

Psykiatri för icke-psykiatriker

Om att möta människor med psykisk ohälsa

Michael Rönngren  
Overläkare, specialläst i psykiatri  
mronngne@gmail.com  
www.livnora.se  
Juni 2016

Inledning

Vilka är ni?  
Vad vill ni uppnå idag?

Fråga gärna!  
Protestera gärna!  
Egna fall välkomna!

Ni vill veta hur ni ska göra...

...jag kommer att ge förslag på hur man kan tänka.

Människan betvingar naturen,  
inte med kraft utan genom  
förståelse.

Jacob Bronowski

8

När man väl förstått är det jättebra att ha riktigt många tankar, idéer, förhållningssätt, referensramar och attackvinklar att välja bland. När patienten bara har ett sätt att tänka och göra på behöver vi desto fler.

10

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



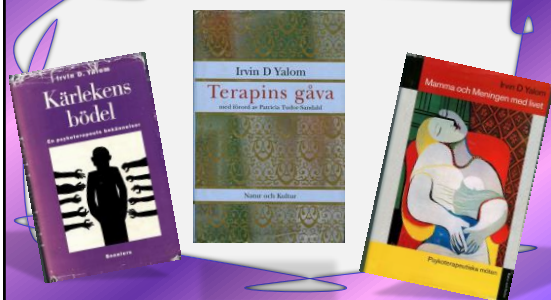
Michael Rangne

2016-06-05

11

Lästips för psykoterapiintresserade

<http://lorami.se/nyheter/2016/06/03/86ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>



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

Somliga bilder har två möjligheter, en "dubbel agenda"

Tips och tankemodeller som

1. Ni förhoppningsvis kan använda i arbetet med klienterna.
2. Klienterna kan använda som hjälpmedel för att bättre förstå och hjälpa sig själva.

Michael Rangne

13

Välj det DU gillar!



Michael Rangne

2016-06-05

14



Bemötandet  
- en värdefull del av  
behandlingen

15

Lär dig de vanliga psykiska sjukdomarna.  
Vilka de är, hur man känner igen dem och hur de påverkar en människas sätt att fungera.

16

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

- Hjärnan, ditt viktigaste arbetsverktyg!
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur agerar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden
- Från att tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla talar"
- Från att "reagera" till att "agera", vinster av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patagent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

## ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och vilja

## KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade

## Dag 2 - möten och kommunikation

- "Det goda mötet" - goda relationer är ingen slump.
- Att möta en människa som är i kris eller av annan anledning mår psykiskt dåligt.
- När det inte går så bra.
- Missnöje, ilska och aggressivitet.
- Hur tar jag hand om mig själv?
- Att själv få näring av mötet.
- Vad gör jag med mina jobbiga känslor?
- "Gränser"?
- Balansen mellan professionalitet och medmänsklighet.

2016-06-05

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Hjärnan, ditt viktigaste arbetsverktyg!

- Sov
- Ät rätt
- Umgås, knyt band, odla relationer
- Motionera
- Använd och träna hjärnan

## 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 (eget tillägg): Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet

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

24

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

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

- Vilja och beslutsamhet
- Stort hjärta, bryr sig på riktigt
- Kunska
- Inger hopp om att ha något att ge
- Självinsikt

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka

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

## Det viktigaste

- Sällan fråga om teknik eller metod.
- **Gott hjärta, sunt förnuft, tid och basala kunskaper om psykologi och psykisk ohälsa är det viktigaste.**
- Kunskaperna ger dig självförtroende och skapar trygghet och tillit hos patienten.

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Hur agerar du när någon behandlar dig illa?

- Uppmärksammar den andre på vad som sker och hur det känns för dig, och att det hindrar dig från att ge den hjälp den andre behöver.
- Förklarar hur du vill ha det i stället.

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram.

- Uppmärksamhet på dina egna känslor och reaktioner - du har fått dem av en anledning.
- Det du är medveten om kan du hantera professionellt, resten "reagerar" du på.
- Notera frustrationen, försök förstå den och agera utifrån din insikt.
- Försök förstå - VARFÖR når du inte fram?
- Visa dina gränser vid kränkningar.
- Sök handledning om du inte själv förstår eller lyckas styra upp det.
- Somlig frustration av existentiell karaktär måste man lära sig leva med. Man når inte alltid fram!

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden.

- **ALLA möten kan göra mig bättre i framtida möten, vi har något att lära av varje människa vi möter.**
- Ju stökigare möte desto större lärdom finns att dra. "Den där har jag fått för att träna på".
- Be klienten om feedback och på förslag på vad du kan göra bättre!
- Diskutera mötet med din handledare/mentor.
- Erfarenhet -> förståelse -> slutsats -> beslut -> handling.

## Vad kan vi lära av Buddha?

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

## "Det ligger något i det du säger"

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



32

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Från att tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla tolkar".

- Det är inte antingen eller. Alla tolkar, mer eller mindre rätt.
- "You are entitled to your own opinions, but not to your own facts."
- Att förstå en annan är att förstå vilka kartor denne har över världen.
- Vill man hjälpa någon ändra beteende måste man hjälpa denne till andra, mer nyanserade och korrekta kartor.

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Din bild, min bild, en självbild.

- Man kan prata om varandras "bilder" i stället för om hur det "är".
- "Aha, du tänker SÅ du! Då förstår jag bättre hur du menar. Men kan man inte också tänka så här:.....?"

## 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



35

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Från att "reagera" till att "agera", vinsten av att förvalta och ligga steget före.

- Vi SKA reagera på det som sker, men på rätt sätt och av rätt anledning.
- Det du är medveten om kan du hantera professionellt, resten "reagerar" du på.
- Förbered mötet genom goda kunskaper om både klienten och om relevanta symtom och svårigheter.
- Du måste vara i god form och balans för att kunna reagera rätt och lagom.
- Närvaro, konstant uppmärksamhet på processen - ett öra mot innehållet och det andra mot samtalsprocessen.
- Uppmärksamma alla känslor och reaktioner hos dig själv och den andre, ta upp det du ser och fråga vad den andre tycker.

## SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

Från ett patogent till ett salutogent bemötande.

- Ett gott allmänt bemötande ÄR salutogent.
- Man kan öka effekten genom att fokusera på och prata om vad patienten mår bra av, vad hen själv kan göra för sitt mående och sin situation, visa på möjligheter till egenmakt och kontroll. Se nästa bild.
- Hjälp klienten se allt som är bra och fungerar trots allt.
- Vad vill och kan klienten göra TROTS sin situation, hur kan hen leva ett mer värderingsstyrt liv med mer glädje TROTS sitt lidande? (I stället för att vänta på att allt först ska bli bra för att DÅ börja leva det liv hen drömmer om).
- Hjälp klienten se meningen med det som sker, och hur hen kan öka upplevelsen av mening i livet. Vad är syftet med detta?



#### ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill.

- Goda kunskaper om kommunikation underlättar förståelsen av vad som går snett just här och nu.
- Självinsikt gör att du kan se din del i det hela och därmed ta ansvar för den delen.
- Därmed undgår den andre att belastas med skulden för det som gått snett.
- Rätt genomförd gränssättning när den andre försvårar kommunikationen.
- Byt från innehåll till process, påpeka det du ser och att det inte fungerar, fråga vad du/ni kan göra annorlunda.

#### ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor.

- Förståelse och självinsikt är grunden
- Regelbunden "påfyllning"
- Utbildning
- Handledning
- Spela in på video och analysera
- Egen terapi
- Be klienten om feedback på ert samtal **VARJE GÅNG**

#### ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och välvilja.

- Man töms inte av att ge - man fylls på!
- Men ge smart, inte tvångsmässigt - DU måste själv välja vad, när, hur och till vem du ger.
- Man töms av att inget få i retur för egen del.
- Se till att få något tillbaks för egen del när du ger.
- Se till att få ut något för egen del av varje samtal du har!
- Att INTE kunna ge till dem man vill hjälpa blir man utbränd av, liksom av brist på uppmärksamhet och tacksamhet från mottagaren och ens chefer.
- Det finns de som förväntar sig allt och därmed inte "ser" eller känner tacksamhet för någonting alls. Hjälプ den andre se vad hen får.

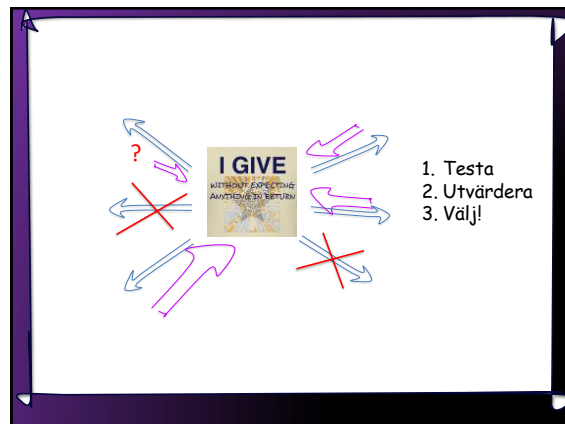
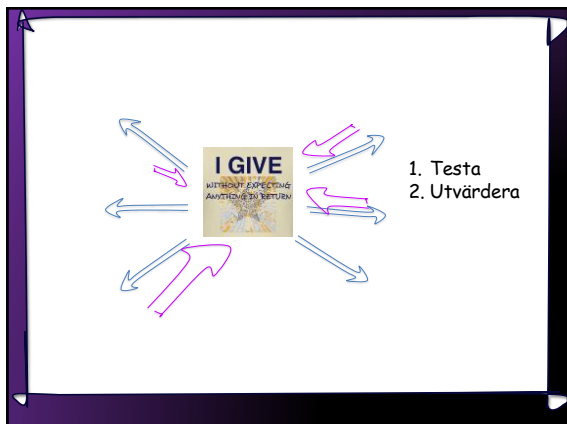
Recept # 1 för ett lyckligt liv

**Bygg relationer**

Modell för ett givande liv: ge, men smart!



1. Testa



#### KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka.

- Kunskaper
- Etisk medvetenhet
  - inse att du har makt
  - behandla alla enligt samma uppsättning värderingar och principer
  - utnyttja aldrig klienten för egna behov
  - ta hjälp när du behöver

#### KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

Så skyddar du dig själv och den drabbade.

- Skydda mot vad?

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!

49

Kan du hitta ett sätt att bli sams?


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

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



50

**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).

51

**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.**

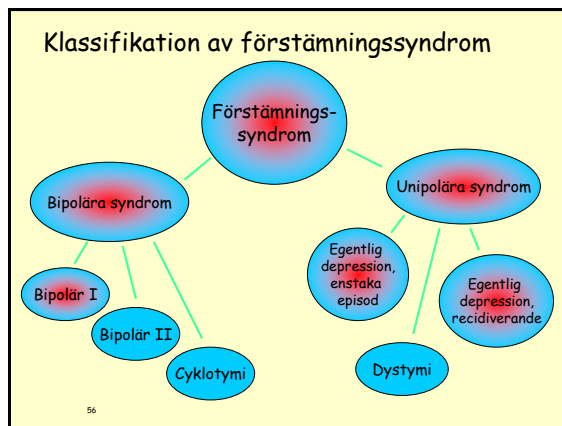
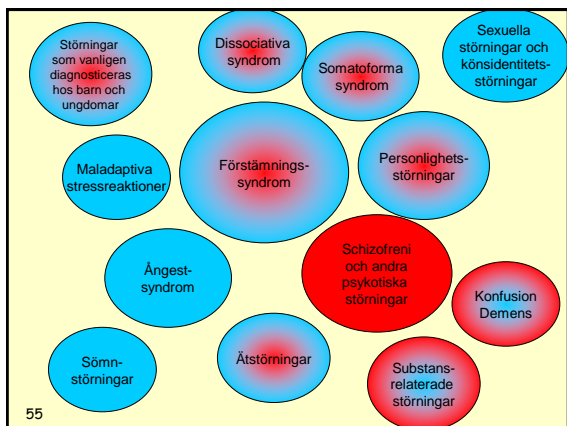
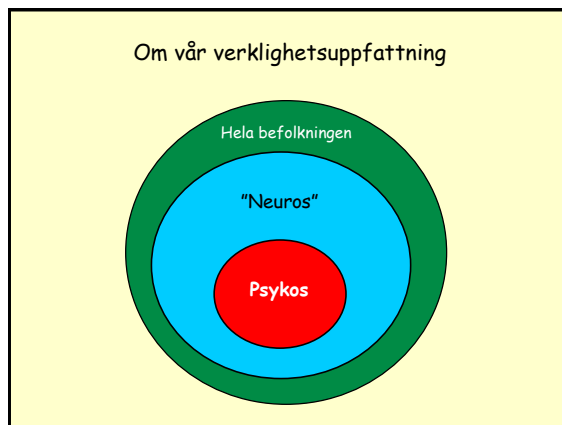
2016-06-05 Michael Rangne 52

**Var medveten om dina egna behov**

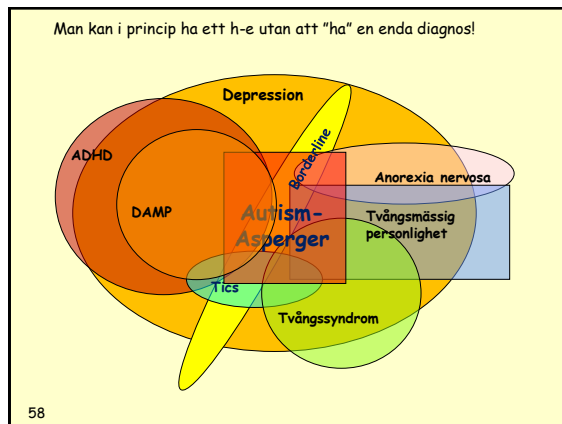
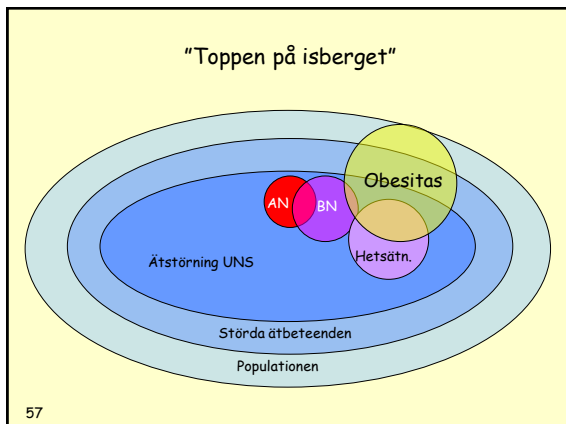
- Uppskatning
- Betyda något
- Ensamhet
- Kärleksbrist
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

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

Du är där för den andres bästa!







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 impuls kontroll.**
3. Och som leder till **lidande eller nedsatt funktion.**

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.

1. Kunskap
2. Professionell behandling
3. Egenvård (= ett klokt liv)
  - Lära om
  - Aktivering
  - Motion
  - Kost
  - Slappna av
  - Gemenskap
  - Kärlek
  - Mening
  - Humor
  - Alkohol
  - Jobbet
4. Effektivt tänkande

61

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, tär 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.

62



### Vad tar jag upp i detta avsnitt?

#### SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

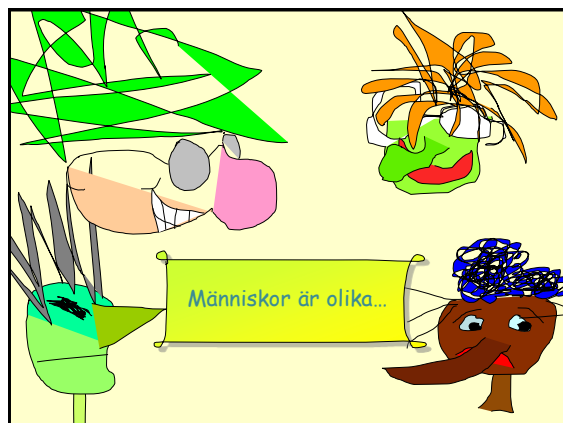
- **Hjärnan, ditt viktigaste arbetsverktyg!**
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur agerar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden
- Från att tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla talar"
- Från att "reagera" till att "agera", vinster av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patogent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

#### ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och viljva

#### KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade



### Psykiatrin en del av kulturen



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

## Vilka förväntningar, föreställningar och farhågor har patienten?

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



70

## Behovshierarki

"Teori som förutspår att människan aldrig blir nöjd. När livsnödvändiga behov blivit tillgodosedda kommer viktiga psykologiska behov i förgrunden, därpå alltmer exklusiva behov.

Räkna alltså med att i takt med att arbetsförhållandena förbättras, får medarbetarna nya krav."

L-E Liljeqvist

## Kom ihåg F-en!

- Föreställningar
  - Förväntningar
  - Farhågor
- } **Fantasier**
- Förtroende
  - Förståelse
  - Förändring
  - Familjen



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.



1. Vad är syftet med mötet, vad vill du åstadkomma?

2. Vilken är situationen/kontexten?

76

## 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?

## 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.

## Stödjande och jagstärkande förhållningssätt

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

79

## 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 personen som en **jämlik** och sann person, var genuin.

80

## Invalidering

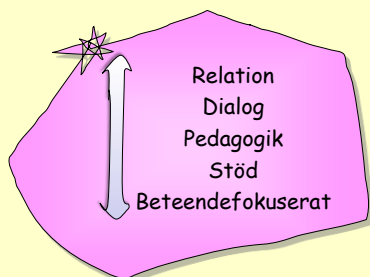
- Göra saker som **hotar tryggheten** (vara aggressiv, hota, tvinga).
- **Ignorera** eller vara ouppmärksam.
- Förminska känslor eller deras giltighet.
- Vara **kritisk eller nedvärderande**, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- Låta bli att reda ut ett missförstånd
- Vara egensinnig, vilja 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, vara **överlägsen**.
- **Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör.**
- Behandla den andre som **skör eller utan förmåga**.

81

## 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.
- Hjälpa patienten se att **han är okay**, att det är hans sjukdom som ställer till det.
- Gör en överenskommelse om vad ni ska göra.

## Aspekter på bemötande och hjälp



83

## Psykopedagogik

- Hjälpa en patient och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagssituationer och livsskeden.
- Utifrån sådan kunskap ge **konkreta råd** om kognitivt stöd, hur man kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och information om intresseföreningar.

## Bemötande - first things first!



## Några tankar från en mycket klok f d patient

- Delaktighet är centralt. Försätter att patienten får information.
- Delaktighetstrappan: information -> konsultation -> dialog -> samarbete -> medbestämmande.
- Förklara SYFTET med vården/inläggningen, liksom med eventuella formulär man ber att få ifylla.
- Förvarna om eventuella biverkningar, för att inte äventyra förtroendet.
- Målet är att patienten ska få den vård hen behöver, och att hen ser att hen får det.
- Vid bältesläggning: Tala till patienten hela tiden, håll kontakten levande, fråga vad som hjälper och känns bra. Patienten är vår medmänniska även i de allra svåraste stunderna.

86

## Onyttig stress

En känsla av att ha bristande  
kontroll över en situation

När hade du senast koll på livet?



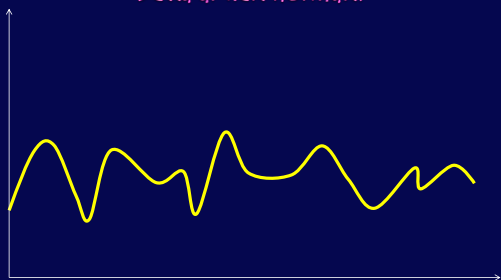
94

När som helst  
kan vad som helst  
hända vem som helst

Michael Rangne

90

Detta är helt normalt!



ANSVAR OCH KONTROLL ÄR  
INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR  
PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER VI  
INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT  
VATTNA DITT ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



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 bra behandlare, genom att vara **uppmärksam på patienternas reaktioner** på det man gör.

Michael Rangne

2016-06-05

95

## Projektion

I stället för att se sig själv skylla man ofta 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.

96

## Problemet med projektioner

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

Själv lär jag mig inget och utvecklas inte.

Nästa patient kommer därför att råka lika illa ut.

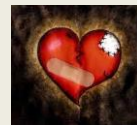


© 2010-2012

Mikael Forsgren

98

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



## 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

99

## 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.

100

## Sund självkänsla

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



## 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!

## Självförtroende

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



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

## 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!**

## 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

105

## Inse att det INTE handlar om:

Rätt eller fel  
Gott eller ont  
Moral eller skuld  
Svaghet eller styrka  
Vilken sorts människa man är

Det handlar om en sjukdom!

## Att vara anhörig eller hjälpare

### Man känner sig

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



**Troligen är inget av allt detta ditt fel eller har med dig att göra över huvud taget!**

107

## Övning

Hur jag vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:

Hur jag **inte** vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:



Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?

- På gott humör?
- Utvilad?
- I balans?
- Ostressad?
- Ordning på mitt privata liv?
- Mätt?
- Tillräckligt med tid?
- Tycker om patienten?



När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?

- Trött?
- Arg?
- Missnöjd?
- Provocerad?
- Stressad?
- Hungrig?
- Tycker inte om patienten?



Men är det bara patientens fel?

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



Fler olämpliga tillvägagångssätt

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



## Vilka fallgropar kan du komma på i bemötandet/relationen?

- 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/begära respekt, likvärdighet, gillande** och beröm av patienten.
- "Jag förstår".
- **Ta över/styra/kontrollera** samtalet och patienten.
- **Inte ge återkoppling**, inte visa att man hört och förstått.

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?!

125

Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

Vad gör vi med Kalle som inte funkar längre?

Och Lisa, som aldrig funkade som hon borde?

Har personen alltid varit besvärlig, eller är det något nytt?

129

Kalle som inte funkar längre:

Stressad?  
Tungt på hemmaplan?  
Livskris?  
Hänt något j-t?  
Konflikter?  
På fel ställe?  
Fel chef?

Depression?  
Utmattnings?  
Utbrändhet?  
Psykos?  
Missbruk?

Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

Ångestsjukdom?

ADHD?  
Asperger?

Personlighetsavvikelse?

Narcissim?  
Borderline?  
Antisocial?

Taskiga kartor och orimliga förväntningar?  
Kan inte balansera integritet och samarbete?

Video Gunilla

132

## Tvångssyndrom

- **Tvångstankar = återkommande påträngande tankar, fantasier och impulser:**
  - Handlar ofta om oro för att själv göra fel, skada andra, vara en dålig människa. Det kan gälla att skada andra, smutsa ned sig, sprida smitta, tvivel om att ha utfört rutinhandlingar korrekt eller oro för att man överträtt sociala normer.
- **För att hantera den ångest som dessa tankar väcker uppstår tvångshandlingar, "neutralisering":**
  - rituella handlingar såsom handtvätt och kontroll av lås och elapparater.
  - mentala ritualer såsom återkommande ramsor eller räkning.
  - om man hindras från dessa ökar oron.
- Alltid tvångstankar, vanligen tvångshandlingar.

133

## Behöver hon

Skärpa sig, självdisciplin?  
Ta sig i kragen  
Disciplineras?  
Motivation?  
Coachning?  
Mentor/handledare?

Eller:  
Förståelse,  
medmänsklighet,  
information och  
pedagogik,  
medicinsk behandling,  
hjälp att tillvarata sina  
rättigheter?

134

## Behandlingsalternativ vid ångestsyndrom

- **Förklaring och information** till patient och gärna anhörig
  - broschyrer och lästips
  - patientförening
  - internet
  - målsättning att dämpa symtom och återta förlorade funktioner
- **Läkemedel**
  - SSRI, SNRI, bensodiazepiner och vid GAD även pregabalin
- **Psykoterapi**
  - individuell
  - grupp
  - internetterapi
  - biblioterapi
- **Avspänningsträning**
- **Sjukgymnastik**



136

## ADHD hos vuxna - kvarvarande problem / symptom

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

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

138

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



Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fik

Michael Rangne

2016-06-05

139

De flesta något så när normala människor har en stark önskan att utföra ett lysande arbete och gör så helt av sig själva om de inte hindras

Michael Rangne 2016-06-05 140

### Den onda cirkeln

Att betyda något för andra är ett grundläggande mänskligt behov.

En människa som inte förmår/tillåts bidra till andras väl och välmående får ingen bekräftelse i retur.

Tappar därmed självkänslan ännu mer; reagerar med irritation, aggressivitet eller nedstämdhet.

Blir lätt mycket "besvärlig" och upplever sig då vara av än mindre värde för andra.

↓

Låt andra vara viktiga för dig, och visa dem att de är det!

141

### Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

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

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



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

Now repent after me:  
'I AM FREE'

143


### Vad har dessa här att göra?




145

### Vi kan SKAPA besvärliga medarbetare

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



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

147

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

Alla människor hatar att ta order



"No involvement, no comittment"

149

Good to great




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

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

150

"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





Går det att vara kvinna på ditt arbete?

På jobbet ska det inte märkas att du har barn.

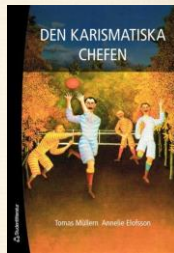
Och hemma ska det inte märkas att du jobbar.

Alla chefer i coaching har samma bekymmer...

"Underprestation är ett av de stora ledningsproblemen"

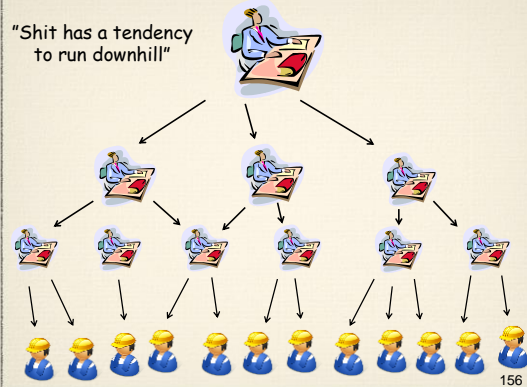
"Det är ett känsligt problem och jag har träffat många chefer som tycker att det är svårt att få folk att prestera mer än lägsta möjliga nivå... De har inte riktigt förstått hur man motiverar folk."



Tomas Müllern, Den karismatiska chefen (SvD okt 2011)

155

"Shit has a tendency to run downhill"



156

## Taskig arbetsplats - en principskiss



157

## 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?

158

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

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

159

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

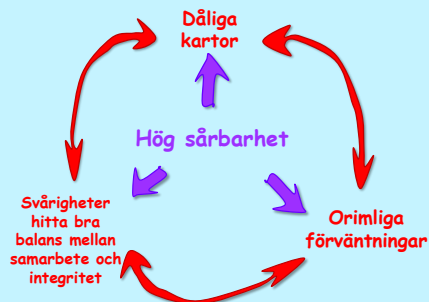
4. Den andre
  - kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
  - missbruk, abstinens)
  - psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom).
  - någon form av kris.
  - lider av kverulansparanoia eller rättshaverism.
  - uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt.
  - har orimliga förväntningar på livet och andra människor, och dömer därmed sig själv till olycka. Perfektionism är ingen framkomlig väg mot lycka, sinnesfrid och goda relationer.
  - **personlighetsstämning (narcissism, borderline, psykopati m fl).**
  - neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning).
  - brister i uppfostran. Personen är på ren svenska faktiskt ohysad och otrevlig.

Frågor:

- ♦ Vilka av ovanstående orsaker är den "besvärliges" eget fel?
- ♦ Vad ska åtgärdas med kritik? Pedagogik? Autentisk feedback?

160

## Besvärliga personer - en principskiss



## B: Narcissistisk personlighetsstörning

Ett genomgående mönster av **grandiositet**, behov av att bli beundrad och brist på empati

- Grandios känsla av att vara betydelsefull
- Fantasier om obegränsad framgång och makt
- Tror sig vara speciell och förmer
- Kräver beundran
- Orimliga förväntningar om särbehandling
- Utnyttjar andra för att nå sina mål
- Saknar empati
- Ofta avundsjuk
- Arrogant och högdragen



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

## Recept nr 3 för ett lyckligt liv?



Vi behöver bli behövda!

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

Michael Rangne

164

## Mer om narcissism

- Det finns både en sund och en sjuklig narcissism
- Fåfånga, självbelåtnhet 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

165

## Mer om narcissism

- Klarar 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 kretsas kring dem själva.

166

## Mer om narcissism

- Liksom vid psykopati så "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

167

### Narcissistens onda cirkel

Man finner dem ofta i positioner som innebär status och makt, t ex i politiken, företagsledningar 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.

168

### 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 (typexemplet "den fallne narcissisten" och den svårbotade depressionen).

169

### Integritet och samarbete

Integritet: Individ, Originalitet

Konflikt

Samarbete: Grupp/samhälle, Konformitet

Smärta

Signal/symtom

170

Hjärnan	+	Upprätt gång
- Empati		- Väskan
- Sympati		- Bära hem födan, ta med barnet
- Känsla för rättvisa och orättvisa		- Äta gemensamt
		- Alla barn hela flockens

↓ ↓

Överlägsen social- och samarbetsförmåga

171

Intresse, välvilja, Empatisk förmåga, Spegelneuron

Reciprok altruism

Massa behov!

Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

Information, uppfattar välviljan

Bekräftelse, du duger

Ger vad den andre behöver

Tacksamhet

Du är också okay

Ger något tillbaks

Värdefull för andra → välmående, självkänsla

Trygghet

Tillhörighet

Uppskattning

Kärlek

Pyramid of needs: Transcendence, Self-Actualization, Higher Needs, Love & Understanding, Belongingness & Love Needs, Safety Needs, Physiological Needs

172

"Vi är gjorda för att utöva detta skapande i en grupp, för en grupp. Isoleras vi från vårt sammanhang och berövas chansen att göra andra människor glada, ja då kan vi av kopplings-schemat i vår hjärna drivas att söka döden."

Lasse Berg

174



## 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

175

"Den slutsats primatforskare drar är att det drag i hominernas, vår, natur som tidigast skilde oss från de andra primaterna var vår medfödda ovilja att underordna oss. Vi har av naturen svårt med chefer. [...] Vi är helt enkelt inte konstruerade för att lyda.

Så inte undra på att det är svårt att vara bas över människor. Att man måste gå på chefskurser för att lära sig övervinna sina medmänniskors naturliga misstänksamhet.

Vi är litet speciella. Vi är inte gjorda för att leva i hierarkier. Vi mår bäst om vi får bestämma själva, **men i samarbete med andra.**"

Lasse Berg



176

## 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!

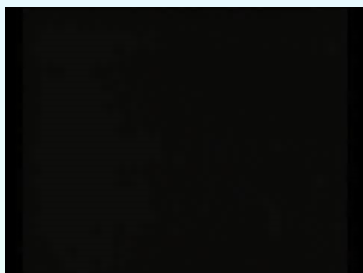
Michael Rangne

179

## Vad kostar det att vara med här?

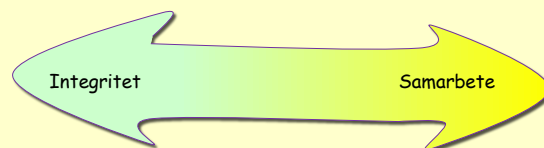
Hur mycket behöver jag anpassa  
mig, hur mycket våld måste jag  
göra på mig själv och mina  
värderingar, för att få vara  
med?

## På restaurang igen



183

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



Utanförskap,  
oönskad,  
oälskad,  
ensam

Överanpassad,  
utnyttjad,  
slutkörd,  
utbränd

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



Utbränd!

186

## Den sunda konflikten

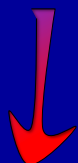
önskningar "nej" kamp sorg lugn



187



Konflikt



Problem

188



När relationen går snett



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

Tack till Kay Pollak

Hur ser din "sköld" ut?

Vara till lags?  
Alltid gillad?  
Låt ingen trycka ner dig?  
Kontroll?  
Överlägsenhet?  
Smart?  
Isolering?  
Stark?  
Svag?

Ingen kan älska den man inte ser!

Vilket värde har det för mig att någon älskar min fasad?

I vilken box lever du ditt liv?

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!

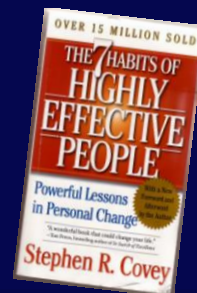
## I vilken box lever du ditt liv?

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

## Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan  
dina högsta  
värden och ditt  
sätt att leva.

Glädje, lycka och  
självkänsla följer  
av kongruensen.



## Vad menar vi med integritet?

- Helhet, odelbarhet, okränkbarhet.
- Det **värde** och den respekt vi tillmäter oss själva.
- En av grundbultarna i vår **karaktär**.
- **Kongruens**, överensstämmelse, mellan inre värld (tankar, känslor, värderingar) och yttre beteende.
- Att låta sig styras av sina **djupaste värderingar** - inte av tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Att leva med **självdisciplin**.
- Vår förmåga att **ge och hålla löften** till oss själva och andra.

## Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

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



195

Vi måste själva må bra och känna självrespekt  
för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi **lever och arbetar i**  
**enlighet med våra egna värderingar och**  
**övertygelseser.**

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

196

## Förslag till styrande princip för ditt liv:

Lev ditt liv, i varje stund, utifrån att...

**Vem jag är gör skillnad!**

197

### Recept för ett meningsfullt liv

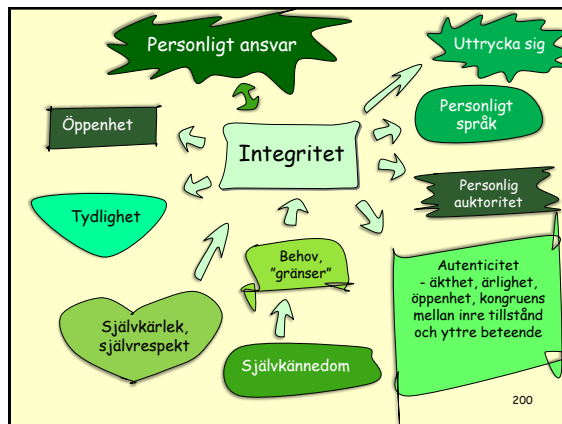
Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet även för mig själv. En möjlighet att uppleva glädje, mening, tacksamhet, kompetens, flow, utveckling och självkänedom.

198



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

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

"Jag föredrar att..."

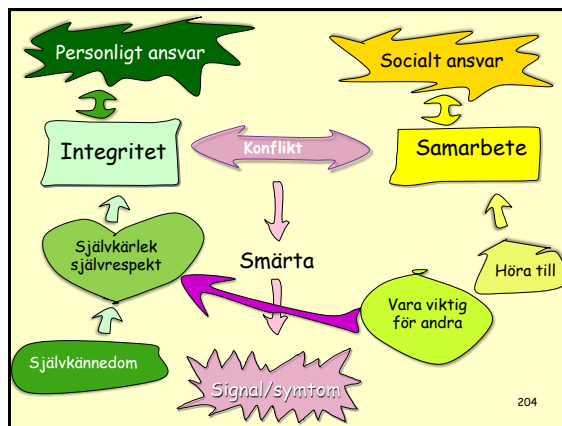
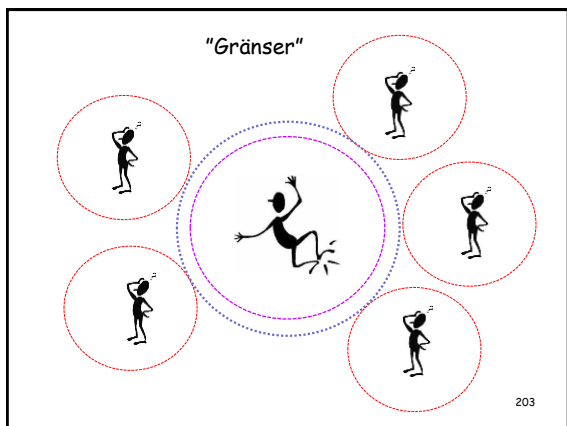
"Jag hinner inte..."

203

### "Gränssättning"

- Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.
- Tala om att det är beteendet som inte kan accepteras, inte patienten.
- Var tydlig med varför beteendet inte kan accepteras.
- Försök få patienten att själv föreslå alternativ till beteendet. "Hur kan du göra istället när du är så här arg, så att ingen kommer till skada?"

202



### Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

↔

Konflikt

↔

Samarbete

1. Vi behöver känna oss värdefulla för andra människor. Att bli uppskattade av andra är vårt viktigaste psykologiska behov. Ur överlevnadssynpunkt t o m viktigare än vårt behov av att vara oss själva och leva efter våra djupaste värderingar.
2. Evolutionärt sett hänger vår överlevnad på gruppens acceptans. Den som inte får vara med dör inom kort.
3. Bekräftelse och gillande signalerar gruppens acceptans.
4. Självkänslan är en konsekvens av andras gillande, vår måttstock på vårt värde, på att vi lyckas bete oss som vi måste för att bli uppskattade och få vara med. Självkänslan reglerar vårt sociala beteende.
5. Utan andras gillande mår vi dåligt, för att vi ska ändra vårt beteende.

205

### Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

↔

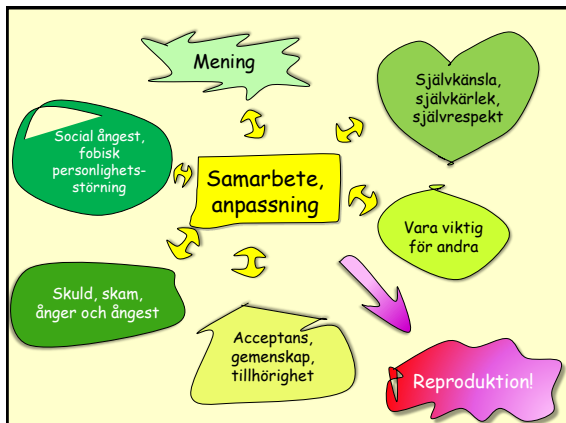
Konflikt

↔

Samarbete

6. Benägenhet för social ångest är normalt, rimligt och värdefullt.
7. Depressionens självhat och sänkta självkänsla kan också fylla en funktion. Tros vara ett sätt att hantera statusförlust i gruppen och anpassa vårt beteende.
8. När vi känner oss värdelösa beror det ofta på att vi är det, att vi inte tillför andra något av värde.
9. Problemet är när man är **felkalibrerad**; känner sig mindre uppskattad än man faktiskt är och mår därefter.

206



### Falsk dikotomi?

X

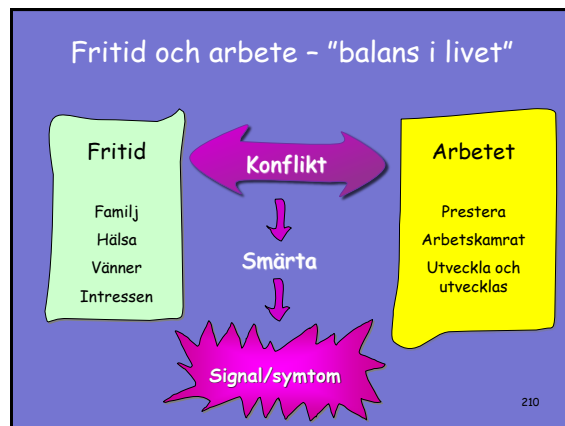
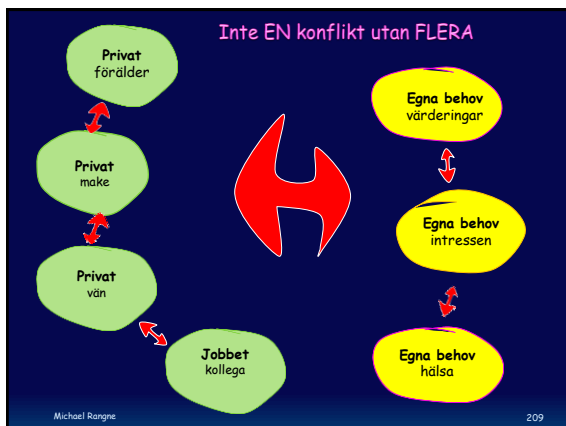
Hög integritet och hägt självintresse helt okay...  
...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

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

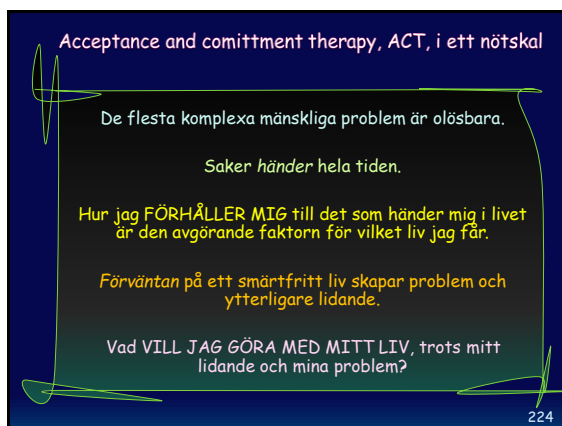
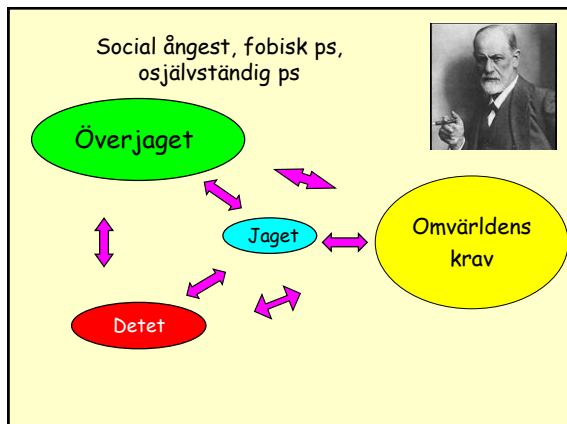
"Win-win", "sund narcissism"

X

208







## 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.



Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!

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

Michael Rangne

2016-06-05

227

Om tre veckor har jag  
varit sjuk i en månad.

Kay Pollak

Michael Rangne

2016-06-05

228

Happiness, like  
unhappiness, is a  
proactive choice.

Stephen Covey

229


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



230



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?

232




Thomas Thorild

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

*Daniel Patrick Moynihan*

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv!



234

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)



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



Michael Rangne 2016-06-05 237

Ledtråd:

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

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

Michael Rangne 238

## Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat alla
  - korkade kollegor
  - överbetalda chefer som bara bryr sig om sig själva
  - meningslösa fylleriblanetter
  - oförsämda kunder

eller

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

Michael Rangne

239

## Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...

...man får aldrig värre än man klarar av!

240

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



242

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

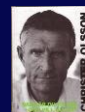
Michael Rangne

243

I really need a  
day between  
Saturday &  
Sunday.

244

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?



245

## 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

## Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till jobbet
- Glömt anteckningarna till mötet hemma?
- Utskälld av chefen på mötet?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kollega om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till chefen, uppsagd p g a "arbetsbrist"?
- Kommer hem, får veta att ditt barn är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att ditt barn dött efter påkörningen?
- Det var du som körde bilen, med barnet i?

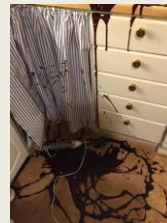
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

247

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



Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



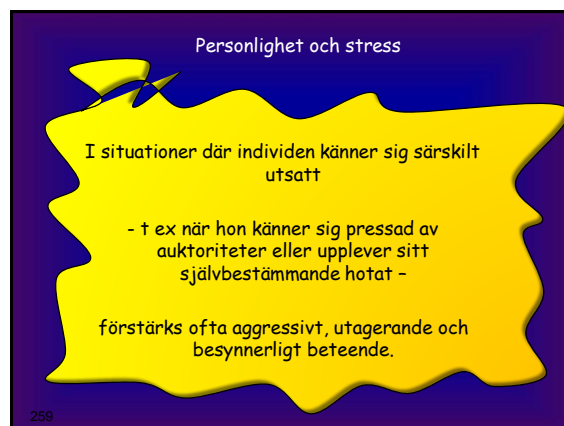
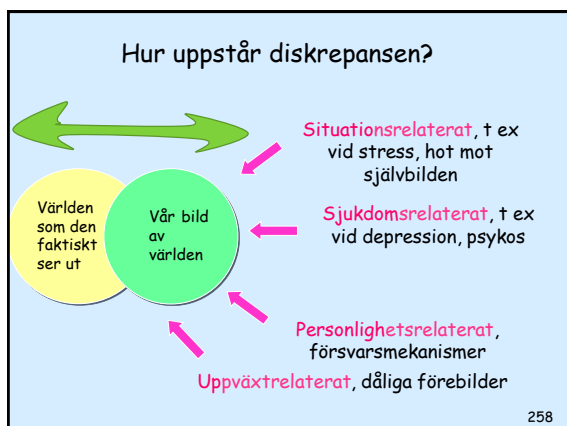
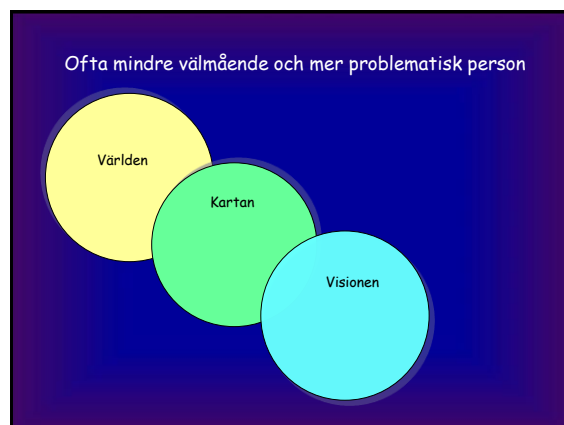
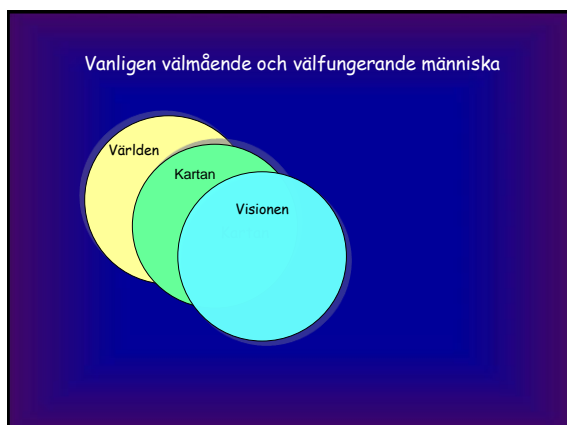
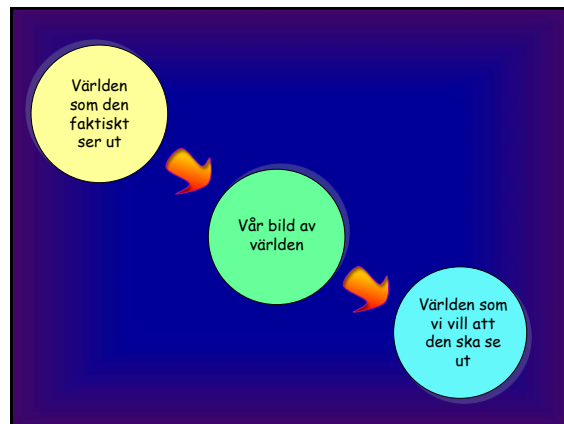
**Terrängen** - världen som den faktiskt ser ut

**Kartan** - vår bild av världen

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



253



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

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

260

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

*Okänd, citerad av Sven Stolpe*

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, koncentrationssvårigheter

262

Exempel: 17-årig flicka med ADHD och lätta AS-drag

263

Vad menar vi med att "förstå"?

Den stackars egentliga världen - "verkligheten" - som den faktiskt ser ut syns knappt på grund av alla påslagningar.

264

"Kränkta" människor

"Kränkningen" ligger här

265

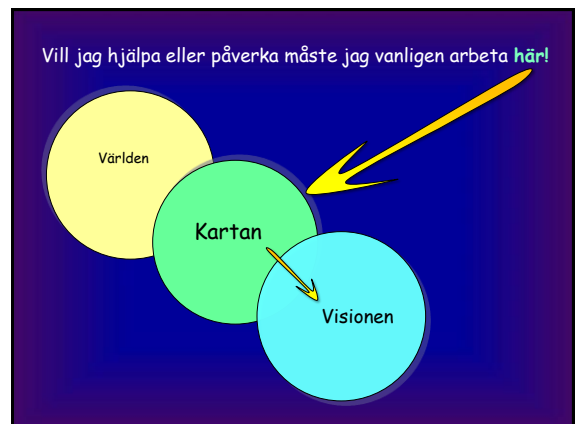
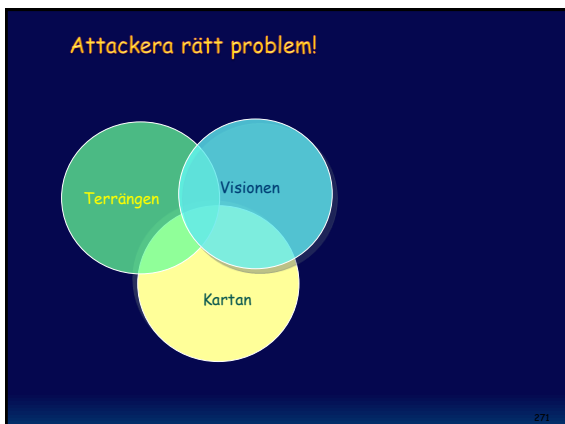
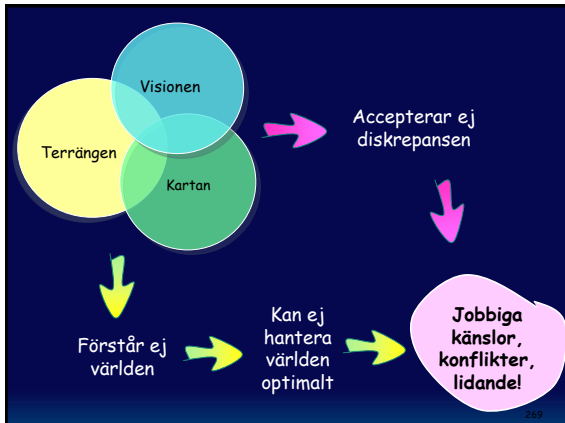
Ett test på en människas personlighet

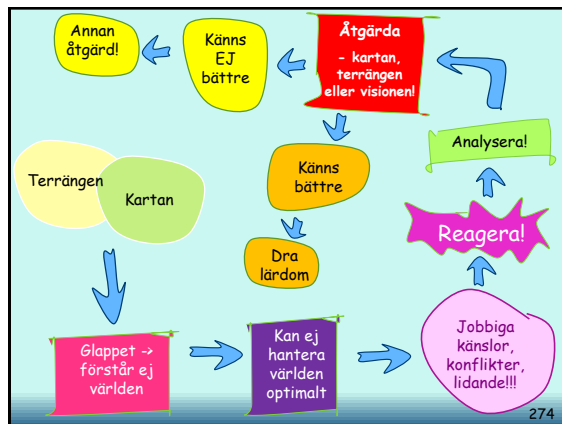
Hur reagerar hon när hon inte får som hon vill?

266

Jag vill ha högre lön!

268





### 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:

275

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"/>

Efteråt kändes det så här:

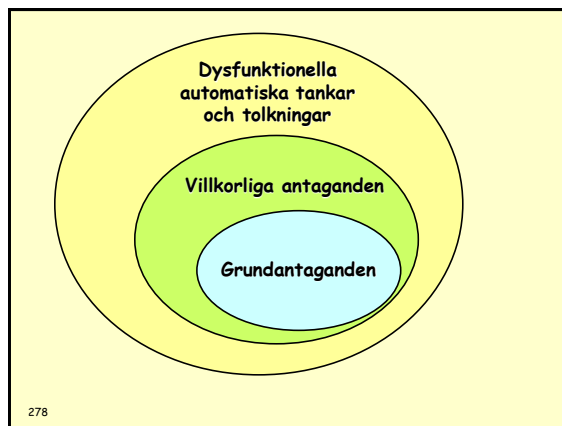
Så här tror jag att det kändes för kompis / fröken /...:

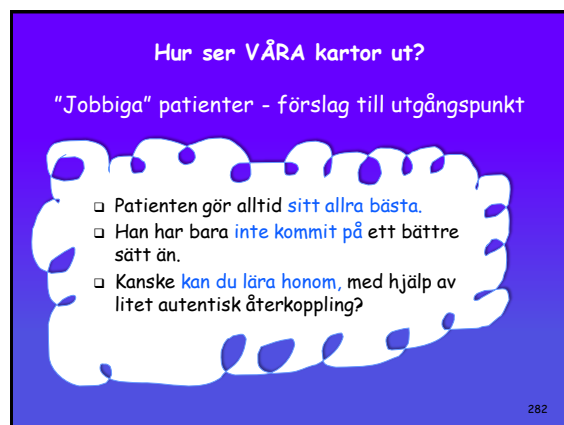
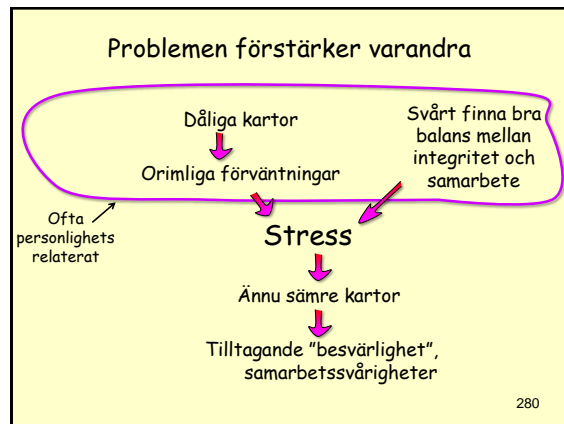
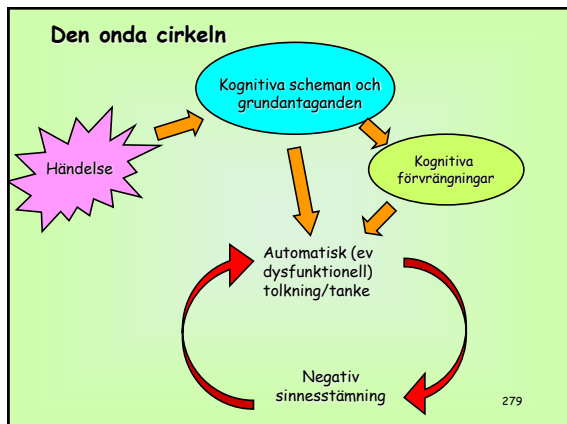
Om det här händer ofta är det risk att:

Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här:

Nästa gång är det allra viktigaste det här:

277







"Tänk om alla skulle börja göra så!"



285

Besvärlig typ?

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



### Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren



Stört samspel med vårdnadsgivaren



Maladaptiva förhållningssätt och strategier  
hos barnet



Bristande förmåga att hitta ändamålsenliga  
sätt att relatera till **andra** människor



287

Jag hade tur:  
Föräldrar som älskade  
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

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

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.

290

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



### 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**.
- Vårt handlande inte styrs av **outhärdlig ångest**.
- Vi kan **förstå konsekvenserna** av våra handlingar.
- Vi kan **behärska våra impulser**.
- Vi har **inlevelseförmåga**, så att vi förstår hur vårt handlande upplevs av andra.

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

292

Det är **sjukvården** som misslyckats - inte patienten.



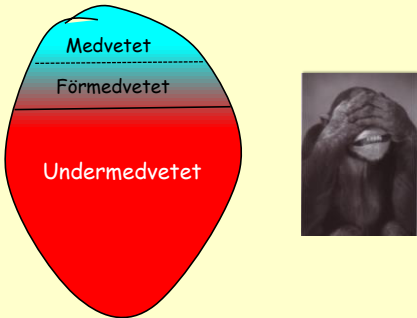
293

"Mot dumheten kämpar till och med gudarna förgäves."



Friedrich von Schiller

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




295

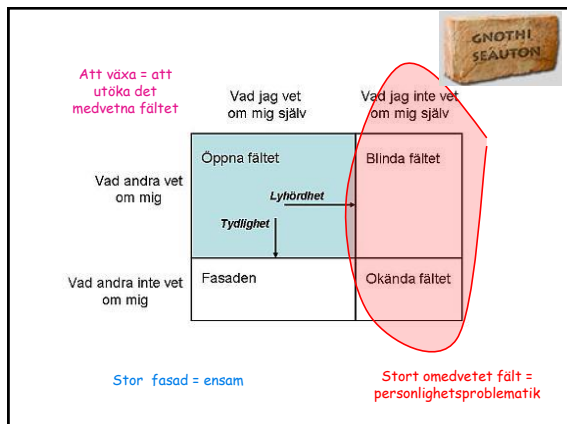
### Självkänedom - en bristvara

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

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.



296



## Den personlighetsstörcdes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hon 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!



Skriv en smart badrumsskåpslapp till dig själv!

Diskutera

???

Vad är kärlek?

"Man kan inte ändra en annan människa"



## 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.



304

## 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?"

305

## Målet

Den andre ska inte bara göra något...

Han ska vilja göra det han gör!



307

## Hört det förut?

Motivation är grunden

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

309

## "Jag har ingen motivation"

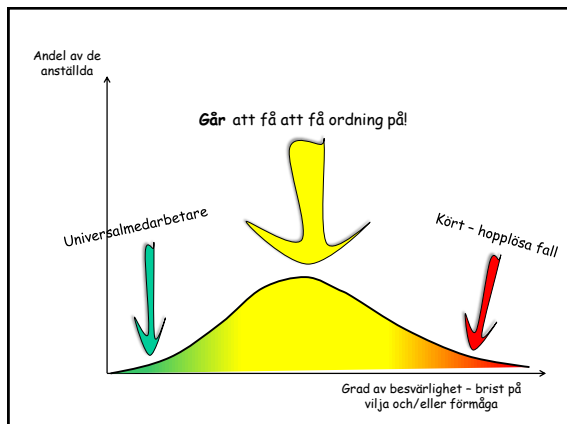


Min motionscykel och jag

Michael Rangne

2016-06-05

311



Går det att "flytta" den andre mot mitten?

Integritet

Samarbete

**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?

313

Ge råd?

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

Werner S. Herzog, *Resistances - making them work.*

Ge råd?

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

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

Werner S. Herzog, *Resistances - making them work.*

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

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

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

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

Michael Rangne

317

Det handlar om **hur** man gör

Det finns sannolikt inte **något** råd som inte kan vara till skada om det ges på fel sätt eller vid fel tillfälle.

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.

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

321

**Slutsats**

SNACKA med besvärligt folk...  
Snacka mer... och **ÄNNU** mer.

Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!

**JOBBA litet!**

323

Var inte för "professionell"

- Autenticitet och personliga reaktioner 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!**

324

Hur gör Allan Linnér?

sverige **radio**

Radiopsykologen

Senaste programmet

Min man tog livet av sig  
11 oktober kl 11:03 (20 min)

För två år sedan tog Karins man livet av sig. Då hade de levt tillsammans i 52 år. Färd till barn och åkt land och rike runt på sina motorcyklar. Men så blev Karins man sjuk och till slut orkade han... → [Läs mer](#)

LYSSNA (20 MIN)

LADDA NER (20 MIN, MP3)

DELA LUDET

### Råd till rådgivare

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

### Skaffa dig en invitation

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

Inträdesbiljettens valuta:

- Vänlighet
- Värme
- Omsorg
- Intresse
- Empati

### Var ett bollplank

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

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

### Kom med ett erbjudande

- Skulle jag kunna vara till hjälp för dig på något sätt?
- Du vet att jag alltid har tyckt mycket om dig, och jag vill gärna hjälpa dig om jag bara kan.
- Jag är osäker på vad jag kan göra för att hjälpa dig utan att du känner dig invaderad - kan du berätta hur jag bäst kan stötta dig?
- Hör gärna av dig framöver om jag kan bidra med något - jag gör det gärna!

### Stötta på rätt sätt

- **Fråga** patienten hur du bäst hjälper henne.
- **Stöd** din anhörige att göra sådant hon tycker om och mår bra av
  - promenad
  - fika
  - prata
  - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

### Ge ett erbjudande...

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



Det är ingen match mellan er

Ta inte över ansvaret - sortera det

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

Relationerna,  
ensamheten,  
meningen, livet, vi  
själva och allting...

### Vad tar jag upp i detta avsnitt?

#### SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

- Hjärtan, ditt viktigaste arbetsverktyg!
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur agerar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden
- Från att tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla tolkar"
- Från att "reagera" till att "agera", vinsten av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patogent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

#### ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och välvilja

#### KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade

Värför ska vi bry oss om varandra?

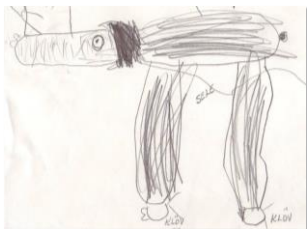
337

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

Stephen R Covey



## "Hon är bara ensam"



339

## "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.



340

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*

## Anknytning

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

*Tack till Björn Wrangsjö*

## Psykoterapi

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



*Tack till Jesper Juul*

## Vad visar tidigare psykoterapiforskning?

Patientens förbättring beror av:

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



344

## Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



345

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

## När-nånting!

- Nära
- Närhet
- Näring
- Närvaro

346

## RELATIONSORIENTERAT

- **INTE BETEENDEORIENTERAT!**

Allt verkligt inflytande  
utgår från en **relation**  
mellan människor.

347

Det var hemligt, ingen fick veta - alla som känner mig vet att jag avskyr quickfix. Jag är hardcore-Freud-anhängare. 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

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

August Strindberg, Till Damaskus

Vi vill hjälpa den andre bli av med känslan, men det kan vi inte!

- 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.

351

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet uppstår inte av en slump

De är resultatet av ett antal väl definierbara personliga egenskaper och beteenden.



352

## Lycka i relationer

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

Ed Diener och Martin Seligman

Hur vi kommunicerar med andra bestämmer i slutänden vår livskvalitet.

Anthony Robbins, utbildare och coach.

Hur är relationsfördelningen i ditt liv?

"Negativa":

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

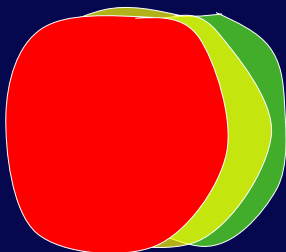
Neutrala:

- Ingen känslomässig inverkan

"Positiva":

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

För en del är det ingen större skillnad...



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

"Negativa":

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

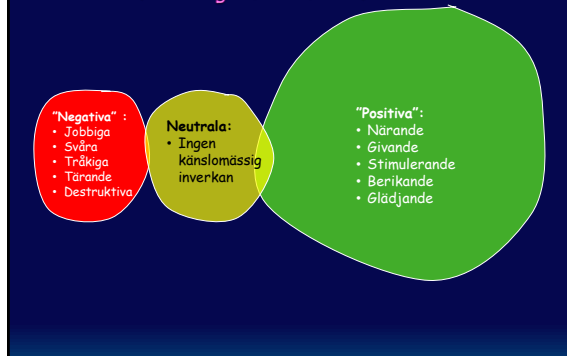
Neutrala:

- Ingen känslomässig inverkan

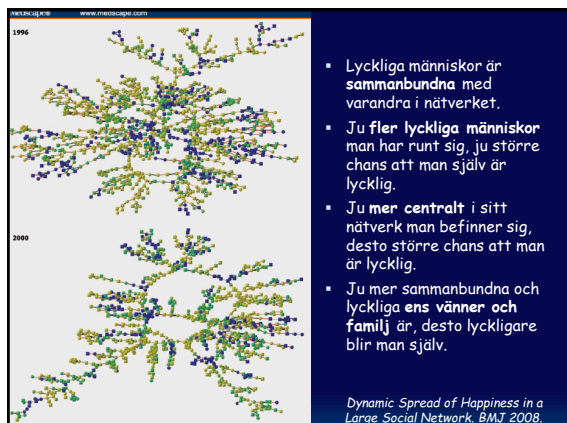
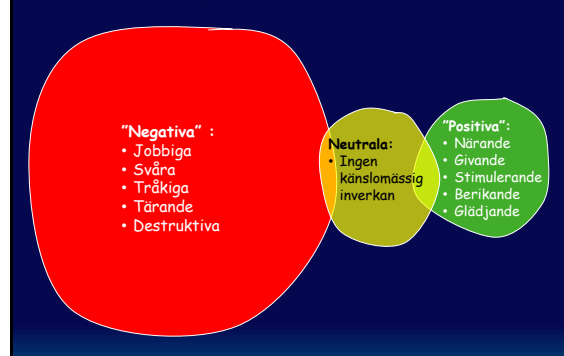
"Positiva":

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

## ... de som gillar sina medmänniskor...



## ...och de som har ett rent helvete!

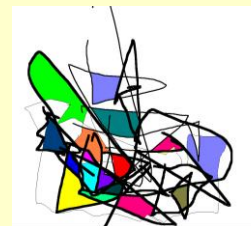


## Om vi vill ha goda relationer...

...ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt!

...måste vi medvetet odla de goda egenskaperna och tämja de dåliga.

...bör vi välja våra vänner och partners utifrån samma tänkande.



"Soffan"

## 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	

363

## Mindre effektiva egenskaper/beteenden

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

364

## Vilka verktyg har vi?

- Kärlek
- Empati och medlidande
- Humor
- Sunt förnuft
- Kunskap och erfarenhet
- Äkthet
- Vårt eget liv
- Vår egen person



365

## Hur når jag fram till patienten?

Du måste vilja personen väl  
för att kunna hjälpa!

## Psykotering

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



367

## Skilj på psykotering för att:

- Lösa problem
- Reducera psykologiskt lidande (som inte är uttryck för psykisk sjukdom)
- Behandla pågående sjukdomsepisod
- Minska risken för återfall
- Reducera underliggande sårbarhet
- Förstå sig själv bättre, personlig utveckling

368

## Några - mer eller mindre vanliga - psykoteringar

- Stödterapi
- Jagstärkande terapi
- Kognitiv terapi, KT
- Beteendeterapi, BT
- Kognitiv beteendeterapi, KBT
- Internetbaserad KBT
- Acceptance and commitment therapy, ACT
- Dialektisk psykotering, DBT
- Mindfulness based cognitive psychotherapy, MBCT(?)
- Interpersonell psykotering, IPT
- Psychoanalys
- Familjeterapi och parterapi
- Nätverksterapi
- Psykodynamisk psykotering, PDT
- Psykodynamisk korttidsterapi
- Lösningfokuserad psykotering
- Gestaltterapi
- Existentialistisk terapi
- Transaktionsanalys

Men behandlingen måste vara anpassad för behandling av depression, och ges av terapeut som är förtrogen med metoden!

369

## Psykotering

### "Supportive"

- Handlar om att hjälpa patienten att hantera en påfrestning, med hjälp av de egenskaper och personlighetsdrag och resurser som hon/han redan besitter
- Försöker inte förändra patienten

### "Reconstructive"

- Historien och klagan är ok och kan vara en bra start, men det räcker inte
- Måste ändra något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt
- Man kan inte ändra känslan direkt
- Istället kan man ändra beteendet, och ofta tankarna

370

En terapeutisk allians är vanligen en förutsättning för ett gott behandlingsresultat

371

### Diskutera


Att skapa en terapeutisk allians med patienten är A & O för att kunna hjälpa denne.

1. Vad är en "terapeutisk allians" för något?
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?

### Vad menas med "terapeutisk allians"?

Den terapeutiska relationen/alliansen

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



### Vad utmärker en bra psykoterapi?

Viktiga faktorer för ett gott resultat

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

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

### Hinder för alliansen kan höras ihop med...

1. Sjukdomen
2. Patientens personlighet
3. Omgivningen
4. Behandlaren och behandlingsförutsättningarna
  - Bristande tid
  - Bristande intresse
  - Bristande kunskap
  - Ensidig teoretisk referensram



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

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

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

376

## Om att skapa en allians - en början

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

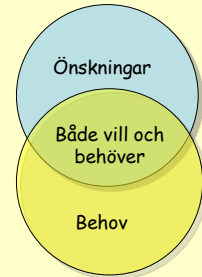
## Önskan eller behov?

Vad den andre **vill och önskar**

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

Vad medarbetaren **behöver**

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



## I stället för metoder och tekniker

- Möt den andre på ett existentiell plan
- Odlia en relation att bygga på
- Kontakt, samtal och dialog
- Kom från kärlek och välvilja, bry dig på riktigt
- Respekt, ta på allvar
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll
- Likvärdighet och medkännande - det kunde lika gärna varit jag själv
- Närvaro, följ vad som händer
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen
  - Lyssna noga på dina egna känslor och reaktioner
  - Var medveten om den andres reaktioner
  - Red ut och gå vidare när det går snett
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet

382

## 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.

383

## Lathund för samtal med den som inte verkar må bra eller redan blivit sjukskriven (del 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 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 provat?
- **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?

384

## Lathund för samtal med den som inte verkar må bra eller redan blivit sjukskriven (del 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.

385

## 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.

386

## 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 värdnad **kollega vara med** vid samtal någon gång ibland.
- **Sitt själv med** vid någon respekterad kollegas samtal ibland.
- Spela in på **video** och titta.

## 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

388

## 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 min egen del:

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

389

## Patientens kontaktförmåga

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte. Temporärt eller permanent nedsatt förmåga.



Kan provocera vår narcissism och vårt behov av att betyda något.

### Några orsaker

- Tidiga livserfarenheter
- Erfarenheter av psykiatri
- Sjukdom/funktionsnedsättning

390

## Suicidant utan bostad





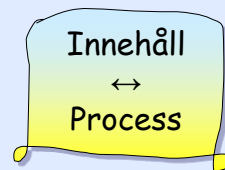
### Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

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

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!

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten



**Innehåll:** Det vi gör / talar om.

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

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

### Processens kvalitet avgör samtals kvaliteten

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.

395

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

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet trökar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

396

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

Kahlil Gibran, Profeten

Michael Rangne

2016-06-05


397

Ingen professor kan mäta sig med en glad amatör, en som älskar.


Edward Said

Jag tycker inte om musik - jag älskar den!


Hanson de Wolfe United



Kärleksfulla känslor



Handling  
som upplevs kärleksfull  
av den andre



399

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.

400



Medmännklighet måste verkställas



401

På ren svenska:

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!

402

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?

403

Jag har alltid en möjlighet att välja

En gammal indianhövding satt och pratade med sin sonson. Han sörjde djupt en tragedi som inträffat i familjen. Han sa:

- Jag känner att jag har två vargar som kämpar mot varandra i mitt hjärta. En av dem är våldsam, hatisk och hämndlysten. Den andra är kärleksfull, förlåtande och medkännande.

Sonsonen frågade:

- Vilken varg kommer att vinna, farfar?

Han svarade:

- Den jag matar.

404

### Några etiska principer för ett gott samtal

- Likvärdighet (subjekt-subjekt).
- Autenticitet.
- Integritet.
- Dialog.
- Ömsesidighet.
- Ansvar.
- Vi ska leda samtalet, men inte alltid styra.



405

### Den stora hemligheten...

...är...  
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

**...vänlighet!**



406

### Förresten...

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

...ha litet...

**...KUL!!**



407

### Svårt med ~~empathin~~ sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...


... ?

...det kunde ju ha varit ...

**...jag själv!**

408

### Det kunde alltid varit värre!



409

### Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

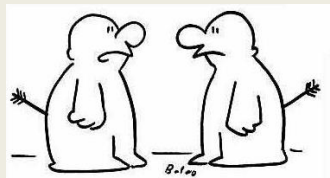
410

## Empatisvårigheter ses vid bland annat

1. Narcissism och psykopati
2. Autistiska tillstånd

411

## Empatins källa?



"I know exactly how you feel."

## Enbildskurs, arbetsmiljö och arbetsglädje

Hur är vi mot  
varandra här hos  
oss?

413

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

### Snälla kollegor förlänger livet

Vänliga kollegor som hjälper dig i arbetet förlänger livet. Det visar forskning från universitetet i Tel Aviv i Israel, som presenteras i tidningen Health Psychology. I studien har 820 personer från olika branscher följts under 20 år. Personerna fick i början av studien svara på frågor om sin arbetsmiljö, bland annat graden av socialt stöd. Resultatet visar att de som hade ett gott stöd levde längre.

ANNA DE LIMA FAGERLIND

SvD 21 aug 2011

## Relationen med kollegor påverkar din hälsa

Det är inte bara ledarskapet som påverkar hur medarbetarna mår. Relationen mellan kollegerna har effekt på de anställdas hälsa, och hjälpsamma arbetskompisar bidrar också till att du lever längre, enligt en studie från Tel Aviv University, rapporterar Reuters och tidningen Chef.

Forskarna har upptäckt att goda relationer på jobbet sänker dödlighetsrisken, och för personer mellan 38 och 43 år är kopplingen särskilt stark.

Forskarna har genom enkäter mätt stressnivåer på jobbet och vilket stöd man får från kollegor och chefer.

Studien visade också att en stöttande chef inte hade någon effekt på risken för dödlighet.

Kvinnor som arbetade på positioner med mycket kontroll och delaktighet i beslutsfattande hade en förhöjd dödlighetsrisk. Samma koppling gick inte att hitta bland männen.



Goda jobbrelationer minskar dödligheten. FOTO: SCANPIX

YLVA EDENHALL

SvD 29 maj 2011

### Dålig chef ökar risken för hjärtinfarkt

Den som upplever sig ha en dålig chef löper högre risk för negativa hälsoeffekter senare i livet. Det visas i en ny doktorsavhandling från Karolinska institutet.

Män i Stockholmsområdet som när en studie inleddes var missnöjda med sin chef löpte 25 procent större risk att drabbas av hjärtinfarkt under den efterföljande tioårsperioden.

Mönster kvarstod vid korrigering för traditionella riskfaktorer.

Avhandlingen visar också att den som upplever att ledarskapet på jobbet är dåligt löper ökad risk för sjukfrånvaro, medan bra chefer tvärtom minskar risken för sjukfrånvaro.

Avhandlingen bygger på intervjuer med närmare 20 000 anställda i Sverige, Finland, Tyskland, Polen och Italien. ■

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

Christer Sandahl

En bra chef är som en bra samspelare i en organisation.

1. Lär dig hur känslor och förnuft samspelar i en organisation.
2. Håll alltid ändamålet med verksamheten levande för dig och dina medarbetare.
3. Lär dig mer om gruppens och organisationens dynamik.
4. Reflektera över dina erfarenheter i chefsarbetet.

Titel: Chef med känsla och förnuft  
Författare: Christer Sandahl, Erica Fahrenström och Mia von Kneiping  
Förlag: Natur & Kultur  
ISBN: 978-91-27-11974-1



Chefers sätt att leda har betydelse för medarbetarnas välmående

- Hälsöfrämjande ledarskap tycks handla om
  - Tydlighet vad gäller uppdraget i stort, roller och uppgifter för den enskilde medarbetaren
  - Samtidigt som man behöver visa omtanke och vara lyhörd

(Jämför "barnuppföstran": Barn behöver två saker - värme och gränser)

Arbetsplatsen - fokus för interventioner vid utbrändhet, Läkartidningen nr 36, 2011

16-åringen på villövägar



Varför skulle hon lyssna på dig?

Det emotionella bankkontot = det förtroende och den trygghet som har byggts upp i förhållandet




421

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

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

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

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

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

Och en hel del annat...

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

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.

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar!

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.

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

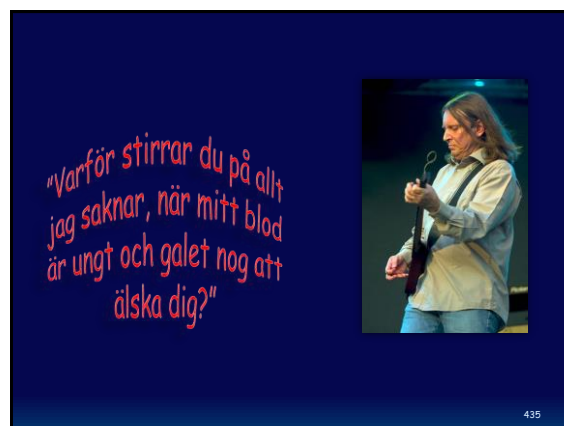
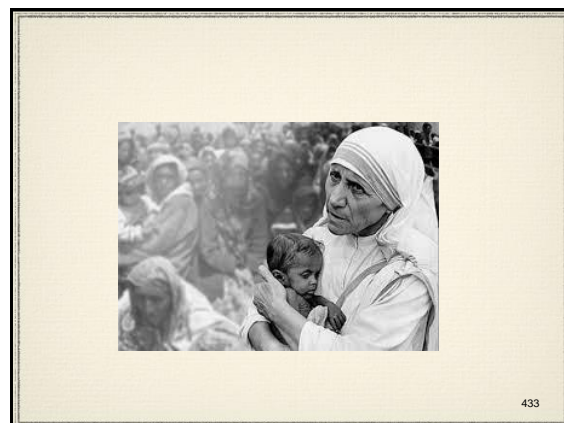
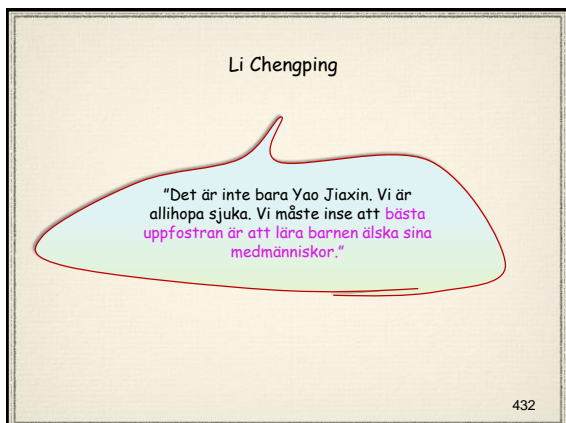
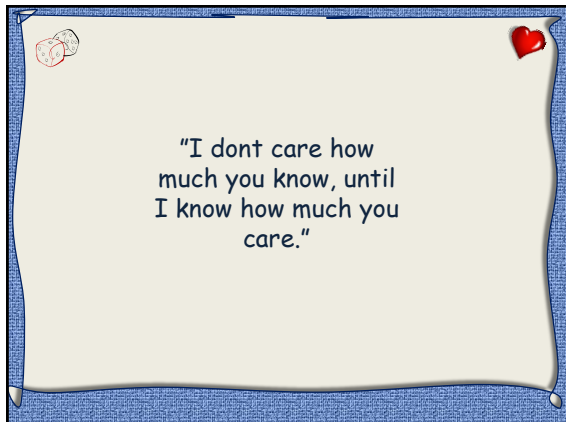
- Min partner?
- Min fru?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



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

Om jag bryr mig på riktigt och visar litet hyfs förlåter patienten mig en hel del.



Från kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar



Kärleksfulla känslor



Handling  
som upplevs kärleksfull av den andre



436

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.

437

Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet **likvärdigt** (dess tankar, känslor, önskingar 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.

Lathund för föräldrar

Barn som har det bra behöver mycket litet "uppfostran". De behöver däremot vuxna som

- tar dem på allvar
- bemöter dem med respekt, som likvärdiga medmänniskor
- sätter gränser för sig själva
- tar ansvar för stämningen i hemmet
- stöttar utvecklingen av barnets självkänsla, integritet och personliga ansvar
- inte gör barnen till sitt livsprojekt

"Lifesaver" för föräldrar när det inte går bra

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

440

Alla tonåringar ställer sig samma fråga:



Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?

441



### "Life-saver" för tonårsföräldrar

- **Självständighetsträning**, inte trots.
- Det de gör, gör de **för sig själva**, inte emot dig.
- Tonåringen **tar nu makten** över sitt eget liv.
- Överlåt resten av **barnets personliga ansvar** med respekt.
- Du går nu in i en **ny roll**, som sparringpartner, lots och fyrtorn.
- Var tydlig med vad du tycker och känner, men använd inte **maktspråk**.
- Uppmuntra tonåringens **inre dialog**.
- Visa **tillit och förtroende** för tonåringen.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är helt okay åtminstone för en person i världen. **Visa att du är den personen!**

### Den likvärdiga relationen



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

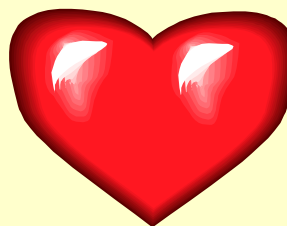
**Patienten och hans inre värld behandlas med samma allvar som min egen.**

### Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån  
Ej objekt  
Ej offer  
Ej synd om

444

### "Inte ett ord om kärlek"



### Viktiga övergripande värden för samspelet med andra

Likvärdighet  
Autenticitet  
Integritet  
Självkänsla  
Personligt ansvar  
Socialt ansvar  
Gemenskap




Alla människor hatar att ta order



"No involvement, no comittment"

447

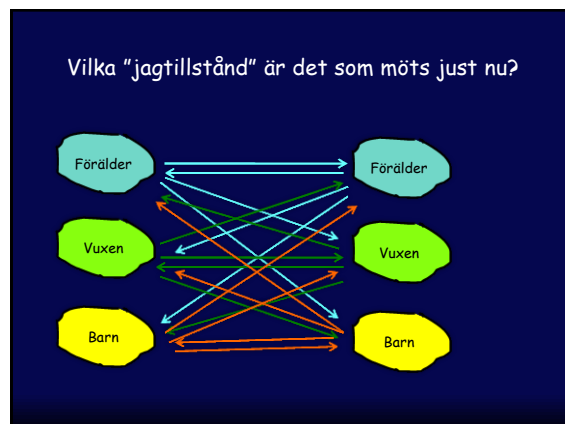
Alla människor hatar att ta order...



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 comittment" (den som inte är med kommer att vara emot).

448



"Jagstillstånd"

- 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.
- Vuxen**
  - Förälder och barn integreras i en förnuftig helhet.
  - Här och nu, kan förutsättningslöst iakttä en inre och yttre verklighet, förnuft och rationalitet.
- Barn**
  - Minnen av tidigare egna upplevelser.
  - Fungerar emotionellt, intuitivt och spontant.
  - Här uttrycker vi våra känslor, hur vi mår, våra önskningar.

Eric Berne och Thomas Harris

Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

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

Från Mentors föräldrakurs

Vi vill varken ha beröm eller metoder

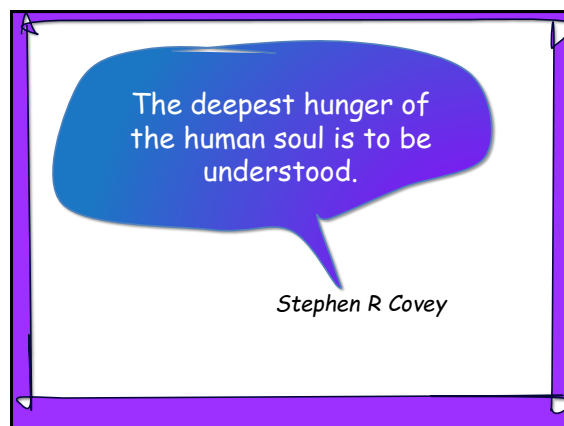
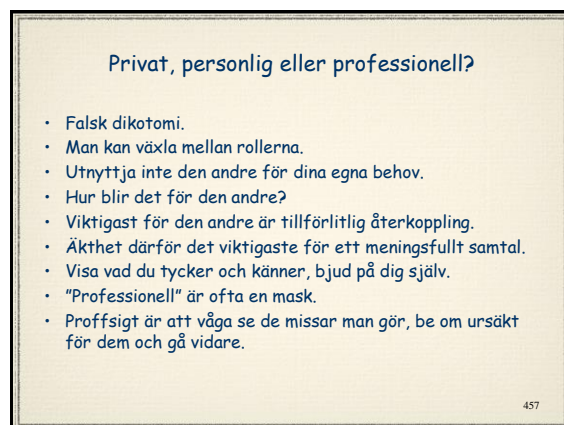
-

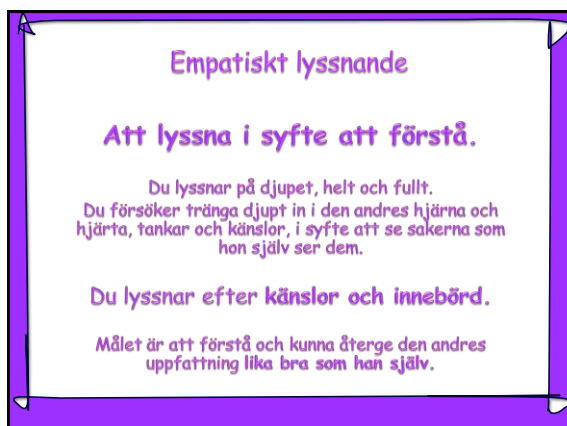
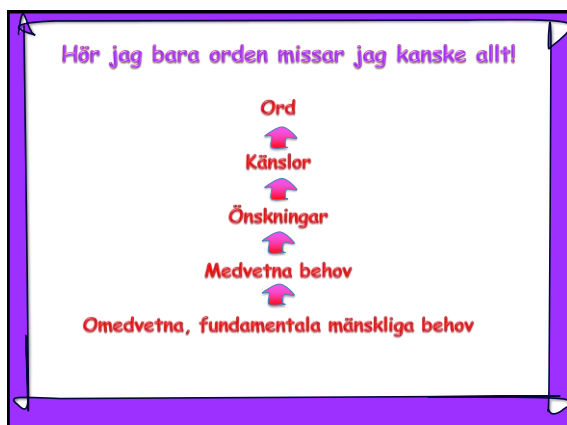
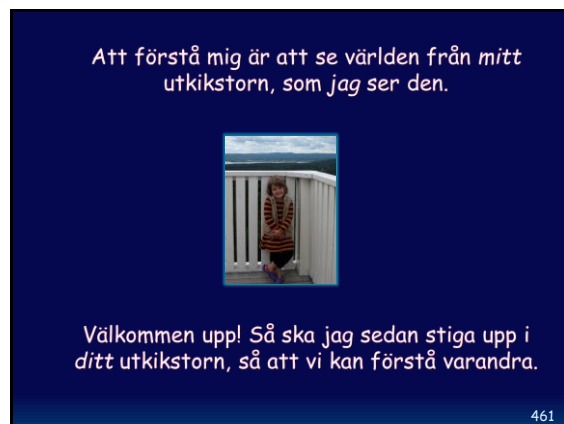
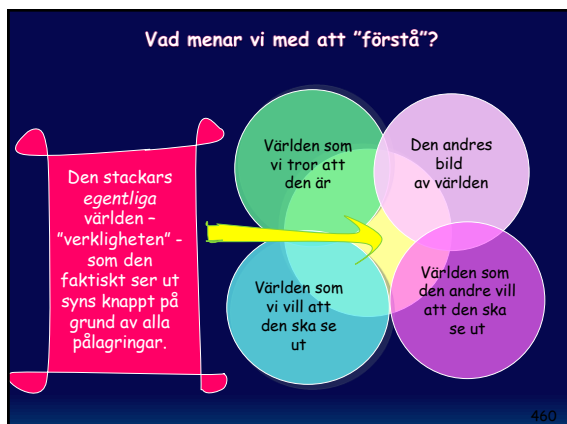
Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer



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

Vi vill vara en värdefull människa i en äkta relation!





### En tanke...

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

466

"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

Att fråga "varför" fungerar sällan.  
Pröva i stället:

Hur tänker du nu?  
Hur tänkte du då?

468

### Att lyssna empatiskt

1. Lyssna noga på den andres berättelse.
2. Återge, "spegla", vad du uppfattar att den andre sagt. **Spegla** då även de **underliggande känslor och farhågor** som du tycker dig uppfatta.
3. Fråga om du har uppfattat den andre rätt.
4. Försök fånga upp den andres **behov och önskemål**. Förmedla vad du uppfattar att den andre behöver i den aktuella situationen, och **vad hon vill ha från dig**.
5. Fråga om du har uppfattat även detta rätt.
6. Bekräfta svaret och **berätta vad du nu skulle vilja göra**.
7. Fråga om den andre är nöjd med detta, eller om hon vill att du ändrar eller lägger till något.
8. **Tacka** för samtalet och förmedla att det gett dig något av värde för din egen del (om det är sant).

### 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.**

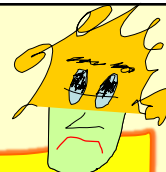
### "Dialogkompetens"

- 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.

## En fruktbar utgångspunkt?

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

## Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

## Mer om empati i praktisk handling

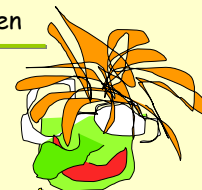


Hur **känns** det jag just nu säger eller gör för den andre?

## En helt vanlig dag på Serafen

Lina, 21 år

- Ångest och nedstämdhet
- Labilt humör
- Svart-vitt sätt att uppfatta tillvaron och andra människor
- Svårt klara relationer
- Skär sig för att lindra ångesten
- Flera självmordsförsök, ofta i samband med hot om separation
- "Vet inte vem jag är"
- Avskyr sig själv



"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatri'n 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."

## Borderline personlighetsstörning

Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsättning)
- Självd destruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder



476

## Bemötande av patienter med EIPS

- Bemötandet avgörande. **Fel bemötande försämrar patienten.**
- Utbildning specifik om självskadebeteende ger ett bättre omhändertagande, men inte lång erfarenhet och formell utbildning.
- **Bemötande som hjälper: bli lyssnad på, bli förstörd, 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.

477

## Bemötande av patienter med EIPS

- Empatiskt lyssnande och **undersökande förhållningssätt**.
- Fokus på ökad emotionell medvetenhet och **förbättrad emotionsreglering**.
- **Vilken funktion har självskadebeteendet?**
- **Vad skulle kunna få ditt beteende/mående att vända?**
- **Våga fråga!** Öppet och nyfiket, inte dömande, inte ställa till svår.
- 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.

478

## 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. **Har jag förstått dig rätt?**
- 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.

479

## Vad kan vi lära av Buddha?

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

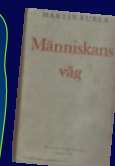
Sökaren nr 1/1986

## Martin Buber



Äkta eller falsk dialog =  
äkta eller falskt möte

Om du bara låtsas får du betala priset  
(ingen relation och ingen växt)



481

## Martin Buber



- "Det mellanmänniska".
- Vad sker existentiellt i mötet mellan två människor?
- Skapandet av en **gemensam verklighet** mellan oss.
- Dialogen är i varje situation närvarande som möjlighet, och den blir verklighet då och då.
- Tillfällen kan förspillas eller tas tillvara.

482

## Växt kommer ur möten

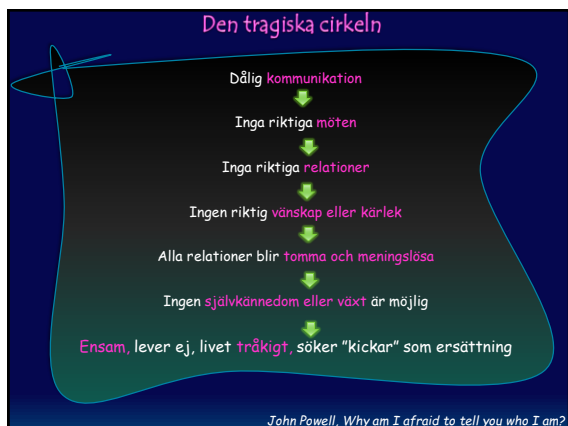
All växt sker genom möten. Inga riktiga möten -> ingen riktig växt.

Vad är det som möts?

Förväntningar och möjligheter!

Relationen mellan dessa är det viktigaste.

Föreläsning av Ulf Nilsson, Malmberget, länge sedan...



### En dikt

Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själens ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

*Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg*

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*

### En metafor

Varje människa är instängd i ett fängelse  
- med öppen dörr!

Rädslan att inte bli accepterad av andra håller en kvar.

Vägen ut ur fängelset är kommunikation.

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

### Att vara sig själv

"I can help you to accept and open yourself mostly  
by accepting and revealing myself to you."

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

### Vad menar karln?!

att välja  
Glädje

Kay Pollak

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.  
  
Alltid och i varje stund.
2. Varje möte kan ge oss något för egen del.  
  
Vartenda ett.

Michael Rangne 2016-06-05 489



Hur skulle mina möten med mina patienter bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

Ett tillfälle att **uppleva glädje och mening?**

Jag har **något att lära** av varje människa jag möter?

Hur skulle våra möten med andra bli om...

...vi utgår från att vi **kan lära oss något** av varje människa?

...vi utgår från att varje möte med en människa är en **möjlighet till glädje och mening** för oss själva, och visar denne vår uppskattning?

... vi utgår från att ett äkta möte med en annan alltid **lämnar båda åtminstone en smula förändrade?**



Hur skulle det kännas för den andre om...

...han upplever att han har betydelse för mig, att han själv ger **mig** något värdefullt genom vårt samtal?



Kan det vara så att...?



1. I varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv.
2. I de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig om mig själv.
3. Ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande.

Tack till Kay Pollak

## Överkurs - tankar är skapande

ATT VÄXA GENOM MÖTEN

Kay Pollak

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

494

## Överkurs - några karameller att provsmaka...

ATT VÄXA GENOM MÖTEN

Kay Pollak

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

495

## Överkurs – några karameller att provsmaka...

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

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN  
Kay Pollak

496

## Några tankeförslag vid konflikter och "jobbiga" människor

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

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN  
Kay Pollak

Vad har mina .... (medarbetare, barn, fru, kunder) gett och lärt mig?



498

Har du berättat det för dem?

499

## Några användbara inledningar

"Det är underbart för mig att du finns, för att..."

"Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig..."

"Om inte du fanns skulle jag inte få uppleva... var dag!"

"Tack vare dig har jag fått lära mig allt detta..."

500

## Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (1)

- Varje människa och varje möte är en möjlighet för mig
  - Att **lära mig** något nytt om mig själv, den andre och världen, och därigenom växa och utvecklas.
  - Att uppleva **glädje och mening**.
  - Att **uttrycka mig själv** i världen.
  - Att **göra skillnad**.
  - Att **ge av mig själv**, att göra något gott för den andre. Varje människa har i varje stund behov som jag kan försöka tillfredsställa.
  - Att **ta emot** något av den andre, och därigenom **göra det möjligt för hen att ge**. Att ge till andra, att betyda något för andra och känna att man gör skillnad är vårt djupaste behov. Men då måste någon vara villig att ta emot!

### Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (2)

- Jag behöver inte alls ge något materiellt - våra viktigaste behov är andliga, sociala och psykologiska. **Vad behöver denna människa just nu**, och vad av detta kan just jag ge?
- Det mest värdefulla jag kan ge är mig själv, att **visa mig som jag är** - mina sanna känslor, tankar och reaktioner. Den andre får då hjälp att orientera sig i vår relation, och att se och förstå sig själv bättre. Denna äkta återkoppling ger därtill den andre en möjlighet att justera sitt beteende i mötet om hen skulle vilja det.
- Jag kan inte undvika att påverka en människa jag möter, jag kan bara välja vilken inverkan jag ska ha.** Det valet förutsätter att jag tar ett personligt ansvar för mig själv och hur jag är mot andra. **Hur känns det jag säger eller gör för den andre just nu?** Jag behöver inte göra något "stort" för att göra skillnad för andra - det räcker långt att jag medvetet väljer vem jag är i mina möten.



### Vad tar jag upp i detta avsnitt?

**SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"**

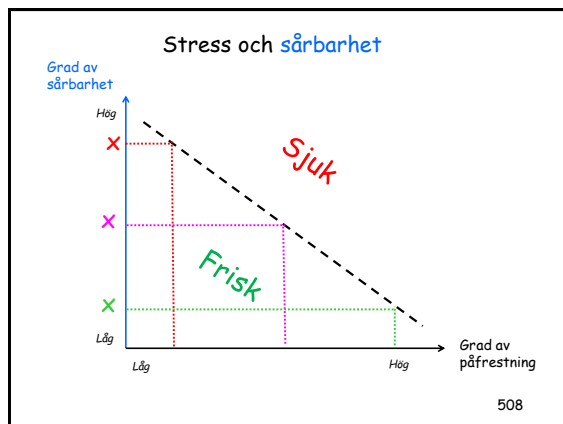
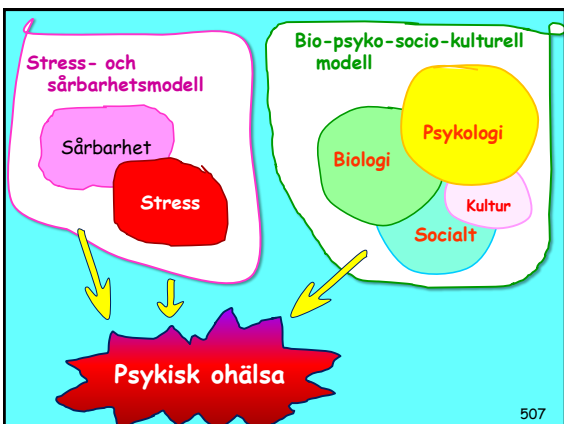
- Hjälmen, ditt viktigaste arbetsverktyg!
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur agerar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden
- Från ett tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla talar"
- Från att "reagera" till att "agera", vinsten av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patogent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

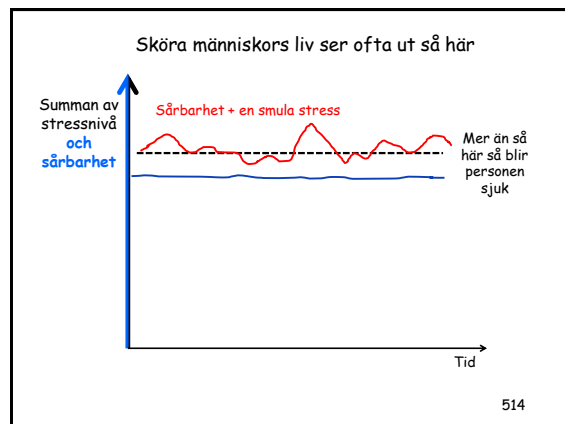
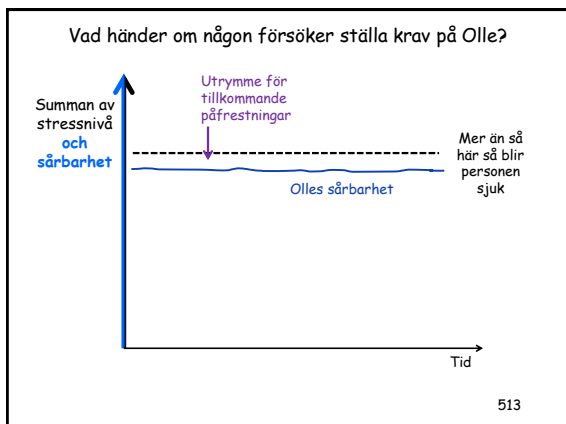
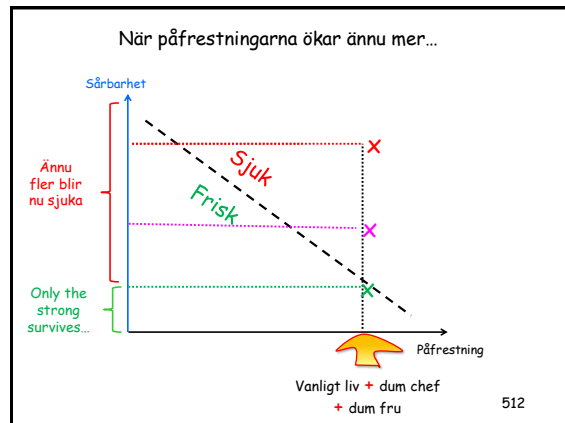
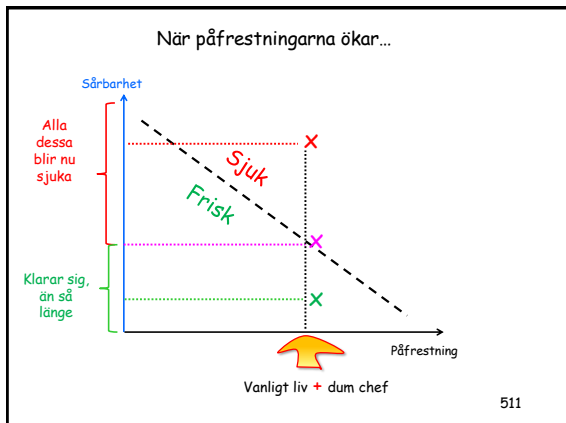
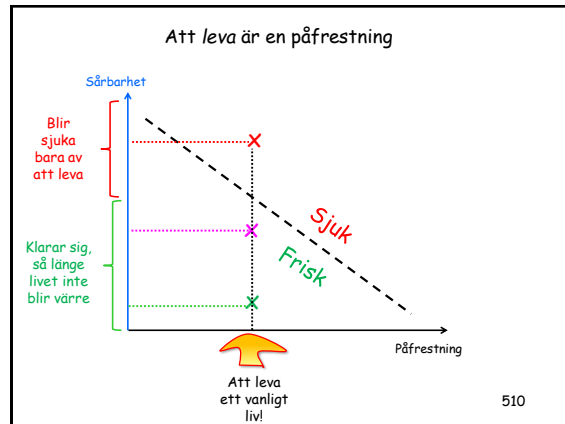
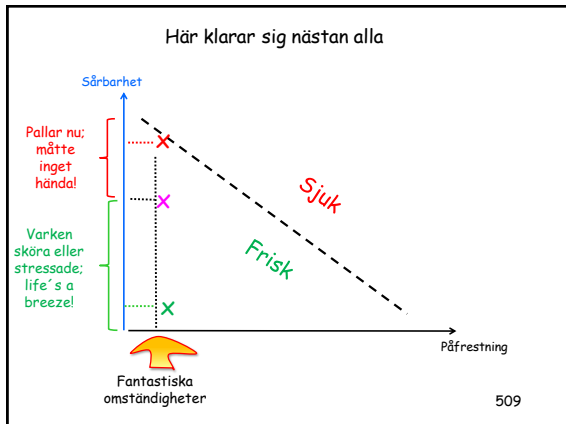
**ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER**

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och vilja

**KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER**

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade





Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsofrämjande?

Hälsoskapande?

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

Tack till Maria Larsson!

516

Burnout enligt Maslach

1. **Utmattning**
  - stresskomponent
  - dränerade emotionella och fysiska resurser
2. **Distansering → cynism**
  - interpersonell dimension
  - överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet
3. **Minskad personlig effektivitet**
  - påverkad självbild
  - känsla av inkompetens och saknad produktivitet

519

Kriterier för utmattningssyndrom, 2003

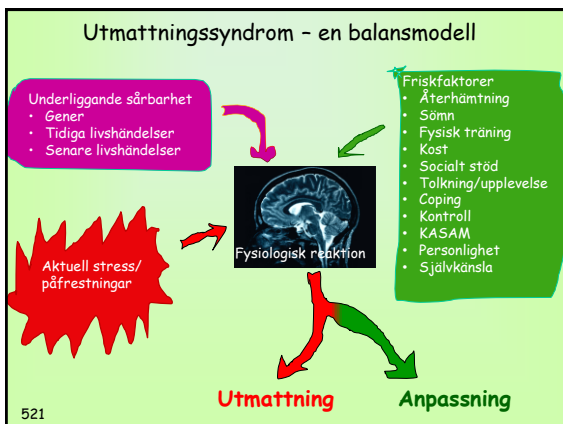
A. Symtom minst 2 v, stress minst 6 mån

B. Brist på psykisk energi el. uthållighet dominerar

C. Minst 4 av följande varje dag minst 2 v

- Koncentrations- eller minnesstörning
- Kan ej hantera krav / göra saker under tidspress
- Emotionell labilitet eller irritabilitet
- Sömnstörning
- Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
- Somatiska symtom - muskelvärk, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet etc

D. Fyller ej kriterierna för eg. depression, dystymi eller GAD (i så fall endast tilläggsdiagnos)



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**

522

## 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."

Michael Rangne 2016-06-05 523

## Det egna ansvaret

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

## 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 arbetskrav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

525

## 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 Tavon, Läkartidningen nr 46 2007

## Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Försvarsinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Cyniska
- Uppgivna
- Sömnproblem
- Ökad ljudkänslighet
- Minnesproblem
- Koncentrationssvårigheter
- Nedstämdhet
- Ångest
- Kroppsliga besvär
  - Värk
  - Tryck över bröstet
  - Orolig mage/tarm
  - Yrsel

527



Rigiditet och tunnelseende

Missnöje

Ilska

Hot och våld

Brist på humor och empati

**Stress**

528

"Neuronal kidnappning" - 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...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

529

"Röd och grön zon"

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

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

530

Vilken zon kommunicerar vi i just nu?

Grön zon	Röd zon
<ul style="list-style-type: none"> <li>Låt oss undersöka det</li> <li>Det fixar vi!</li> <li>Jag har varit oklar</li> <li>Jag kan ha gjort fel</li> <li>Vi uppfattar nog detta olika</li> <li>Jag är ok men kan bli bättre</li> <li>Det finns troligen ett bättre sätt</li> <li>Låt oss vara flexibla</li> <li>Det är en spännande idé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen vet något om detta</li> <li>Hur tror du jag ska hinna det?</li> <li>Du har inte förstått</li> <li>Det är inte mitt fel</li> <li>Där har du fel</li> <li>Jag är inte sämre än andra</li> <li>Så har vi alltid gjort</li> <li>Bestämmelserna säger...</li> <li>Så har vi aldrig gjort förut</li> </ul>

Tack till Lennart Lindén, Ugil Konsult

Typen 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 arg, men kanaliserar ilskan till konstruktiv handling **utan aggressivitet**

- 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 fumliga 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

"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".**

Dessa försvarssystem är dock inte alltid så funktionella i vårt nuvarande samhälle.

Vad kan man själv göra för att motverka skadlig stress?

Funkar inte!

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

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

Fråga först varför du gör så mot dig själv!

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att  
"prestation = kärlek"

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

Jag är viktig och värd att ha det bra!

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!



## Självkänsla

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



## Varifrån hämtar jag min känsla av värde?

"Inre" referensram:

- Min känsla av värde kommer från min egen värdering av mig själv - inte från vad andra tycker.
- Min måttstock är hur väl jag lyckas leva i enlighet med mina djupaste värderingar och min vision om vad jag vill med mitt liv, och vad jag lyckas tillföra andra människor.
- Eftersom jag kan välja hur jag lever kan jag styra min syn på mig själv och min känsla av värde.

## Att göra sitt bästa är gott nog

- Som överkurs (min anmärkning, inte författarens) ska sägas att det för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa för att leva det liv jag väljer.
- Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör resultera i stolthet och självkänsla. Slutresultatet råder ingen över, ty det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

## Ställ rimliga krav på dig själv!

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT APPELTRÅD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



## Förändring och acceptans!

Lord grant me the serenity to accept the things I cannot change,  
the courage to change the things I can,  
and the wisdom to know the difference.

St Francesco av Assisi (1181-1226)

547

## 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!

## Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.

Vem vill du vara?



Lev med integritet!

Michael Rangne

551

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

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

## Lathund i stresshantering

V  
Ä  
L  
J  
(själv)  
!!!



Annars  
väljer  
**någon**  
**annan**  
åt dig!

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

## Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

"Jag vill..."  
"Jag vill inte..."  
"Jag hinner inte..."  
"Jag tycker inte om..."  
"Jag vill hellre..."  
"Jag föredrar att..."

Vad menas med att "ta ansvar"?

**Socialt ansvar** - ansvar för **andras** väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

**Personligt ansvar** - att ta ansvar för **mig själv**

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

555

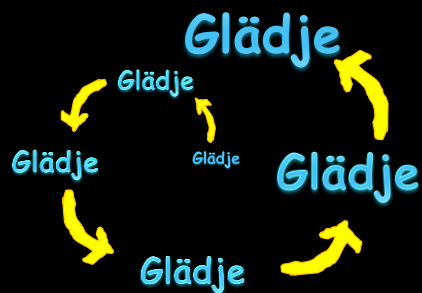
Skulle jag vilja ha mig själv  
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?



Michael Rangne

556



Michael  
Rangne

557

Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan  
entusiasmera en hel avdelning...

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

Michael  
Rangne

558

Din utmaning är att...

...trivas på jobbet ändå.

Trots din chef, trots somliga  
medarbetare, trots somliga  
patienter, trots lönen,  
...**trots allt!**

För din egen skull!

Michael  
Rangne

559

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

Två KONSTRUKTIVA  
frågor att ha med sig

Vilka valmöjligheter  
har jag just nu?

560

Varför frågar ingen:

"Vad kostar det att  
jobba åt dig?"

## 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.

Michael Rangne

2016-06-05

5  
6  
2



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

2016-06-05

Michael  
Rangne

563

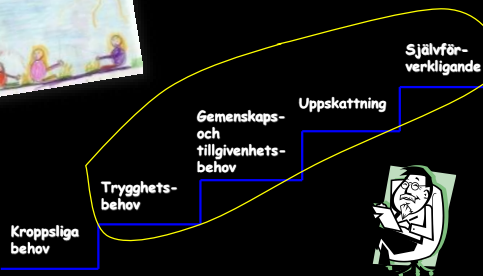
"Det härligaste ödet, den mest underbara gåva en människa kan få av försynen, är att få betalt för att göra något som hon innerligt älskar att göra."

Abraham Maslow



5  
6  
4

## Maslows "behovstrappa" - ser jag till att få detta på jobbet?



565

## Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

?

566

## Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten eller vad det nu gäller?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov?
- Ond cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, 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 intae dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

567

### 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 syndrome".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

### ...varav följer några motmedel

- Förnärksamhet.
- Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
- Själv välj våra värderingar och leva efter dem.
- Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
- Gör 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 och inte symtomen på den!
2. VÄLJA - tankar, känslor, handlingar och vårt liv!

### Stressad? Gör en lista över saker du ska SLUTA med!

Sluta med snartast:

Sluta med på litet sikt:

Sluta med snartast:	Sluta med på litet sikt:

570

### 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.

Michael Rangne

2016-06-05

571

### Viken sorts medarbetare samlar vi på i vår organisation?

Företagets medvetna satsning på medarbetarnas trivsel avgör vilka medarbetare man lyckas attrahera och behålla.

572

Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet.

"Unhappy people don't give a damn."



"Happy employees vastly outperform unhappy ones."

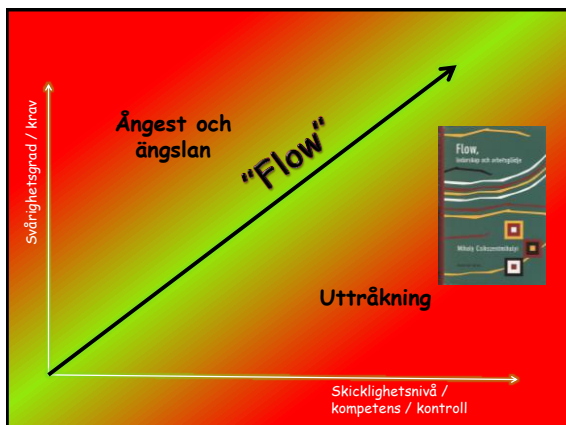
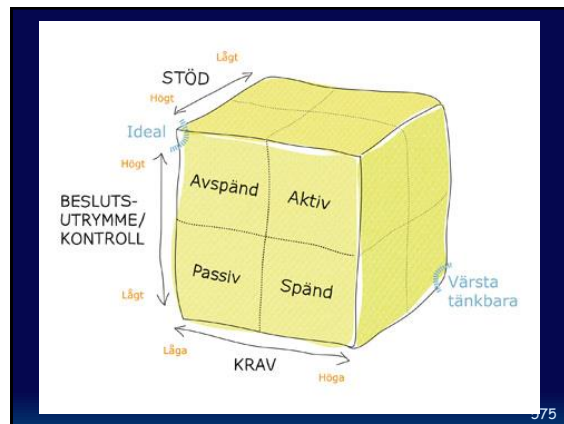
Michael Rangne

2016-06-05

573

### Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

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



### 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 Leitner

### Missnöje, konflikter, stress, utbrändhet, besvärlighet...

...är bland annat ett resultat av **icke uppfyllda förväntningar.**

↓

**Skapa rimliga förväntningar** på vad arbetet innebär.

### Missnöje, konflikter, stress, utbrändhet, besvärlighet...

En annan riskfaktor är att man **uppfattar sig sämre ställd / belönad än andra** medarbetare

↓

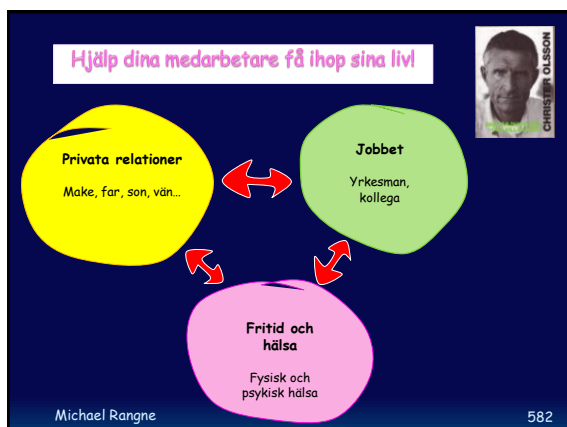
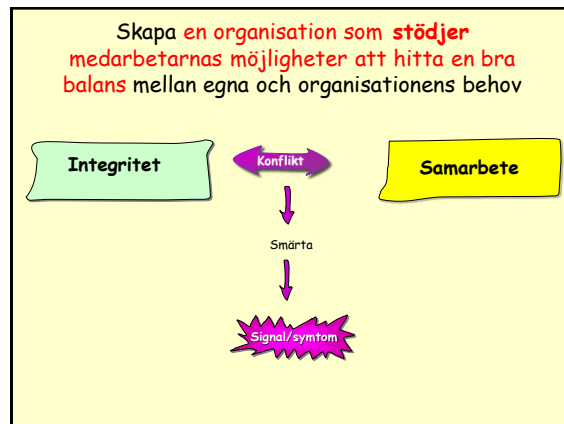
Centralt att skapa en känsla hos de anställda av att **arbetsplatsen är rättvis** i alla avseenden

### 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.

Michael Rangne 2016-06-05 580



### Till detta kan lämpligen fogas...

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

**Känsla Av SAMmanhang:**

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, Hålsans mysterium)

Släpa sten eller bygga katedral?

583

### När det inte går så bra

Michael Rangne 2016-06-05 580

### Vad tar jag upp i detta avsnitt?

SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

- Hjäman, ditt viktigaste arbetsverktyg!
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur agerar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden.
- Från att tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla talar"
- Från att "reagera" till att "agera", vinsten av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patogent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och vilja

KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade

Michael Rangne 2016-06-05 580

## Problem?

Vad hade du väntat dig?

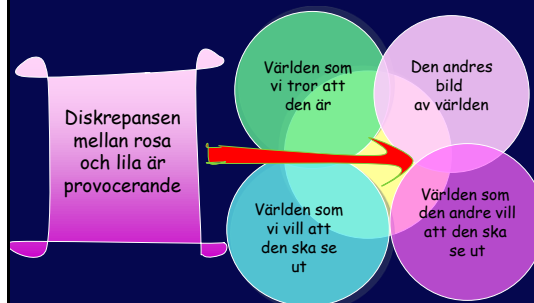
Det är en myt att man kan åstadkomma en god kommunikation med alla om man bara använder rätt teknik - det krävs två för en tango.



589

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

Hur klarar personen att världen inte är som han skulle önska?



591

## Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon inte får som hon vill?

## Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex i sjukvården -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

592

594



## Otrevligaste patienten någonsin?



595

## Video från akuten

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

597

## Varningssignaler 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!

598

## Patienter med ökad risk för våld

- Demens och annan kognitiv nedsättning.
- Berusning och annan drogpåverkan.
- Abstinens.
- Mani.
- Psykos.
- Imperativ hörselhallucinos.
- Personlighetsstörning (narcissism, borderline, histrionisk, antisocial).
- Depression (män).
- ADHD.
- Autismspektrumstörning.
- Utvecklingsstörning.

599

## Diskutera

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

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

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

601

## Välj vad du bråkar om

1. Behovskonflikt - våra behov krockar.
2. Värderingskonflikt - vi tycker olika om något.

## Undvik

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

603

## 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?"

604

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

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

1. **Säg** vad du känner / **hur** du uppfattar det.
2. **Fråga** om det är så, och **be** honom beskriva sin syn på situationen.
3. **Säg** att du gärna skulle vilja prata mer om det.
4. **Fråga patienten** om även han skulle vilja prata mer om det.
  - o Vad beror det på?
  - o Vad kan du/jag/vi göra för att det ska kännas bättre?

605

## 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?"

606

## Ilska

Ibland ett sätt att försöka styra andra, att utöva makt.

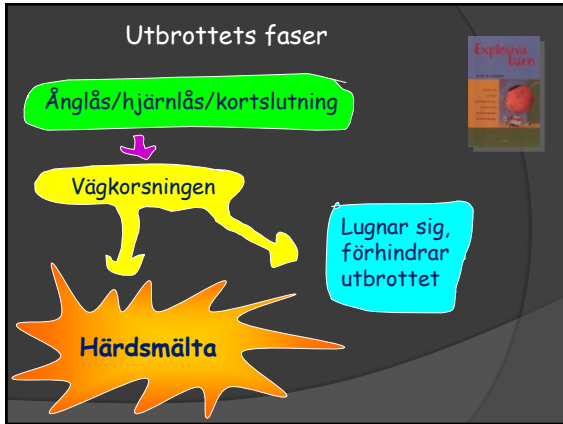


Eventuellt bättre att låta människan vara arg under mötet.

Ofta för mycket att ta itu med ilskan. Ej alltid vår sak att lugna ned den som är arg - ibland är det bättre att vara låta den andre vara arg, sur eller whatever.

Men det är DU som måste välja vilket.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"



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".

Allt det som är viktigt vid bemötandet av "vanliga" människor är *ännu* viktigare här!

- Alliera dig. Visa att du bryr dig och vill väl.
- Vänlighet och empati.
- Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.
- Bekräfta den andres känslor, förmedla att de är förståeliga och okay.
- Ta på allvar och visa respekt.
- Kränk *aldrig* människor! Rädda människor slåss för livet, kränkta slåss för hedern.

Vilken zon kommunicerar vi i just nu?

Grön zon	Röd zon
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Låt oss undersöka det</li> <li>• Det fixar vi!</li> <li>• Jag har varit oklar</li> <li>• Jag kan ha gjort fel</li> <li>• Vi uppfattar nog detta olika</li> <li>• Jag är ok men kan bli bättre</li> <li>• Det finns troligen ett bättre sätt</li> <li>• Låt oss vara flexibla</li> <li>• Det är en spännande idé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingen vet något om detta</li> <li>• Hur tror du jag ska hinna det?</li> <li>• Du har inte förstått</li> <li>• Det är inte mitt fel</li> <li>• Där har du fel</li> <li>• Jag är inte sämre än andra</li> <li>• Så har vi alltid gjort</li> <li>• Bestämmelserna säger...</li> <li>• Så har vi aldrig gjort förut</li> </ul>

Tack till Lennart Lindén, Ugil Konsult

Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

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.

616

Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet:

- Larma.
- Låt dig inte provoceras.
- Bemöt inte ilska med ilska.
- Avsluta samtalet.
- Lämnarummet.
- Kontakta polisen.

När situationen är under kontroll:

- Förklara att hot inte accepteras.

617

Några användbara formuleringar vid ilska och hotfullt beteende

- För mig verkar det som att du är väldigt upprörd/arg just nu. Är det så?
- Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?
- Är du stressad?
- Är det mig eller något jag sagt i vårt samtal som du är upprörd över?
- Jag känner det som om du är missnöjd med mig just nu. Är det så?
- Berätta mer!
- Berätta för mig vad det är du vill uppnå med vårt samtal, vad du skulle önska dig.
- Jag inser att jag uttryckte mig klumpigt och jag är ledsen för det. Berätta för mig vad det var jag sa som du blev upprörd för, så ska jag försöka formulera mig bättre.
- Är det något som jag kan göra annorlunda?
- Vad kan jag göra för att samtalet ska kännas bra för dig, så att vårt samtal ska bli konstruktivt och ge dig det du vill få ut av det?
- 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.
- Jag har svårt att föra ett bra samtal när jag känner en sådan ilska från dig.
- Det är inte okay för mig att någon skriker åt mig när jag bara försöker göra mitt jobb så gott jag kan.
- Jag blir rädd och kan inte koncentrera mig på att hjälpa dig när du är så här arg på mig.

Arga, missnöjda och hotfulla människor

1. Uppmärksamma de negativa känslorna. Ta dem inte personligt, troligen handlar de egentligen inte om dig.
2. "Stoppa" samtalet, byt från innehåll till "process".
3. Förmedla din upplevelse. Fånga upp och förmedla den underliggande KÄNSLAN!
  - "För mig verkar det som att du är väldigt "upprörd"/arg just nu. Är det så?"
  - "Är det mig eller något jag gör i vårt samtal som du är upprörd över? Är det något som jag kan göra annorlunda?"
4. Påpeka konsekvenserna.
  - "När du är så här upprörd har jag svårt att veta hur jag ska tala med dig på ett sätt som du är hjälpt av."
5. Fråga om det är något du kan göra för att hjälpa den andre med de jobbiga känslorna, så att ni sedan ska kunna komma vidare i samtalet.
  - "Jag behöver din hjälp. Hur kan jag göra för att hjälpa dig med din upprördhet, så att vi sedan kan fortsätta vårt samtal?"

619

Hjälpa vid kris, sorg och trauma

Vad tar jag upp i detta avsnitt?

SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

- Hjärnan, ditt viktigaste arbetsverktyg!
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur egenar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden
- Från att tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla talar"
- Från att "reagera" till att "agera", vinsten av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patogent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och vilja

KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade

Exempel på svåra händelser

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

↓

Okomplicerad sorg /anpassningsstörning / maladaptiv stressreaktion / krisreaktion

↓

Akut stressreaktion / akut stressyndrom / PTSS

625

## Skilj på

### Avsiktliga katastrofer

- Bombning
- Skottlossning
- Krig
- Gisslantagning
- Misshandel
- Våldtäkt
- Sexuella övergrepp mot barn
- Tortyr
- Flyktingskap
- Rån

### Oavsiktliga katastrofer

- Naturkatastrofer
- Trafikolyckor
- Bränder
- Olyckor

Samt på om det är en kortvarig eller utdragen företeelse

626

## Vilken "profil" har krisen?

Själ drabbad

Allvarligt hot mot livet

Multipla trauman

Långdraget förlopp

Många drabbade

Människors ondska

Skuld

Skam

Bevittnat andras trauma

Ej fruktat för sitt liv

Enstaka

Kortvarigt

Den enda drabbade

Naturens nyck

Ingen egen skuld

Ingen skam



## Krisens faser

Chock



Reaktion



Bearbetning



Nyorientering

- > Chock, sedan reaktion, det centrala.
- > Men alla reagerar inte på detta vis.
- > Man rör sig fram och tillbaka, in och ur faserna.

## "Överdeterminerad" krisreaktion

Reaktionen blir starkare än "förväntat" p g a vad den drabbade har med sig i bagaget sedan tidigare.



Somliga reaktioner kan vara mer problematiska än andra.



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

Din första uppgift i den akuta situationen

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att **stå ut**.



Att hjälpa någon i kris

Vilken *betydelse* har det inträffade för den drabbade?

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

Vilka *förväntningar* har gått i kras?

Samt...

Varför just jag?

Bearbetningen

**Krishände**

Bilden av vad som hänt

Hur blir det nu??

643

Vill andra mig väl?

**Krishände**

Andra människor - goda, onda, opålitliga, vill mig illa eller väl?

Inte våga lita på någon?

644

Är världen en trygg plats?

Krishändel

Kontroll, egenmakt, kan påverka?

Världen otrygg, oförutsägbar, farlig?

645

Hur blir det framöver?

Krishändel

Framtiden utstakad och okay

Ett annat liv än det jag tänkt mig!

646

Vem är jag egentligen?

Krishändel

Självbilden - så det är sådan jag är!

Leva med skuld, skam, brist på självrespekt, andras förakt?

647

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

INGEN FARSLÅ  
 MIG

VIVEKA

Din andra uppgift:

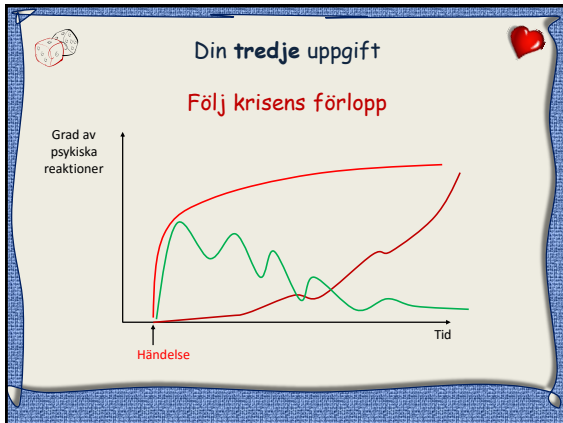
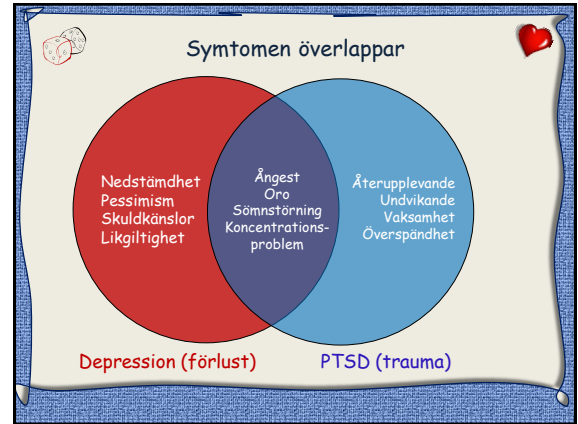
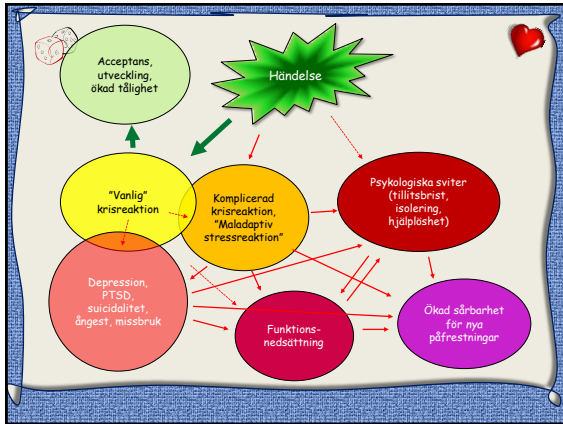
Hjälpa den drabbade att dra RÄTT slutsatser av det som hänt!

↓

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

Några vanliga följder av stora påfrestningar

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



**Undvik tillfälliga lättnader**

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

*När brastna hjärtan läker*

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

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

- 
- Att hjälpa någon i kris, kort version**
1. Gör inte ingenting!
  2. Var medmänniska
  3. Rekrytera flokken.
  4. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
  5. Hjälプ den drabbade att stå ut.
  6. Hjälプ att ta in och förstå vad som hänt.
  7. Hjälプ att landa på fötterna; dra rätt slutsatser och rita rätt kartor.
  8. Rädda självkänslan.
  9. Följ genom krisen, "watchful eye".
  10. Hjälプ till en fungerande vardag.
  11. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.




### Att hjälpa någon i kris, medellång version

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

### Att hjälpa någon i kris, lång version


1. Gör inte ingenting!
2. Rekrytera flokken.
3. Medmänsklighet - var närvarande, prata, omtänksamhet, kom med ett erbjudande.
4. Visa att du bryr dig, erbjud din hjälp, fråga hur du kan hjälpa.
5. Försök inte förhindra den normala krisreaktionen.
6. Försök inte ändra eller få bort de svåra känslorna. Bekräfta och normalisera dem istället. Hjälp att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
7. Hjälp att ta in, i sin egen takt, vad som hänt.
8. Hjälp att förstå reaktionen i ljuset av sitt "bagage".
9. Hjälp att landa på fötterna - dra rimliga slutsatser, rita nya och korrekta kartor.
  - Vilken betydelse har det inträffade? Vilken är innebörden för mig? Hur blir det nu?
  - Rädda självkänslan, dämpa skam- och skuldskänslor så gott det går.
  - Förhindra tillitsförlust och isolering.
10. Följ den drabbade genom krisen och dess konsekvenser, och försök ingripa om det ser ut att gå åt fel håll. Var observant på tecken till utveckling av psykisk sjukdom.
11. Hjälp till en fungerande vardag.
12. Stötta sunda bemärtningsstrategier.
13. Motverka negativa bemärtningsstrategier och självdestruktiva vanor.

### Malena



660

### Malena



"Kartan":

"Världen":

"Visionen":

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



**Kartan:**  
Kompetent  
Uppskattad av patienterna  
Felaktiga och orättvisa bedömningar  
Lurad på lovat arbete

**Världen:**  
Gränslös  
Dålig självinsikt  
Inte så bra med patienterna  
Inte så uppskattad av kollegorna  
Gränslös  
Olämplig

**Visionen:**  
Psykatriker  
Välbetalt arbete  
God ekonomi  
Uppskattning från patienter och kollegor  
Status

**Kartan är hotad**  
↓  
**Visionen hotas**

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

### Malenas dilemma

**Integritet:**  
Vill bli accepterad som hon är, överväger inte om hennes gränser är rimliga.  
  
Så bristfällig självinsikt att hon knappt kan hävda sina egentliga, djupare behov.  
"Primitiv" integritet - vill bara få vara som hon alltid varit.

↔ **Konflikt** ↔

↓

**Smärta**

↓


**Signal/symtom**

**Samarbete:**  
Kan inte samarbeta eftersom hon inte förstår vad de andra vill ha (vad innebär det att vara "gränslös"?).  
Blir därför inte accepterad.

663

Vad behöver Malena för att må bättre just nu?  
 Vad behöver hon för att må bättre på längre sikt?  
 Vad kan vi göra, var ska vi gripa in, var ska vi börja?

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



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.

666

**Bemötande vid några specifika psykiatriska tillstånd:**

**Depression, ADHD, Asperger, personlighetsstörning**



**Vad tar jag upp i detta avsnitt?**

**SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"**

- Hjärtan, ditt viktigaste arbetsverktyg!
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur agerar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden
- Från att tänka i banan av "rätt/fel" till att "alla tolkar"
- Från att "reagera" till att "agera", vinsten av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patogent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

**ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER**

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? - Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och välvilja

**KONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER**

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade

**Att hjälpa en deprimerad - förhållningssätt och praktiska förslag**



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

- Irritabel, argint, lynnig, sur, lättstött och allmänt överkänslig...
- ...eller liggligt, uppgiven och självförsunken.
- Svårt 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.

841

## "Manlig depression"

- Sänkt stresstolerans
- Utagerande
- Aggressivitet med bristande impuls kontroll
- Antisocialt beteende
- Missbruksbenägenhet
- Depressivt tankeinnehåll
- Oftare suicid
- Sämre insikt om sitt hjälpbehov
- Mer sällan kontakt med sjukvården
- Sämre compliance beträffande olika behandlingsstrategier

844

## Handlingsvägar vid depression



878

## Vad fungerar verkligen?

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

879

## Stötta på rätt sätt

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
  - För låga krav innebär att din anhörige inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur depressionen.
  - För höga krav medför att din anhörige känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sin depression pga upplevelsen av övermäktiga krav.

880

## Stötta på rätt sätt

- Uppmuntra din anhöriges **kontakt med sjukvården**
  - Följ gärna med vid besöken
  - Hjälプ henne att memorera det som sägs vid besöket
  - Hjälプ henne att följа ordinationerna
  - Hjälプ henne att fullföljа ev psykoterapi
  - Om din anhörige försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



881

Det allra viktigaste du kan göra själv är att **ta emot och fullföljа** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

882

Om patienten har självmordstankar - se till att han får snar/omedelbar läkarbedömning



Suicidförsök  
Suicidplaner/ suicidavsikter/  
suicidmeddelanden  
Suicidönskan  
Suicidtankar

Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

883

Några saker patienten 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.

884

Kognitiv terapi vid depression

- Förstå och omformulera dysfunktionella grundantaganden
- Förstå och lösa/hantera problem som bidrar till depression
- Lära sig färdigheter för att reglera/styra stressupplevelser, känslor och tankar
- Börja återuppta aktiviteter och relationer som man tycker om och mår bra av

885

Några vanliga förvrängningar hos den deprimerade

- "Svarta glasögon" på många områden.
- **Negativa tolkningar** av händelser.
- Tappar självkänslan; känsla av att **inte duga**.
- Tror att **ingen tycker om** honom/henne.
- Tappar självförtroendet; känsla av att **inget klara**.
- Tror att han/hon inte klarar jobbet.
- Tror att han/hon **inte är till glädje** för familjen och vännerna.
- Tappar hoppet om framtiden.
- Ser **det förflutna** i mörka färger.

886

Kännetecken för deprimerade/negativa tankar

- Kommer **automatiskt**.
- **Orimliga**, men uppfattas som rimliga och sanna.
- Fyller **ingen meningsfull uppgift**.
- Resulterar i att den deprimerade **känner sig sämre**.
- **Förhindrar** att man når det man vill i livet.

887

Hur kan man tackla detta?

- Lära sig **känna igen** sina negativa tankar.
- Reagera på och **ifrågasätta** tankarna.
- Korrigera dem ("**svara på tankarna**") och ersätta dem med mer realistiska/adekvata tolkningar och tankar.

## Vad du kan göra själv - handling

- **Planera ditt dagliga schema.** Gärna 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.

889

## Liten lathund

- 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



890

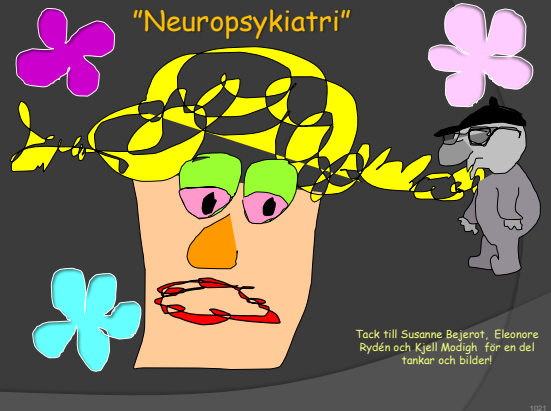
## Varför blir jag inte bra?



- |  |  |
|--|--|
| • Slarvar med medicinen?                       | <i>Illa!</i>   |
| • Dåligt fungerande kontakt med vården?        | <i>Rätta till eller byt!</i>                           |
| • Dricker?                                     | <i>Sluta!</i>  |
| • Svåra levnadsvillkor, ohållbart leverne?     | <i>Åtgärda, sök stöd!</i>                              |
| • Ständiga konflikter? Knepig läggning?        | <i>Psykoterapi?</i>                                    |
| • Annan diagnos, t ex bipolär sjuk eller ADHD? | <i>Ta upp till diskussion med läkaren.</i>             |
| • Fler diagnoser samtidigt?                    | <i>Ta upp till diskussion med läkaren.</i>             |
| • Svårbehandlad depression?                    | <i>Poängtera att du inte är fullt återställd ännu!</i> |

891

## "Neuropsykiatri"



Tack till Susanne Bejerot, Eleonore Rydén och Kjell Medigh för en del tankar och bilder!

1021

## Fråga: vad ska man behandla?



**Svar: funktionsnedsättningen!**

## Målsättning med "behandlingen"

- Diagnos
- Förståelse
- Undvika sociala och psykiatriska pålagringar
- **Rädda självkänslan**
- Anpassning av miljö
- Fungerande social situation
- **Lindra vissa symtom**
  - CS - koncentration, uppmärksamhet, organisationsförmåga, humörstabilitet, självkänsla, minskad risk för missbruk

## Behandling och hjälp vid ADHD/DAMP

- o Information
- o Pedagogiskt stöd
- o **Gruppbehandling**
- o **Patient- och anhörigförening (Attention)**
- o Hjälpmedel
- o Boendestöd
- o Beteendeterapi
- o Medicinering
  - Centralstimulantia, amfetaminliknande
  - Strattera
  - Omega-3 - fettsyror?
- o Arbetsminnesträning ("Robo-memo")

## Bemötande av patienter med ADHD och Asperger

- o **Kunskap** om tillståndet
- o **Tid och intresse**
- o Bry dig på riktigt, du måste **vilja väl** (affektiv empati)
- o **Lyssna, ta reda på patientens behov** (kognitiv empati)
- o Psykopedagogik - **berätta, förklara, begripliggör** för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar
- o Hjälp patienten se att **han är okay**, att det är hans ADHD/Asperger som ställer till det
- o Gör en **överenskommelse** om vad ni ska göra ("no involvement, no commitment")

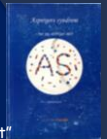
## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Socialt färgblind** ("Pippi på kafferep")
- Låg intuitiv social förståelse
- **"Läser av" dåligt** (psykopater läser av bra)
- **Svårt se andras behov, men bryr sig**
- **Rak kommunikation** - säger rakt ut det vi menar
- Saknar "farstu", tar in andra till köksbordet direkt
- **Umgänge krävande och tröttande**, behöver vara ensam ibland



## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Specialintressen**
- Förmåga till djup koncentration
- **Repetitivt beteende**, "love of sameness", "enkanalighet" (skilj mot tvång)
- **Stark integritet, principfast**
- Bryr sig inte om grupptryck, vill inte göra om sig
- Går inte i flock utan rakt fram
- Gillar inte kallprat
- Ärlig, uthållig, lojal
- Ofta gott hjärta, generös, trofast
- **Ser varken upp till eller ner på andra** -> kunderna gillar dem, men inte chefen
- **Behov vara för sig själv**, hitta sina egna tankar



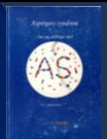
## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Språkliga egenheter** (högverbal, missuppfattar metaforer, uppfattar orden bokstavligt)
- Svårt med förändringar, svårt att ändra sig, **svårt byta riktning**
- **Svårt byta tanke-spår**, "som ett lokomotiv"
- **Svag "central coherens"** (tar in detalj efter detalj, lägger sedan ihop pusslet)
- Tar längre tid lära in färdigheter



## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Annonlunda perception** ("kniv i örat")
- Blir lätt sensoriskt överbelastad -> irritation och **utbrott**
- **Ögonkontakt ofta jobbigt** (mer närvarande när tittar bort)
- Ser ofta **munnen** först (det är ju den man pratar med)
- **"Speglar" inte alltid andras ansiktsuttryck** (mer "nollställda" ansikten)
- Stel mimik -> andra tror att man inget känner



## Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö



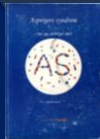
- Håll det du lovat
- Håll avtalade tider
- Döm inte → personen slipper försvara sig
- Röran beror på oförmåga, inte slarv (sakligt problem, inte moraliskt)
- Vid konflikter och problem: **förklara vad som hände, hjälp till att reda ut det**
- **Sparsamt med gruppssamvaro** (mkt tröttande)
- **Låt slippa ostrukturerad gruppssamvaro**
- **Förklara alla "osynliga regler"**

## Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö



- **Ge en funktion att fylla på arbetsplatsen**
- **Ge instruktioner före start**
- **Ge en tydlig arbetsbeskrivning**, skrivna instruktioner och konkret, verbal feedback (missar all otydlig/uttalad feedback)
- Specifika och **entydiga instruktioner** (vad och hur)
- Binära och **linjära instruktioner** (behåll/kasta, arkiv/åtgärd)
- **Var tydlig och explicit**. Säg vad du menar och mena vad du säger
- **Ge information visuellt, skriftligt och i bild**
- **Låt göra en sak i taget**
- **Begränsa "arbetsytan"** och antalet alternativ (lägg ett lakan över röran i lägenheten)

## Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö



- Försök **förstå** innan du försöker få personen att ändra något (blir annars "dressyr")
- **Ge mycket tid för eventuella förändringar** (som en präm, behöver tid att "flytta på pickupen")
- **Utvecklingssamtal**: feedback **efteråt** (dvs alldeles för sent), bli bara ledsen. **Ge feedback direkt** istället ("Nu gjorde du så här, nästa gång vill jag att du istället gör så här...")
- **Belöningar ska komma omgående**, vara tydliga och gälla något personen **själv** är nöjd med
- **En coach nyckeln till framgång på arbetet**

**Personlighetsstörning**

1. Vad är det?
2. Hur vet man om patienten har en sådan?
3. Spelar det någon roll?
4. Hur uppkommer den?
5. Vad är det för skillnad på personlighet och personlighetsstörning?
6. Går det att behandla?
7. Hur kan man bemöta patienten?

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

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

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

4. Den andre
  - kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
  - missbruk, abstinens)
  - psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom).
  - någon form av kris.
  - lider av kverulansparanoia eller rättshaverism.
  - uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt.
  - har orimliga förväntningar på livet och andra människor, och dömer därmed sig själv till olycka. Perfektionism är ingen framkomlig väg mot lycka, sinnesfrid och goda relationer.
  - **personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl).**
  - neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning).
  - brister i uppfostran. Personen är på ren svenska faktiskt ohysad och otrevlig.

## Frågor:

- ♦ Vilka av ovanstående orsaker är den "besvärliges" eget fel?
- ♦ Vad ska åtgärdas med kritik? Pedagogik? Autentisk feedback?

## Hur vet jag om patienten har en personlighetsstörning?

- ❖ Tänk tanken tidigt
- ❖ Skilj på state och trait
- ❖ Det "känns" ofta i kontakten, väcker starka känslor, anspänning
- ❖ Svårigheter i behandlingen - kan försvåra den terapeutiska alliansen och samarbetet, svårt passa tider, svårförståeliga reaktioner och handlingar
- ❖ Patienten verkar ha en **problematisk relation till många andra människor**
- ❖ Missnöje, klagar på allt och alla, besvikna, bitter, avvisad
- ❖ **Sociala funktionssvårigheter** - arbete, studier, relationer
- ❖ Anamnes från patient, anhörig, personal
- ❖ **Barnomsanarnes**
- ❖ **Social utredning**

1103

## 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.

## Syfte/mål med behandlingen

- Överlevnad
- Säkra behandlingskontakt
- Symtomkontroll
- Vardagsfärdigheter
- Relationsfärdigheter
- Accepterande, självaktning
- Inte bli någon annan, utan lära sig vara och hantera den man är
- Livskvalitet

1108

## 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 psykoterapi
  - Avgränsat fokus
  - Realistisk målsättning
  - Problemorienterat

## Psykopaten i ett nötskal:

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

1142

## Två aspekter av psykopati

### 1. Personlighetsstruktur/karaktär

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



- Ser ingen anledning bry sig om andras behov

### 2. Beteende

- När andras känslor och behov är ovidkommande kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av
- Att man även har **bristande impuls kontroll** och **oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna** av sitt beteende gör inte saken bättre



1151



## Några tankar om att bemöta en psykopat

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

1153

