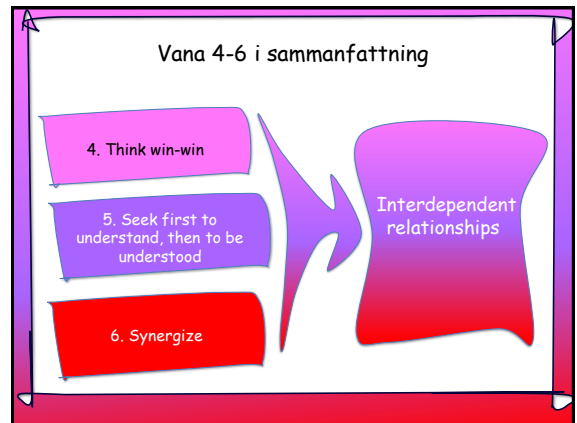
1004



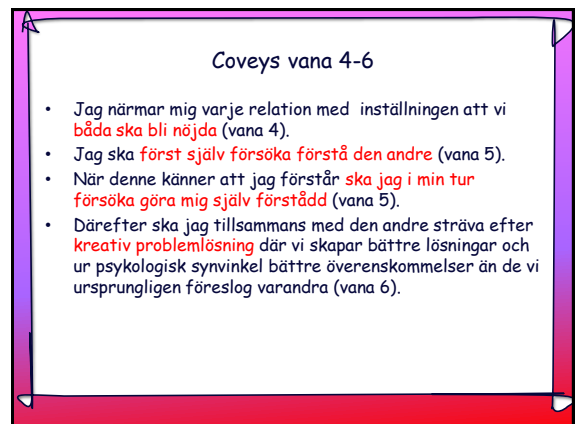
1005



1007



1006

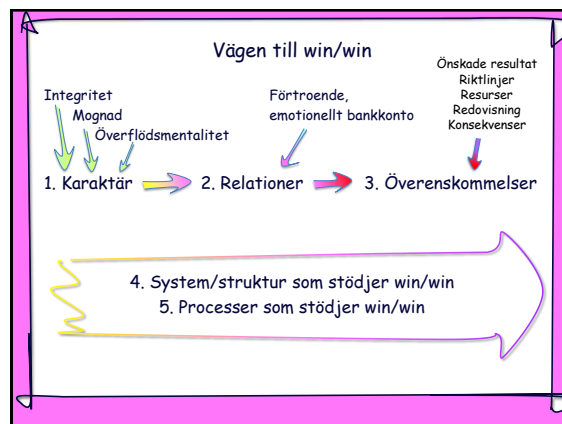


1008

Vana 4-6 i praktiken

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

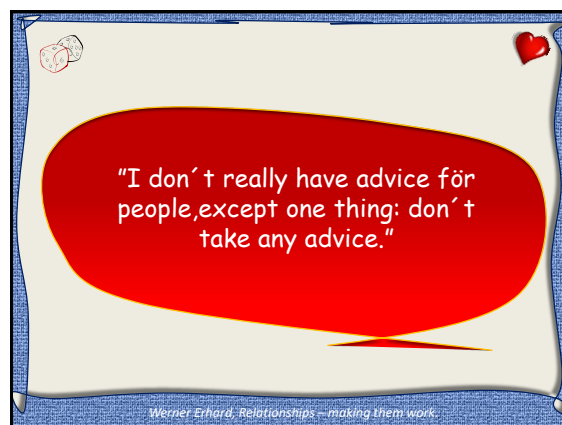
1009



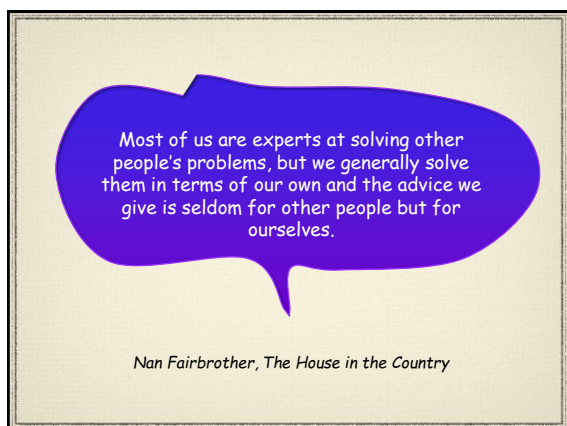
1010



1011



1012



1013



1015



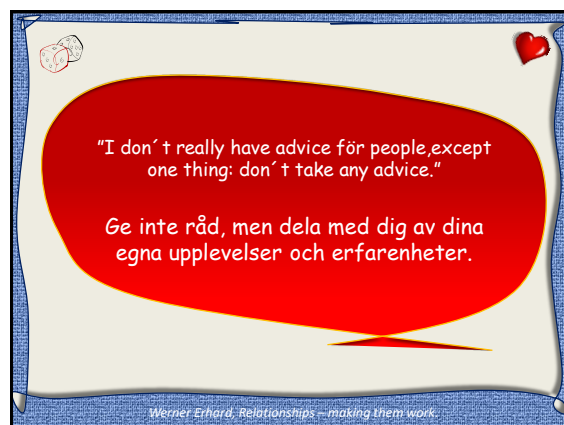
1016



1017



1018



1020



1021



1022

... men var ytterst försiktig med att fatta beslut åt patienten

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

1023

Ge ett erbjudande...



...men fatta inte **beslut** åt den andre!

1024

Om du väljer att ge råd

Skaffa dig en **invitation**.  
Skilj på råd och **goda råd**.  
Kom med ett **erbjudande**.  
**Fatta inte beslut** åt den andre.  
**Ta inte över ansvaret**.

1025

Skilj på råd och goda råd

**Ett gott råd**

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

1026

Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

1027

Det är ingen match mellan er...

...ni ska lösa ett problem tillsammans.



**Vägra kriga!**

1028



1029



1030



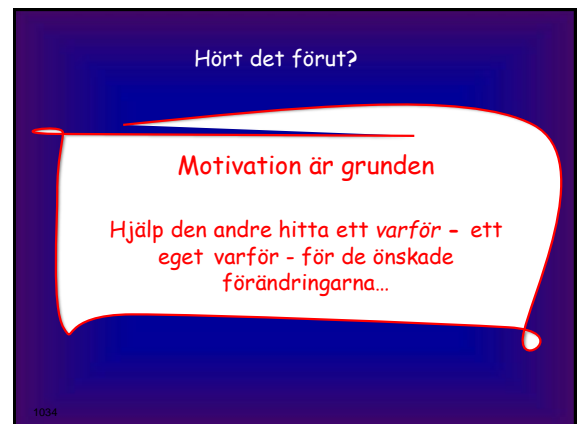
1031



1032



1033

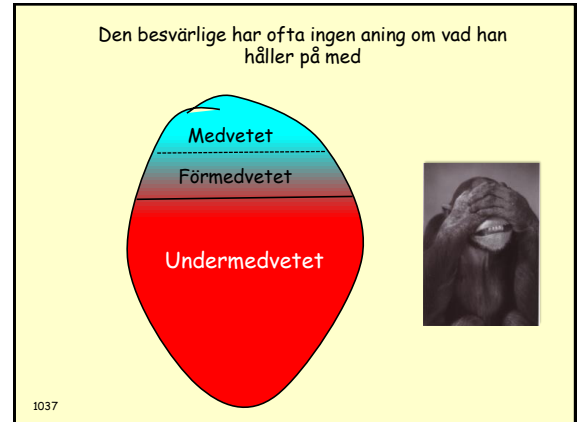


1034





1036



1037

**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?"**

1038

1038

Självsikt - vad ska det vara bra för?

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

1039

Brister vid personlighetsproblematik

**Självsikt**

- 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

1040

1040

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

*Richard Bach*

1041

1041





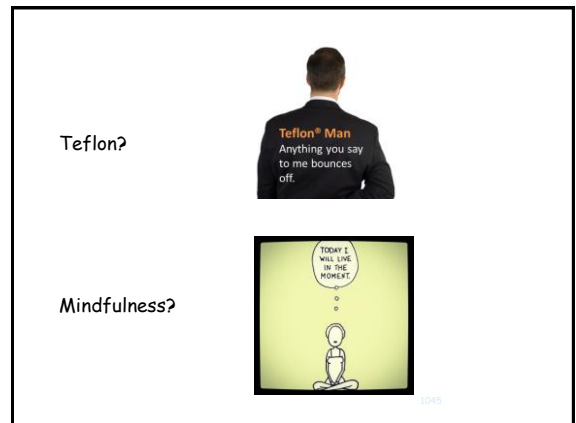
1042



1043



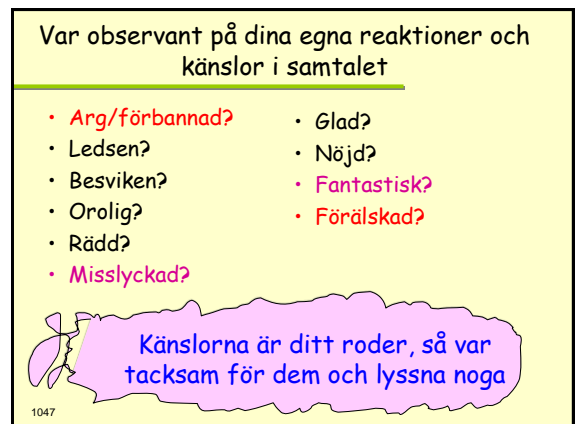
1044



1045

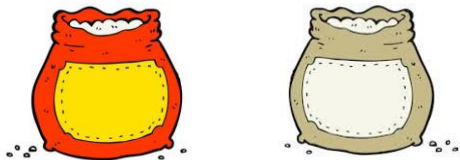


1046



1047

Två "påsar" som möts



1048

1048

Var medveten om dina egna behov

**Tillstånd**

- Ensamhet
- Kärleksbrist
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

**Behov**

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

1049

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!

1050

Vad vill jag uppnå med samtalet?

**För patientens del**

- Kontakt?
- Informera, förmedla något?
- Förmedla förståelse, bekräftelse och acceptans?
- Ge kärlek?
- Trösta, lindra, bota?
- Rådgivning?
- Ändra/"flytta" patienten?

**För egen del**

- Kontakt?
- Förstå?
- Beröras/bli förstådd/påverkas/ändras?
- Hjälpa?
- Få kärlek?
- Boosta mitt ego?

1051

1051

Att möta andra kräver mod

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



1052

Känslor och  
projektioner

1053

### Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avvisad
- 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!

1054

1054

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



1055

1055

### Vår egen frustration

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

Risk att vi fastnar i behovet av uppskattning.

Vi reagerar då lätt med irritation/aggression.

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

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

1056

1056

### Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.

Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.

Kan provocera vårt behov av att betyda något.

1057

1057

### Projektion

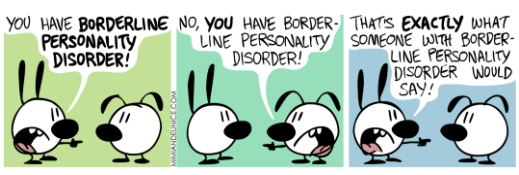
Istället för att se sig själv **skyller man på andra**. Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

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

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

1058

1058



YOU HAVE BORDERLINE PERSONALITY DISORDER!

NO, YOU HAVE BORDERLINE PERSONALITY DISORDER!

THAT'S EXACTLY WHAT SOMEONE WITH BORDERLINE PERSONALITY DISORDER WOULD SAY!

1059

1059

### 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



1061

### 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.



1062

### Suicidant utan bostad



1063

När du själv känner dig misslyckad:

Ta ansvar för upplevelsen!

1064

### När du själv känner dig misslyckad

- Även du gör ditt allra bästa, inte sant?
- Du kan emellertid **ta ansvar för upplevelsen**
  - Rådfråga erfaren kollega
  - Sök handledning
- Somliga människor passar man helt enkelt inte så bra ihop med, av olika skäl
  - Detta är normalt och helt okay
  - Inse och acceptera detta
  - Ordna om möjligt så att någon annan tar över

1065

Att personen är  
"jobbig" är en åsikt!

1066

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

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

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

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

1067

1067

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?

1068

1068

Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

1069

1069

LENFER C'EST LES AUTRES

JEAN-PAUL SARTRE

1070

1070

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

Se det goda hos andra!

1071

1071

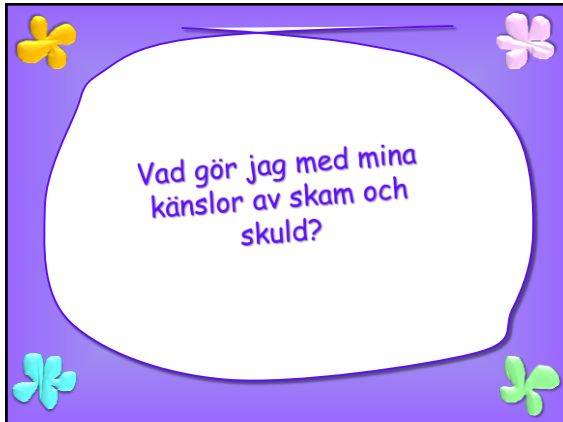
Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

1072

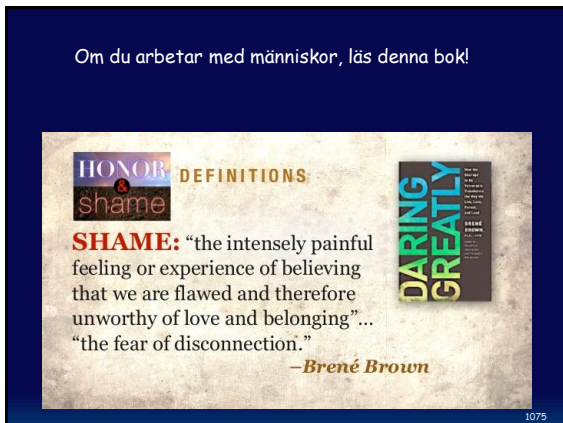
1072



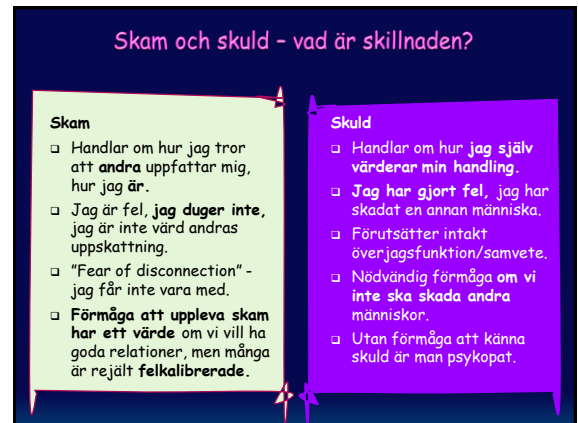
1073



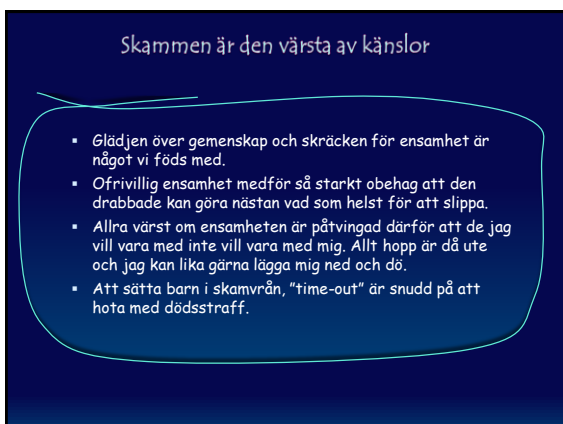
1074



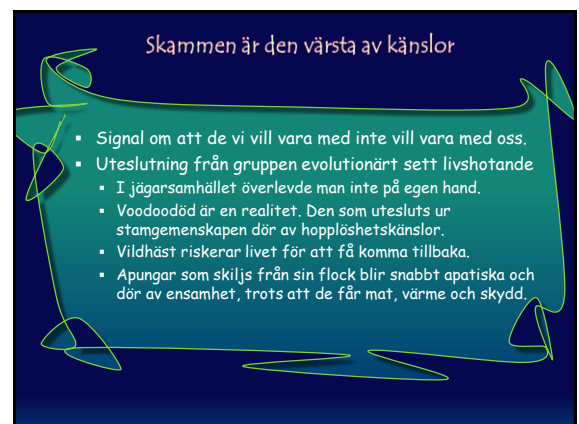
1075



1076



1077




1078



### Varför rodnar vi?

1. Signalerar att jag bryr mig om den andres åsikt om mig -> kan förväntas vilja samarbeta.
2. Visar att jag har förmåga att känna skam, vilket talar för att jag inte är psykopat.



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

1079

1079

### Situationen i ett nötskal

**Patientens utgångsläge**

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

**Vår uppgift**

- Hjälpa patienten Känna att han är okay ändå
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Minska lidandet

1080

1080

### 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!

1081

1081

Brené Brown - The power of vulnerability





BRENÉ BROWN

1082

1082

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

1083

1083

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


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

**because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause;**

**who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,**

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

Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"



1084

1084



"Det är inte kritikern som räknas, inte mannen som kan visa på vilket sätt den starke mannen misslyckas eller vad den som utför en gärning hade kunnat göra bättre.

Äran tillhör den man som faktiskt befinner sig inne på arenan; han vars ansikte vanpryds av damm och svett och blod; han som strider tappert, som misslyckas, som gång på gång kommer tillkorta eftersom varje ansträngning är förbundet med misslyckanden och brister, men som verkligen bemödar sig om att utföra uppdraget; han som känner stor iver och hängivenhet; han som tröttnar ut sig i ett vällovligt syfte; han som till slut, i bästa fall, får smaka den segerns sötma som det innebär att ha åstadkommit något stort och som i sämsta fall, om han misslyckas, åtminstone gör det samtidigt som han visar prov på stort mod..."

*Theodore Roosevelt*

1086

1086

Vem vill du vara?

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

*Richard Bach, Illusioner*

1087

1087

Failure Is Not an Option

failure is always an option

MYTHBUSTERS

Discovery

Where the magic happens

Your Comfort zone

1088

1088

Failure Is Not an Option ?

failure is always an option !

MYTHBUSTERS

Discovery

Du kommer att misslyckas många gånger varje dag med att åstadkomma det du försöker göra.

Men du kan välja att lyckas varje gång. Att lyckas är att göra det bästa du kan med de resurser du har - inte att nå ett visst resultat. Det är bara **resultatet** som kan "misslyckas".

Värdera dig själv och din insats utifrån hur väl du **försökte** - inte efter hur det gick.

1089

1089

Varför åkte jag till Boden egentligen?

"Fel" åldrar

Har jag något att komma med?

Tre föreläsningar på samma dag

Massa förberedelsearbete

Jättelång dag

Kallt, mörkt och eländigt

Flyg- och bilfobi

Social ångest

I'm so close to saying 'fuck it' and giving up.

1090

1090

Därför!

"Fel" åldrar

Har jag något att komma med?

Tre föreläsningar på samma dag

Massa förberedelsearbete

Jättelång dag

Mörkt, kallt och eländigt

Flyg- och bilfobi

Social ångest

1091

1091

Riktigt mod är att övervinna mina rädslor och att våga visa mig själv som jag faktiskt är

- Mod är inte en känsla, det är att **handla trots mina känslor**.
- Mod är inte att inte vara rädd - det är att göra det jag vill göra trots att jag är rädd.
- Jag behöver vara äkta och sann, **visa mig för andra som jag faktiskt är**, med alla mina skavanker och brister.
- Då vågar andra visa sina sanna jag, och meningsfulla relationer blir möjliga.
- **Lev autentiskt** - låt dina djupaste övertygelser vägleda ditt handlande.
- **Kongruens mellan mitt inre och mitt yttre**, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.




1092

1092

Riktigt mod är inte alltid gratis

- Man kan tro att man kommer att känna sig som en värdelös och eländig människa när man visar vem man är - det finns de med svag självkänsla som gärna klättrar på andras "svaghet" för att framhäva sig själva.
- Mod är inte alltid gratis - ibland får man utstå andras hån och ringaktning för att man visar vem man är.
- Men att gömma sig bakom en fasad är inte heller gratis. I längden är **mod enda vägen till genuin och äkta självkänsla** - detta är jag, och jag duger!



1093

1093

Två avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, "being all in":

1. **"Vulnerability"**. Våga vara sårbar och autentisk.
2. **"Shame resilience"**. Vill jag bli älskad måste jag våga visa mig som jag faktiskt är, med alla mina skavanker, vilket förutsätter förmågan att tolerera känslor av skam ibland.

1094

1094

Några avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, för att våga gå "all in"

1. Våga vara **autentisk**, visa mig som jag faktiskt är.
2. Våga vara **sårbar** (vulnerability).
3. Förmåga att **tolerera känslor av skam** ibland (shame resilience).

**1-3 = MOD!**

Det tillstånd där vi är som mest sårbara och utlämnade är kärleken. Utan sårbarhet ingen riktig kärlek.

1095

1095

En väg till självkänsla och lycka i livet

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

Att det går som det går är inget jag råder över, och inget som jag tänker låta påverka hur jag mår eller ser på mig själv.




1096

1096

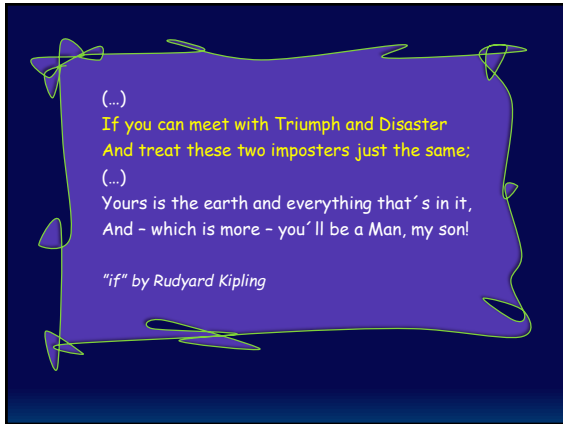
Att möta andra kräver mod

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

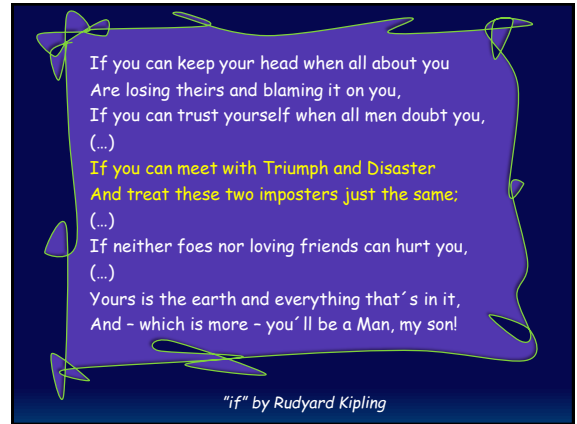


1097

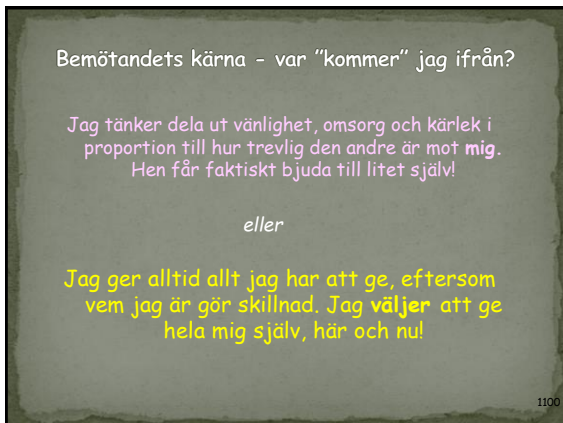
1097



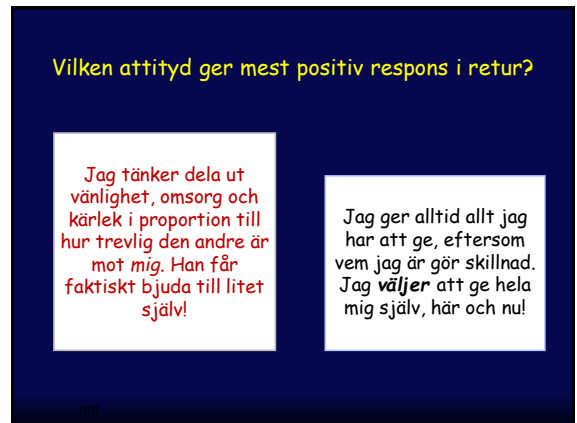
1098



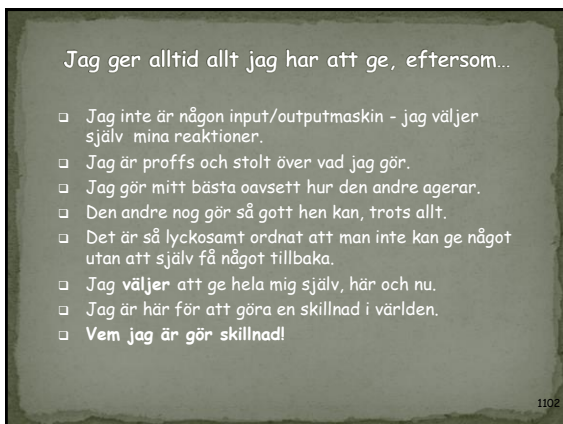
1099



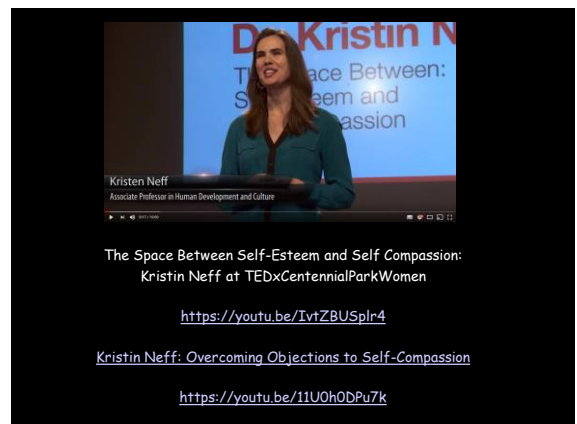
1100



1101



1102



1103

## The three components of self-compassion:

Self-Kindness vs. Self-Judgment  
Common Humanity vs. Isolation  
Mindfulness vs. Over-identification

1104

## Common humanity vs. Isolation

- Seeing own experience as part of larger human experience not isolating or abnormal
- Recognizing that life is imperfect (us too!)



1105

Terräng, kartor, känslor  
och förväntningar

1106

Tankar, känslor och  
beteende

1107

Hur uppfattar jag  
världen?



Hur förhåller jag mig till  
det jag uppfattar?



1108

1108

Vem  
bestämmer  
över mina  
känslor?

1109

Mitt svar på denna fråga avgör vilket liv jag får

Vem bestämmer över mina känslor?

1110

Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

1111

Är detta möjligt?

"Skulle ni kunna tänka er att vara där jämt?"

"Ibland lider man helt frivilligt flera dagar i sträck!"

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

1112

"Rätt sinne"

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

1113

1113

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

1114

Proaktivitet

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

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

1115

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

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

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

1116

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

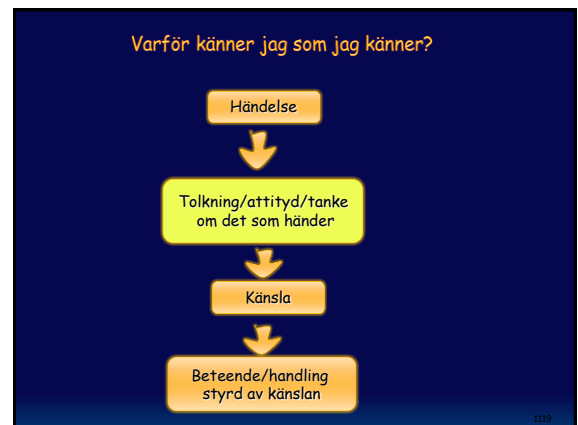
1117

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat



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

1118

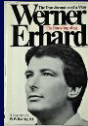


1119

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

1120

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



Werner Erhard:  
What is the  
possibility of  
relationship?

1121

Vad händer med dig när någon betar sig som en idiot mot dig?

Tycker illa om handlingen eller personen?

Men måste du känna dig upprörd?

Man kan tycka utan att känna!



1122

1122

If you can meet with Triumph and Disaster  
And treat these two imposters just the same;

(...)

Yours is the earth and everything that's in it,  
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"If" by Rudyard Kipling

1123

Acceptance and comittment therapy (ACT) i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

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

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och  
ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt  
lidande och mina problem?

1124

1124

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

- Fokusera på sin egen lycka.
- Tycka att man är okay oavsett hur man är och betar sig.
- Mäta sig själv och andra utifrån materiella tillgångar.
- Mäta sig själv och andra efter hur vi ser ut.
- Jämföra sig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut.

1125

1125

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



1126

Min största utmaning?


Ta ansvar för hur jag ser!

1127

1127



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.

1128

1128



L'ENFER  
C'EST LES  
AUTRES

JEAN-PAUL SARTRE



1129

1129

Sortera dina jobbiga känslor

Jobbiga känslor säger oss att vi - kanske -  
tänker fel just nu. Hur behöver jag tänka  
för att få en annan känsla?

Men en jobbig känsla kan också vara  
ett friskt budskap till oss själva, från  
oss själva, om oss själva. Som det  
gäller att lyssna på innan den övergår  
i utbrändhet eller depression.

1130

1130

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.

1131

1131



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?

1132

1132

Den svåraste frågan



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

1133

1133

### The pros and cons of teflon

**Pro**

- Hjälper mig att hålla huvudet kallt när så behövs.
- Gör det möjligt att reglera hur mycket makt andra har över mitt inre.
- Nödvändigt för att överleva på en kass arbetsplats och i andra offentliga sammanhang.

**Con**

- Kostsam strategi i privata relationer.
- Ingen närhet, ingen utveckling, inget stöd värt namnet när jag behöver det.
- Omöjliggör äkthet, sårbarhet, närhet, intimitet och annat av betydelse för nära och meningsfulla relationer.

**Välj när och hur mycket teflon du ska ta på dig!**

1134

1134

### En god arbetsplats förebygger utbrändhet

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

Maslach och Leiter

1135

1135



**Å nej - inte måndag nu igen!**

**Underbart - måndag igen!**

KLÖV

1136

1136

Life in the state of nature is solitary, poor, nasty, brutish, and short

Thomas Hobbes

PICTUREQUOTES.COM

1137

1137

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

1138

1138

Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

Stephen Covey

1139

1139

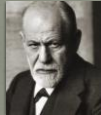
Livet är en jobbig period!



Christina Stielli, 2017

1140

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*


1141

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



1143

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




1144

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

Lotta Lundberg, SvD 2015

1145

The greatest discovery of my generation is that a human being can change his life by changing his attitude of mind.




*William James (1842-1910)*

1146


No one can hurt you without your consent.

*Eleanor Roosevelt*



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

*Mahatma Gandhi*



1147

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?

1148

1148

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

*Stephen R Covey*

1149

Men vi försöker också förstå - även där inget finns att förstå

1150

Skuggan på grottans vägg

1151

Freuds modeller

Medvetet

Förmedvetet

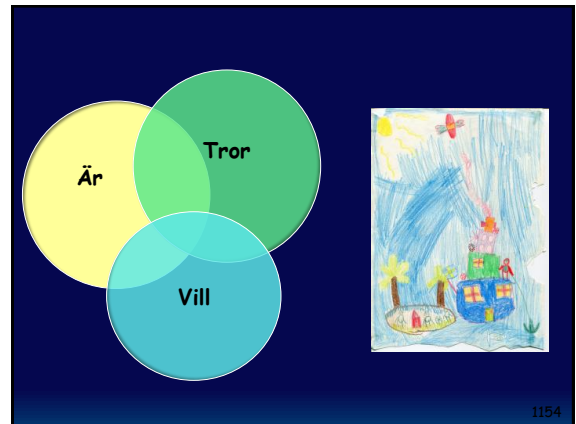
Undermedvetet

1152

1152



1153



1154



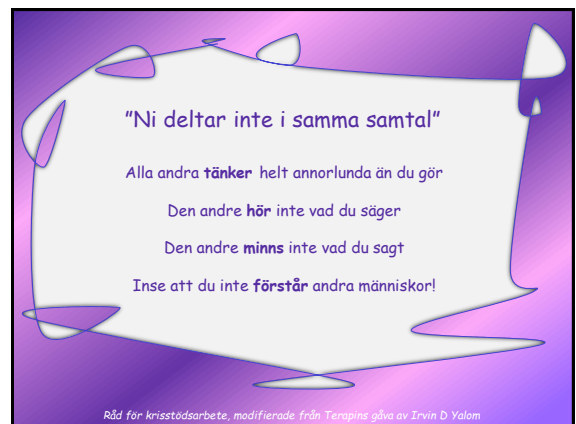
1155



1156



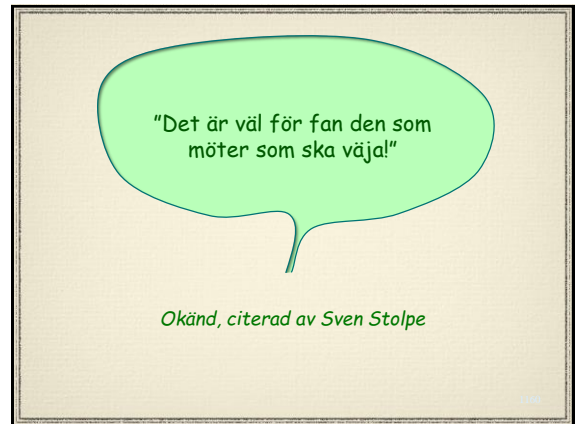
1157



1158



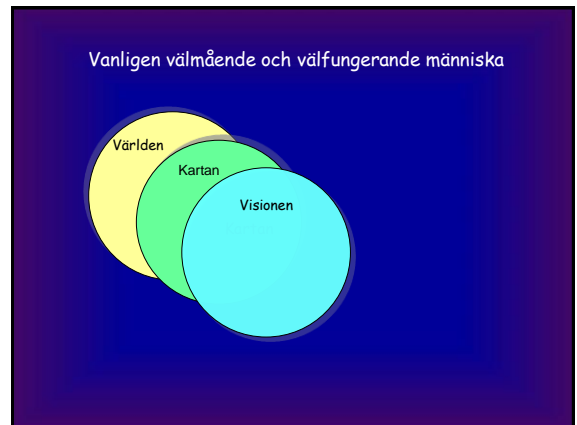
1159



1160



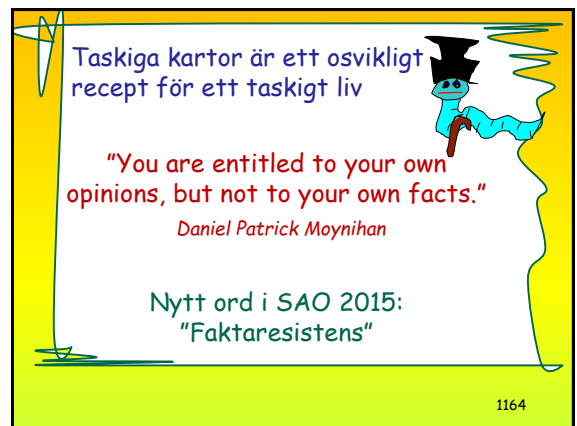
1161



1162



1163



1164



😊 Mina tankar är skapande ☹️

*Si...*

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

*...eller så?*

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

Tack till Kay Pollak

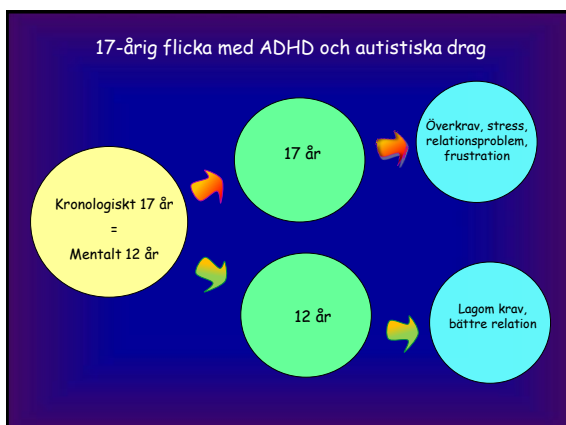
1165

Exempel på förvrängt tänkande

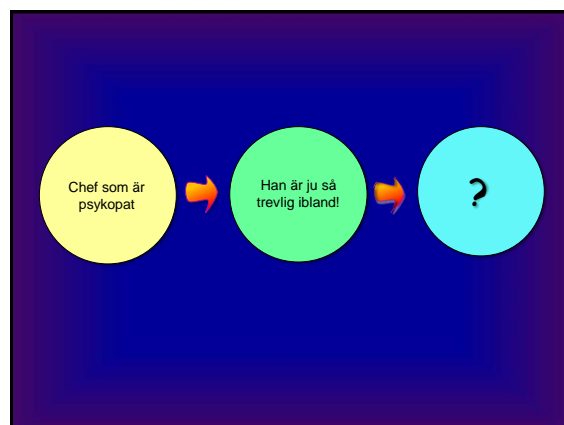
Depression	➔	Svartsyn, pessimism, självhat, hopplöshet
Ångestsjukdom	➔	Ängslan, oro, uppförstoring
Psykos	➔	Vanföreställningar
Autismspektrum	➔	Svårigheter att ta andras perspektiv
ADHD	➔	Adekvat, men dålig impuls kontroll, koncentrations svårigheter

1166

1166



1168



1169



1170

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

- Dåliga kartor som inte avspeglar terrängen
- Udda värderingar och orimliga förväntningar

1171

1171



## Vad menar vi med "empati"?

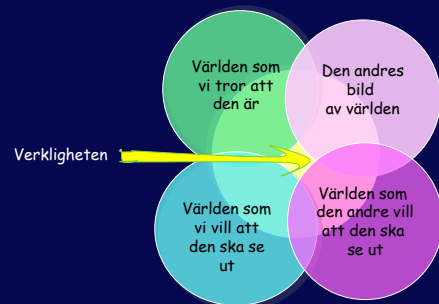
Skilj på att

- 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)

1172

1172

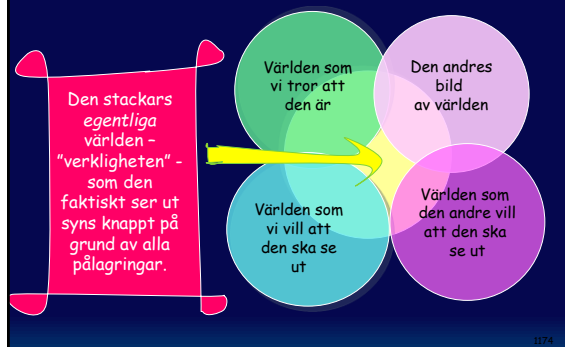
## Vad menar vi med att "förstå"?



1173

1173

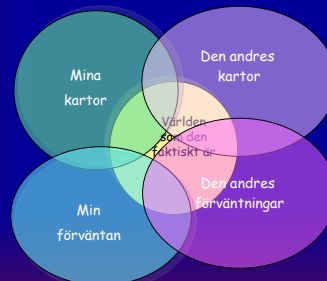
## Vad menar vi med att "förstå"?



1174

1174

Målet är att se den andres cirklar bättre än han själv, och kunna återge dem till honom så att han själv ser dem klarare än förut!



1175

När jag besökte  
Företagshälsovården

...eller...

Det ska f-n vara psykolog!

1176

1176

Fokusera, relativisera och  
"positivt tänkande"


1181

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)




1183



1184

"Positivt tänkande" som fungerar:



Det kunde ha varit värre!

1185

The key to happiness?  
Low expectations!

Barry Schwartz

1186

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

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

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad **VILL JAG GÖRA MED MITT LIV**, trots mitt lidande och mina problem?

1187

Finns det några alternativ till "positivt" tänkande?

- Klarsyn och nyanserade kartor.
- "Face the brutal facts".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En dos stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- "Deal with it".
- **Fokusera** på det positiva.
- Relativisera.

1188

### Sex bra vägar/vanor för ökat välbefinnande

YOU CAN'T GET RED ON YOUR FEELS, BUT YOU CAN LEARN TO LIVE WITH THEM.

Acceptans

Närvaro i nuet

Tacksamhet

Humor och perspektiv

Humor och perspektiv

Humor och perspektiv

Relativisera

Fokusera på det positiva

1189

### Några humorshöjande tankevanor

- Sträva efter korrekta och nyanserade kartor.
- **Tänk som Popper** - alla kartor är provisoriska.
- "Face the brutal facts" -> "deal with it".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En dos stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- Rimliga förväntningar.
- Välj förnöjsamhet eller förändring.
- Se och fokusera på det positiva.
- Tacksamhet för allt som är bra.
- Relativisera, begrunda allt som kunde varit ännu sämre.
- Jämför åt "rätt håll" - med den majoritet som har det sämre än du.
- Jaga mening, inte lycka.

1190

Det man inte kan ändra på får  
man lära sig leva med.

Man kan naturligtvis vägra, men  
det är inte gratis.

1191

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

1192

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

1193

### Varför just jag?

1194

Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?

CHRISTER OLSSON

1195

Normal day

One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

Mary Jean Irion: *Yes, World: A Mosaic of Meditation*

1196

Normal day

Normal day, let me be aware of the treasure you are. Let me learn from you, love you, savour you, bless you, before you depart.

Let me not pass you by in quest of some rare and perfect tomorrow. Let me hold you while I may, for it will not always be so.

One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

Mary Jean Irion: *Yes, World: A Mosaic of Meditation*

1197

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?

1198

Ledtråd:

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

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

1199

FÖRBANNA

Förvränga

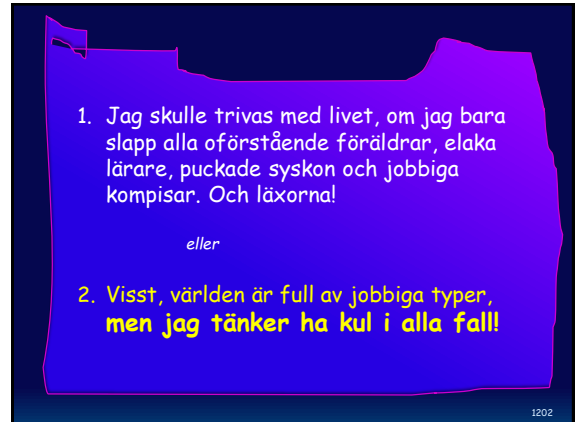
Förtränga

Fokusera!

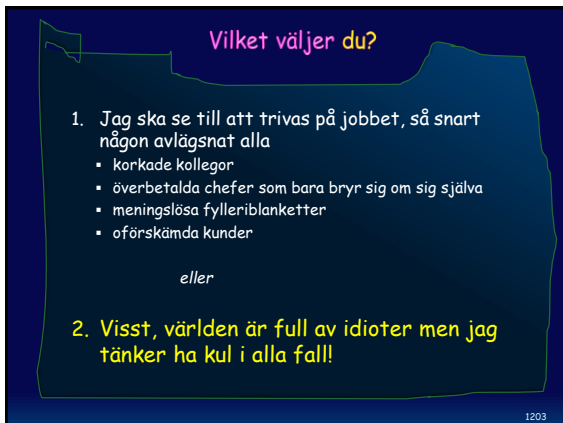
1200



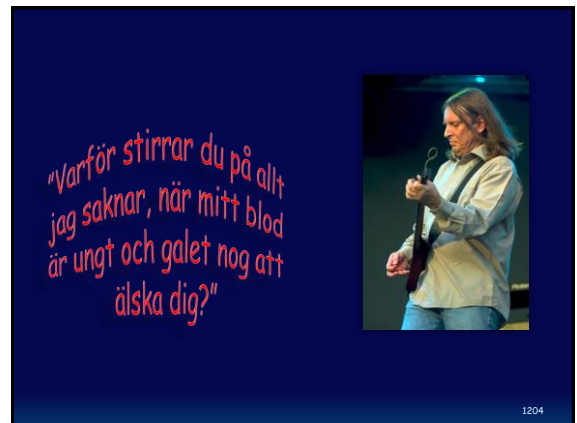
1201



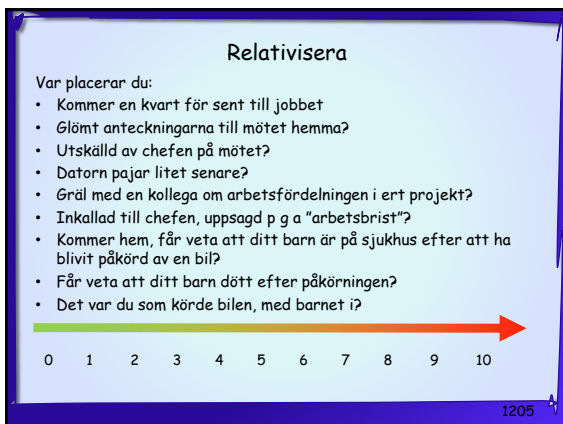
1202



1203



1204



1205



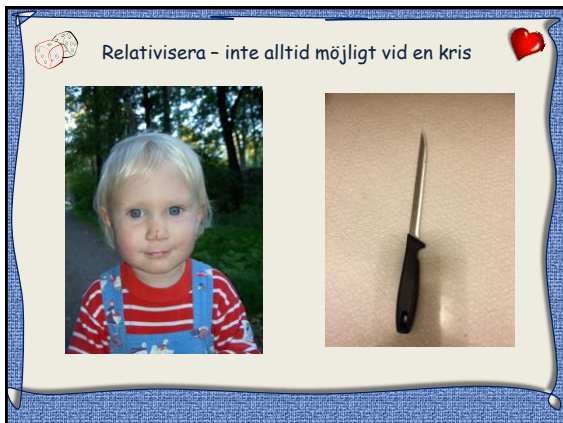
1206



1207



1209



1210



1211

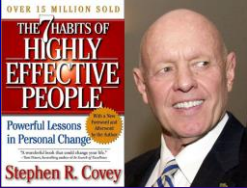


1212



1213

The way you see the problem IS the problem.



OVER 15 MILLION SOLD  
**THE HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE**  
 Powerful Lessons in Personal Change  
 Stephen R. Covey

1214

1214

Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

1215

1215

Richard

1216

1216

Behöver han:

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

1217

1217

"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?

1218

1218

VARFÖR samarbetar patienten inte?

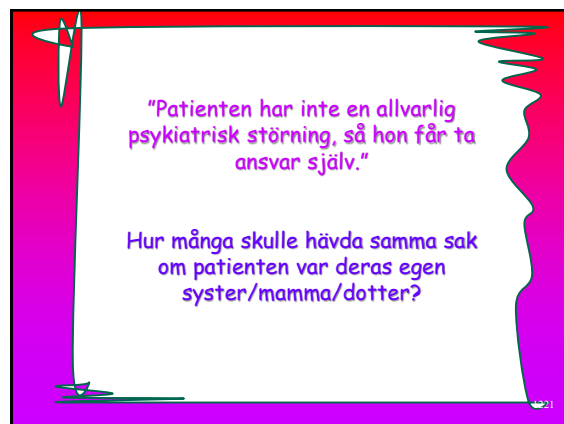
1219

1219





1220



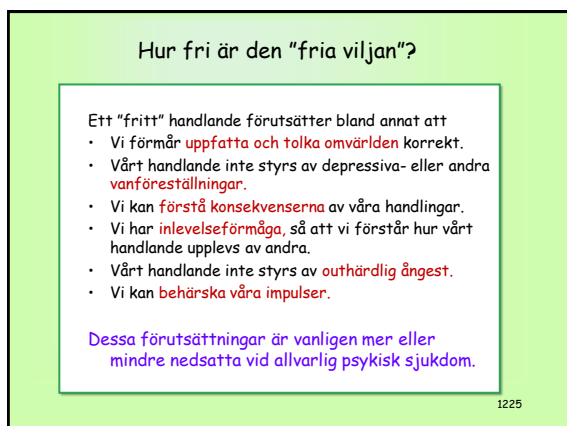
1221



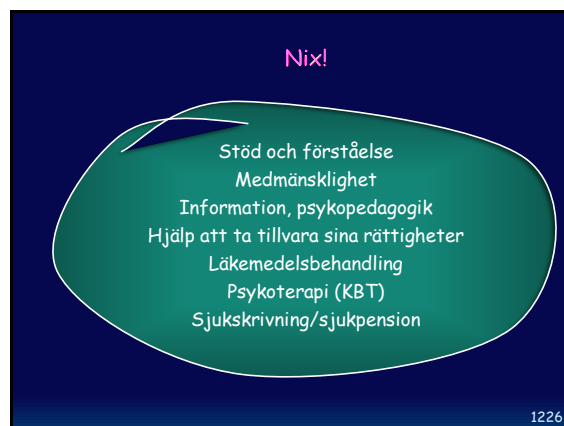
1222



1224



1225



1226

### 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

1227


### Receptionist i onöd



1228

### Autistiska symtom - "Wings triad"

Social funktionsinskränkning



Begränsade intressen, bristande förmåga till fantasi, udda lekbeteenden

Kommunikativ störning


1230

### 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.

1231

### 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
- Kommunera
- Förmedla sympati

1234

### 7. Sharpen the saw

7. Sharpen the saw

1. Be proactive (freedom to chose)
2. Begin with the end in mind (choice)
3. Put first things first (action)
4. Think win-win (respect)
5. Seek first to understand, then to be understood (understanding)
6. Synergize (creation)

Problem vid ADHD

Problem vid Aspergers syndrom


1235

Att förstå den med autistiska drag

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

Du har samma problem visavis henne, du förstår inte heller ett dyft.

Dvs ni är båda konstiga för varandra.



"Seek first to understand, then to be understood."

Försök förstå hur den andre tänker **och** försök lära henne hur du tänker (mentaliserings).

1237

1237


Mentaliseringsbaserad terapi

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

1238

1238

Mani och besvärlighet



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

1239

1239

Att förstå och möta de riktigt knepiga

1240

1240

När det faktiskt är den andre som är mest knepig

1241

1241

När det inte går så bra

1242

1242

### "Svåra" människor och tillstånd

1. Personlighetsproblematik
  - Bristande personligt ansvarstagande
  - Negativistisk och svartsynt
  - Emotionell instabilitet
  - Histrionisk
  - Narcissism
  - Antisocial/psykopatisk
  - Paranoid
  - Rättshaveristisk
  - Passivt aggressiv
  - Osjälvständig
  - Fobisk
  - Tvångsmässig
2. Psykisk sjukdom
  - Depression
  - Bipolär sjukdom
  - Ångestsjukdom
  - Psykos
  - Missbruk
3. Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
  - ADHD
  - Autistiska tillstånd
  - Svagbegåvning

1243

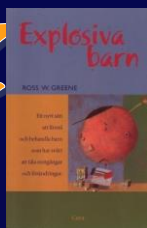
### Besvärliga människor



1244

### "Svåra patienter" eller "svåra beteenden"?

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



1245

1245

### Tolkning

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



### Förhållningssätt

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

Min tolkning vägleder min intervention

1246

1246

"Tänk om alla patienter skulle börja göra så!"



Tänk om alla i vården skulle börja göra som vi!

1247

1247

Men...

Kan den andre verkligen?

Varför skulle någon välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får hen att bli ledsen och må dåligt?

Den andre förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det!

1248

1248



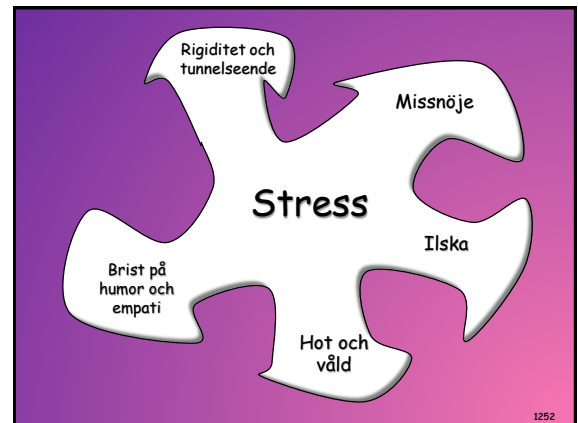
1249



1250



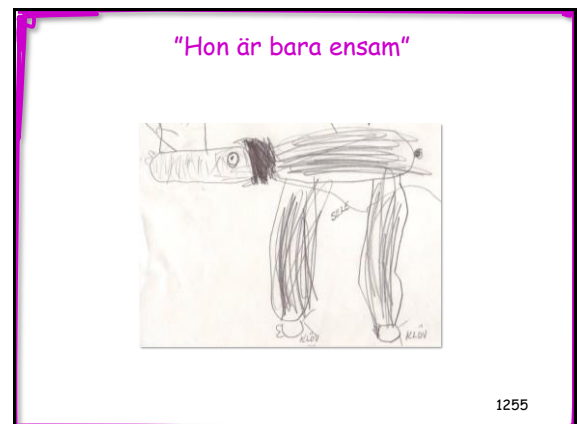
1251



1252


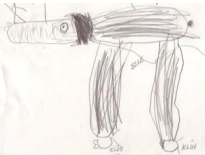


1254



1255


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

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

1256

1256



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

*Leonard Cohen, Anthem*

1257

1257



Det ligger något i det du säger.

1258

1258

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



1259

1259

Litet Kay Pollak till hjälp?

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

1260

1260

Det kunde alltid varit värre

Tur att det inte är JAG som är /som/ han.

Tur att inte JAG har hans liv.

Som tur är har jag betalt.

Ska någon annan få bestämma över mina känslor så är det i alla fall inte han.

1261

1261

Den missnöjde vill något - vad?



1262

1262

Den missnöjde vill något - vad?

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



1263

1263

Sitt på *samma sida* av bordet



1264

1264

Det är ingen match



1265

1265

Det är ingen match mellan er...



...ni ska lösa ett problem tillsammans!



1266

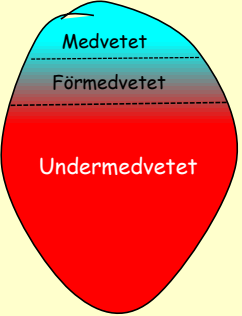
En fruktbar utgångspunkt?

Patientens beteende är alltid meningsfullt...  
...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen!

1267



Den besvärlige förstår inte heller något



Medvetet  
Förmedvetet  
Undermedvetet

1268

1268

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

1269

1269

"Ingen smärta är som den att inte förstå"



Egenkärligt förärande - en roman om kärlek  
Lena Andersson

1270

1270

När du kört fast - pröva en kraftfältsanalys

**Drivkrafter**

- Positiva
- Förnuftiga
- Logiska
- Medvetna
- Ekonomiska

**Bromskrafter**

- Negativa
- Känslomässiga
- Ologiska
- Omedvetna
- Sociala/psykologiska

1271

1271

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!

1272

1272

"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?

1273

1273

Hur blir det om du tänker så här?

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

1274

1274

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

1275

1275

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.

1276

1276

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?

1277

1277

Fem bra frågor vid "besvärlighet"

Är detta ö h t min puck?

Är beteendet något jag alls kan påverka?

Hur kan jag få den andre att vilja vara med?

Vad behöver hen då förstå?

Vilka beteenden behöver hen lära sig?

1278

1278

Vid problematiskt beteende

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

1279

1279

### Vid problematiskt beteende

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

1280

1280

### 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**



1281

Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

1282

1282

### 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?

1283

1283

Varje samtal är ett experiment!

1284

1284

### Varje samtal är ett experiment

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

1285

1285

### 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?

1286

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

Säg att du inte vet vad du ska säga.

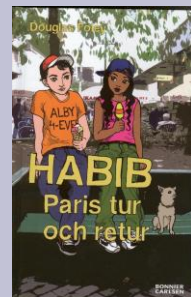
Be därefter den andre om råd.

1287

Om att hjälpa den som är  
deprimerad

1288

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



1289

1289

## Psykopedagogik

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

1290

## Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagssituationer och livsskeden.
- **Ge** utifrån denna kunskap **konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och intresseföreningar.

1291

## Vad fungerar verkligen?

Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.

Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

1292

1292

## Stötta på rätt sätt

1. Hjälp den drabbade att **göra saker som hen mår bättre av.**
2. **Det gäller att hitta rätt balans** mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
3. Uppmuntra hennes **kontakt med sjukvården.**



1293

1293

## Stötta på rätt sätt

**Fråga** patienten hur du bäst hjälper henne

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

Träffa en vän  
Prata  
Fika  
Promenad

1294

1294

- **Fråga** patienten hur du bäst hjälper henne
- **Stöd** patienten att göra sådant hon tycker om och mår bra av
  - promenad
  - fika
  - prata
  - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra
- **Hjälp** patienten
  - känna igen och ifrågasätta depressiva tankar
  - sluta älta

1295

1295

## Stötta den andre i att leva klokt

Aktivering   Motion   Kost   Alkohol

Gemenskap   Familjen   Vänner   Jobbet

Kärlek   Glädje   Humor

Mening   Slappna av

Lära om   Mentor/förtrogen

1296

1296

## Vad får mig att må bra?

Bra saker   Däliga saker   Bra människor   Däliga människor

SIDEN SKAPAD AV JILL ROBINSON

1297

**Stötta den andre i att ta emot adekvat vård**

- Det allra viktigaste den andre kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling:

Antidepressiva läkemedel  
Psykoterapi  
Elbehandling

129

1298

**Stötta den andre i att ta emot adekvat vård**

- Uppmuntra den andres **kontakt med sjukvården**
  - Följ gärna med vid besöken
  - Hjälp henne att memorera det som sägs vid besöket
  - Hjälp henne att följa ordinationerna
  - Hjälp henne att fullfölja ev psykoterapi
  - Om din vän försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



129

1299

**Stötta den andre i att ta hand om sin sjukdom**

- Ta ordinerad medicin
- Sköt kontakterna med vården
- Lär dig så mycket som möjligt om depression
- Var uppmärksam på tecken på försämring
- Lev klokt
  - Undvik situationer som kan göra dig sårbar för nya depressioner
  - Håll rytmen
  - Stressa lagom
  - Slarva inte med sömnen
  - Var försiktig med alkohol
  - Rör på dig
  - Gör saker du tycker om
  - Umgås med människor du mår bra av
- Tänk på hur du tänker

130

1300

**Hjälp den andre att anstränga sig lagom mycket**

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
  - För **låga krav** innebär att den andre inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur sitt tillstånd.
  - För **höga krav** medför att den andre känner sig missförstådd och kan även medföra att hen försämras i sitt tillstånd p g a upplevelsen av övermåttiga krav.

1301

1301

**Stötta den andre till lagom aktivitet**

- Stödet bör i mångt och mycket vara ett **stöd till aktivitet** i lagom omfattning
  - Gå upp ur sängen
  - Äta och dricka
  - Duscha
  - Handla
  - Ta en daglig promenad
  - Gå till arbetet om hen klarar det

130

1302

- **Planera ditt dagliga schema.** Gärna en lista med dagliga aktiviteter.
- Ta itu med svårare uppgifter genom att skriva ned de olika delmomenten och genomför sedan **ett steg i taget.**
- **Skriv ned** vad du faktiskt gjort och klarat av.

1303

1303

Försök se till att den andre inte gör något hen senare kommer att få ångra, liksom att hen får gjort sådant som faktiskt behöver bli gjort

1304

Det är inte fel att hjälpa till praktiskt!  
De flesta regredierar inte av temporärt stöd och medmänsklighet.

- Väl avvägd **praktisk hjälp** kan vara en lisa
  - Handla
  - Laga mat
  - Diska
  - Hämta barn på dagis
- Se till att **viktiga saker** blir omhändertagna
  - Hyra och övriga räkningar
  - Kontakter med försäkringskassan
  - Kontakter med arbetsgivaren
  - Kontakter med arbetsplatsen
  - Kontakter med sjukvården

1305


Några saker den drabbade helst bör undvika

- Stora och viktiga beslut.
- Påtagliga förändringar
  - Flytta
  - Byta arbete
  - Starta skilsmässoprocesser
- Stora ekonomiska transaktioner.
- Långa och dyra resor.
- Större sällskap.
- Gräl och hårda argument.
- Krav på att "rycka upp" sig.
- Att ge upp.

1306

Undvik tillfälliga lättnader i övermått

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

1307

Prata med den andres barn och andra närstående personer, och hjälp dem till den förståelse och kunskap som du själv har skaffat dig.

1308

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens gån av Irvin D Yalom

1309



Träffa andra personer som är viktiga för din patient

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

1310

Dina närmaste kan bidra till en livsmiljö som fungerar för dig

- **Kommunicera klart och tydligt**
- **Använd ett problemlösande förhållningssätt**
- **Förebygg stressteoringar**
- **Medverka till goda rutiner**
- **Undvik känslomässigt överengagemang**
- **Ge positiv återkoppling**

1311

1311

"Expressed emotions" - känslomässigt klimat runt patienten


1. Kritiska kommentarer
2. Fientlighet
3. Känslomässigt överengagemang
4. Värme
5. Positiva kommentarer



1312

Hjälp den andre att hantera/undvika "sårbarhetsfaktorer" - saker hen mår sämre av eller riskerar bli sjuk av igen

- **Identifiera** allt du kommer på
  - Stress
  - Ensamhet
  - Jobbiga människor
  - Konflikter
  - Påfrestande situationer och händelser
  - Olämplig livsstil
  - Oregelbunden dygnsrytm
  - Ogynnsam arbetsmiljö
  - Alkohol och droger
- **Undvik/åtgärda** dem



1313

1313

Uppmärksamhet på återkomst av tidiga sjukdomstecken, "tidiga varningstecken"

**Mina tidigare depressioner har börjat med följande symtom:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Om jag eller mina anhöriga märker något av dessa symtom ska vi vidtaga följande åtgärder:**

1. (Kontakta min läkare)
2. (Ta kontakt med...)
3. (.....)

1314

1314

Om den andre har självmordstankar - se till att hen omgående bedöms av läkare

**Suicidförsök**  
**Suicidal kommunikation**  
**Suicidplaner/suicidavsikter**  
**Suicidönskan**  
**Suicidtankar**

---

Dödsönskan  
 Hopplöshetskänsla  
 Nedstämdhet

1315

1315

## Akut inläggning

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

1316

1316

## Varför blir jag inte bra?



- Slarvar med medicinen?
- Dåligt fungerande kontakt med vården?
- Dricker?
- Svåra levnadsvillkor, ohållbart leverne?
- Ständiga konflikter? Knepig läggning?
- Annan diagnos, t ex bipolär sjuk eller ADHD?
- Fler diagnoser samtidigt?
- Svårbehandlad depression?

*Illal!  
Rätta till eller byt!  
Sluta!  
Åtgärda, sök stöd!  
Psykotera?  
Ta upp till diskussion  
med läkaren.  
Ta upp till diskussion  
med läkaren.  
Poängtera att du inte  
är fullt återställd  
ännu!*

1317

1317

När jag inte får som jag vill

1318

När jag skulle göra lumpen



1319

När jag nästan blev rättshaverist



1320

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen  
när hen inte får som  
hen vill?

1321



1322



1323



1324



1325



1326



1327

## Lättkränkta medborgare?

- Enklaste sättet att kränka en medarbetare? Lönesamtal!
- Man behöver bara hålla ett för att konstatera att det ofta stämmer.

1328

1328

## Floskel-bingo vid lönesamtalet

Om man tittar på genomsnittslönen ligger du högt	Alla är ju så kompetenta och duktiga	Jag är ju alldeles ny som chef och känner inte alla	Min egen lön höjs inte heller så mycket
Jag måste satsa på några få så du får stå tillbaka i år	Jag har delat in er i två grupper och du tillhör de som får mest	Tycker du att jag ska ta från andra och ge till dig?	Du fick ju så mycket förra året
På andra kliniker har man inte så mycket som vi har här	Vi måste höja dem som fått låga ingångslöner	Jag skulle gärna vilja ge dig mer men HR (personalavdelning en) säger nej	Du har ju inte arbetat här så länge
Jämfört med andra ligger du bra till	Nästa år kanske jag kan satsa på dig	Du är jätteduktig, men jag har inte mer pengar	Du får se nya ansvarsuppgifterna som meriterande och roliga, tyvärr kan jag inte ge mer i lön på grund av dessa



1331

## Pia

### Händelse

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

### Dominerande reaktioner

- Besviken
- Upprörd, ilsken
- "Kränkt"



### Följder

- Sjukskrivning
- Sprider dålig stämning och förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar

1333

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

Aporna  
Elefanterna  
Gurka och druvor



1338

Hur har du dina  
åsikter?

1339

1339

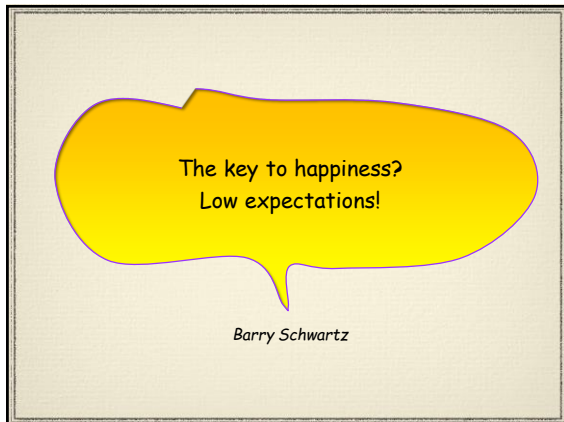
Ask for what you want -  
but don't demand it!

Ken Keyes



1340

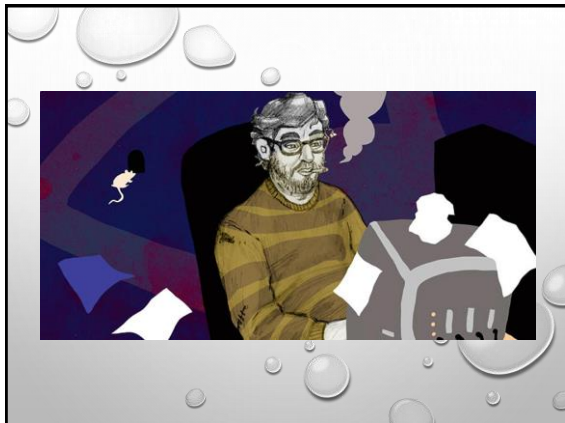
1340



1341



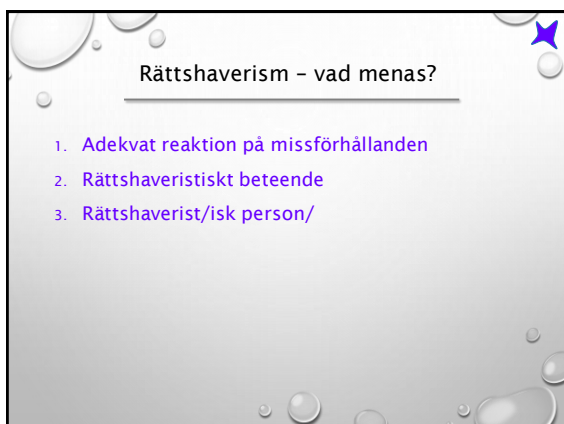
1342



1343



1344



1345



1346

### Rättshaveristiskt beteende

- Orimligt klagande i speciell situation/sammanhang
- Ser sig som offer för orättvisa
- Övertygad om att den egna bilden är den sanna
- Kommer inte helt över upplevelsen av orättvisa och oförrätt, men kan ändå acceptera en kompromiss och komma vidare
- Kan vara välfungerande i övrigt

1347

### Rättshaverist

- Övertygad om att hen är utsatt, förföljd och otillbörligt behandlad
- Har svårt att mentalisera, kan inte se saken i annat ljus än sitt eget
- Uppfattar det som sker som riktat mot hen själv, kan inte se att det kan handla om juridiska eller andra oberoende faktorer
- Tappar helt perspektiv och rimliga proportioner
- Identifikation kring upplevd förlust och att vara offer för orättvisa
- Obeveklig kamp för "rättvisa" oavsett kostnad
- Ägnar sin tid och sitt liv åt kampen, försummar det övriga livet

1348

Rättshaverister beskrivs som krävande, hänsynslösa och omständliga. De tröttnar ut tjänstemännen och gör dem osäkra genom upprepade trakasserier

BRA, 2016

1349

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

Ottosson, 1983

1350

### Rättshaveristiskt spektrum

Besviken Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil

Adekvat reaktion  
Tappar perspektivet  
Övervärdig idé  
Personlighetsproblematik  
Psykos

1351

Narcissistiska drag, "entitlement"

Paranoida drag, misstänksamhet

Rättvisepatios, ger sig aldrig

Tvångsmässiga drag, principfasthet

Autistiska drag, nedsatt mentalisering

Upplevd orättvisa, kränkning

Fruktlös kamp

Utsatt och ensam

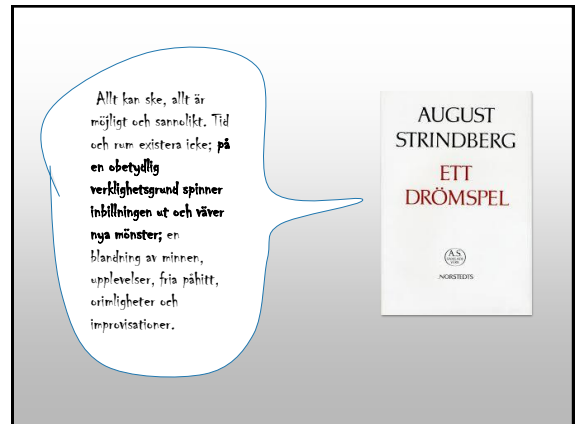
Vanmakt

1352





1353



1354



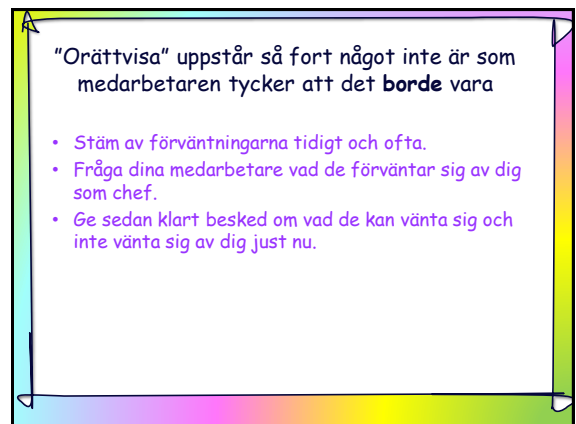
1355



1356



1358



1359



### Några fallbeskrivningar

- Militärtjänstgöringen
- Barnskorna
- När jag nästan blev åtalad, och om riskerna med min kamp
- När jag blev kallad till polisförhör och försökte kommunicera med polisinspektören
- A.
- L.
- Woodofallet i djungeln
- Kverulansparanoiern med tomtpinngrälet och vapenhotet.
- Tvångsbehandlad vanmäktig EIPS eller AS
- Möte i Värmland

1360

### Grälet om tomtpinnarna



1363

### Man som pistolhotar



1367

### Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

1368

### Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblästa

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

1369

En genväg till goda relationer, hälsa och ett långt liv

Se det goda hos andra

1370

### Exempel på beteenden

- Misstänker och smutskastar personal
- Kräver kamera på förskolan eller äldreboendet
- Kamera till förlossningen för att dokumentera ev felbehandling till rätten
- Kräver att få spela in samtal med ljud eller bild
- Kräver att få välja vårdare åt sin anhörige
- Anmäler sin handläggare till IVO var vecka
- Begär ut absurda mängder handlingar

1371

### Personlighet och sjukdomsutveckling

- Väsentligen en paranoid personlighetsproblematik som nu hängt upp sig på någon särskild person eller situation.
- Misstro mot auktoriteter och samhällets administration
- Aggressiv självhävdelse, håller på sin rätt
- Upplever angrepp mot sig från andra, tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden.
- Nyckelupplevelsen, det som utlöser beteendet, kan vara en reell orättvisa eller ett bakslag som han själv framprovocerat
- När han väl börjat klaga kan han inte balansera den upplevda oförrätten mot allt annat viktigt i livet, kränkningen tar överhanden
- Överklagar från instans till instans
- Varje avslag göder misstron och kverulansen
- Det är sättet att argumentera som avgör om en reaktion/klagare ska betraktas som paranoisk.

*Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson*

1372

### Bakgrunden

- Ofta god men smalspärig intelligens
- Ofta god förmåga att uttrycka sig
- I botten låg självkänsla och känsla av maktlöshet som föder agg och bitterhet. Kverulansen kan ses som ett försvar mot dessa känslor.

*Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson*

1373

### Bakgrunden

- Ofta god men smalspärig intelligens
- Ofta god förmåga att uttrycka sig
- I botten låg självkänsla och känsla av maktlöshet som föder agg och bitterhet. Kverulansen kan ses som ett försvar mot dessa känslor. Den inre konflikten (osäkerheten han känner inför sig själv) förflyttas, projiceras, på omgivningen och han slipper se och plågas av denna misshagliga sida hos sig själv. Det är de andra som är dumma.

*Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson*

1374

### Hur avgör man om ett beteende är rättshaveristiskt?

- Hur mycket lidande åsamkas omgivningen?
- Hur mycket lidande och förlorat liv åsamkar personen sig själv?
- Hur resonerar personen? Det är sättet att argumentera som avgör om en reaktion/klagare ska betraktas som paranoisk
- Är personen näbar för argumentation och kapabel att justera sina kartor?
- Hur förs striden?
- Föreligger en rimlig proportionalitet mellan hur mycket tid och energi som läggs ner och målet med kampen?
- Skulle andra i en liknande situation hålla på så här?

1375

### Rättshaverist eller visseblåsare?

Rättshaverist	Visseblåsare
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämpar för att få upprättelse mot något som gäller hen själv</li> <li>• Söker oftare personlig vinning</li> <li>• Ibland hämndmotiv</li> <li>• Fastnar, ger sig aldrig</li> <li>• Oftare allvarlig personlighetsavvikelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppmärksammar något som är fel i världen, kämpar för andra</li> <li>• Mer altruistiskt motiv, söker hjälpa andra</li> <li>• Kan släppa och gå vidare</li> <li>• Autistiska drag inte helt ovanligt</li> </ul>

1376

### Risker när IVO anmälde mig för åtal

- Rättshaverist
- Bitterhet och cynism
- Utbränd, utmattningssyndrom
- Resignation och hopplöshet
- Depression
- Skrivbordsbyråkrat
- Förpesta livet för mina nära och kära
- Slösa bort min tid på något ofruktbart
- Förlorat, meningslöst liv

1377

### Rättshaverism eller psykopati?

Rättshaverism	Psykopati
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Övertygad om sina föreställningar</li> <li>• Söker rättvisa och upprättelse</li> <li>• Nedsatt mentaliseringsförmåga</li> <li>• Juridiken viktig, men <b>misstolkar situationen</b></li> <li>• <b>Jobbig för andra</b>, men inte primärt för egen vinning</li> <li>• Vanligen ostraffad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Manipulerar</b> medvetet sanningen</li> <li>• Jagar egen <b>vinning</b></li> <li>• Ibland hygglig förmåga till mentalisering, men <b>saknar sympati</b></li> <li>• <b>Unyttjar andra</b> parasitiskt</li> <li>• Saknar känslomässigt djup</li> <li>• <b>Respekterar inga regler</b> och lagar</li> <li>• Upprepad <b>kriminalitet</b></li> </ul>

1378

### Råd för att minska risken för våld

- **Sitt inte ensam** med potentiellt våldsam person
- **Ange ramar** för samtalet i inledningen
- **Håll fast vid rutinerna**
- **Visa inte negativa eller starka känslor** oavsett vad som sker
- **Lyssna** i stället för att argumentera eller protestera
- **Sätt ord på det som sker**, t ex vid verbala hot
- **Förklara** att hot och våld inte accepteras och alltid polisanmäls
- **Anteckna sakligt** hot och kränkningar i journalen

1379

### Hantera glappet

1380

### Det finns bara tre vägar

```

graph TD
    A([Mår inte bra/har problem]) --> B(Ändra vår önskan/vision/förväntan)
    A --> C(Ändra situationen/världen)
    A --> D(Ändra tanken/bilden/tolkningen av situationen/det inträffade)
  
```

1381

### Attackera rätt problem

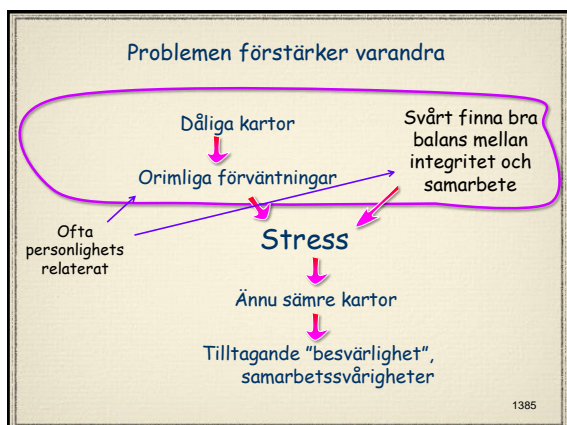
1382



1383



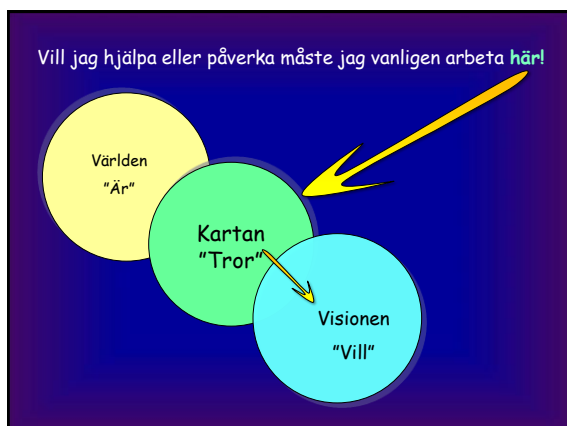
1384



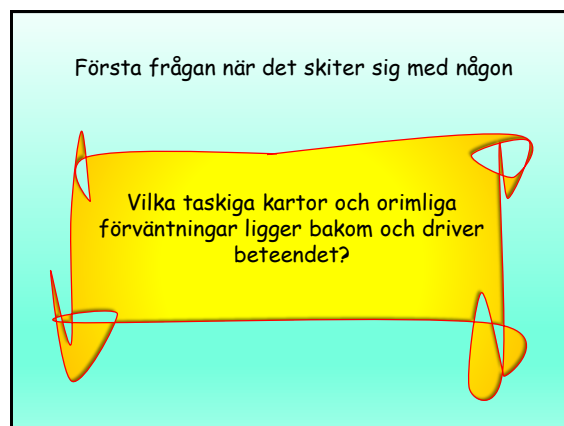
1385



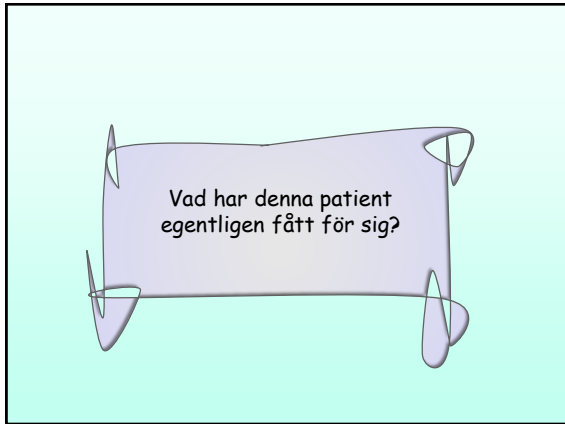
1386



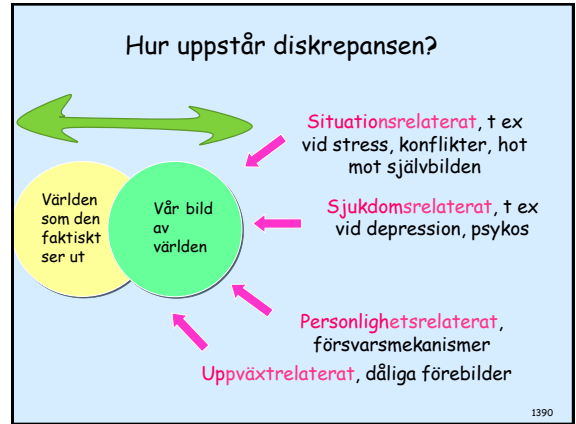
1387



1388



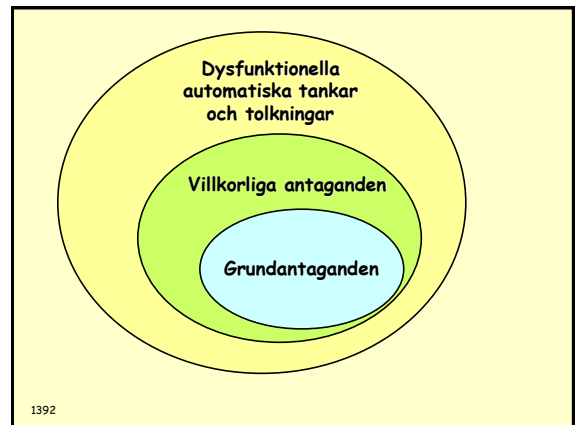
1389



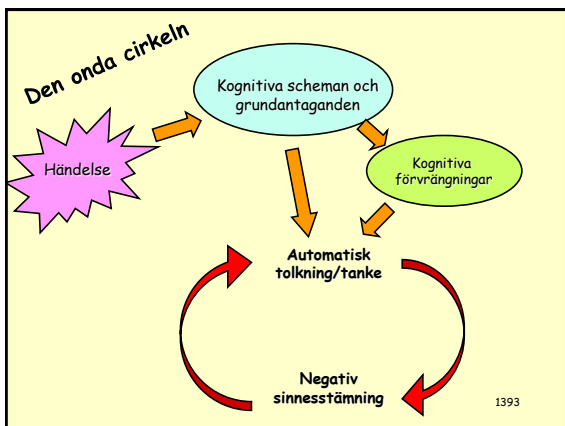
1390



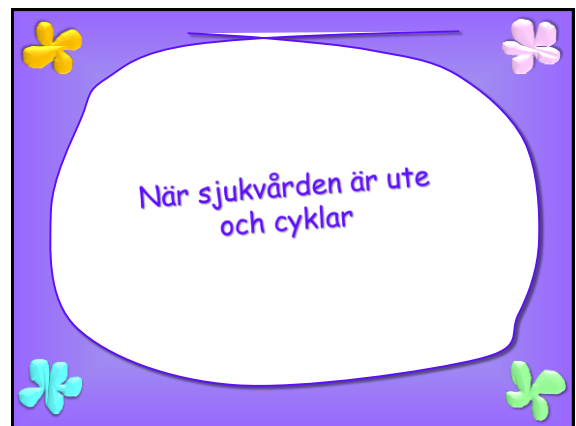
1391



1392



1393



1394

### Är det bara patientens fel?

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



1395

### 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**.



1408


### Fler fallgropar

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

1409

### 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.



1410

1410

### Vården en del av problemet?

1412

### "Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



1413

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

1414

1414

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



1415

1415

"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?

1416

1416

Det kunde ha varit jag!




"I know exactly how you feel."

1417

1417

En "suicidriskbedömning" är  
aldrig bara en bedömning



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

1418

1418

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som  
från början inte var  
överhängande  
självordsnära...



...kan vara det  
efter ett samtal  
med någon i vården!

1419

1419



Patienten bara "suicidhotar"...



1420

1420

Patienten som "suicidhotar"...



...är kanske suicidal!

1421

1421

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

1422

1422

Terapeutens ansvar

1423

Ju bättre jag är på att möta och tala  
med människor i största allmänhet, desto  
färre "besvärliga" patienter kommer jag  
att behöva hantera.

1424

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

Att personen är  
"jobbig" är en åsikt!

1425

1425

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

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

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

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

1426

1426

Fråga den som inte är med

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

1427

1427

Några etiska principer för ett gott samtal

- Respekt
- Ta på allvar
- Likvärdighet
- Ömsesidighet
- Autenticitet
- Dialog
- Integritet
- Personligt ansvar



1428

1428

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**.

1429

1429

Hur vet jag om jag gör "rätt"?

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

1430

1430

Terapeutens ansvar

- Inser vilken makt hon har över patienten, och därmed vilket ansvar hon har.
- Har god självinsikt, förstår hur hon uppfattas av andra.
- Letar efter sina blinda fläckar.
- Tillstår spontant och omedelbart sina egna misstag.
- Söker aktivt efter feedback på sina samtalsinsatser.
- Frågar patienten om råd och hjälp.
- Ger ibland råd, men fattar inte beslut åt patienten.
- Söker hjälp när kontakten inte går bra.
- Tar hand om sig själv.

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

1431

1431

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

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

1432

1432

### När jag själv är största problemet


1433

1433

### 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."*



1435

1435

### Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

- Lyssnat bättre.
- Bytt från rationell till känslomässig kommunikation tidigare.
- Bytt från innehåll till process tidigare.
- Fångat känslan bakom orden - han är rädd!
- Bekräftat och normaliserat oron.
- Sett behovet bakom rädslan: Bli försäkrad om att inte vara allvarligt sjuk.
- Tagit hans rädsla på större allvar: *"Jag ser hur orolig du är, det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."*
- Låtit bli att försöka tolka oron, inte frågat om han varit med om något svårt.

1436

1436

### Rädd = stressad

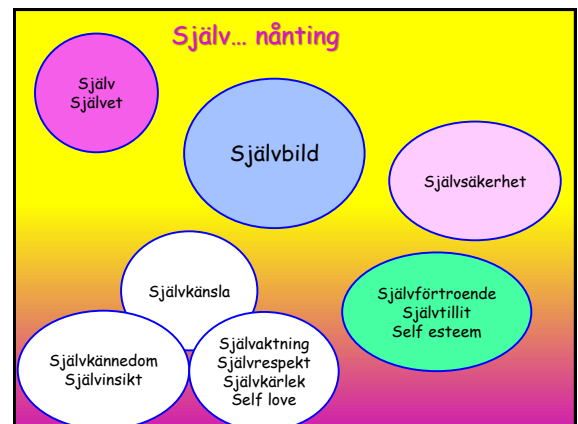
- Kan inte tänka
- Tunnelseende
- Svårare att prioritera
- Sämre koncentrationsförmåga
- Minskad empatisk förmåga
- Självcentrerad
- Sämre minne



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

1437

1437



1438

Fyra centrala begrepp

1. Självbild
2. Självkännedom
3. Självrespekt
4. Självförtroende

1439

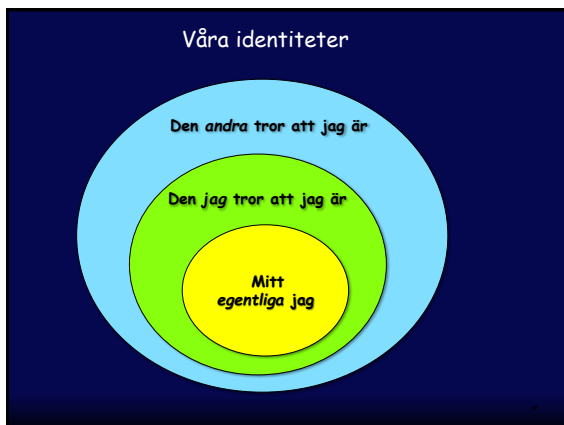
1439

Barnet söker svar på tre frågor

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

1440

1440



1441

Jungs personlighetsstrukturer

Jaget

Den jag vill uppfattas som. Ytan, garnityret, vårt "sociala" jag. Det vi lärt oss visa upp för att kunna umgås med andra och få vara med.

Miget

Den jag innerst inne är. Mitt sanna jag med alla dess skavanker.

1442

1442

"Miget" läcker som ett säll

Jaget

Miget

Andra ser mitt mig - även när jag tror att de bara ser mitt jag.

Jag läcker både vad jag tänker och vad jag känner.

Därför måste jag tro på mitt budskap om jag vill att andra ska tro på mig.

1443

1443

Kan det vara JAG som är besvärlig?

1444

1444



Vem är den  
besvärligaste  
människan i ditt liv?

1445

1445

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



1446

1446

Frågestund!  
Ingen fråga  
är för dum!

1447

1447

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

1448

Självinsikt - vad ska det vara bra för?

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

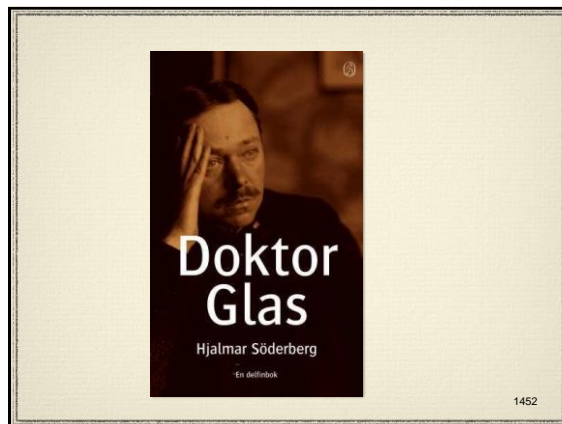
1449

Utan god självinsikt  
skadar jag den jag vill  
hjälpa

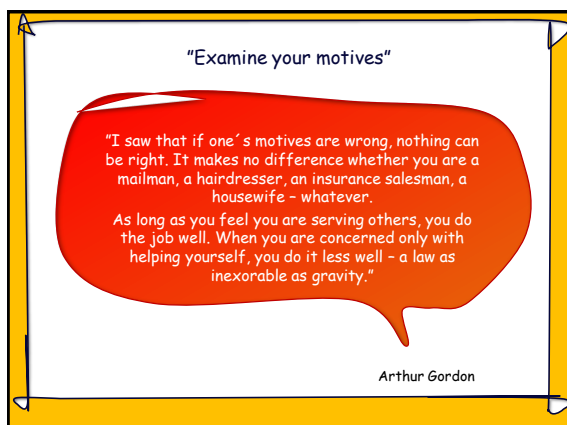
1450



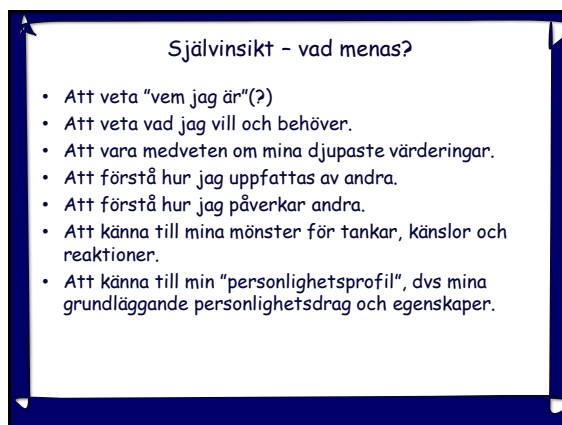
1451



1452



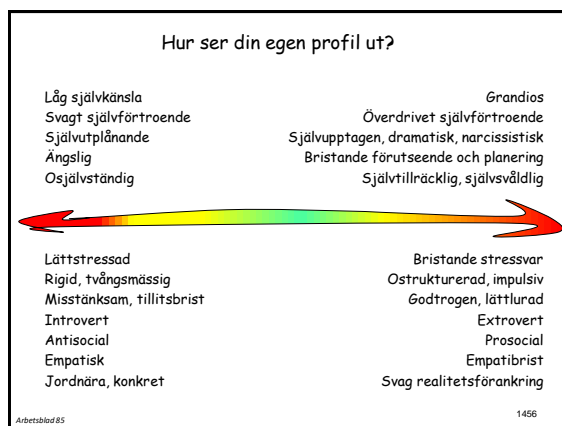
1453



1454



1455



1456

### Vill ni anställa Ulrika, 50 år?

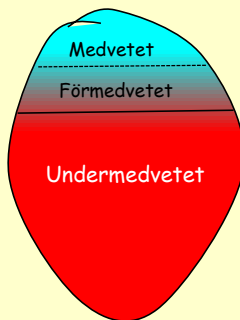
- Taskig kosthållning, kraftigt överviktig.
- Röker, även under graviditeten.
- Parasiterar på andra materiellt och psykologiskt.
- Inget fast jobb någonsin.
- Utbildar sig till "coach" och "mental tränare" och "coachar" oömbett människor som passerar på hennes väg genom livet.
- Väcker instinktiv motvilja hos många.

1457



1458

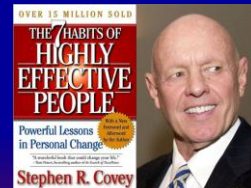
Den besvärlige har ofta ingen aning om vad hen håller på med



1459

1459

The way you see the problem IS the problem.



1460

1460

L'ENFER  
C'EST LES  
AUTRES

JEAN-PAUL SARTRE



1461



1462

1462



### 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

1463

1463

"Ingen smärta är som den att inte förstå"



1464

1464

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



1465

1465

### 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 obenägna att ge andra feedback av den här typen.


Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



1466

1466

Självbedömd arbetsprestation är en problematisk variabel eftersom det är väl känt att de flesta systematiskt överskattar sin egen prestation [...] problemet tycks vara störst när det gäller att bedöma, och minnas, sina mindre lyckade prestationer.




Lennart Sjöberg

1467

1467

Att avslöja lögnare utifrån subjektiva intryck är något de flesta tror att de kan göra - men det kan de inte.



Lennart Sjöberg

1468

1468


360-gradersmetoden för att värdera och utveckla ledarkompetensen

1. En psykolog intervjuar 7-8 viktiga personer runt chefen.
2. Svaren sammanställs i ett "porträtt".
3. Chefen får ta del av rapporten i ett återkopplingssamtal med psykologen.
4. Tillsammans med psykologen diskuteras vägen framåt, behovet av utveckling, personlig coach eller nya utmaningar.

Skanska

1469

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



1470

1470

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

Richard Bach

1471

1471

Taskig självinsikt kan stå mig dyrt

- Alla otillfredsställda behov innebär en risk för att jag ställer till det för mig.
- Det rör sig vanligen om helt normala behov, sådant vi alla behöver. Gemenskap, sex, status, betyda något för andra osv.
- Omedvetna behov är än mer riskabla. Det är svårt att gardera sig mot handlingar som drivs av behov jag inte vet att jag har.
- De behov jag inte är medveten om kan lätt utnyttjas av andra för egna syften.
- Behovet av att vara "någon" driver många narcissister till en färfång jakt på pengar, status och bekräftelse.
- Även "goda" behov och motiv kan få oss att göra saker vi bittert får ångra. Det är inte riskfritt att vilja sin nästa väl.
- Vad är "blind förälskelse" annat än en omedveten, biologiskt grundad fortplantningsdrift?

1472

1472

Självinsikten kan brista på flera sätt

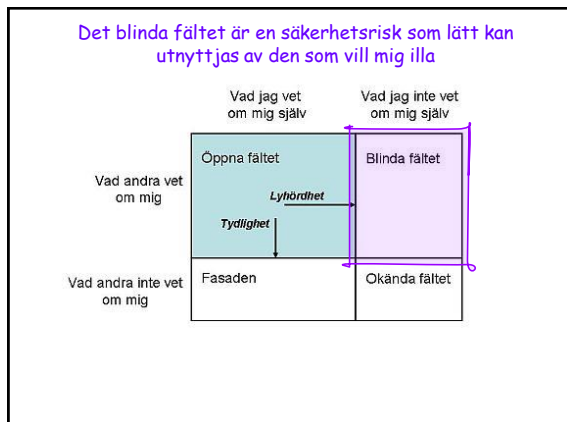
	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhörthet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden Tydlighet	Okända fältet

1473

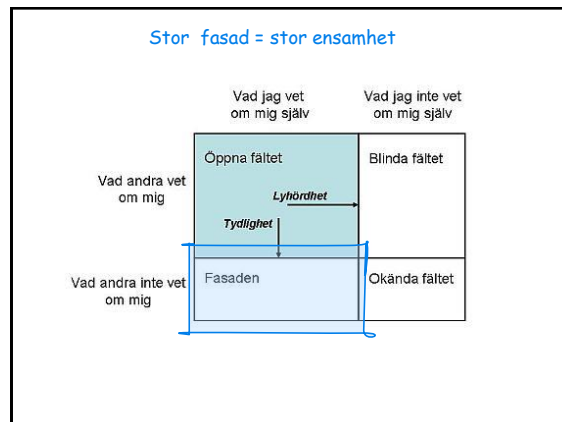
Stort omedvetet fält = personlighetsproblematik

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

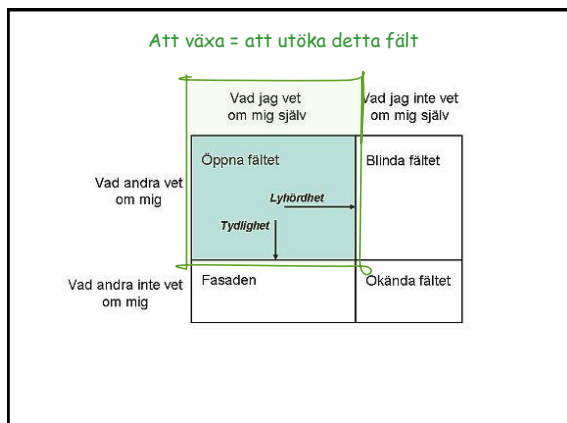
1474



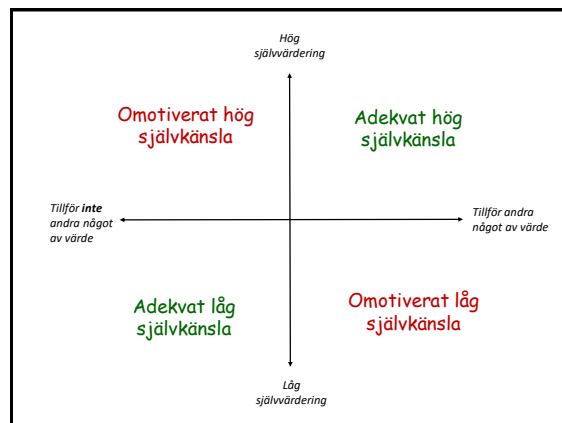
1475



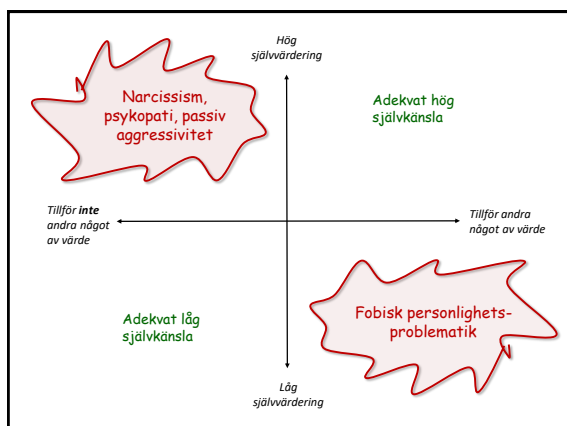
1476



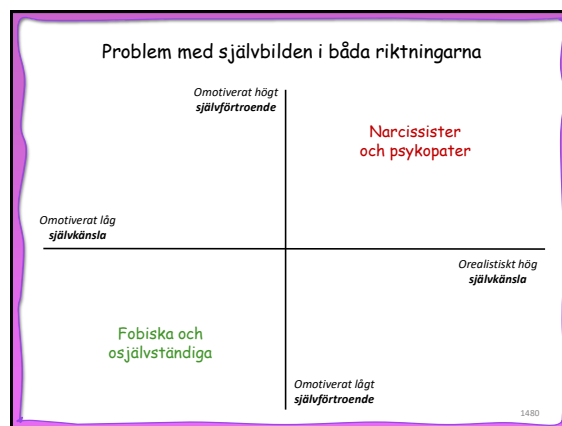
1477



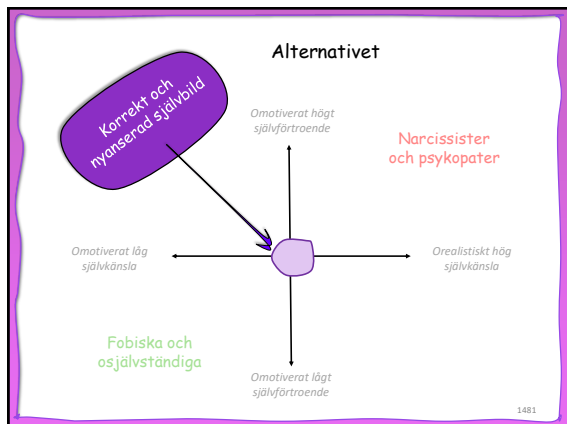
1478



1479



1480



1481

Självförtroende

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

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

1482

1482

Veta vad du kan...

... och vara stolt över det!

1483

1483

Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.

Henry Mintzberg

1484

1484

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.

1485

1485

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!

1486

1486

### Nothing breeds success like success

Känslan av att jag kan hantera det jag möter kommer av att jag lyckas med det jag föresätter mig i livet.

"Pepping" som går ut på att barnet uppmuntras klara sådant det inte klarar föder känslor av misslyckande och sänker självförtroendet. Dessutom känner sig barnet inte sedd som den hon eller han är.

Orealistiska krav är en "sänkning"!

1487

### Sund självkänsla

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



1488

### Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

1489

1489

### 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!

1492

### Självkänsla

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



1493

### God självkänsla

- Gör att jag känner mig värd att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att jag låter mig utnyttjas på jobbet.
- Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.
- Är kort och gott **en förutsättning för att jag ska kunna ta ansvar för mig själv** - hur jag mår och hur mitt liv ser ut.

1494

## Självaktning / självrespekt

- Centralt för att vi ska må bra.
- Viktigt vid betydelsefulla val
  - Vad kommer mitt val att få mig att **tycka om mig själv**?
  - Hur kommer jag att **känna mig** av att vara tillsammans med den här personen?
- Svårt att göra saker som **inte stämmer med** vår självbild.

1496

## En sund självkänsla är

- den bästa grunden för psykosocial trivsel.
- den optimala grundförutsättningen för all inlärning.
- det bästa "immunförsvaret" mot t ex mobbing, skilmässa, missbruk, kränkningar.

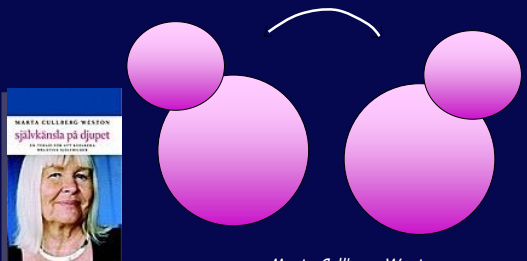
1497

## Känner du igen dig?

- Negativ självbild; **inre "kritiker"**.
- **Måste vara till lags**, ständigt få bekräftelse och beröm.
- **Perfektionskrav**. Gör att du har svårt att sätta gränser och riskerar att bli utbränd.
- "Självfallor" - den **negativa självbilden ligger som en mina under ytan**, och när den berörs/aktiveras reagerar du oförklarligt starkt.
- **Reagerar häftigt på någon liten sak**, t ex en smula kritik, och blir snabbt och lätt nedstämd eller deprimerad. Kritiken bekräftar den dåliga självkänslan.

1498

## "Vippdockan"



Marta Cullberg Weston

1499

## Kärlek, självbild och självkänsla

1500

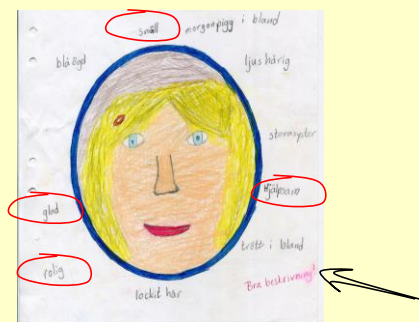
## Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?

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.



1501

## Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



1502

1502

## Min självbild avgör vilket liv jag får

Självbilden avgör om jag tror på det man säger till mig, om jag kan ta till mig det man säger till mig om mig själv.

Har jag byggt in starka "filter" i barndomen får jag svårt att därefter ta till mig viktig information om mig själv som krockar med min självbild. Vi släpper bara in sådant som stämmer med vårt filter, vår bild av oss själva.

1503

## Villkorad villkorslöshet?

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



"Älskas" för det vi gör, våra prestationer



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



Älskas bara för att vi finns (?)

1504

## Villkorad villkorslöshet?

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



"Älskas" för det vi gör, våra prestationer



Älskas för vår kärnpersonlighet; våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper



Älskas bara för att vi finns (?)

Även som vuxen behöver jag bli älskad bara för att jag finns och för att jag är den jag är, bortom mina prestationer.

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

1505

## Kärlek - en bruksanvisning

Även som vuxen behöver jag bli älskad bara för att jag finns och för att jag är den jag är, bortom mina prestationer. Men i slutänden rör det sig ändå om en paradox - jag älskas ovillkorligt eftersom jag är en människa med de grundläggande egenskaper som gör att jag betyder något för den andre.

Villkorslös kärlek innebär att jag älskas för min "kärnpersonlighet"; mina djupaste och mest oföränderliga egenskaper. Att älskas för sin pålitlighet, empati och värme är alltså att bli älskad villkorslöst. Att bli älskad för sin rikedom, sin makt eller sitt utseende är att bli älskad villkorligt. Vår kärlek har alltid någon form av orsak, om än omedveten för oss, såväl den vi ger som den vi får.

Att älskas bara för att vi finns är för bebisar. Att älskas för vår kärnpersonlighet är vad vi som vuxna kan hoppas på och sträva efter. Att "älskas" för våra prestationer är inte kärlek utan uppskattning. Inget fel med det, men det är inte samma sak. En mix av tvån och trean är ingen dålig kombination alls. Att "älskas" för vår status och våra materiella tillgångar handlar inte alls om kärlek och skadar oss.

**Konklusion:** vill du bli älskad på riktigt så behöver du jobba på att bli den du vill vara, en person värd att älska. Förälskelse är blind, men magen kärlek är i viss mån en konsekvens, en följd av vem jag är. Och även om det låter tilltalande att bli älskad precis som jag är, oavsett hur jag är och vad jag gör, är det verkligen det jag vill? Personligen föredrar jag att bli älskad för något, för den jag är. När jag gör bort mig vill jag förstås ändå bli accepterad, men det är inte riktigt samma sak.

1506

## Kan det vara så att...



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

1507

1507



Vad utmärker en frisk människa?



Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"

1508

1508

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.

1509

1509

"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

1510

1510

Rule 8

"Your school may have done away with winners and losers, but life has not. In some schools they have abolished failing grades and they'll give you as many times as you want to get the right answer. This doesn't bear the slightest resemblance to ANYTHING in real life."

Bill Gates

1511

1511

Rule 9

"Life is not divided into semesters. You don't get summers off and very few employers are interested in helping you find yourself. Do that on your own time."

Bill Gates

1512

1512

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

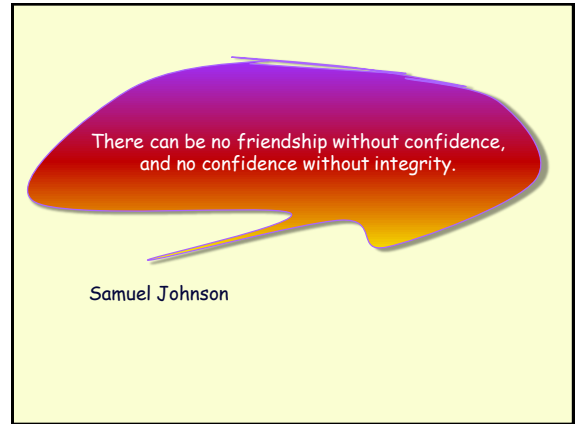
things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning love merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

1513

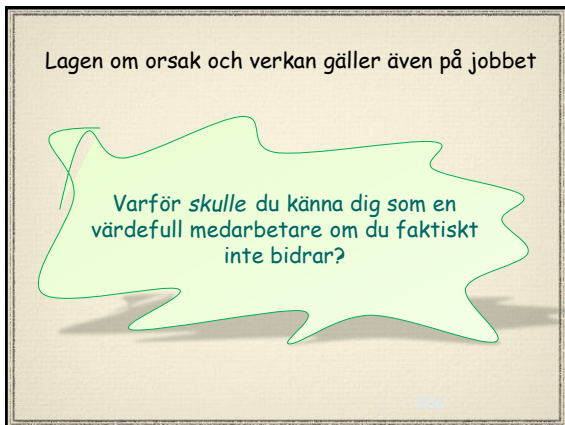
1513



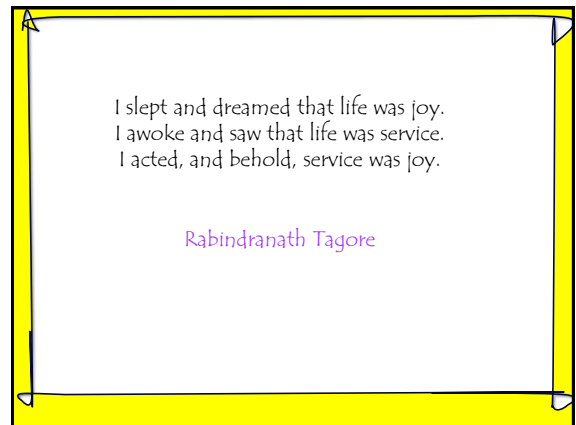
1514



1515



1516



1517



1518



1519

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

Nalle Puh

1520

Det allra viktigaste för självkänslan är...

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

1521

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.

1522

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

Eller vill vi ha bekräftelse, uppskattning, uppmuntran, kärlek och andra uttryck för äkta känslor?

Vi vill inte vara "duktiga" - vi vill **betyda något** för en annan människa, vi vill beröra denne.

↓

I stället för beröm: "TACK!"

1523

Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet **likvärdigt** (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets **integritet**
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

1526

Kan detta tillämpas på hur jag relaterar till mina medarbetare?

Om jag

- behandlar medarbetaren **likvärdigt** (hens tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar medarbetarens **integritet**
- stöttar medarbetarens **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av hens **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag medarbetaren på ett sätt som är bra för henne, och som hen upplever som kärleksfullt.

1527

## Den kortaste kursen för alla föräldrar

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

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

1528

## Vad har mina barn gett och lärt mig?



1529

## Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

### Självförtroende

Träna, förbättra kunskaper och prestationer.

Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.

Realistiska mål och ambitioner.

### Självinsikt

Ödmjukhet och nyfikenhet.

Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.

Ta emot, inte gå i försvar.

Ökad observans på andras reaktioner, reflektera mera.

### Självrespekt

Göra gott för andra.

Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.

Vara autentisk, visa vem jag är.

Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

1530

## "Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - visa vem du är och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

1531

## "Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än dig själv.
3. Ge frikostigt av dig själv till andra. Alla har något att ge, och alla du möter har en mängd otillfredsställda behov. Bara att börja fylla på!
4. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

1532

1532

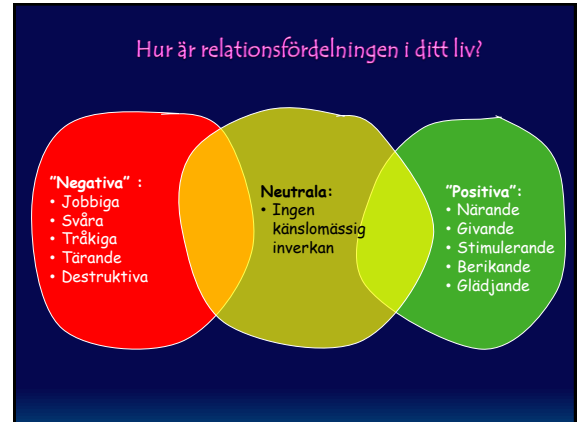
## Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

- Att inse att den sviktar och vilken inverkan det har på andra är en bra början.
- Vår självkänsla utvecklas genom dialog och relation till andra.
- Skaffa dig autentisk återkoppling från många olika håll (fråga)...
- ...men umgås med människor som verkligen bryr sig om dig.
- Var öppen och ärlig med dig själv, både när du är själv och tillsammans med andra. Visa vem du är; vad du tycker, vill och drömmer om.
- Lev efter dina egna normer och värderingar, handla med integritet, gör det som är "jag".
- Gör sådant som du tycker om och mår bra av.
- Våga vara sårbar, ta risker, lev modigt.
- Värdera dig själv utifrån din egen uppfattning om hur väl du försöker (inte lyckas) vara den människa du vill vara och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

1533



1534



1535



1536



1537



1538



1539

Är det en **SLUMP** vilka vänner jag har?



1540

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

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



1541

Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

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

1542

Mindre effektiva egenskaper/beteenden

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

1543

#### Vår kultur

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra - det handlar bara om **relationsteknik**
- Huvudsaken är att förhållandet håller, och att **man inte skiljer sig**

#### Ett alternativt perspektiv

- Snarare beroende av **individernas individuella kvaliteter**. Man kan inte vara/bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande
- Det räcker inte att jämk/matcha på ytan, inte ens i terapi
- Vi vill inte bara hålla ihop - **förhållandet ska ge oss något**

1544

1544

Om vi vill ha goda relationer...

- ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt.
- måste vi medvetet odla de goda egenskaperna och tänja de dåliga.
- bör vi välja våra vänner och partners utifrån samma tänkande.



"Soffan"

1545



1546

Lycka, självkänsla och mening är **konsekvenser**

- Självkänsla, tillhörighetkänsla och upplevelse av mening är **naturens trick för att få oss att bete oss prosocialt**, belöningen för att vi samarbetar.
- **Mening = jag tillför andra något av värde.**
- Därför är det svårt att tycka om sig själv och att känna sig älskad när man inte tillför andra något av värde.
- När vi känner oss värdelösa är det ofta för att vi är det, för att vi faktiskt inte tillför andra mycket av värde just då. Så varför skulle du känna dig värdefull?

1547

1547

Kan det vara så att...

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

1548

1548

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.

1549

1549

Vad utmärker en frisk människa?

Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"

1550

1550

"Det är en av de vackraste kompensationerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv."

Ralph Waldo Emerson

1551

1551





1552



1553



1554



1555




1556



1557

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får:

Hur många människor du älskar!




1558

1558

Modell för ett givande liv:


1. Testa



Ge, men smart!


1559

1. Testa  
2. Utvärdera



1560

1. Testa  
2. Utvärdera  
3. Välj



1561

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

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

1562

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

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

Och en hel del annat...

Jesper Juuls böcker om vad "kärlek" egentligen innebär rekommenderas varmt. *Hur älskar jag en människa* så att denne känner det och har nytta av kärleken?

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

1563

Om den andre är viktig för dig - visa det

Du måste låta **det som är viktigt för den andre** vara lika viktigt för dig som personen är viktig för dig.

1564

Ett litet förslag till dig som vill stärka både dina relationer och din integritet

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

1565

Din allra största insättning

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

Tacksamhet och lojalitet är konsekvenser!

1566

1566

Varje problem i relationen är en möjlighet

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

Vi försöker lösa problemet och förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper patienten och odlar vår relation.

1567

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!

1568

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

**Transaktionellt**

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

**Transformerande/förvandlande**

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

1569

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar!

1570

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?

1571

Mitt personliga ansvar

1572

Det är inte likgiltigt vem jag är.

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

1573

Vi kan aldrig **INTE** påverka den vi pratar med.

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

1574

Proaktivitet

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

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

1575

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

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

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

1576

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**

1577

Frihet under ansvar

"Jag vill ha mer frihet" = "Jag vill ta mer ansvar"

1578

A culture of discipline

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

MAN'S SEARCH FOR MEANING  
VIKTOR E. FRANKL

1579

Vad menas med att "ta ansvar"?

1. **Socialt ansvar:** ansvar för **andras** väl och ve, för sådant de inte själva klarar och därför behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.
2. **Personligt ansvar,** att ta ansvar för **mig själv.** Mitt eget livet, mina känslor, mina handlingar, mina tankar, mina värderingar, min integritet.

1580

**Socialt ansvar** - ansvar för **andras** väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället

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

mina handlingar  
mina tankar  
mina känslor  
mina värderingar  
min integritet  
mitt eget liv  
vem är jag i världen  
min inverkan på andra

1581

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

1582

1582


Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



1583

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

-John Wooden



1584

1584

Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian

1586

Klartat till det?

Ta ansvar för din miss

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

1587

1587

Förslag till styrande princip för mitt liv

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

...vem jag är gör skillnad!

1588

1588

Who I am makes a difference

↓

Livet blir ett äventyr

Werner Erhard: Making a difference

1589

Recept för ett givande liv

- Lev ditt vardagsliv efter principen att vem du är gör skillnad. Bättre än att jaga andras gillande, pengar och ära.
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter i ditt dagliga liv: vad behöver denna människa i sitt liv och hur kan just jag bidra?
- Ta reda på vad som behövs, och producera det.
- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara de samma, men ingenting annat.
- Livet blir ett äventyr, eller åtminstone mer spännande.

1590

"There is no how. You do, or you do not do."

1591

Varför lyckas somliga men inte andra?

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

E.M. Gray

1592

Det är **BESLUTEN** som förändrar världen!

1593

Vill du förändra något i ditt liv?

Motivation → Erfarenhet → Slutsats → Beslut → Plan → Förankring och stöd → Handling → Utvärdering → Justering → Vana

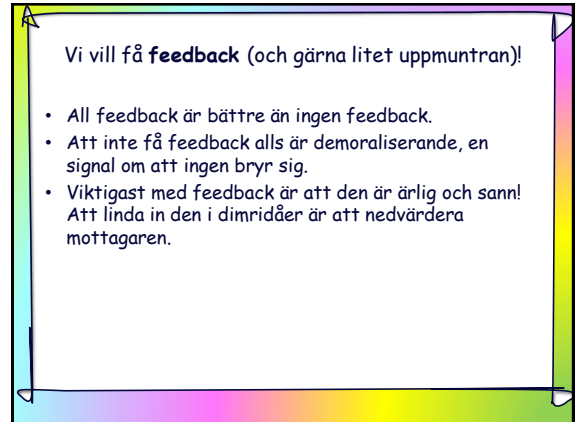
1. Kom ihåg ditt "varför"
2. Sätt det i ett större sammanhang
3. Gör det kul
4. Gör en vana av det
5. Förkunna för världen vad du gör
6. Be om hjälp
7. Utvärdera regelbundet

1594

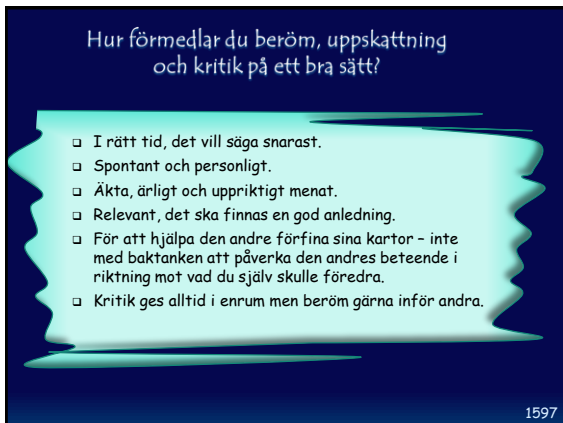




1595



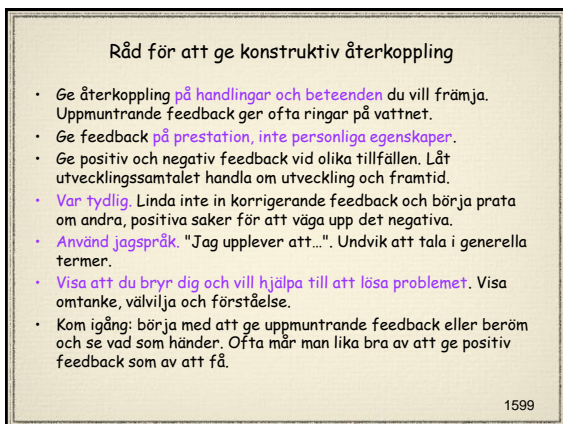
1596



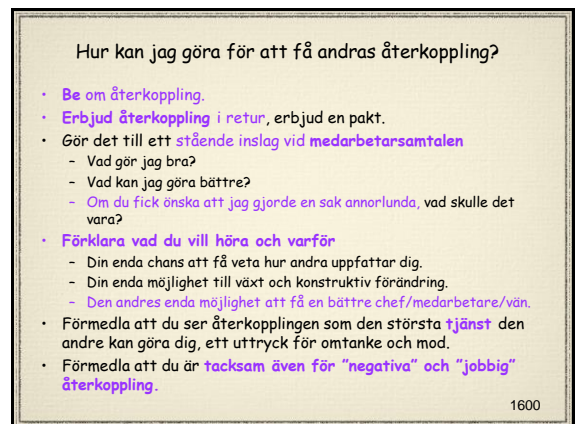
1597



1598



1599



1600

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

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

1601

1601

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

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

1602

1602



1603

### Video från akuten

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

1605

1605

### Några perspektiv på detta fall

1. Patientens agenda.
2. Stress, kontroll och vanmakt - hur klarar patienten att inte få som han vill?
3. Hur klarar vi att inte få som vi vill?
4. Hur vi ser på patienten påverkar utfallet.
5. Läkarens mål med mötet - vad är ett "bra" resultat?
6. Risk för våld?
7. Hur kan läkaren minska våldsrisker?

1606

1606

### Någon som gillar patienten? Varför/varför inte?

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

1607

1607



1608



1609



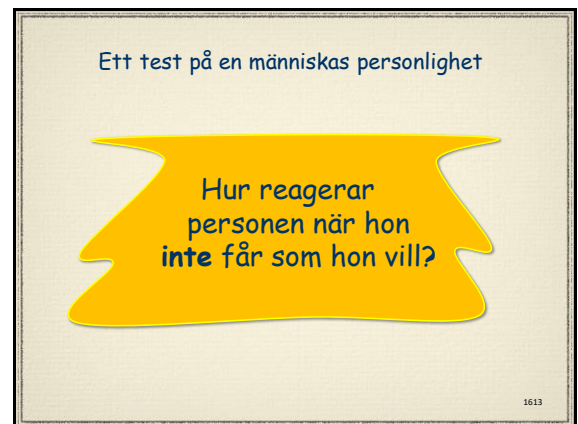
1610



1611



1612



1613

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar du när du inte får som du vill?

1614

1614

The way you see the problem IS the problem.

OVER 15 MILLION SOLD  
**THE HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE**  
 Powerful Lessons in Personal Change  
 Stephen R. Covey

1615

1615

Missnöjd på psykakuten

Personlighet och personlighetssyndrom

1616

1616

Personlighet

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

WHO 1993

1617

1617

Personlighet och personlighetsstörningar

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

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


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

1618

1618

Att tänka dimensionellt - kontinuumprincipen

Låg självkänsla	Grandios
Svagt självförtroende	Överdrivet självförtroende
Självutplånande	Självupptagen, dramatisk, narcissistisk
Ängslig	Bristande förtroende och planering
Osjälvständig	Självtrillräcklig, självsvåldig



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

1619

1619



1620

### Är du medveten om...

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

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

1621

1621

### Vad menas med "personlighet"?

18 000 ord som kunde beskriva människan → 4 500 ord → trettioåttal egenskaper (Gordon Allport, 1930-talet)

↓

16 personlighetsfaktorer (Raymond Catell, 1946)

↓

"The big five" (Digman m fl 1999)

1. Känslomässig stabilitet (neuroticism)
2. Utåtvändhet (extraversion)
3. Vänlighet (agreeableness)
4. Samvetsgrannhet (conscientiousness)
5. Intellektuell nyfikenhet (openness to experience)

↓

Två dimensioner (Hans Eysenck)

1. Introversion - extraversion
2. Stabilitet - instabilitet

1622

Från Kompetensvärderad personalstrategi av Malin Lindelöw

1622

### Vad är poängen med personlighetsbegreppet?

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

1623

Från Kompetensvärderad personalstrategi av Malin Lindelöw

1623

### Varför prata om "personlighet"?

- Många personlighetsdrag har en tendens att samvariera med varandra, "cluster".
- Organiserar förekomsten av besläktade personlighetsdrag.
- Strukturerar våra tankar, känslor, reaktioner och beteendemönster på ett logiskt sätt.
- Möjliggör ökad självförståelse.
- Underlättar att förstå och förutsäga en annans reaktioner och beteenden.
- Underlättar relationer - man vet ungefär vad man kan vänta sig.

1624

1624

### Motivation

- **Behovsteori:** otillfredsställda behov motiverar oss till handling
  - Maslow
  - Murray m fl: mänskligt behov att lyckas (övervinna hinder, utöva makt, lyckas med något svårt så väl och så snabbt som möjligt) → söker utmaningar som involverar eget ansvar och kräver problemlösningsförmåga eller kreativitet, och som leder till andras erkännande när man lyckas. Jfr flowbegreppet!
- **Förväntningsteori:** handlingsvalet styrs av förväntade konsekvenser
- **Rättviseteori:** motivationen beror av huruvida man upplever sig rättvist behandlad, att det råder balans mellan den egna insatsen och den belöning man får i jämförelse med andra
- **Målteori:** vi vill gärna nå uppsatta mål
  - Målen ska vara svåra att nå (men måste vara accepterade)
  - Specifika mål bättre än generella
  - Man måste få feedback på insatsen

1625

Från Kompetensvärderad personalstrategi av Malin Lindelöw

1625



### Personlighetselementa

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

1626

1626

### Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar betror huvudsakligen på min personlighet

1627

1627

### Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

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

**Mina svar beror huvudsakligen på min personlighet!**  
Dvs på mina övergripande mönster för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impulskontroll och relationer.

1628

1628

### Att åka till Kina



1629

1629

### Inre förutsättningar för ett gott liv



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

1630

1630

### Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

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

1631

1631

## Kärlek är något man gör!



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

1632

1632

## Personlighet och personlighetsstörning

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

1636

## 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

1637

1637

"Ingen smärta är som den att inte förstå"



1638

1638

## 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!**

1639

## Hur vanliga är personlighetsstörningar?

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

OBS: Varierande svårighetsgrad!

1640



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.

1641

1641

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 **problematiske relation till många människor**
- **Missnöje**, klagar på allt och alla, besviken, bitter, avvisad
- **Svårigheter i behandlingen** - kan försvara 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**

1642

1642

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?

1643

1643

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.

1644

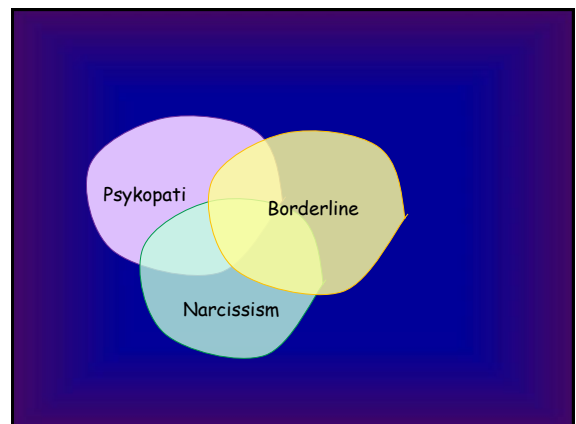
1644

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.

1645

1645



1646

### Orsaker till personlighetsstörningar

- Medfödd sårbarhet
  - Genetisk sårbarhet
  - Händelser under fostertiden
- Anknätningsbrister
  - Otrygghet
  - Försummelse
- Trauma
  - Övergrepp
  - Fysiskt våld
  - Psykiskt våld

1647

### Andreas, 24 år

- 83 kg, 175 cm
- Torterad i hemlandet
- Svårt att lita på andra
- Känner sig rädd och hotad
- Tränar karate
- Tar anabola steroider
- Alltid beväpnad
- Kommer till Serafen med kniv i fickan
- Hatar sig själv och sitt liv

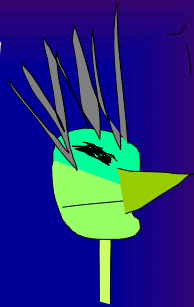


1648

1648

### Paranoid personlighetsstörning

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



Bemöt med  
respekt

1649

### Man som pistolhotar



1650

### Lena, 29 år

- Urusel självkänsla, känner sig värdelös som människa
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Vantrivs på arbetet, plågas av otillräcklighetskänslor, tror inte att hon klarar vad jobbet kräver
- Får en del positiv feedback, men tror inte på den
- Behöver ständigt stöd, uppmuntran, bekräftelse; effekten sitter i endast en kortare stund om det alls blir någon
- Några få vänner, vågar inte söka nya



1651

1651

### Fobisk personlighetsstörning

Social hämning, känslor av otillräcklighet och överkänslighet för kritik

- Upptagen av rädsla för att bli illa omtyckt eller avvisad i sociala situationer
- Undviker kontakt om ej säker på att bli omtyckt
- Känner sig lätt förlöjligad
- Undviker aktiviteter där man kan bli kritiserad eller avvisad
- Hämmad i nya sociala situationer p g a känslor av otillräcklighet
- Låg självkänsla, mindervärdeskänslor
- Ser sig som socialt oduglig och underlägsen



1652

1652

### Konsten att inte städa



1653

1653

### Tvångsmässig personlighetsstörning

Upptagen av ordning, perfektionism och kontroll

- Upptagen av detaljer
- Svårt genomföra uppgifter
- Fixerad vid arbete i st f fritid och vänner
- Oflexibel i värderingar
- Kan inte göra sig av med skräp
- Ovillig att delegera
- Snål mot sig själv och andra
- Stelbent och envis



Ge patienten tid och tålmod

1654


### Greta



Greta, 46 år, har alltid haft svårt att fatta egna beslut. Hon litar inte på sin egen förmåga, vare sig det gäller beslutsfattande eller annat. Hon vill helst slippa ta eget ansvar och har därför gift sig med en självsäker och dominant man som synes trivas med arrangemanget. Trots detta är Greta ständigt rädd för att hennes make ska överge henne, och hur hon då skulle klara sig vägar hon inte tänka på.

1655

### Osjälvständig personlighetsstörning



Beroende, behov av att bli omhändertagen, klängig

- Svårt ta vardagliga beslut
- Vill att andra ska ta ansvar i hennes liv
- Svårt uttrycka avvikande åsikt
- Väger inte ta initiativ
- Mån om att vara till lags
- Obekvämt och hjälplös på egen hand
- Söker genast en ny relation när en upphör
- Orimligt upptagen av rädsla för övergivenhet

Tänk på att patienten vill vara till lags mot dig

1656

### Social ångest och fobisk personlighetsproblematik

#### Integritet

Vad andra tycker viktigare än deras egen värdering av sig själva.

Överkänsliga för andras åsikter, klarar inte kritik.

Lågt självförtroende (social fobi) och låg självkänsla (fobisk ps) gör det svårt att hävda sina behov.

Integriteten riskerar att nedprioriteras inför risken att inte bli omtyckt.

Tar inga sociala risker.

#### Samarbete

Mycket måna om att höra till. Rädsla för att göra bort sig, inte räkna till, inte duga.

Hämmade i sociala situationer.

Samarbetar därför i hög grad.

Som för alla med låg självkänsla risk för översamarbete, med sådant som inte är bra för en.

1657

1657

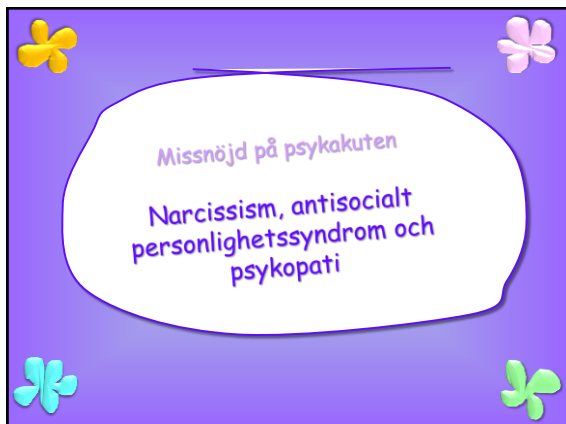
### Histrionisk personlighetsstörning



- Illa till mods om ej i centrum
- Förföris eller provocerande
- Visar snabbt skiftande och ytliga känslor
- Använder sitt yttre för att få uppmärksamhet
- Impressionistiskt och vagt uttrycks sätt
- Dramatisk och teatralisk
- Lättpåverkad av andra
- Uppfattar relationer mer intima än de är

Försök att inte låta dig provoceras eller "förföras"

1658




1659

### Narcissistisk personlighetsstörning

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

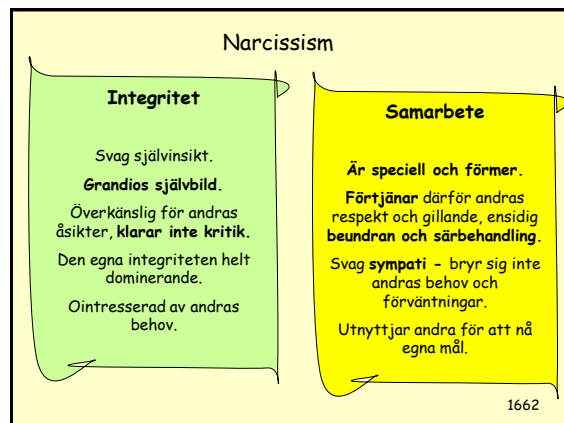
- Grandios känsla av att vara betydelsefull
- **Fantasier om obegränsad framgång och makt**
- Tror sig vara **speciell och förmer**
- Kräver **beundran**
- Orimliga **förväntningar om särbehandling**
- **Utnyttjar andra** för att nå sina mål
- **Saknar empati (?)**
- Ofta **avundsjuk**
- **Arrogant och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



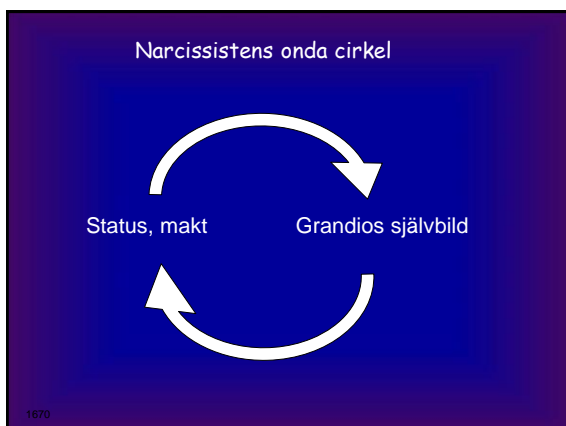
1660



1661



1662



1670

### Narcissistens onda cirkel

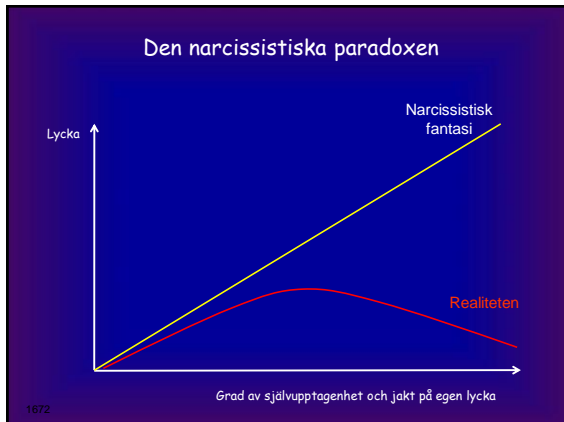
Man finner dem ofta i positioner som innebär status och makt, t ex i politiken, företagsledning och i media. Överallt där man kan synas och märkas.

↓

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

1671

1671



1672

### Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

Empatisvårigheter ses vid bland annat

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

1673

1673

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

Mäster Eckhart

1674

1674

"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

1676

1676

### Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

1677

Narcissisten kämpar för att **betyda** något!


1678

1678

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

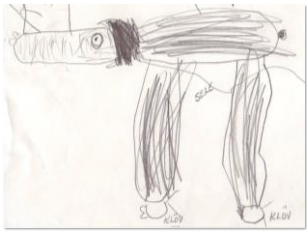
Där står ju ett stackars övergivet och ledset barn och bönar om bekräftelse.

Hen kämpar för att **betyda** något!



1679

"Hon är bara ensam"

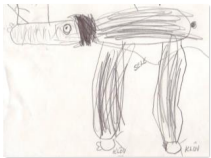


1681

1681

"Hon är bara ensam"

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



↓

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

1682

1682



[https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKdp6cayj\\_58Y9KJDwtMUBNwJGQv1CZhA&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKdp6cayj_58Y9KJDwtMUBNwJGQv1CZhA&t=5s)

1683

1683

Narcissism

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

Tack till Björn Wrangsjö

1684

Narcissistens psykologiska predikament

God självkänsla

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

Svag självkänsla / känsla av värde

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

1685

1685

### 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.

1686

1686

### Mer om narcissism

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

1687

1687

### Mer om narcissism

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

1688

1688

### Mer om narcissism

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

1689

1689

### Hur uppstår narcissism?

- Dåligt känt, men några tänkbara mekanismer är
- Barnet haussas för mycket eller för litet
  - "Curling"
  - Fokus på självförverkligande, egofixering

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

1690

1690

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

Svar: Det vet du inte

1694

1694



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

1695

1695

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

1696

1696

"Core features"

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

1697

1697

Människan ett isberg



(Eller: När jag gick till psykologen)

1698

1698

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

1699

1699

Antisocial personlighetsstörning, "psykopat"

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

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

1700

1700

### 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**

1701

1701

### Hares psykopatichcklista, HPC

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

1702

1702

### Hare Psychopathy Checklist-Revised, Screening Version

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

1703

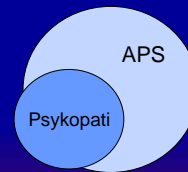
1703

### Antisocial personlighetsstörning

- Antisociala beteendesyntom före 15 åa som stabiliserat sig

### Psykopati

- Psykopati enligt PCL är mer fokuserad på grundläggande personlighetsdrag



1704

1704

### Emotionella/interpersonella drag

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

1705

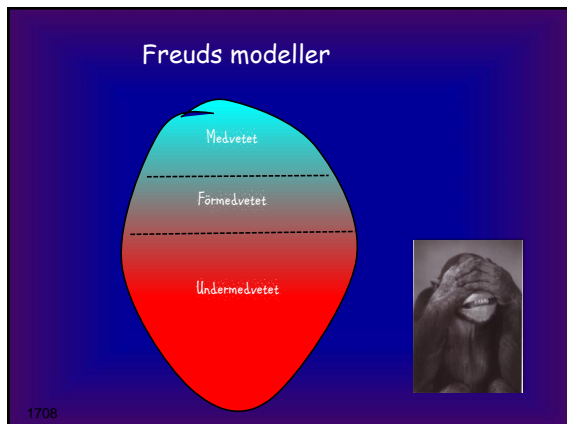
1705

### Socialt avvikande beteende

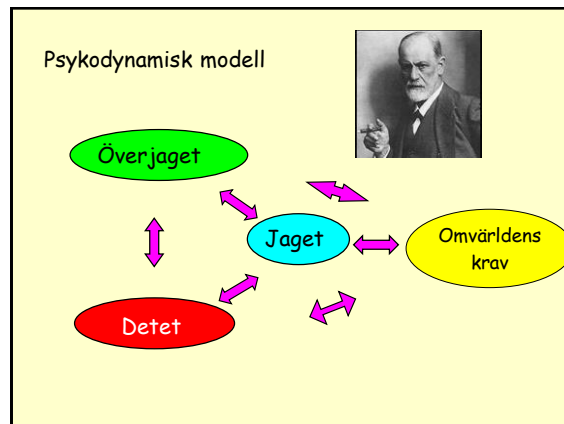
- Bristande kontroll över beteendet
- Tidiga beteendeproblem
- Ungdomsbrottslighet
- Antisocialt beteende i vuxen ålder
- Kriminell mångfald
- Promiskuöst sexuellt beteende
- Saknar realistiska framtidsplaner
- Impulsiv, låg förmåga bedöma konsekvenserna av sitt handlande
- Lättväckt aggressivitet
-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

1706

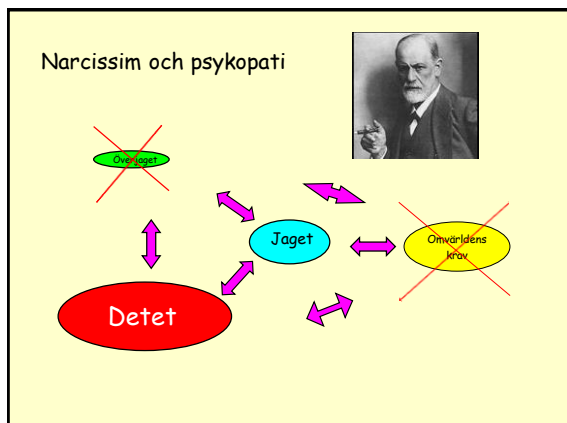
1706



1708



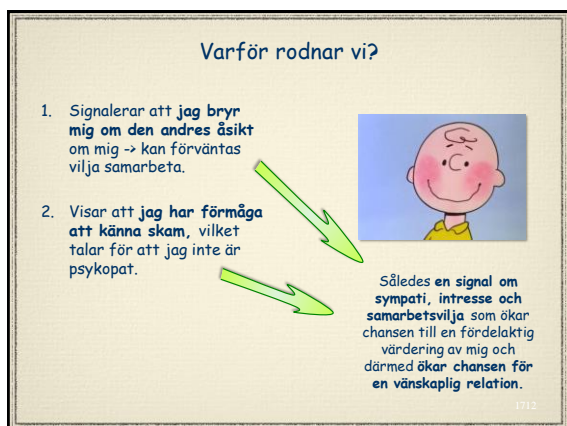
1709



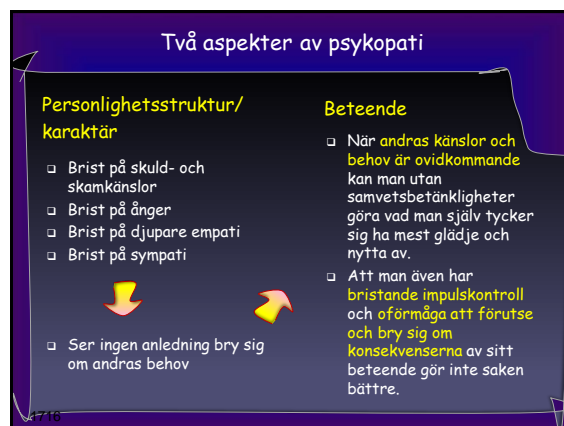
1710



1711



1712



1716

### Psykopatens personlighetstruktur

**Integritet**

- Obefintlig självinsikt.
- Grandios självbild.
- Förväntar sig "special treatment".
- Överkänslig för andras åsikter, klarar inte kritik.
- Hens egna önskemål helt dominerande.
- Ointresserad av andras känslor, behov och integritet.

**Samarbete**

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

1717

1717

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

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

Samt:

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

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

1720

1720

### Indelning av psykopati

**Primär**

- Låg ångest
- Andra psykiska störningar: narcissism
- Orsakas av både arv och miljö
- Instrumentellt våld
- Sämre svar på behandling

**Sekundär**

- Hög ångest
- Andra psykiska störningar: instabilitet/borderline/impulsivitet
- Främst miljö
- Reaktivt impulsstyrt våld
- Bättre behandlingssvar

1721

1721

### Hur blir man så här otrevlig?

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

Caspí et al., Science 2002

1722

### 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)

1725

1725

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

1726

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

1727

Ärftlighet, "Big five"	
Dimension	"Genetic influence"
Openness to experience	57%
Extraversion	54%
Conscientiousness	49%
Neuroticism	48%
Agreeableness	42%

1728

Riskfaktorer för psykopati	
<b>Temperamentsmässiga</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oräddhet</li> <li>• Fokusering på belöning</li> <li>• Svårigheter att lära av erfarenheter och utveckla alternativa kognitiva strategier</li> <li>• AD/HD + CD i barndomen</li> </ul>	<b>Miljömässiga</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hårda och inkonsekventa uppfostringsmetoder</li> <li>• Utsatt för upprepad misshandel/sexuellt utnyttjande</li> <li>• Distanserad och negligerande kontakt mellan förälder och barn</li> </ul>
<p>Men flertalet vuxna med psykopati uppvisade <i>inte</i> denna kombination i barndomen</p>	

1729

Vad beror psykopati på?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Genetik - särskilt aggressivt antisocialt beteende</li> <li>◦ Neurotransmittorer - serotonin, dopamin (MAO-aktivitet)</li> <li>◦ Nedsatt frontallobaktivitet</li> <li>◦ Avvikande subnormal stressreaktion på skrämmande händelser</li> <li>◦ Låg vakenhetsgrad</li> <li>◦ "Samvetsblind" - men snarare en del av tillståndet än en orsak</li> <li>◦ Usel uppväxt - kärlekslöshet, misshandel, sexuella övergrepp, vanvård, missbrukande föräldrar - synes inte ha någon större inverkan på utvecklingen av psykopati, däremot har det en viss betydelse för hur störningen tar sig uttryck</li> <li>◦ Många psykopater har haft en god uppväxt</li> </ul>	

1730

Varför blir psykopaten kriminell?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Han är <i>inte</i> rädd.</li> <li>□ Han känner <i>inget</i> medlidande med sitt offer.</li> <li>□ Han <i>plågas</i> <i>inte</i> av skuld känslor eller ånger.</li> <li>□ Han är <i>impulsstyrd</i> och gör vad han för stunden har lust till.</li> <li>□ Han har ofta en <i>lättväckt vrede</i>.</li> <li>□ <i>Brottet ger ofta en lustkänsla</i>.</li> <li>□ Han har <i>dålig förmåga</i> att leva sig in i tänkbara konsekvenser.</li> </ul>	

1731

Psykopater och rättvisan	
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 30 % av alla män intagna på svenska kriminalvårdsanstalter är psykopater (65 % har antisocial personlighetsstörning).</li> <li>□ Återfallsrisken i brott 3 ggr så hög och i våldsbrott 4 ggr så hög. Men alla återfaller <i>inte</i>.</li> <li>□ Många är yrkeskriminella.</li> <li>□ Alla begär <i>inte</i> våldsbrott.</li> <li>□ Många klarar sig ifrån kontakt med rättvisan.</li> <li>□ 80 % har missbruksproblem.</li> </ul>	

1732

## Dilemmat

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

1733

1733

## Akta dig för charmiga personer!

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

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

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

1734

1734

## Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!



1735

1735

## 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
- **Psykopaten använder andra som ett sätt att nå sina egna mål** - vad försöker personen just nu få av dig?

1736

1736

## Några behandlingar som prövats vid LVU-hemmen:

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

1737

1737

## Säkert fungerande behandlingar vid psykopati:

1738

1738



### Att "behandla" psykopater

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

1739

1739

### Förhållningssätt i samtalet

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

1740

Tack till Helena Bingham

1740

### Förhållningssätt i samtalet

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

1741

Tack till Helena Bingham

1741

### Överlevnadsguide

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

1742

Efter Robert D. Hare

1742

### Överlevnadsguide

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

1743

Efter Robert D. Hare

1743

### Behandling

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

1744

Tack till Helena Bingham

1744




Missnöjd på psykakuten

Är det risk för att det smäller?

1745

Typer av interpersonellt våld

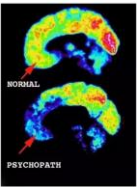
1. Reaktivt (affekt, upplevt hot)
2. Instrumentellt (vinning, nöje)
3. Predatoriskt (hämd, status)
4. Sexuellt



1746

Psykopatens aggressivitet

- Både spontan/affektiv och instrumentell/beräkande.
- Psykopater med instabil bakgrund begår många fler våldsbrott än psykopater med stabil bakgrund.



1747

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.



1748

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

1749

Hur klarar personen att världen inte är som han skulle önska?

Diskrepansen mellan rosa och lila är provocerande



1750

## Stress i ett nötskal

En känsla av att ha  
bristande kontroll över en  
situation

1751

## "Stresströskeln"

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

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

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

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

1752

## Hur blir vi av för mycket stress?

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

1753

## Varnings signaler för risk för aggression

**Patienten**

- Spänd
- Orolig
- Stressad
- Högljudd
- Upprörd
- Kränkt
- Missnöjd
- **Rädd!**
- Osv...

**Du själv**

- Rädsla/obehag
- Lyssna på din intuition och inre röst!

1754

## "Röd och grön zon"

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

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

1755

## Stress

Rigiditet och tunnlseende

Missnöje

Ilska

Hot och våld

Brist på humor och empati

1756

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

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

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

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

1757

### Frågeformulär "Vardagslivets stress"

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

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

1758

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

1759

### Frågeformulär "Vardagslivets stress"

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

1760

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

1761

### Typer av beteende

**Typ A-beteende**

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

**Typ D-beteende**

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

**Typ B-beteende**

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

1762

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

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

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

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

The Three Brains (© Paulsen 1998)

1763

Otrevligaste patienten någonsin?

1764

1764

Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

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

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

1765

1765

Fallbeskrivning: "Pistolhot"

1766

1766

Besvärliga människor - en ritning

Dåliga kartor

Hög sårbarhet

Orimliga förväntningar

Svårigheter hitta bra balans mellan samarbete och integritet

1767

Problemen förstärker varandra

Dåliga kartor

Orimliga förväntningar

Stress

Ännu sämre kartor

Tilltagande "besvärlighet", samarbetssvårigheter

Svårt finna bra balans mellan integritet och samarbete

Ofta personlighets relaterat

1768

1768

### Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

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



1769

### Patienter med ökad risk för våld

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



1770

1770

### Faktorer som ökar vår ilska och benägenhet att hamna i konflikter

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

1771

### Saker som riskerar eskalera en konflikt

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

1772

### Tillstånd som kan öka risken för utagerande och socialt destruktivt beteende hos barn och ungdomar

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

1773

1773

### Kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet och våld

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

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

1774

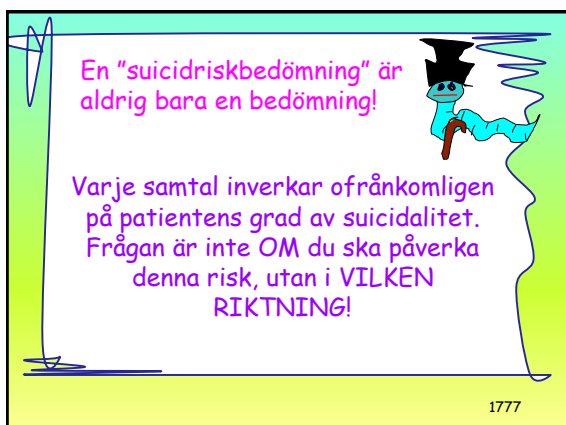
1774



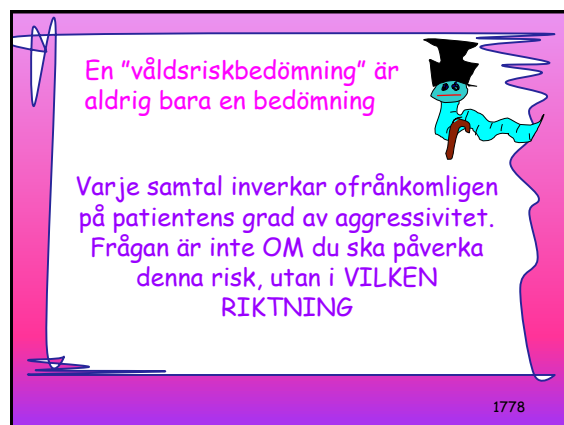
1775



1776



1777



1778



1779



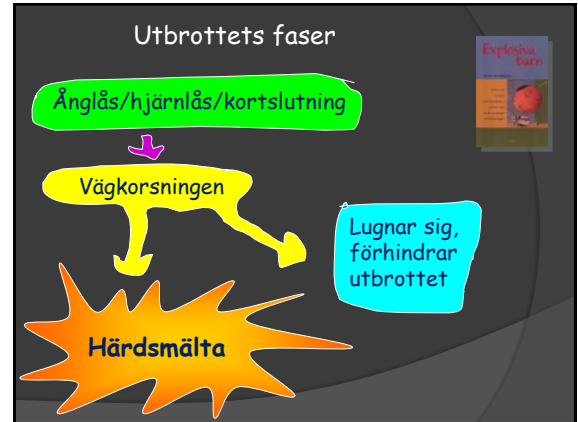
1780



### Är ambitionen att...

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

1781



1782

### Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt  
-  
våra behov krockar

Värderingskonflikt  
-  
vi tycker olika om något

1783




### 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.

1784

### Korgmodellen

- A. Beteenden värda att sätta igång och utvärdera 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. 

1785

### Diskutera

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

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

1786



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

1787

1787


En fråga

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

1788

1788

"Tänk om alla patienter skulle börja göra så!"




Tänk om alla i vården skulle börja göra som vi!

1789

1789

Slutsats av Bergenutbildningen?

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



1790

1790

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 kroppsspråk, håll avstånd och ögonkontakt.
8. Ge patienten förslag, i stället för att kritisera.
9. Fråga vad du kan göra för att hjälpa patienten med upprördheten. Kaffe? Promenad? Samtal?
10. Samarbeta i arbetsgruppen, tala med varandra, låt alla veta vad du gör.

1791

1791

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

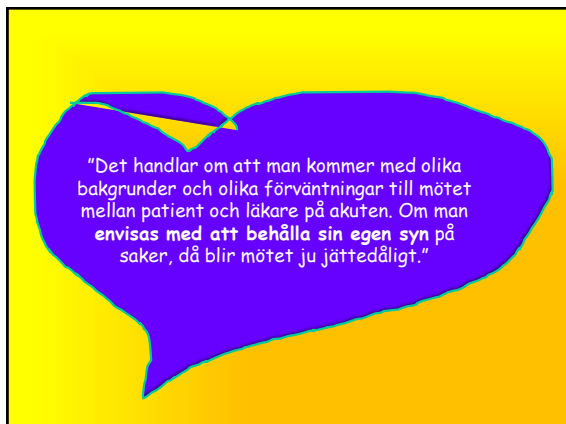
Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nyutkomna boken, »Nästan slagen - att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet« av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare« om sina erfarenheter. Hennes berättelse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

»Akutläkaren«

[www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/](http://www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/)

1792

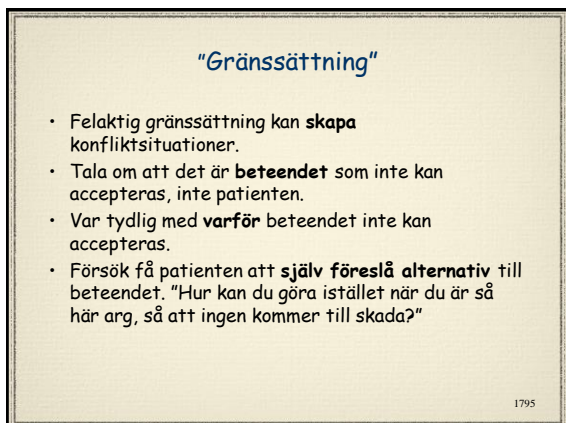
1792



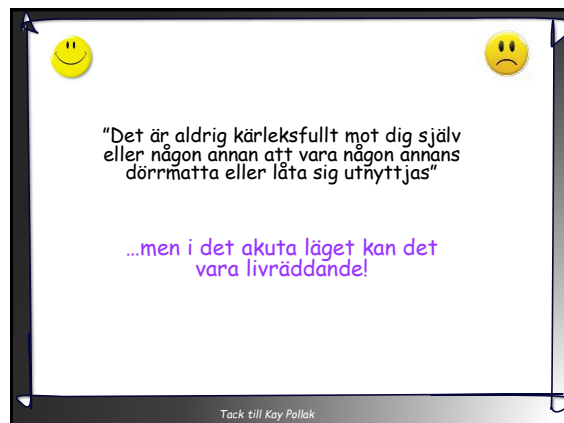
1793



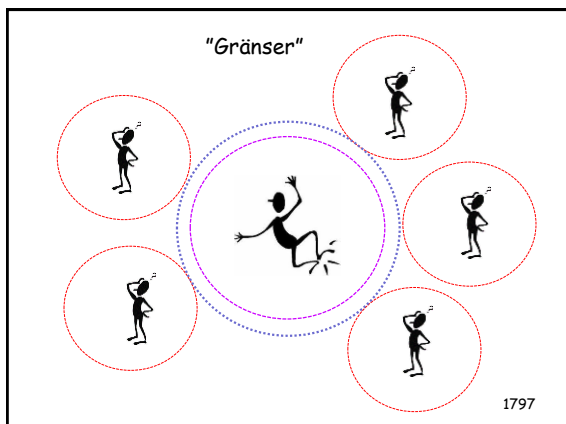
1794



1795



1796



1797



1798

### Lathund för fungerande kommunikation

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

1799

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

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

1800

### Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

Ge inte makt åt ilskan (eller gråten). Lär personen att aggressivitet inte ger makt.

Visa att du inte har makt att förändra människor eller deras känslor (inte ens patienters) -> personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.

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

1801

### Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

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

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

1802

### Att bemöta ilska

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

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

1803

### 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.**

1804

1804

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

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

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

1805

1805

**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?"

1806

1806

**Undvik**

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

1807

1807

Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet:

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

När situationen är under kontroll:

- Förklara att hot inte accepteras.

1808

1808

Missnöjd på psykakuten

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

1809

1809

**Vad gör underläkaren bra?**

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

1811

1811

### 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?



1812

1812

### Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad **driver** patientens beteende och kamp?

1813

1813

### Vad menar vi med att "förstå"?



1814

1814

### Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

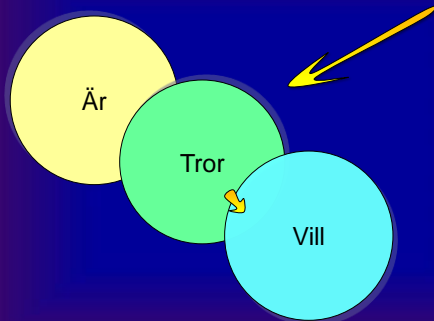
1. Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
2. Hjälp dem nyansera sina kartor.
3. Hjälp dem till rimliga och realistiska förväntningar.
4. Hjälp dem hitta en lagom avvägning mellan samarbete och integritet.
5. Hjälp dem se fördelarna för dem själva med att samarbeta om rimliga saker på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



1815

1815

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



1816

### Första frågan när det skiter sig med någon

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

1817

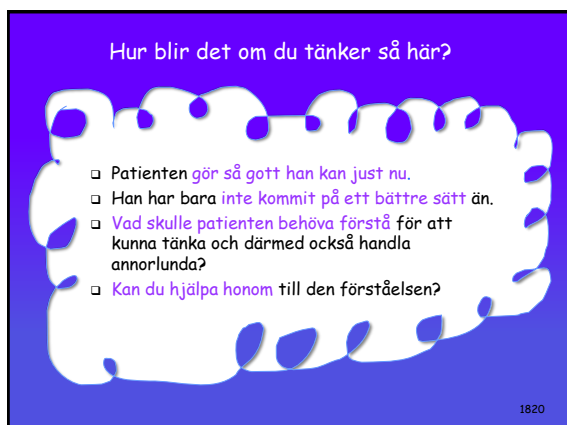




1818



1819



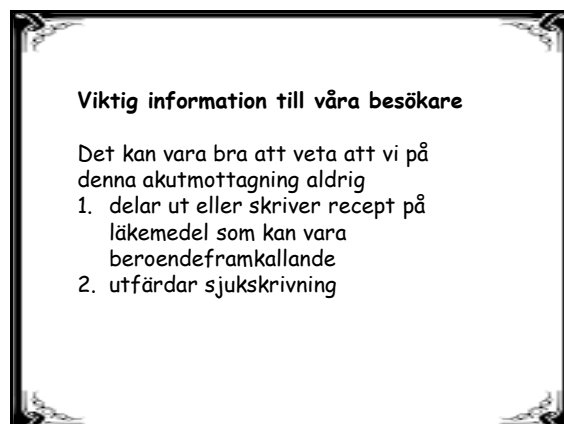
1820



1821



1822



1823

**Viktig information till våra besökare**

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

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

Det kan också vara bra att veta att

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

1824

Att möta den som är emotionellt instabil

1825

**Lina, 21 år**

- Ängest och nedstämdhet
- Labilt humör
- Svart-vitt sätt att uppfatta tillvaron och andra människor
- Svårt klara relationer
- Skär sig för att lindra ångesten
- Flera självmordsförsök, ofta i samband med hot om separation
- "Vet inte vem jag är"
- Avskyr sig själv




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

1826

**Borderline personlighetsstörning**

**Instabila relationer, impulsivitet**

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
- Självd destruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder



1827

1827

**Borderline personlighetsstörning**

**Instabilitet gällande affekter, självbild och relationer, samt impulsivitet**

1. Skräckslagen inför **separationer**
2. **Idealiserar och nedvärderar**
3. Störning i **identitet och självbild**
4. **Destruktiv impulsivitet** (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
5. **Självd destruktivitet** (suicidförsök, skärningar)
6. **Affektiv labilitet**
7. **Kronisk tomhetskänsla**
8. **Aggressivitetsproblem** (inadekvat/intensiv vrede, temperamentsutbrott, slagsmål)
9. **Kortvariga gränspsykotiska episoder**

Bli inte arg eller provocerad



1828

Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt.

Aristoteles,  
Nichomakiska etiken

1829



## Känslor som fungerar



Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (sammanfattas ibland som självkännedom), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

1830

1830

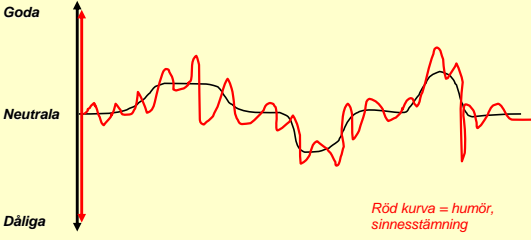
## Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter / händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör, sinnesstämning

1831

1831

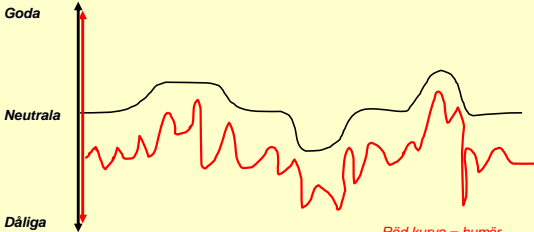
## Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter / händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör, sinnesstämning

1832

1832

Andra personer är värda att äta men jag är det inte. Hade jag haft bättre betyg, varit sötare, bättre på flera saker, då hade jag varit värd att älska. Att vara smal gör att jag duger, då kan ingen anklaga mig för att vara lat och tjock och ta för mycket plats.



Från intervju med flicka med ätstörning, SvD sept 2006

1833

1833

## Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysfoniskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Stressrelaterade tillstånd, t ex UMS
- Krisreaktion/anpassningsstörning
- PTSD
- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Borderline personlighetsyndrom
- Narcissistiskt och/eller antisocialt personlighetsyndrom
- Trottsyndrom och uppförandestörning
- Drogpåverkan, missbruk och abstinens
- Hjärnskada
- Demens
- Intellectuell funktionsnedsättning

1834

1834

## Borderlinebegreppet

- Borderline personlighetsorganisation (BPO)
- Borderline personlighetsstörning (BPD)

1835

1835

## Hur vanligt är det?

- 1-2 % av normalbefolkning har BPS
- 11% av öppenvårdspatienter har BPS
- 19% av slutenvårdspatienter har BPS
- 2/3-delar förbättras i 30-års åldern
- 10% dör i suicid
- Ofta missbruk och depression samtidigt

1836

## Mer om borderline

### Instabila

- ✦ Stora och snabba **humörsvingningar**
- ✦ Instabil och snabbt **växlande självbild** (värdelös → fantastisk)
- ✦ **Svartvitt** tänkande
- ✦ **Idealisering** och **nedvärdering**
- ✦ **Impulsiva**
- ✦ Ibland **explosiva**
- ✦ Skapar ofta **kaos** omkring sig
- ✦ **Kriser** vanliga

1837

1837

## Mer om borderline

- ✦ Har svårt att lita både på sig själva och andra vilket gör **relationer mycket besvärliga** och instabila.
- ✦ **Skrämda av separationer** men betar sig så att de ofta blir **avvisade**
- ✦ **Blir lätt uttråkade**
- ✦ **Tomhets känsla**
- ✦ Deras **personliga gränser har ofta ignorerats** eller trampats på.
- ✦ Oftare än andra varit utsatta för **incest, våld eller känslomässig försummelse** som barn.
- ✦ **Stort lidande** (jfr psykopater och narcissister)

1838

1838

## När brukar patienter med borderline bli suicidala?

- Verkligt eller upplevt **övergivande/avvisande**
- Känslomässig överbelastning eller **känslomässig avstängning**
- **Ohanterliga känslostormar**
- **Dissociation** (kan uppstå inför övergivande eller något annat som upplevs hotande)
- Vid **förbättring** (hotar självbild)

1839

1839

## Varför skada sig själv?

- **Lindra spänning och ångest**
- Hejda skenande tankar
- Känna **fysisk smärta** i st f psykisk
- Få en **känsla av behärskning** och kontroll
- **Bestraffa sig själv**, få utlopp för självhat
- Rena sig
- Visa upp sitt lidande
- Få utlopp för vrede
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor
- Känna spänning, få en kick
- **Häva känslor av tomhet och avstängdhet**, återfå kontakten med verkligheten

1840

1840

## Syfte/mål med behandlingen

- **Överlevnad**
- **Säkra behandlingskontakt**
- **Symptomkontroll**
- **Vardagsfärdigheter**
- **Relationsfärdigheter**
- **Accepterande, självaktning**
- **Livskvalitet**

1841

1841

### Hur behandlar man borderline?

- Ofta dålig behandlingsmotivation beträffande personlighetsstörningen, söker för sekundära problem
- **Stabilitet och kontinuitet** i kontakten
- **Gemensamt förhållningssätt** om flera deltar i behandlingen
- **Fokus på självdestruktiva handlingar**
- Fokus på ev **missbruk**
- **Behandla ev depression**
- **Social färdighetsträning**
- Vid psykioterapi
  - Avgränsat fokus
  - Realistisk målsättning
  - Problemorienterat

1842

### Tips för att hantera en person med borderline-personlighet

- Sätt upp tydliga och konsekventa **gränser**.
- Tydliga **villkor för er relation**
- Visa att du **värdesätter relationen** men att du inte uppskattar destruktiva beteenden.
- **Stanna kvar**, stå för trygghet och kontinuitet.

1843

Tack till Göran Rydén!

1843

### Bemötande av patienter med EIPS

- Bemötandet avgörande. **Fel bemötande försämrar patienten.**
- Utbildning specifikt om självskadebeteende ger ett bättre omhändertagande, men inte lång erfarenhet och formell utbildning.
- Bemötande som hjälper: **bli lyssnad på, bli förstådd, att behandlaren uppfattas som engagerad.**
- **Patienten manipulerar inte** - riktig manipulation märks inte!
- **Patienten gör så gott hen kan**, men har ett outhärdligt liv. Behöver ibland lära sig nya beteenden.



[www.nationellasjlvskadeprojektet.se](http://www.nationellasjlvskadeprojektet.se)

1844

1844

### Bemötande av patienter med EIPS

- **Empatiskt lyssnande och undersökande förhållningssätt.**
- **Våga fråga!** Öppet och nyfiskt, inte dömande, inte ställa till svars.
- **Vilken funktion** har självskadebeteendet?
- Fokus på ökad emotionell medvetenhet och förbättrad emotionsreglering.
- Vad skulle kunna få ditt beteende/mående att vända?
- Uppmärksamhet, omtanke och intresse för hela människan och inte bara för självskadebeteendet. **Hur mår du, du som skadat dig?**
- Kontroll av patientens beteende minskar dennes autonomi och egenmakt, blir till en ond cirkel.

1845

1845

### Bemötande av patienter med EIPS

- Patienten har ofta problem med emotionell förståelse och känsloreglering. **Stäm av att patienten uppfattat rätt** vad du sagt och vad ni ska göra. Lyssna och återkoppla oavbrutet.
- Stäm av att du själv uppfattat patienten rätt. "Menar du alltså att...?"
- Vårdgivaren blir själv känslomässigt dysreglerad vid självskadebeteende. Vi behöver kunna lugna oss själva.
- Lyssna till dina känslor av att det inte går helt bra, använd dina känslor som det redskap de är.



1846

1846

Självskadebeteende

1847

### Impulsivt självskadande

Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora älskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen.

Benny Pålsson

1848

1848

### Olika typer av självskadande

- "Oberoende" självskadande, främst hos unga som ett sätt att reglera jobbiga känslor och konflikter
- Impulsivt självskadande (borderline)
- Stereotypiskt självskadande (utvecklingsstörning, autism)
- Grovt självskadande (psykosor)
- Tvångsmässigt självskadande (trichotillomani)

1849

1849

### Varför skada sig själv?

- Lindra spänning och ångest
- Hejda skenande tankar
- Känna fysisk smärta i st f psykisk smärta
- Få en känsla av behärskning och kontroll
- Bestraffa sig själv, få utlopp för självhat
- Rena sig
- Visa upp sitt lidande
- Få utlopp för vrede
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor
- Känna spänning, få en kick
- Häva känslor av tomhet och avstängdhet, återfå kontakten med verkligheten

1850

1850

### Självskadebeteende

- Non Suicidal Self Injury (NSSI)
- Skära, bränna, rispa, slå sig på huden.
- Lika vanligt hos båda könen. 36% av 15-16-åringar det senaste året.
- Den drabbade skäms och döljer skadade områden.
- Vanligen ett sätt att hantera ångest och starka känslor, egna eller från någon yttre händelse.
- Kan också vara ett försök att bryta en känsla av överklighet och avstängdhet.
- Ibland ett sätt hantera smärtan vid relationsproblem.
- Självskadehandlingen ger en omedelbar men tillfällig lättnadskänsla.
- Delkriterium vid borderline personlighetsstörning, men de flesta som skadar sig har *inte* denna störning.
- Kan även vara en del av symtombilden vid annan personlighetsstörning, depression, ångestproblematik, ätstörning, trauma, dissociation, ADHD, autismspektrumstörning, missbruk eller bipolär sjukdom.
- Ofta trauma i bakgrunden, se nästa bild!

1851

1851

### Bakgrund till självskadebeteende

- Svårigheter att hantera negativa känslor.
- Tendens att tappa verklighetsuppfattningen vid press (dissociera).
- Svårigheter att sätta ord på och beskriva känslor.
- Negativ självbild.
- Social inlärning.
- Social signalering.
- Självbestraffning.
- Smärta/smärtlindring.
- Identifikation.

1852

1852

### Risikfaktorer för självskadebeteende

- **Trauma.** Av flickor 14-19 år som självskadar har 24% utsatts för fysisk misshandel, 27% för sexuella övergrepp, 33% för psykisk misshandel och 37% för mobbing.
- Tidig **försummelse.**
- Låg socioekonomiskt status.
- Svåra **livshändelser.**
- Kroppslig och psykisk sjukdom.

1853

1853

### Hjälp vid självskadebeteende

- Hög risk för fortsatt självskadebeteende, annan psykisk ohälsa och suicid om personen inte får hjälp.
- Identifiera risk- och skyddsfaktorer.
- Träna på analys och händelsekedja.
- Socialt stöd.
- Möjlighet att ringa behandlingspersonal vid behov.
- Lära sig att hantera negativa känslor.
- Behandla psykiatrisk samsjuklighet.
- DBT, KBT, MBT mm vid borderlinestörning.

1854

1854

### Min händelsekedja

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för.....

Om det händer ofta är det risk att:

Nästa gång kan jag pröva att istället göra så här:

1855

1855

Händelsekedja idag		Händelsekedja nästa gång
<input type="text"/>	Extrajobbiga saker idag:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Vad hände nu:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Då tänkte jag:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Då kände jag:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Då gjorde jag:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Resultatet just då blev:	<input type="text"/>

1856

1856

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för kompis / fröken /...:

Om det händer ofta är det risk att:

Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här:

Nästa gång är det allra viktigaste det här :

1857

1857

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

1880

1880

Var glad och pigg

Inte stressa

Förståelsen

Gåda medarbetare

Partnern

Glada medarbetare

Ståda själv

Hälsan, äta rätt, träna

Kultur

Bry sig om invånare och ständare

Älska mamma

Carpe diem!

Vännerna

Massa andra olika saker

Träna, spela, föreläsning

SUPA medarbetare

1881

1881

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

1882

1882

Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsofrämjande?

Hälsoskapande?

1885

1885



För att orka ge ett gott bemötande och ha något att ge patienten måste jag själv må bra!

1886

1886

Två frågor när vi möter människor med psykisk ohälsa:

Hur kan jag hjälpa den andre?


Hur kan jag ta hand om mig själv under tiden?

1887

1887

"Private victories precede public victories"

Kan reglera **min egen stress**



Klarar att hjälpa andra reglera **deras stress**

1888

1888

Vår arbetsglädje,  
vår kärleksfulla relation till patienterna och  
vår förmåga att få ut något av arbetet för egen del  
är det viktigaste för kvaliteten på vårt arbete!

Tom viktigare än regionala vårdprogram, evidensbaserad  
vård och senaste behandlingsskriket.

Personal som vantrivs kan i längden inte ge god  
vård eller omvårdnad.

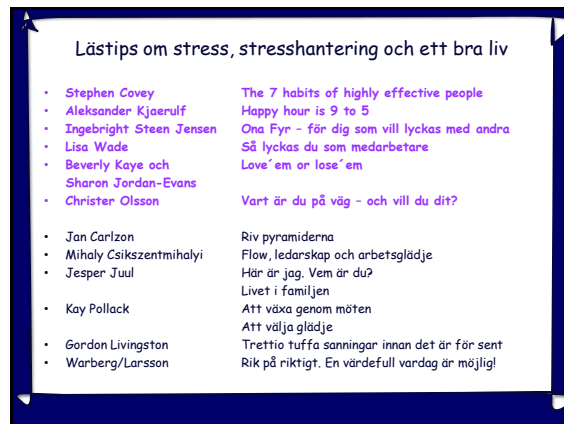
Därför vill jag mest prata om oss!

1889

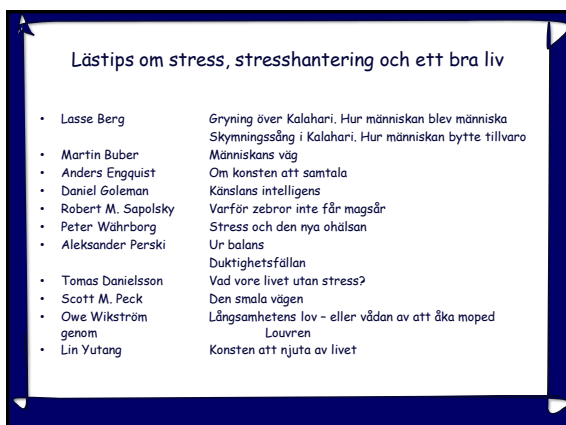
1889



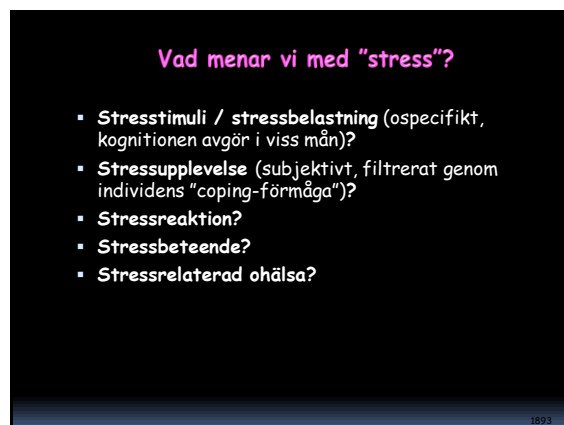
1890



1891



1892



1893

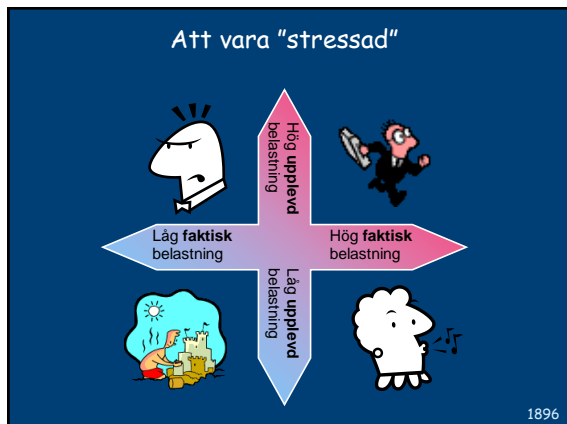


1894



1895





1896

### "Negativ" stress

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

### "Positiv" stress

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

1897

1897

### "Kognitiv" stress

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

### "Fysiologisk" stress

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

1898

1898

### Två allvarliga former av stress

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

1899

1899

### Hur blir vi av för mycket stress?

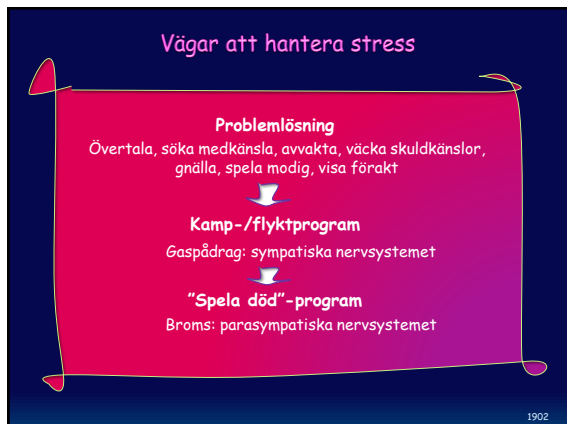
- Tunnelseende
- Försvarsinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Uppgivna
- Cyniska
- Sömnproblem
- Ökad ljudkänslighet
- Minnesproblem
- Koncentrations-svårigheter
- Nedstämdhet
- Ångest
- Kroppsliga besvär

1900

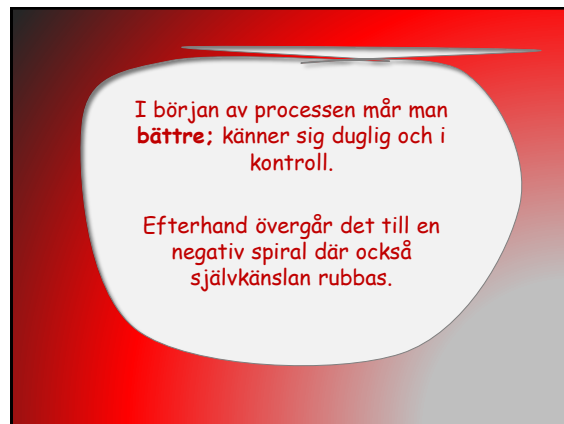
1900



1901



1902



1903



1906



1907

Stressutlöst psykisk ohälsa

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

1910

1910

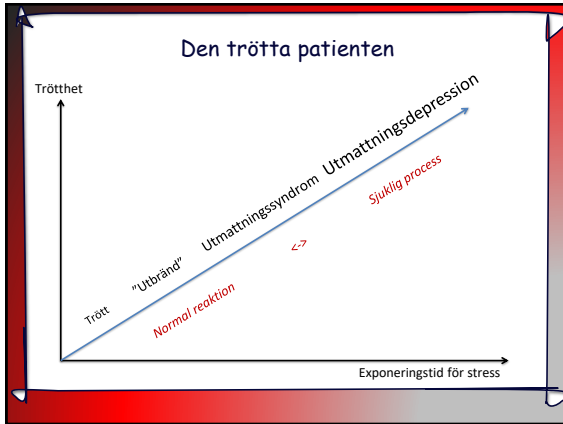
Stressrelaterad psykisk ohälsa (ICD 10)

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

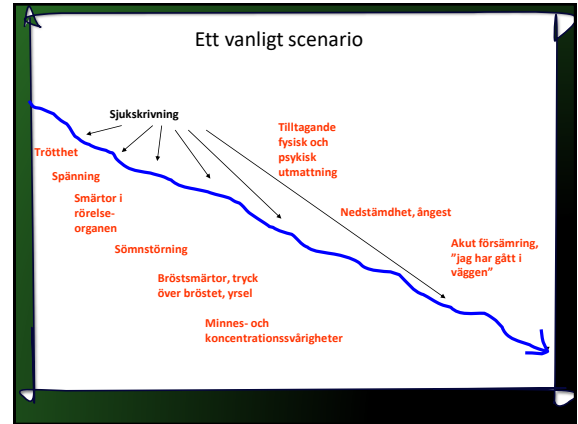
Läkartidningen nr 36 2011

1911

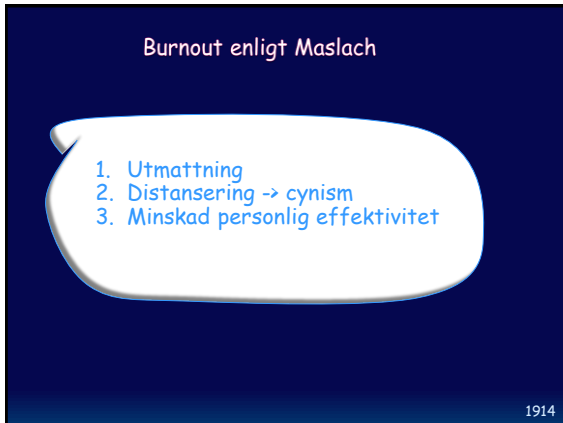
1911



1912



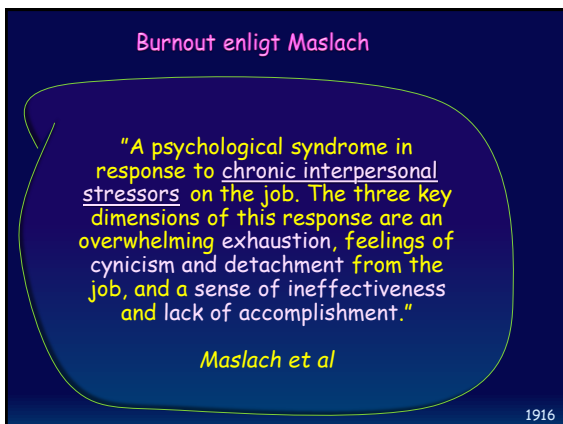
1913



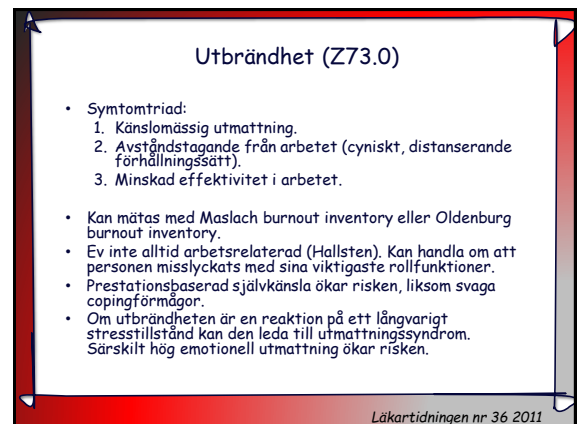
1914



1915



1916



1917

### Kriterier för utmattningssyndrom

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

1918

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

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

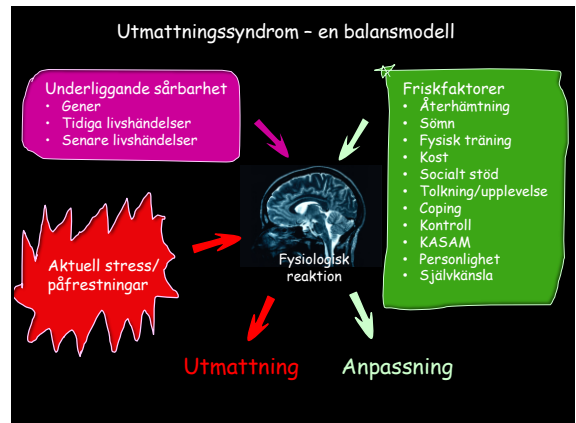
1919

### 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.



1920



1921

Ta hand om mig själv  
Vem drabbas?

1922

### Stress drabbar alla

- **Hälften** känner sig stressade i ett västerländskt samhälle.
- **Ingen skillnad** mellan olika åldrar, olika socialgrupper eller huruvida man bor i storstad eller mindre samhälle.
- Stress och utmattning är **inget nytt**, och **inte specifikt svenskt**.
- Däremot **skiljer sig det svenska sjukförsäkringssystemet** en del från andra länders.
- **Svenskar byter sällan jobb oavsett hur illa man trivs på det nuvarande.**

1923

**TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADSVÄRDE**

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde.
- De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- Vi är gjorda för att tåla att möta en tiger här och var, men inte för att ha dem i vår grotta.
- Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.
- Vårt stresssystem kan inte skilja på inbillade och verkliga faror. Det är stressreaktionen - den kroniska - som vi blir sjuka av, inte det som utlöser den.
- Den moderna, flexibla, "stresståliga" människan finns inte.

1924

1924

Ta itu med din stressrelaterade ohälsa?

Symptom

↑

Situationen som skapar symptomen

↑

Personen som finner sig i situationen som skapar symptomen

↑

Bakgrunden och historien som skapade personen som finner sig i situationen som skapade symptomen

1926

1926

**Varför finner vi oss?**

Vi präglas till att tro att  
prestation = kärlek

1927

1927

**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

1928

1928

**Kan det drabba MIG?**

- Högutbildad, överbelastad hjärna.
- Loyal, engagerad och hårt arbetande
  - höga krav på sig själv
  - perfektionism
  - stort kontrollbehov
- Ofta hög belastning även hemma.
- Förnekar och kämpar envist emot kroppens och själens varningssignaler.
- Rationaliserar bort allt annat i livet än jobbet.
- Upptäcker att de "brunnit förgäves".
- Bygger sin självkänsla på förmågan att prestera goda arbetsresultat.

1929

1929

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

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

Sagt av Britt W. Bragée

1930

1930

### Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

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

Björn Isfoss, lakare, Läkartidningen nr 10, 2005

1931

### Hög arbetsbelastning värre...

- När det inte är roligt.
- När det inte upplevs meningsfullt.
- Vid bristande återhämtning.
- Vid oförmåga att koppla bort de känslomässiga påfrestningarna på fritiden.
- När tillräckligt socialt stöd saknas.
- När arbetet kräver att man förställer sig.
- Vid bristande överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens förväntningar.
- När uppgifterna kommer i konflikt med ens personliga integritet.

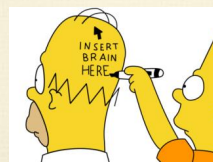
1932

1932

Ta hand om mig själv  
Var observant på din egen  
stress

1933

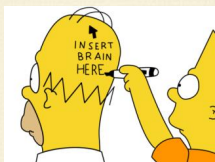
Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?



1934

1934

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



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

1935

1935

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



1936

1936



Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



1937

1937

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



1938

1938

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

1939

1939

### Vanliga tidiga stressvarningar

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

1940

1940

Några stressvarningar att vara uppmärksam på

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

1941

Vilka är dina svaga punkter?

För att i görligaste mån behålla kontrollen över dina tankar, känslor och handlingar är det viktigt att du minimerar dina sårbarhetsfaktorer.

1942

1942



"Stresströskeln" varierar med omständigheterna

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

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

} "HALT"

1943

1943

Ta hand om mig själv

Vägar till mer lycka i livet

1944

1944

Att må bra är lättare  
sagt än gjort

1945

1945

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

1946

1946

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

?

1947

1947

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

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

1948

1948

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

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SLIDEN SKAPADES AV JILL ROSEMEDICIN

1949

Vad utmärker en frisk människa?



Förmåga att älska och arbeta.


"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete."

1950

1950

Måndag 14-01

Maslows "behovstrappa" - får du detta i ditt liv?



Fysiska behov

Trygghet

Gemenskap och tillgivenhet

Uppskattning

Självförverkligande

1951

1951

Recept för ett lyckligt liv

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

1952

1952

Vad utmärker lyckliga människor?

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

Michael Rangne 2019-09-18 1954

1954

Tips för mer lyckokänslor i livet

- Lev i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle.
- **Gör något nytt**, nästan vad som helst.
- **Arbete du trivs med.**
- Aktiv och meningsfull fritid med sociala och fysiska aktiviteter.
- Skaffa dig en ny hobby.
- Träffa dina vänner och vård dina relationer.
- **Skaffa dig en lämplig personlighet**
  - Känslomässigt stabil
  - Optimistiskt lagd
  - Upplevelse av kontroll över tillvaron


Bengt Brylde, lyckoforskare, i tidningen Stockholm 25/10 2007

1955

1955

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odl goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.
2. **Se och var tacksam för det du har istället för att hänga upp dig på allt du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv. Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.**



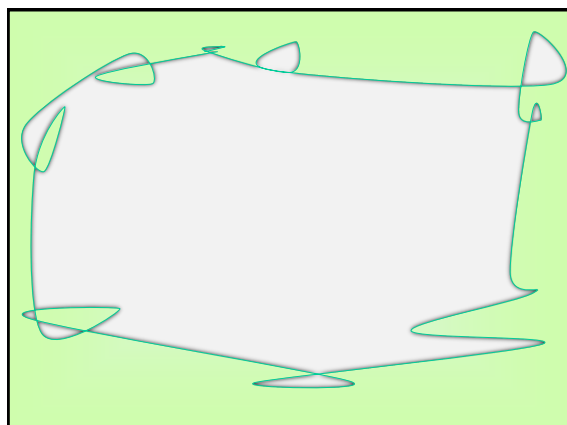
1956

1956

"Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Goda gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Goda sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+/**/+++	Reciprøkt, "tit-for-tat"
Gott äktenskap	**	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+/**	
Status i samhället, andras aktning	**	"Statussyndromet"
God ekonomi	0/+/**/+++	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+/**	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Psykisk sjukdom	-/-/--	
Kroppslig sjukdom	0/-/--	Progressiv försämring och smärta påverkar negativt
Fysiskt aktiv, tränar regelbundet	+	
Introspektion, fundera över sin lycka	-	Direkt negativ effekt
Meditation, medveten närvaro	+/**	Inte samma sak som att tända
Mening, hög KASAM	**/+++	
God förmåga att förvrånga intryck och minnen, se saker från den ljusa sidan	+/**	
Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+/**	Män vad är hona respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	"The key to happiness? Low expectations!"

1957



1958

Ta hand om mig själv

Hur kan jag skydda mig själv mot skadlig stress?

1959

Vad kan jag själv göra för att skydda mig mot skadlig stress?

1960

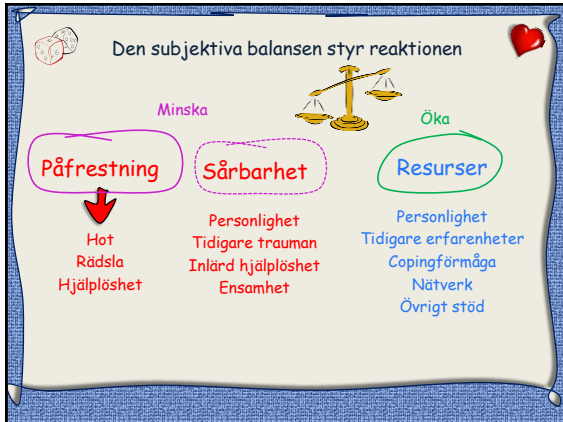
Ta väl hand om dig själv



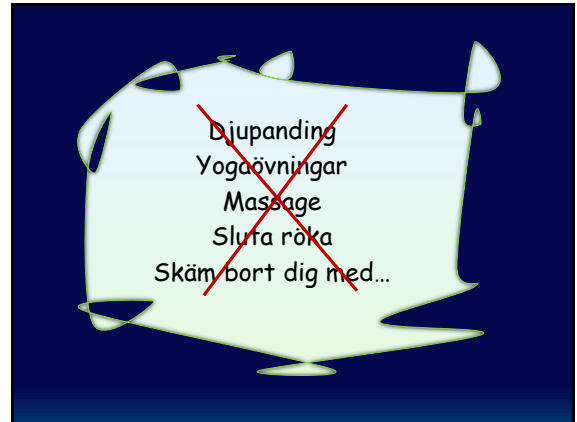
YOU WOULDN'T LET THIS HAPPEN TO YOUR PHONE. DON'T LET IT HAPPEN TO YOU EITHER. SELF CARE IS A PRIORITY, NOT A LUXURY.

1961

1961



1962



1963



1964



1965



1966



1967

### Hur vi stressar oss själva...

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrom".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

1968

### ...varav följer några motmedel

- Förnämsamhet.
- Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
- Själv välj våra värderingar och leva efter dem.
- Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
- Göra en "sluta göra-lista".
- Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
- Vi kan mer än vi tror - om vi försöker.
- Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.

1. Åtgärda vår svaga självkänsla - inte symtomen på den.
2. Välj - tankar, känslor, handlingar och mitt liv.

1969

### 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

1970

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

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

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

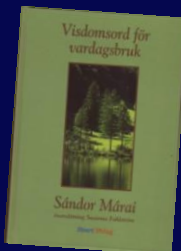
Georg Bernhard Shaw 1971

1971

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

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

Michael Rangne



1972

### Avgörande är...

Kontroll över livet  
Deltagande  
Kompetens

1973



1974

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

1. Från offer till styrman.
2. En dos hälsosam "psykologisk anarki".

1975

1975

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

**Tänkandet**

- En dos hälsosam "psykologisk anarki".
- Kunskap och intresse för problemet.
- Du är värdefull, och ditt liv handlar om något viktigt.
- Från offer till styrman
  - "Människan måste bara två saker - välja och dö".
  - Inse att det finns oändligt med information men begränsad hjärnkapacitet.
  - Acceptera att det finns oändligt att göra men begränsad tid.

1976

1976

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

**Praktiken**

- Balans i livet.
- Pausa mellan varven.
- Odla flera intressen - ha inte alla ägg i samma korg.
- Social gemenskap - odla dina relationer.
- Prioritera livets glädjeämnen, sådant som får dig att skratta.
- Fysisk aktivitet.
- Kroppskontakt och sex.
- Träna "aktiv avspänning".

1977

1977

Saker som alla "vet" men lätt glömmet

Lyssna på dina inre signaler.  
Bry dig om dig själv och hur du mår.  
Umgås mycket med människor som du tycker om, och som bryr sig om dig.  
Lägg inte alla ägg i samma korg.  
Slarva inte med sömnen.  
Rör på dig.  
Ta pauser och låt hjärnan vila ibland.  
Slappna av och ha litet kull!

1978

1978

Skydd mot stressrelaterad ohälsa

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

1979

1979

## Fuska med omdöme

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

1980

1980

## Konstruktiv stresshantering

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

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

1981

1981

## Skydd mot stressens negativa effekter

- Kunskaper
- Kontroll och autonomi
- Socialt stöd och goda relationer
- Arbetsglädje
- Mening med det man gör
- Få ut något av samtalen för egen del
- Sömn
- Motion

1982

1982

## Tips för optimal prestation utan för hög stress

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

1983

1983

## Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

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

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

1984

1984

## Ta hand om dig själv

- Upplevelse av **mening**.
- Se att du **gör skillnad** för andra.
- **Få ut något** för egen del.
- **Fokusera på det positiva**.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv, du kan bara göra ditt bästa.
- **Acceptans** - du kan inte trola.
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen.
- **Regelbundna möten** i gruppen om stress och hur ni har det.
- **Stöd utanför arbetet**.
- **Ha ett liv**.

1985

1985



### Skydda dig själv

- Upplevelse av **mening** med det som sker.
- Känsla av att du ger något, uppleva att du **gör skillnad** för någon annan, utan egen vinning.
- **Få ut något** för egen del, låt dig berikas.
- **Fokusera på det positiva**, på glädjen, på det som faktiskt sker - inte det som ännu inte skett.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får. Det är en gåva att få ge!
- **Rimliga krav** på dig själv - det krävs två för en tango.
- **Acceptans** - behandla det som går och lär dig leva med resten (båda parter).
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen. Regelbundna möten i gruppen om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- **Stöd utanför arbetet.**
- **Ha ett liv.**

1986

1986

### Minä egna arbetsvanor

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

1987

1987

### Life-saver för dig som framhårdar 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 väcks.

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

1988

1988

### Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel

Vem jag vill vara? Gör skillnad för mina medmänniskor

Roll: Förälder    Make    Vän    Arbetskamrat    Chef

Vision/ "mission": Fantastisk pappa

Konkreta mål: Min son ska känna att jag älskar honom  
Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet

Långsiktiga handlingar: Umgås på tu man hand minst tjugo minuter var dag  
Tala i en kärleksfull ton när vi umgås  
Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt

Göra i veckan: Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...

1989

1989

### En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande

Vita activa    Vita contemplativa

Sömn

**SÖMN**

1990

1990

### Ta hand om mig själv

### Behandling av stressrelaterad ohälsa

1991

1991

### Behandling av utmattningssyndrom

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

1992

1992

### Behandlingsstrategier

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

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

1993

1993

### Behandlingsstrategier

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

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

1994

1994

Ta hand om mig själv

Vi är varandras arbetsmiljö

1995

1995

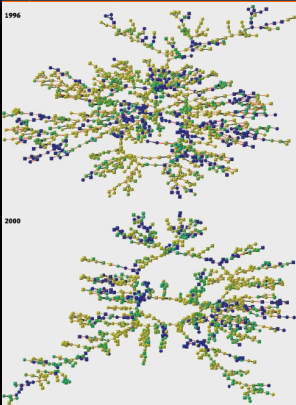
Vår främsta stresskälla är samtidigt vår största möjlighet - andra människor!



1996

1996

1996

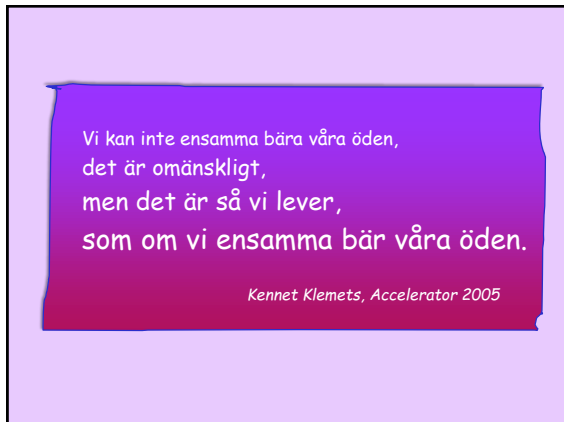


- Lyckliga människor är **sammanbundna med varandra i nätverket.**
- Ju fler lyckliga människor man har runt sig, ju större chans att man själv är lycklig.
- Ju mer **centralt** i sitt nätverk man befinner sig, desto större chans att man är lycklig.
- Ju mer sammanbundna och lyckliga **ens vänner och familj** är, desto lyckligare blir man själv.

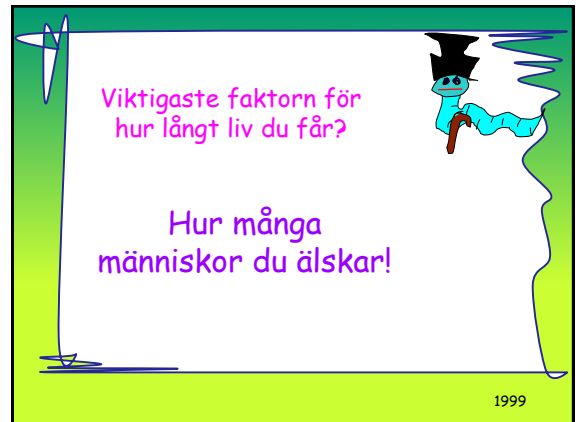
*Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.*

1997

1997



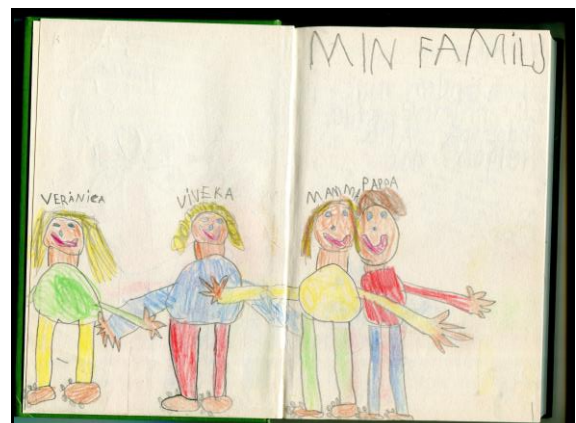
1998



1999



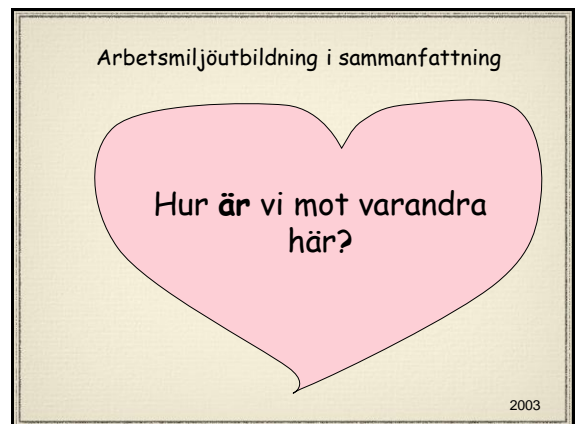
2000



2001



2002



2003



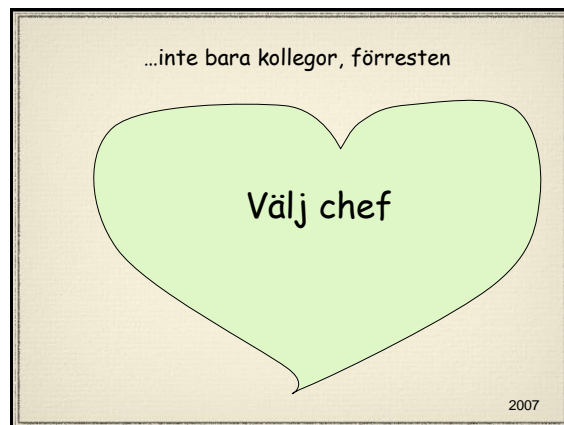
2004



2005



2006



2007



2008



2009



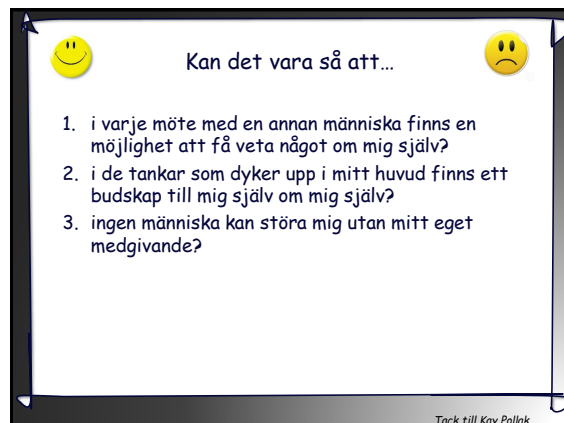
2010



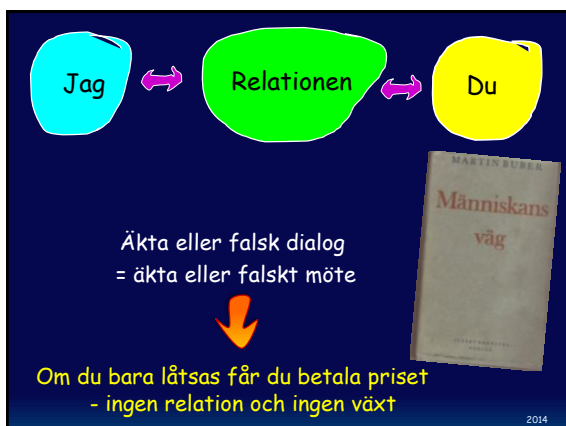
2011



2012



2013



2014



2015





2016



2018



2020



2021



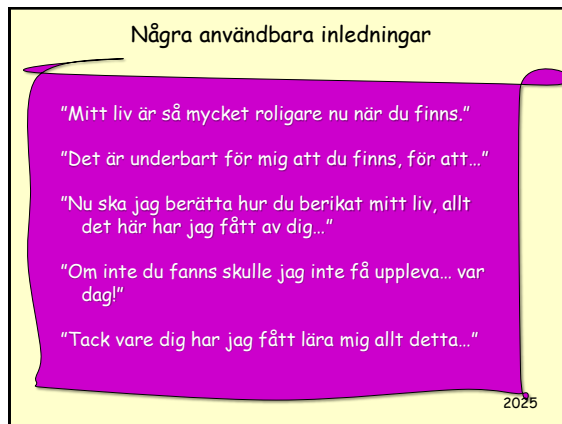
2022



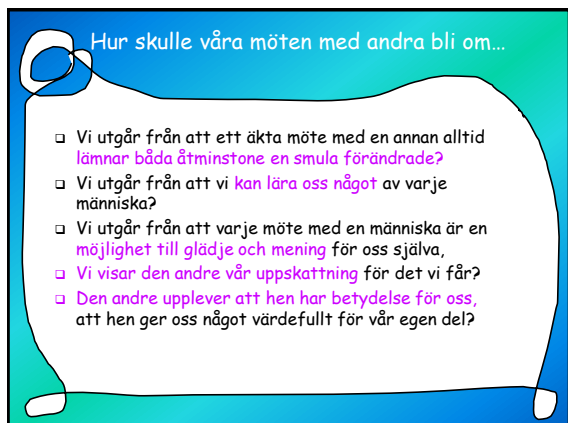
2023



2024



2025



2026



2027



2028

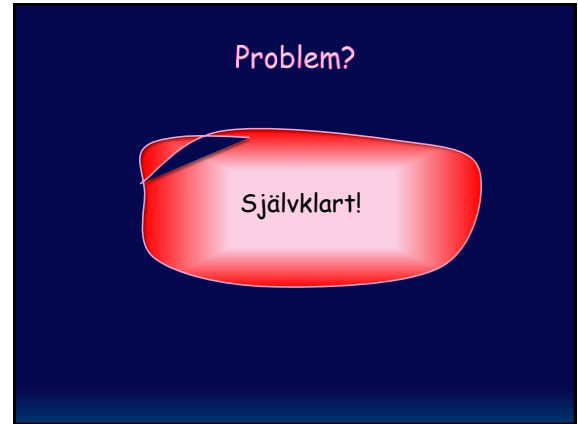


2029





2030



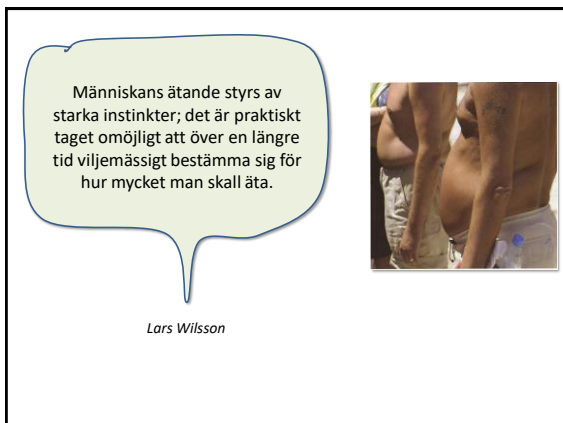
2031



2032



2033



2034



2035

Grundantagande 3

Jag vet vad jag  
behöver, jag vet mitt  
 eget bästa



2036

2036

När hade du senast koll på livet?

2037

När som helst  
 kan vad som helst  
 hända vem som helst!

2038

2038



2039

Vem tror att man kan leva sitt liv utan en  
 eller annan brottningsmatch...



2040

2040

...och ett överfall då och då?



2041

2041



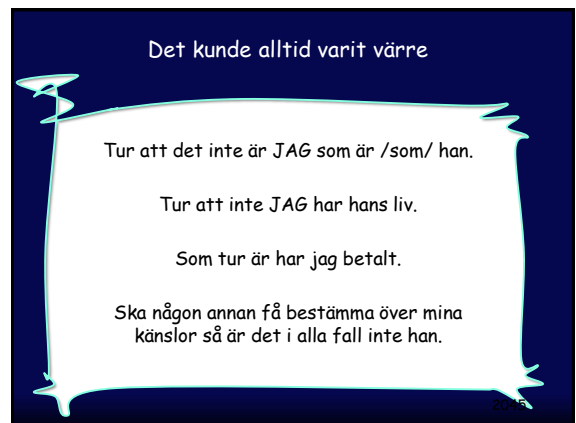
2042



2043



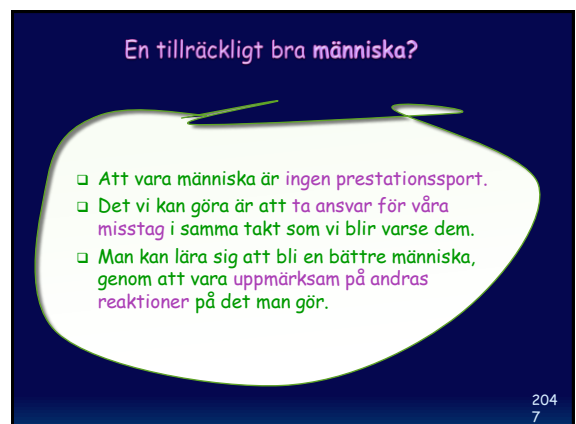
2044



2045



2046



2047

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

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

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

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

2048

Att göra sitt bästa är gott nog

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

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

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

2049

Vem vill du vara?

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

"Illusioner", av Richard Bach

2050


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

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

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

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

Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"




2051

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 RÅDER VI INTE ÖVER!

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



2052

Ta hand om mig själv

Hantera stressen på jobbet

2053




2054

### Vad alla behöver behärska

Ha så goda kunskaper om hur jag känner igen och hanterar stress att jag inte kommer att gå under på en dålig arbetsplats.

Jag kommer istället snabbt att inse läget, ändra kurs och/eller begära förändring och vid utebliven effekt dra - **innan** stressen hinner skada mig.



2055

2055

### Är du på rätt ställe?

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

Hälsolära, 1947

2056

2056



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

2057

2057

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?

2058

2058

Varför skulle någon vilja jobba här?

2059

2059



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

2060

### 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.
- **Negligerig 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?

2061

### Hög arbetsbelastning värre...

- När det inte är roligt.
- När det inte upplevs meningsfullt.
- Vid bristande återhämtning.
- Vid oförmåga att koppla bort de känslomässiga påfrestningarna på fritiden.
- När tillräckligt socialt stöd saknas.
- När arbetet kräver att man förställer sig.
- Vid bristande överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens förväntningar.
- När uppgifterna kommer i konflikt med ens personliga integritet.

2062

### STRESS

- **Dåliga chefer**
- **Integritetskonflikter**
- **Mobbning**
- **Orättvisor**
- Besvärliga medarbetare
- Överdriven stress
- Konflikter
- Byråkrati
- Negativa människor
- Tråkiga arbetsuppgifter
- Rädsla för att förlora jobbet

Värstingarna?

2063

### Håller du med?

"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar istället framför allt om hur du mår och känner dig när du arbetar."



"Happiness is the only lasting cure for stress."

2065

**Vi vill inte ha:**

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

Vi vill inte ha tråkigt!

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

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


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

Vi vill ha kul på jobbet!

2066



Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet



Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

2067

Kört från start?

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

2068

2068

Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettio!

2069

2069

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

Så jag ska se till att det inte blir så!

2070

2070

Om det inte funkar...

**Dra!**

Slösa inte bort dina 1,0 liv på ett skitjobb där du inte trivs

2071

2071

Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet.

"Unhappy people don't give a damn."



"Happy employees vastly outperform unhappy ones."

2072

2072



Priset du betalar för att inte älska ditt jobb

Du förändras **smygande** och utan att du märker det.

Du är bara en **skugga** av vad du kan vara.

Du använder bara en liten del av din **potential**.

Du sprider **inte energi och glädje** till människor omkring dig - varken på jobbet eller privat.

207  
73

2073

Om du **har tråkigt** blir du tråkig!

207  
4

2074

Vilka fördelar för dig själv kan du se med arbetsglädje?

Bra för jobbet och "karriären".  
Bra för dig rent privat.  
Du mår bättre.  
Mindre risk för stressrelaterad ohälsa.

↓

Du har mycket roligare på alla plan, du har mer att ge andra och du blir en roligare människa.

207  
5

2075

Varför frågar ingen

"Vad kostar det att jobba åt dig?"

2076

"Vad kostar det att jobba åt dig?"

- Relationer och närhet?
  - Vänner, föräldrar, barn, fru?
  - Intressen, hobbies?
- Självkänsla, stolthet, integritet?
- Personlig utveckling?
- Ohälsa, stressrelaterade sjukdomar?

207  
7

2077

Eller får jag något bra av att jobba här?

- Relationer och närhet
- Utlopp för mina intressen
- Mening
- Glädje
- Självkänsla, stolthet, integritet
- Personlig utveckling
- Hälsa

207  
8

2078

## Vems ansvar är det att du trivs på jobbet?

1. Din chef och dina  
arbetskamrater?



2. Du själv?

207  
9

2079

## När du har för mycket - bestäm dig

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

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

208  
0

2080

## 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.

2081

2081

## Varför går jag till jobbet?



2082

2082

## Får du detta på ditt jobb?



Fysiska behov

Trygghet

Gemenskap och tillgivenhet

Uppskattning

Självförverkligande



2083

2083

## Recept för ett lyckligt liv

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

208  
4

2084

## Fördomen mot arbete

Lönearbete är ett tungt och tråkigt men nödvändigt ont

eller

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

**...möda och slit kan göra oss lyckliga!**

2085

"Det härligaste ödet, den mest underbara gåva en människa kan få av försynen, är att få betalt för att göra något som hon innerligt älskar att göra."



Abraham Maslow

2086

## "Peak experiences"

De bästa stunderna är när ens kroppsliga eller mentala förmågor tänjs ut maximalt i ett frivilligt försök att klara något svårt och meningsfullt.

Mihaly Csikszentmihalyi

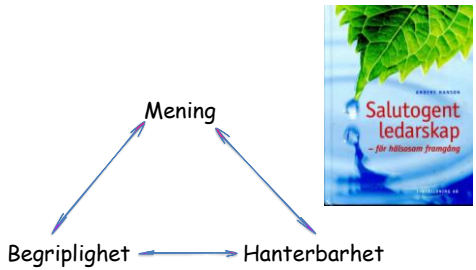
2087

## Tillfredsställelse med liv och arbete

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

2088

## Salutogent ledarskap och KASAM



Mening

Begrifflighet

Hanterbarhet

2089

## Utan ett bra varför är det kört

Känsla Av SAMmanhang

- Begrifflighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*

2090

Viktigast av allt?

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

**Känsla Av SAMmanhang:**

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*)

Släpa sten eller bygga katedral?

2091

2091

Hugger du sten eller bygger du katedraler på jobbet?

2092

2092

<https://youtu.be/rrkrvAUbU9Y?t=761>

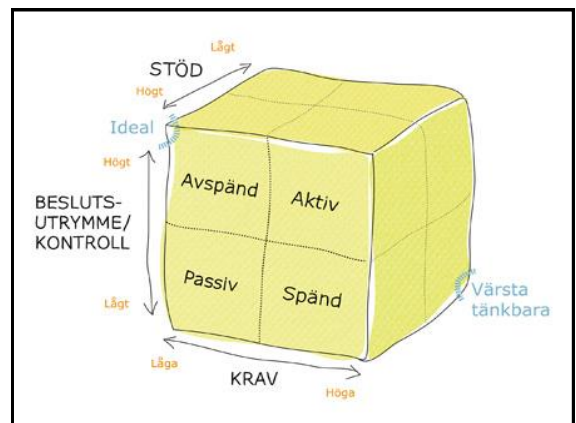
**AUTONOMY**

**MASTERY**

**PURPOSE**

2093

2093



2094

Förslag till gruppövning på din arbetsplats

1. Försök komma på några saker som **du själv** skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, dvs saker som du själv kan påverka.
2. Vad kan vi **tillsammans** göra för att trivas bättre på jobbet?
3. Vilka nödvändiga förändringar kan bara ske med **ledningens** hjälp?

2095

2095

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

2096

2096



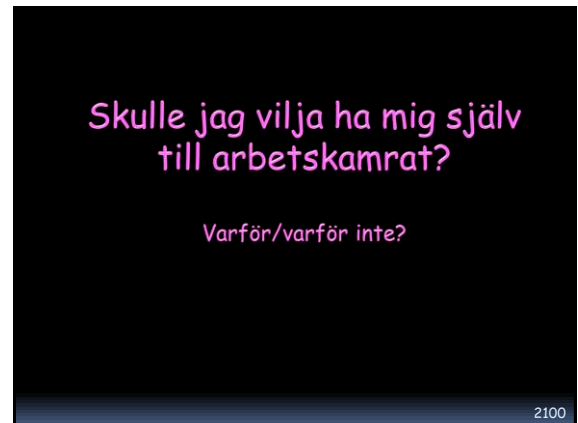
2097



2098



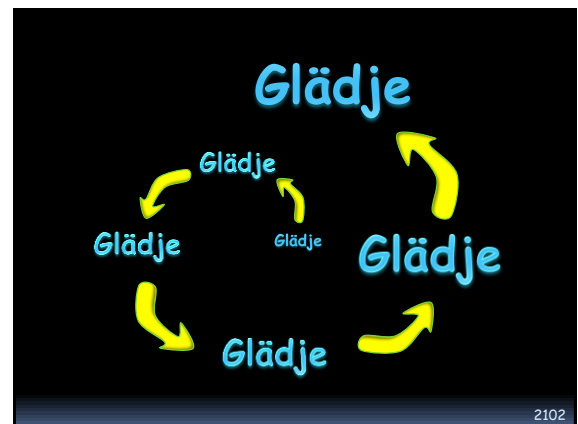
2099



2100



2101



2102



2103

2103

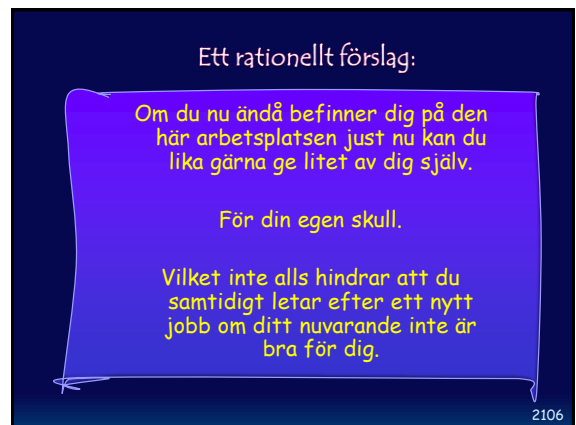


2104



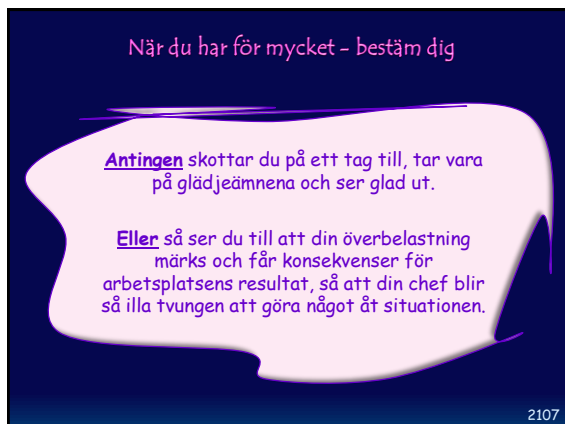
2105

2105



2106

2106



2107

2107



2108

2108

Tips för att trivas med sitt jobb OCH bli en uppskattad medarbetare

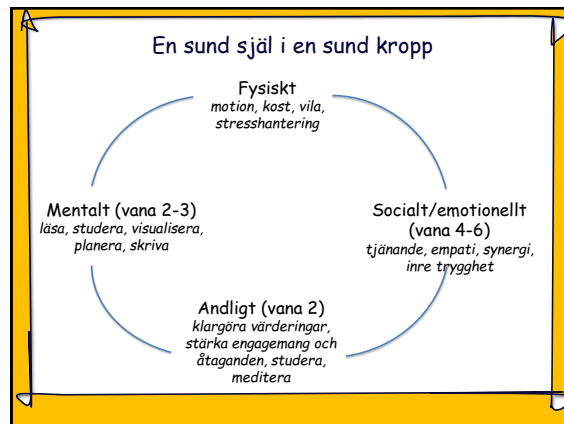
Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

2109

2109



2110

Ta hand om mig själv

Balansen mellan integritet och samarbete

Om att samarbeta om rätt saker och av rätt anledning

2111

2111

Integritet och samarbete

2112

2112

När, hur, varför, med vem ska jag samarbeta?

- Försöker man samarbeta med alla om allt går det garanterat åt h-e.
- Väger man samarbeta med (anpassa sig till) någon om något alls går det också åt skogen.
- Vem ska jag samarbeta med och anpassa mig till, hur mycket, varför och på vilket sätt – det är vad saken gäller.
- Vi är "wired for connection" – skam, skuld, ånger och ensamhetskänslor är naturens sätt att reglera oss och hålla oss i schack. Hotet om ensamhet kan få oss att göra nästan vad som helst.

2113

2113

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?

2114

2114



Vad kan hända om Kalle faktiskt GÖR som jag vill?

2115

2115

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

Utbränd

2116

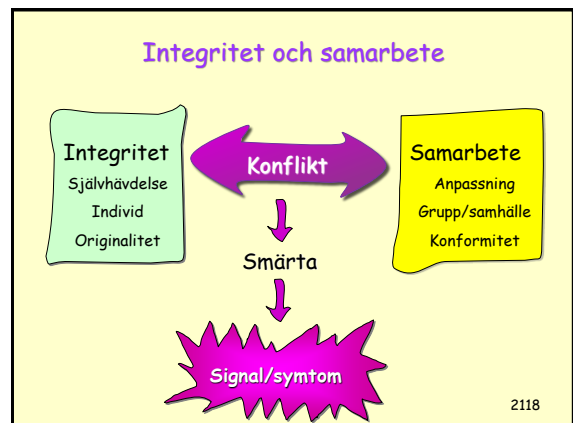
2116

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

2117

2117



2118

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?

2119

2119

Vad kostar det att inte vara med här?

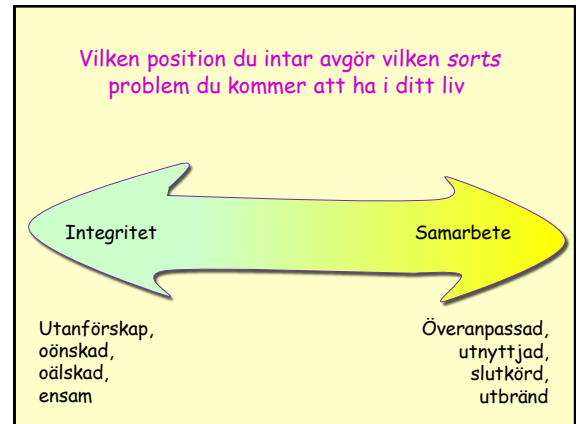
Utanförskap, ensamhet, mobbning, brist på erkänsla, utebliven lön- och karriärutveckling, ohälsa...?

2120

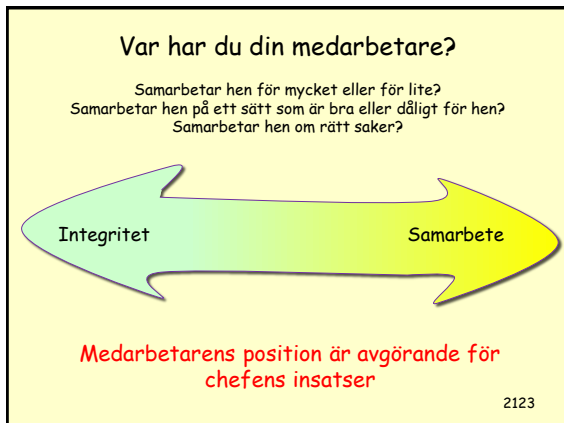
2120



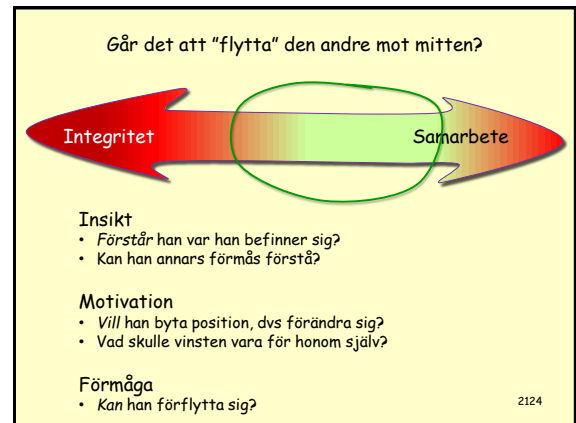
2121



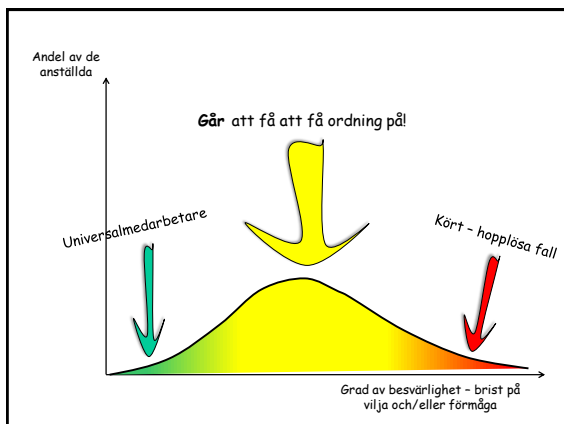
2122



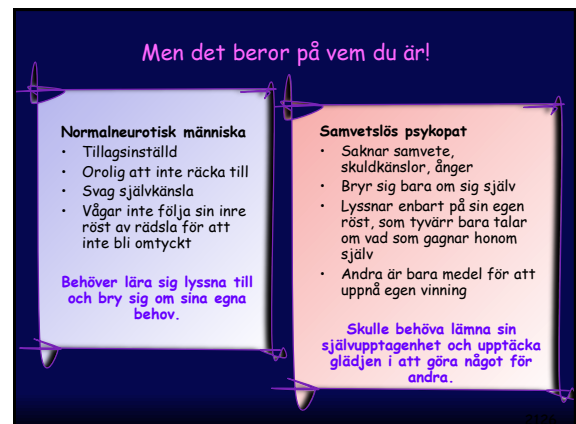
2123



2124



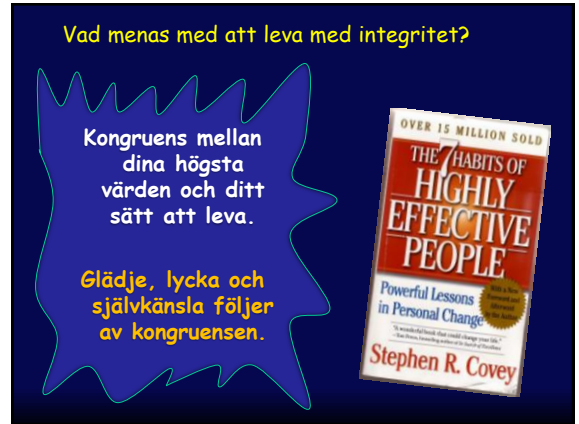
2125



2126



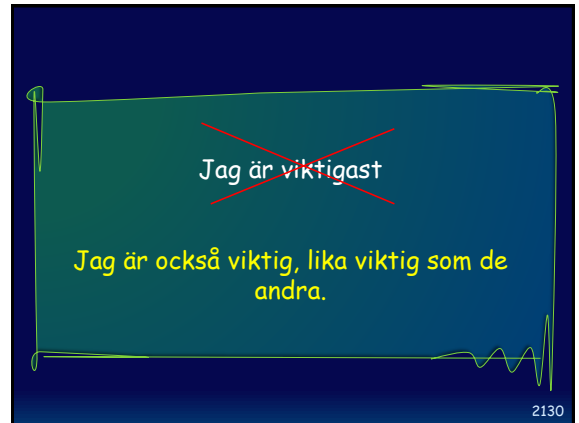
2127



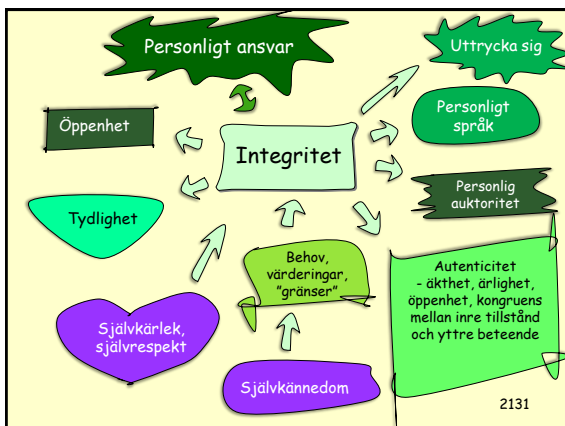
2128



2129



2130



2131



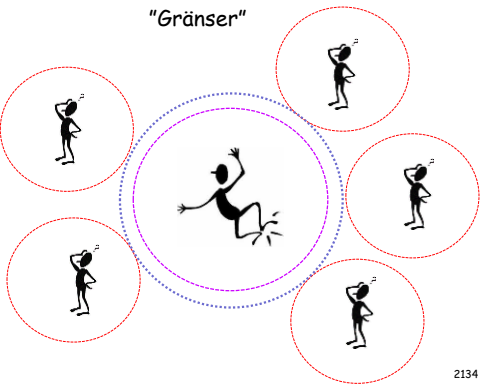
2132

"Kommer inte att hända"




2133


"Gränser"



2134

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.



2137

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

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

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

2138

Akta dig för förnöjsamhetsfanatism - vi SKA inte trivas överallt

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

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

2139

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

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



2140

När den andre inte "samarbetar"...

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

2141

2141

**Läkartidningen** START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MÖTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BÖCKER PREN

KULTUR

## Slagen i jobbet - en 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 forkortad.

»Akutläkaren»

[www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/](http://www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/)

2143

2143

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

2144

2144

### I vilken box lever jag mitt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.  
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

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

2145

2145

### I vilken box lever jag mitt liv?

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

2146

2146

### Var tillbringar jag mitt liv?

Angelägenhetscirkeln

Inflytandecirkeln

2147

2147

Vägra göra meningslösa saker!



2148

Kan ni ge mig några exempel på viktiga principer?



2149

Hjälp mig komplettera dessa principer!



1. Om jag vill att min häst ska vara mätt måste jag...
2. Om jag är bonde och vill skörda mycket havre till min häst måste jag först...
3. Om jag vill ha hela och fina tänder måste jag...
4. Om jag vill bli fotbollsproffs måste jag...
5. Som man bäddar ...
6. Om jag vill få vänner måste jag...
7. Jag blir lättare omtyckt av andra om jag...
8. Om jag vill få något av andra är det klokt att...
9. Om jag vill slippa tjat från mamma behöver jag...
10. Om jag vill att andra ska lita på mig...

2150

Knepig situation i praktiken

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

2151

Till samarbetets lov

2152

2152

Alla tonåringar ställer sig samma fråga

Hur kan jag leva mitt liv,  
utan att mina föräldrar  
blir ledsna eller  
bekymrade?

2154

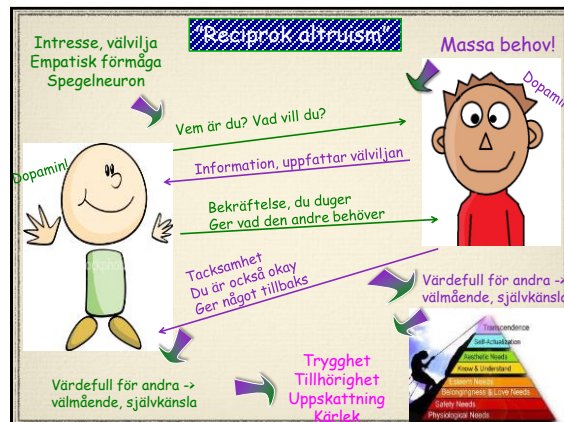
2154

Earn thy neighbor's love.

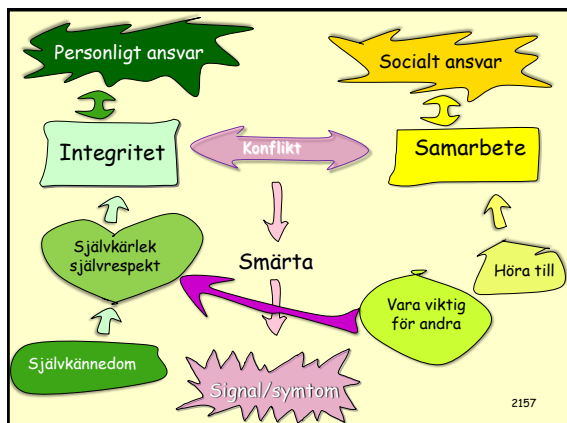
Hans Selye

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

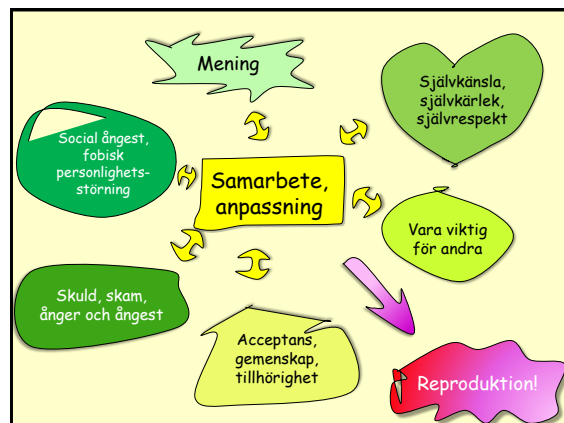
2155



2156



2157



2158

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

2159

Har ni sådana här hos er?

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

Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

2162



Passiv aggression är ett syndrom som består av

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

Tack till Lennart Sjöberg!

2163

2163

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADSVÄRDE

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

2164

2164


Vi är GJORDA för samarbete

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

Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda.

2165

2165



VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!

2166

2166

Alla människor hatar att ta order



"No involvement, no comittment"

2167

2167

Människan och gruppen

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

Tidningsintervju med psykolog Stefan Jern

2168

2168

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**

2169

En sund personlighet har rimliga behov och gränser och förmår hävda dem på ett sätt som gruppen accepterar

**Integritet**

Vet vem hon är och vad hon behöver.

Rimliga behov och gränser.

Hävdar dessa på ett effektivt sätt.

↕

Konflikt

↓

Smärta

↓

Signal/symtom

**Samarbete**

Förstår värdet av social acceptans.

Samarbetar om rimliga saker på ett vettigt sätt.

Samarbetar **inte** om sådant som komprometterar integriteten.

2170

Falsk dikotomi?

X

↔

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

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

"Win-win", "sund narcissism"

X

2171

Inte EN konflikt utan FLERA

2172

Personlighetsstörning medför svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete

**Integritet**

Ofta inte blivit sedd och bekräftad.

Ofta fått sina gränser kränkta.

Känner inte sig själv och sina behov.

Har nu "konstiga" och orimliga gränser som hon hävdar på ett dysfunktionellt sätt.

↕

Konflikt

↓

Smärta

↓

Signal/symtom

**Samarbete**

Ofta samarbetat för mycket, med sådant som inte varit bra för henne.

Fortsätter nu med det, eller gör uppror på ett sätt som inte accepteras.

I båda fallen skadas självkänslan ytterligare.

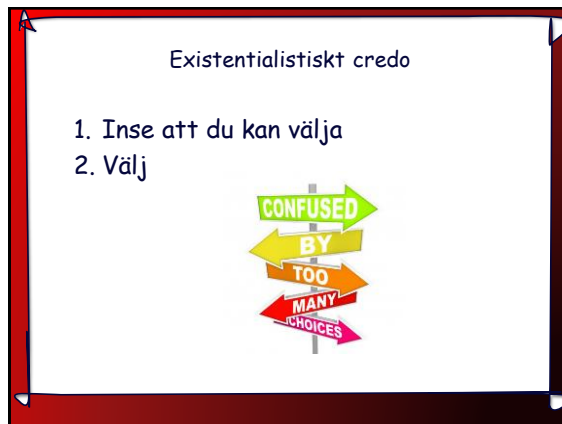
2173

Psykisk sjukdom, personlighetsavvikelse och samarbetsförmåga

2174



2175



2176



2177

2177



2179

2179



2180

2180



2181

2181



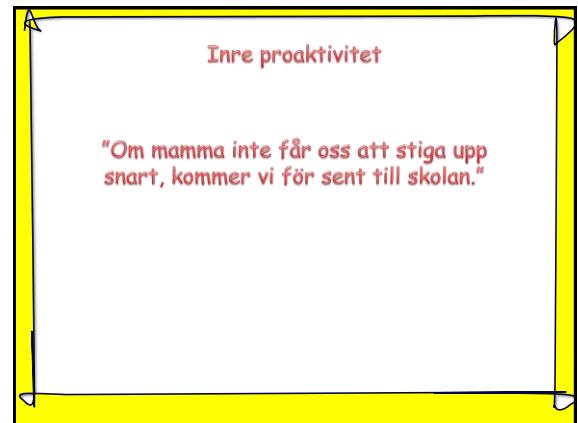
2182



2183



2184



2185



2186



2187



"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>

2188

2188

När du har för mycket - bestäm dig

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

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

2189

2189

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.

2190

2190

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

2191

2191

Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.

Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

2192

2192

Det mänskliga dramat handlar om att försöka komma underfund med vad som är och vad som inte är av betydelse i ett ändligt liv.

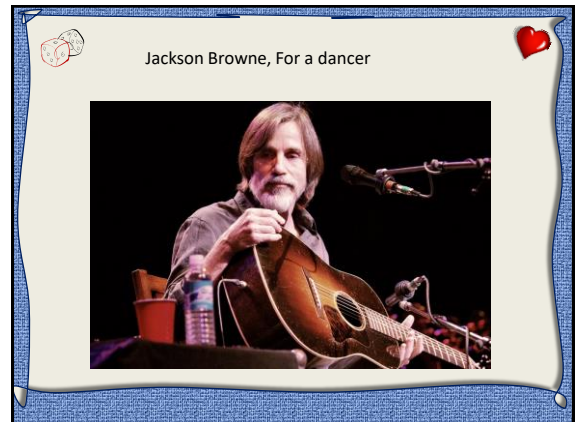
Joseph Epstein, *Friendship: An Exposé*

2193

2193



2194



2195



2196



2197



2198



2199

Robbins har fel - allt är inte småsaker.  
Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång.

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Vem som helst kan oroa sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Aristoteles Sa inte Aristoteles! 2200

2200

De viktigaste besluten är de som gör automatiserade **vanor** av sunda principer



Det är lika lätt att skaffa sig goda vanor - som dåliga.

2201

2201

Tar jag hand om mig som jag bör?  
Vad skulle jag kunna förbättra?

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

**Should I workout today?**

```

graph TD
    A[Should I workout today?] --> B[Yes]
    A --> C[No]
    B --> D[Go workout.]
    C --> E[Yes you should.]
    E --> D
          
```

2202

2202

Den som har sovit gott kan försätta berg!



**Hälsolista, prioriteringsordning**

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

2203

2203

Sömn och hälsa

"Behandla sömnproblematiken [...] Om man hamnar i stressrelaterade sömnproblem och inte kommer ur det eller får behandling kan man inte bli bättre."



Aleksander Perski

2204

2204

Om jag ska hinna göra det som är viktigast för mig måste jag först sluta göra mycket som inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill hinna allt!

2205

2205



Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med

Sluta med snarast:	Sluta med på litet sikt:

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

2206

### Ledare i brist på balans

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

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

2207

### Vem väljer dina mål?

"Många slösar förgävs bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner  
[...]  
resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräna sig över vad de aldrig får och glömmar bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

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

2208

Tänk om vi tog ett steg åt sidan och kände efter ordentligt vad som ger livet mening - och sedan bestämde oss för att ta *the konsekvenser*?... Det räcker långt att vi tar våra egna drömmar på allvar; att vi väljer tid, hälsa, upplevelser, gemenskap och nöjen framför fler mikrovägsugnar.

Ona Fyr, Ingebrigt Steen Jensen

220  
9

2209

### När ska DU börja?

Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv... Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.

Ona Fyr, Ingebrigt Steen Jensen

2210

### Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önskningar för att anpassa sig till systemet.
- Väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj.
- Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer.
- "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper".

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006, enligt SvD

2211

2211

Den nya överklassen?  
Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

2212

2212

Jag är viktig och  
värd att ha det bra!

2213

2213

Lev med integritet!

2214

2214

Välj din egen väg

Jag bygger min trygghet på min följsamhet till mitt eget värdesystem ("building your security on your integrity to your value system").

Jag avgör själv vad som är viktigt för mig och vilken sorts människa jag vill vara, och lyckas jag leva efter det så känner jag mig värdefull, framgångsrik och lycklig. Detta är att ha karaktär!

2215

2215

Förslag till styrande princip för mitt liv

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

...vem jag är gör  
skillnad!

2216

2216

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



2217

2217

**Öva!**

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

2218



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

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

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

2219

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

**Öva!**

Säg vad du tycker och vill. "Ja" respektive "nej".  
För detta krävs god självkänsla.

Jag vet vem jag är, jag vet vad jag vill och inte vill,  
jag är värd att respekteras och lyssnas till, mina behov är legitima och viktiga.

2220

"Kommer inte att hända"




2221

**Det är  
BESLUTEN  
som förändrar  
världen!**

2222

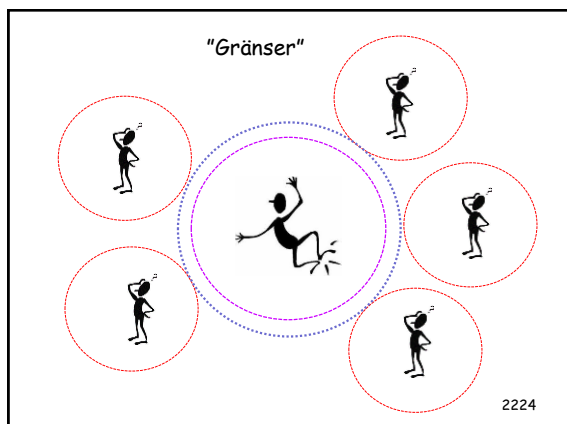
2222

Vill du förändra något i ditt liv?

Motivation → Erfarenhet → Slutsats → Beslut → Plan → Förankring och stöd → Handling → Utvärdering → Justering → Vana

1. Kom ihåg ditt "varför"
2. Sätt det i ett större sammanhang
3. Gör det kul
4. Gör en vana av det
5. Förkunna för världen vad du gör
6. Be om hjälp
7. Utvärdera regelbundet

2223



2224



2225

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

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

2226

2226

Förebygg i st f att rehabilitera!

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

2227

2227

Stressreduktion och arbetsåtergång - vad fungerar?

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

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

2228

2228


"Kan du inte byta till något mer peppande?"

2229

2229

### 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



2230

2230

Viken sorts medarbetare samlar vi på i vår organisation?

Företagets medvetna satsning på medarbetarnas trivsel avgör vilka medarbetare man lyckas attrahera och behålla.

2231

2231

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

**Frihet, kärlek och mening**

Socialstyrelsen 2003

2232

2232

Varför är det svårt att uppnå flow på dagens arbetsplatser?

En förklaring är att även om människor är gjorda för arbete, är de flesta arbeten inte gjorda för människor.



Csikszentmihalyi

2233

2233

Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet



Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

2234

2234

**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!

2235

2235

### Kört från start?

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

2236

2236

### Vem söker vi?

- Lagspelare
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs
- Gillar raka rör och schyssta puckar
- Vill jobba hos oss

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar (*innan* hen stiger ombord).

2237

2237

### Vem söker vi hos oss (uppdaterad)?

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

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

2238

2238

### Några egna erfarenheter som arbetsledare

Skapa en arbetsplats där människor trivs!  
Behoven varierar, men så gott som alla vill:

- Ha roligt.
- Uppleva **närande relationer**.
- Bli **sedda och bekräftade** både som människor och för det de åstadkommer.
- Uppleva **mening** med sitt arbete.
- Lära sig och **utvecklas**.

2239

2239

Det vill säga:  
vad driver just denna medarbetare?

Ingen mening

Varför inte?

Materiell tillfredsställelse

Karriär

Pengar

Försörja min familj

Mening

Roligt

Kall, bidra till en bättre värld

Inre tillfredsställelse

Få beröm

Visa mig själv att jag duger

Visa chefen att jag duger

Visa mamma att jag duger


Stärka min självkänsla

Har inget annat för mig

2240

2240

<https://youtu.be/VYu0kMCxFEE?t=433>



2241

2241

Verksamhetens viktigaste val

Vem ska få vara med och välja  
-  
vision, värderingar, mål?

224  
2

2242

"Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete"

↓

Arbetsgivaren måste förstå vad som "driver" varje enskild medarbetare och försöka tillgodose dessa behov.

Ju större överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens värderingar och förväntningar, desto bättre mår medarbetaren och desto bättre jobb utför hen.

224  
3

2243

Detta gäller även i arbetet med patienten

Hur är vi mot varandra här hos oss?

2244

2244

Ledarskap, utbildningskurs

Behandla dina medarbetare väl

224  
5

2245

Hjälp den MA som mår dåligt att må bättre

- Fråga medarbetaren hur du bäst hjälper henne.
- Stöd den som mår dåligt att göra sådant hon tycker om och mår bra av
  - promenad
  - fika
  - prata
  - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

2246

2246

Mail till medarbetarna om att jag nu skaffat en ledarskapsfilosofi

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

2247

2247



### Utökad ledarskapsfilosofi

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

2249

### Obligatorisk läsning för alla personalare!

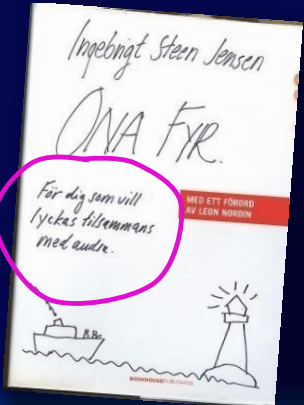


2250

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?



2019-09-18 Michael Rønne 2251

2251

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

- 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, svårt att nå, lyssnar inte, tutar och kör.
- Negativa känslor, irritabilitet, reagerar på småsaker, missnöjd med andra, konflikter.
- Brist på glädje och spontanitet.
- Ointresse och likgiltighet, bryr sig inte.
- Trött efter ledighet.

2252

2252

Stötta dina medarbetare, och hjälp dem att prioritera och att skydda sig mot skadlig stress.

2253

Vi tränade hårt - men varje gång vi började få fram fungerande grupper skulle vi omorganiseras. Jag lärde mig senare i livet att vi är benägna att möta varje ny situation genom omorganisation och också vilken underbar metod detta är för att skapa illusionen av framsteg medan den åstadkommer kaos, ineffektivitet och demoralisering.

Felaktigt tillskrivet Gaius Petronius, smakdomare vid kejsar Neros hov, död 66 e. Kr

2254

Hur använder vi organisationens tre centrala resurser?

1. Medarbetarnas *uppmärksamhet*
2. Medarbetarnas *tid*
3. Medarbetarnas *energi*

Det handlar om **respekt** för medarbetarna!

225  
5

2255

Att strunta i andra är inte att "prioritera"

Se till att alla ärenden blir omhändertagna.  
Du kanske inte finner ärendet viktigt, men du kan vara övertygad om att den som kommer med ärendet tycker det.

2256

Stöd- och samtalsmöjligheter

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

Modifierat från "Krishantering i arbetslivet" av Brånu, Colliberg och Westrell

2257

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade

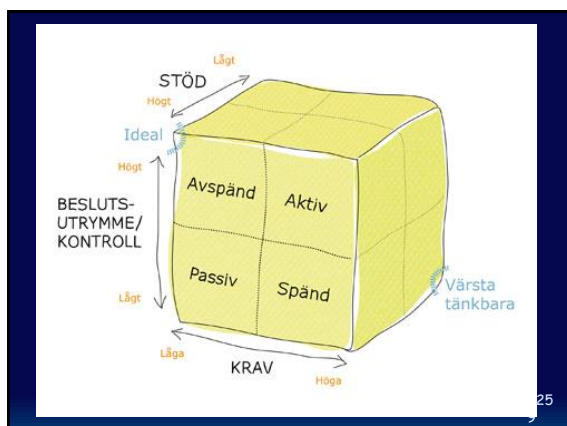
2. Det underförstådda

ANSTÄLLINGSAVTAL

DokMera

2258

2258



2259

<https://youtu.be/rkrvAUbU9Y?t=761>

**AUTONOMY**

**MASTERY**

**PURPOSE**

2260

2260

## Några aspekter på en sund arbetsplats

### Håll folk friska

1. Rätt chef, rätt organisation och rätt attityd.
2. Rätt kunskaper.
3. Rätt anställd, på rätt plats.
4. Rätt kollektiv prevention.
5. Rätt insatser för varje individ.
6. Arbetsglädje - bästa skyddet mot stressrelaterad ohälsa?

### Ta väl hand om dem som ändå blir sjuka

7. Insatser för medarbetare med psykisk ohälsa.
8. Rehabilitering av stressrelaterad ohälsa.
9. Medicinsk behandling av stressrelaterad ohälsa?

2261

2261

## Några outhärliga ingredienser

- Gott ledarskap
- Balans mellan krav och resurser
- Socialt stöd och goda relationer
- Rättvisa och belöning
- Mening och sammanhang
- Locka fram det bästa ur varje medarbetare
- Arbetsglädje

2262

2262

## Faktorer som bidrar till ohälsa

- Höga krav och små möjligheter att påverka.
- Osäkerhet i anställningen.
- Belöningen liten i förhållande till ansträngningen.
- Långa arbetsveckor.
- Skiftarbete.
- Nattarbete.
- Bristande medmänskligt stöd i arbetsmiljön.
- Konflikter eller mobbning.
- Utsätts för orättvisor.

Källa: Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering, SBU

226

2263

## Faktorer som främjar hälsa

- Gott ledarskap (rättvist, stödande, inkluderande).
- Gott ledarskap (rättvist, stödande, inkluderande).
- Kontroll i arbetet.
- Balans mellan arbete och fritid.
- Balans mellan arbetsinsats och belöning.
- Tydliga mål.
- Anställningstrygghet.

Källa: Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering, SBU

226

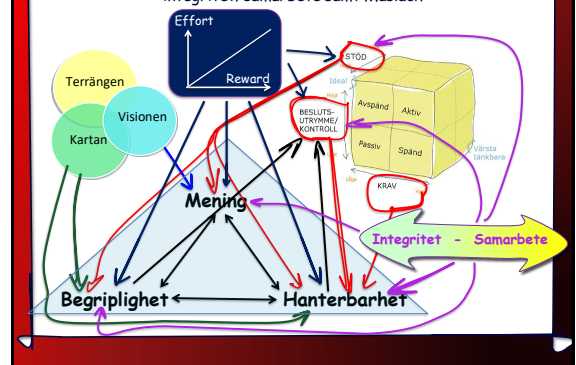
2264

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

2265

## KASAM, krav/kontroll/stöd, ansträngning/belöning, är/tror/vill, integritet/samarbete samt Maslach



2266

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Uppenbart:

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

Inte lika tydligt:

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

2267

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

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

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

2268

Symtom, KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)

1. Koncentration
2. Minne
3. Kroppslig uttrötthet
4. Uthållighet
5. Återhämtning
6. Sömn
7. Överkänslighet för sinnesintryck
8. Upplevelse av krav
9. Irritation och ilska

Fyll i själv

2269

Chef på gott och ont

2270

Chefens två uppgifter

Ta väl hand om medarbetarna  
Ta väl hand om sig själv

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

2271

2271

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

2272

2272

Vad behövs för att medarbetaren ska trivas ombord?

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

2273

2273

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

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

2274

Ledarens viktigaste uppgift?

**Skapa en god stämning och atmosfär i gruppen**

Hur känns det att vara en del av denna gemenskap?

Hur är det känslomässiga klimatet?

Hur har vi det tillsammans?

Hur pratar vi med varandra?

Hur bryr vi oss om varandra?

2275

Ny instruktion för vilsna föräldrar

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

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

227  
6

2276

Hur vinner man medarbetarnas respekt och förtroende?

2277

**Chefens första bud**

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

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

2278

### Ledarskap, enbildskurs:

Behandla dina  
medarbetare väl!

2279

Att vilja väl är grundbulten i alla goda relationer

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

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

2280

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

*Christer Sandahl*

2281

"Människosyn" - vilka är dina djupaste värderingar?

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



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

*SvD Näringsliv 11 sept 2011*

2282

Diskutera: Hur kommer detta att gå?

Första budet för varje chef:

Aldrig ljuga för sina medarbetare!

2283

Mail till medarbetarna om att jag nu skaffat en ledarskapsfilosofi

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

2284





2285

Vad tänker ni om denna approach?

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

228  
6

2286

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

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

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

2287

Vem är det som ska motivera vem?

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

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

228  
8

2288

När Kalle inte verkar vilja vara med i gruppen

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

2289

Utökad ledarskapsfilosofi

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

2290





2291



2292



2293