

Om att möta och samtala med människor med psykisk ohälsa

Kunskapsgruppen  
21-22 maj 2019

Michael Rangne  
Överläkare, specialist i psykiatri



2

Varför pratar just jag om just detta?




4

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017



7

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat

⇩

Biter ihop och försöker stå ut tills det går över

⇩

Letar en mening med lidandet

⇩

Letar mening med övriga livet



9

Uppgiften:

Hjälpa den andre att stå ut



10

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



12



21

**Dag 2**  
ANDRA DAGEN LEADS AV MICHAEL RANGINE

**MÖTEN OCH SAMTALSKONST**

- Grunderna för ett gott samtal
- Så tänker jag mig själv och min samtalspartner
- Hur kan jag använda mig av både mina egna och den andres känslor?
- Att främja ett bra samtal genom öppenhet
- Identifiera den andres behov för att bygga en allians

**MÖTA MÄNNISKOR SOM INTE MÅR BRA**

- Hur känns det för patienten i vårt möte?
- Hur hjälper jag bäst en människa i kris?
- Att använda verktyg och samtals tekniker med omdöme
- Gott hjärta, sunt förnuft och tillräckligt med tid
- Psykopedagogik – involvera patienten och hennes anhöriga
- Hur min syn på patienten avgör mitt bemötande

**HUR KÄN JAG TA HAND OM MIG SJÄLV OCH UNDVIKA ATT BLI SJUK AV MITT ARBETE?**

- Vad behöver jag för att må bra och orka möta mina patienter på ett bra sätt?
- Hur kan jag hantera min egen stress?
- Vilka signaler på hotande utbrändhet och utmattningsbehov jag vara observant på?
- Rimliga krav på mig själv – jag kan bara göra mitt bästa
- En bra arbetsplats förebygger psykisk ohälsa, men hur ser den ut?

**NÄR DET INTE GÅR SÅ BRA – MISSNOJDA, STRESSADE OCH AGGRESSIVA PATIENTER**

- Ornliga förväntningar ligger ofta bakom problematiskt beteende
- Vilka föreställningar och förväntningar driver den besvärärges sagan?
- Hur ser jag att den andre är stressad, och hur kan jag hjälpa henne hantera stressen?
- Hur undviker jag att själv påverkas negativt av missnöjda patienter?
- Sätt gränser för dig själv – inte för den andre

24

24

Några samtalsaspekter jag gärna tar upp

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

25

**Målet**

Känna till de vanligaste psykiska sjukdomarna.

Kunna prata med alla om allt!

26

**Empowerment!**

28

32



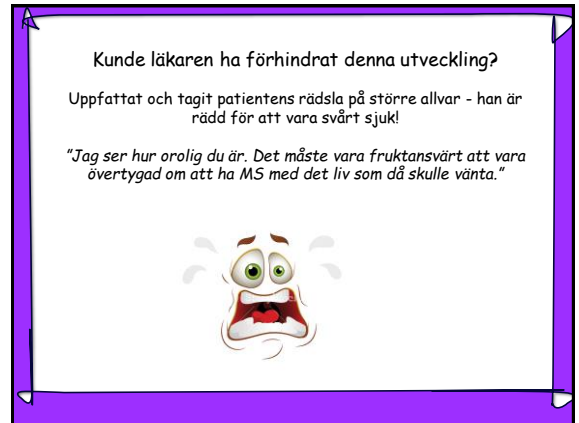
34



35



47



48



50



51

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

Sökaren nr 1/1986

53

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



54


Slarva inte bort ditt svar!



Bob Hansson, Allvarligt talat

55

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



57

SNACKA med besvärligt folk...  
Snacka litet till... 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!**

58

Problem?

**Självklart!**

59

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.



60

Varje samtal är ett experiment!

62

Vem tror att man kan leva sitt liv utan en eller annan brottningsmatch?



64


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



65

Närvaro

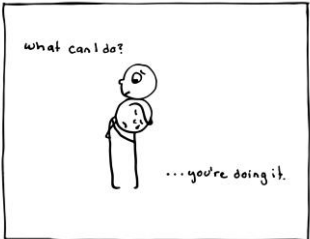
Mind Full, or Mindful?



67

Medkänsla

What can I do?



68

Människan betvingar naturen,  
inte med kraft utan genom  
förståelse.

Jacob Bronowski

73



76

Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag vill bemötas:	Hur jag inte vill bemötas:

79

Hur får jag till ett bra möte?

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

82

Psykoterapi

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

Tack till Jesper Juul

84

"Bemötande" i ett nötskal

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

85

Om patienten själv får välja

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

Lyssnar och bryr sig!

86

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

87

Psykiatristödet  
STOCKHOLMS LÄNS LÄNGSTED

Startsida Akut Diagnoser/tilstån Länkar Intresseföreningar Om oss

handläggning

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

Riktlinjer

Psykiatristödet tar fram nytt program om PTSD

För vem  
Psykiatristödet.se erbjuder regionala riktlinjer för barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och beroendevård i Stockholms län. Webbläsaren är även öppen för andra värdberksamheter inom området.

Nytt på  
Psykiatristödet.se

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS

Kommande uppdateringar

- Åstörningar
- Angstsyndrom

93

www.lorami.se

94

Lästips för psykoterapiintresserade

<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/M%C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20-%201-vin%20Yalom.pdf>

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

95

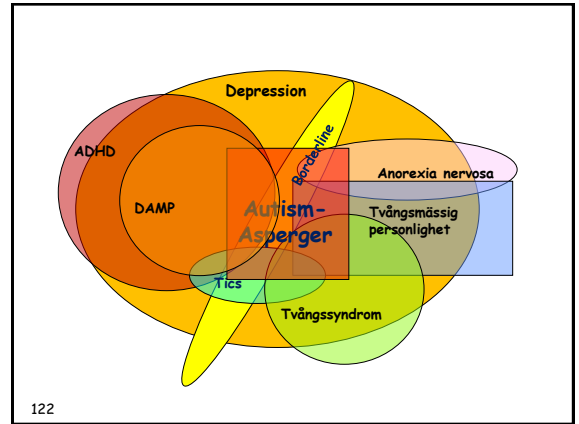
Repetition, psykisk hälsa

114

### Några av de vanligaste tillstånden

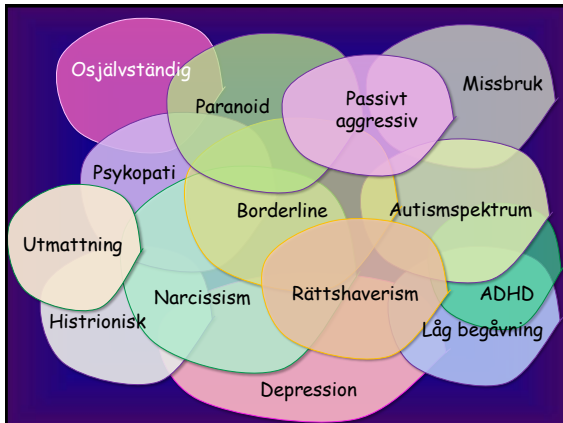
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Anpassningsstörning</li> <li>□ Akut stressyndrom</li> <li>□ Posttraumatiskt stressyndrom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ADHD</li> <li>□ Autismspektrumstörning</li> <li>□ Intellektuell funktionsnedsättning</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Utmattningssyndrom</li> <li>□ "Utbrändhet"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Social ångest</li> <li>□ Paniksyndrom</li> <li>□ Generaliserat ångestsyndrom</li> <li>□ Specifik fobi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Depression</li> <li>□ Bipolar sjukdom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Tvångssyndrom</li> <li>□ Kroppssyndrom</li> <li>□ Samlarsyndrom</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Vanföreställningssyndrom</li> <li>□ Schizofreni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Narcissism</li> <li>□ Psykopati</li> <li>□ Borderline</li> <li>□ Trotssyndrom och uppförandestörning</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Substansbruksyndrom</li> <li>□ Ätstörningar</li> </ul>	

121



122

122



124

*Kalle som inte funkar längre:*

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

Depression?

Utmattning?

Utbrändhet?

Psykos?

Missbruk?

*Lisa, som aldrig funkade som hon borde:*

- Ångestsjukdom?
- ADHD?
- Autismspektrum?
- Intellektuell funktionsnedsättning?
- Personlighetsavvikelse?
- Narcissism?
- Borderline?
- Antisocial?

126

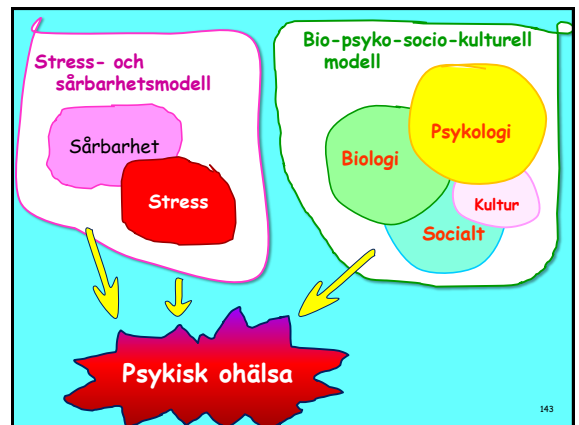
### Håll liv i patienten!

- Suicidförsök
- Suicidmeddelanden
- Suicidplaner
- Suicidavsiktsplaner
- Suicidtankar

---

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

127



143



Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

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



157

Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt

Övergrepp  
 Misshandel  
 Incest  
 Emotionell försummelse  
 Separationer  
 Förluster  
 Missbruk  
 Psykisk sjukdom

Personlighetsavvikelse

158

Hur kan jag undvika att dräneras av mitt arbete?

195

"Private victories precede public victories"

Kan reglera **din egen** stress

Klarar att hjälpa andra reglera **sin** stress

198

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

200

Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet

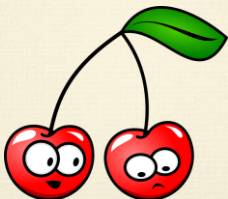


Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

205

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



208

208



211

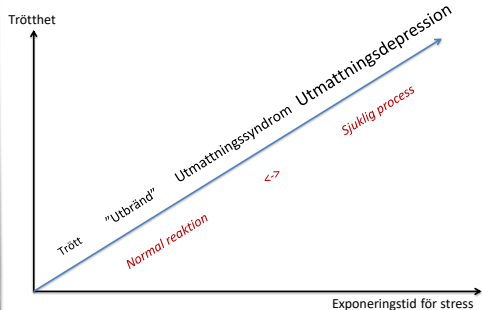
Hur blir vi av för mycket stress?

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

213

213

Den trötta patienten



214

Vilka drabbas?

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

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

220

Ta itu med din stressrelaterade ohälsa?



224

224

### Vanliga tidiga stressvarningar

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

226

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

Sover gott, vaknar utvilad

Tycker om människorna omkring mig

Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

229

- ### 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?**

231

- ### Vad menar vi med "stress"?
- **Stressstimuli / stressbelastning** (ospecifikt, kognitionen avgör i viss mån)?
  - **Stressupplevelse** (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
  - **Stressreaktion?**
  - **Stressbeteende?**
  - **Stressrelaterad ohälsa?**

235



246

### Vad kan jag själv göra för att skydda mig mot skadlig stress?

247



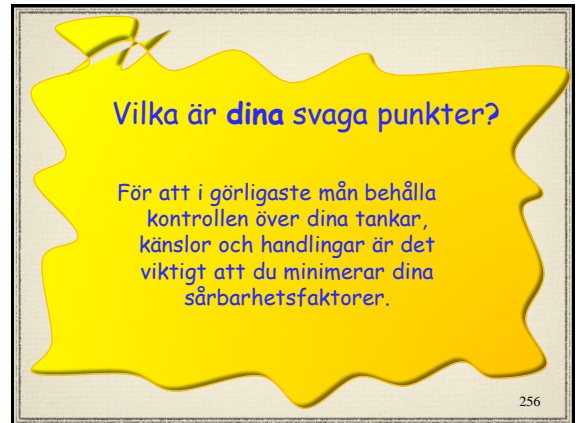
251



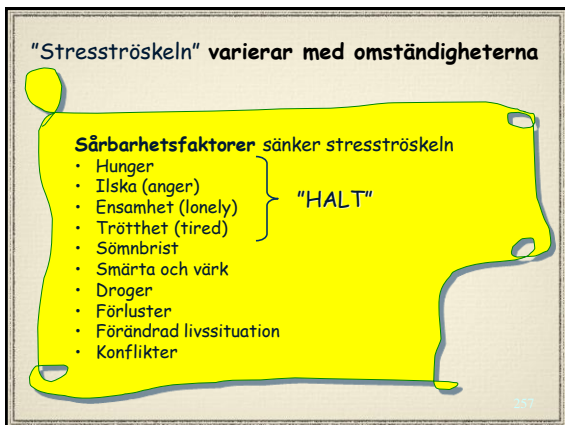
254



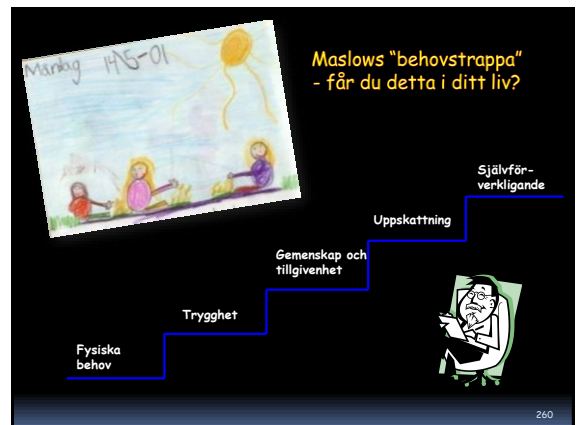
255



256



257



260

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



263

263

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

264

264

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

265

265

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj kollegor

268

268

...inte bara kollegor, förresten

Välj chef

270

270

...och en sak till

Ta ansvar för dig själv

277

277

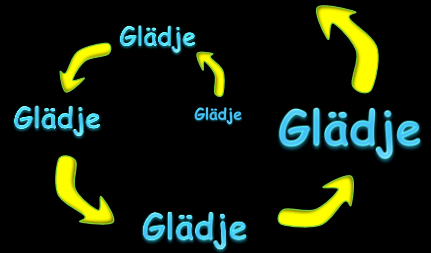
Skulle jag vilja ha mig själv  
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

279

279

Glädje



280

280

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag  
vill?

286

286

Vad kan hända om Kalle faktiskt  
GÖR som jag vill?

287

287

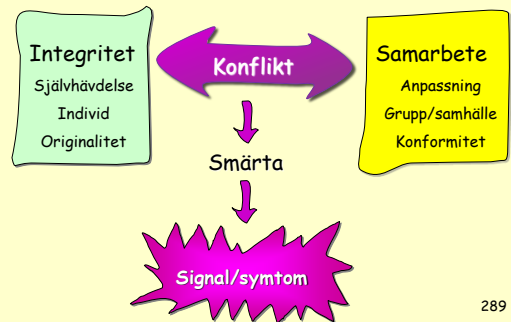
Vad händer om jag lyckas - Kalle gör allt jag vill?

Utbränd!

288

288

Integritet och samarbete



289

289

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?

290

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

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

295

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

296

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

Integritet

Samarbete

Utanförskap, oönskad, oälskad, ensam

Överanpassad, utnyttjad, slutkörd, utbränd

301

En sund personlighet har rimliga behov och gränser och förmår hävda dem på ett sätt som gruppen accepterar

**Integritet**  
Vet vem hon är och vad hon behöver.  
Rimliga behov och gränser.  
Hävdar dessa på ett effektivt sätt.

Konflikt

Smärta

Signal/symtom

**Samarbete**  
Förstår värdet av social acceptans.  
Samarbetar om rimliga saker på ett vettigt sätt.  
Samarbetar **inte** om sådant som komprometterar integriteten.

302

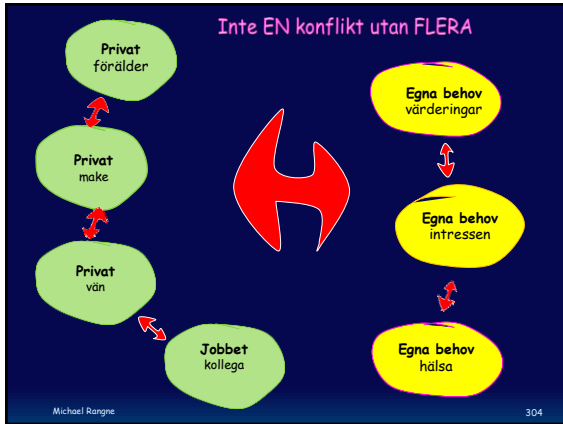
Falsk dikotomi?

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

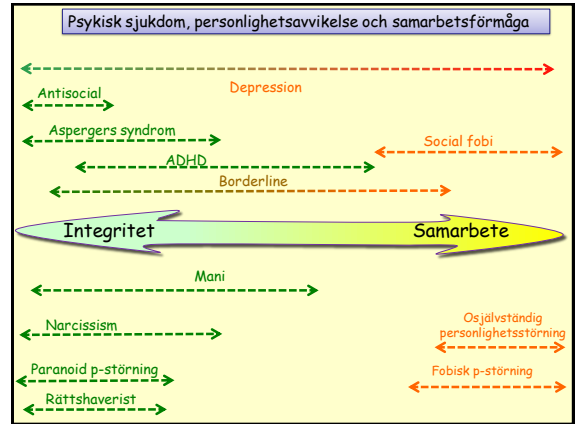
Vi är **BÅDA** viktiga! Det ska bli bra för mig **OCH** den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

303



304



305



306

Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

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

THE TOP FIVE REGRETS of the DYING  
A Life Transformed by the Death-Dying  
BRONNIE WARE

310

310



321



322



"Kommer inte att hända"




323

**Läkartidningen** START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MÖTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BÖCKER PREN

KULTUR

## Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

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

»Akutläkaren»

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

326

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

327

En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande



SÖMN

329

**Maxa ditt sociala stöd**

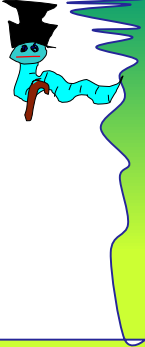
- Försök inte klara livet själv
- Prata med dina vänner, på riktigt.
- Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
- Starta en "livskvalitetsgrupp".
- Skaffa dig en mentor.
- Be att få starta en kollegial samtalsgrupp.



331

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får?

Hur många människor du älskar!



332



347

Kan det vara så att...  
...varje möte med en annan  
människa är en möjlighet för mig  
själv?

352

Hur känns det för **den andre**...  
...om han känner att han tillför mig  
något värdefullt, att jag blir glad  
av att vara med honom?

355



När det  
inte går  
så bra...

362

...vad hade du  
väntat dig?



363

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.



364

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

367

Vem tror att man kan leva sitt liv utan en eller annan brottningsmatch?



371

Varje samtal är ett experiment!

379

Samtalets grunder -  
om stöd och  
psykopedagogik

384



Människor är olika...

397



...var och en är  
krånglig på sitt  
 eget personliga  
 vis!

398



400



403

**Skilj på psykoterapi för att:**

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

406

406

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

Celeste Headlee | TEDxCreativeCoast  
**10 ways to have a better conversation**

Jag pratar med människor jag gillar, och med sådana jag ogillar.

410

**Stödjande och jagstärkande förhållningsätt**

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

415

415

**Validering**

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

416

416

## Invalidering

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

417

417

## Psykopedagogik

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

419

## Stötta på rätt sätt

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



421

421

## Vad fungerar verkligen?

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

422

422

## Stötta på rätt sätt

**Fråga** patienten hur du bäst hjälper henne!

**Stötta** patienten i att göra sådant hon tycker om och brukar må bra av:

Prata  
Fika  
Promenad  
Träffa vänner

424

424

## Vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SEBEN BILDAD AV JILL ROBINSON

425

426

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

426

Undvik tillfälliga lättnader i övermått

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

427

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

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

428

Empati, medkänsla och allians

445

Två former av psykoterapi

**"Supportive"**

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

**"Reconstructive"**

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

447

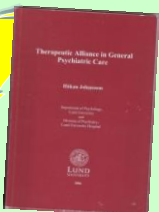
Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?

448

## Vad visar tidigare psykoterapiforskning?

Patientens förbättring beror av:

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



449

449

## Vad utmärker en bra psykoterapi?

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

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

450

450

## Hur vet jag om jag gör "rätt"?

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

451

451

En terapeutisk allians är vanligen en förutsättning för ett gott behandlingsresultat

453

453

## Vad menas med "terapeutisk allians"?

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

455

455

Är goda relationer en slump?

464

464

Forskning visar att...


...avgörande för psykoterapiresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet




478


478



Kärleksfulla känslor



Handling  
som upplevs kärleksfull  
av den andre



482

482

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



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

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

487

487

Empatis källa



Det kunde ha varit jag!



"I know exactly how you feel."

491

491

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

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

492

492

Vad gör att psykoterapi fungerar?

"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."



Jesper Juul

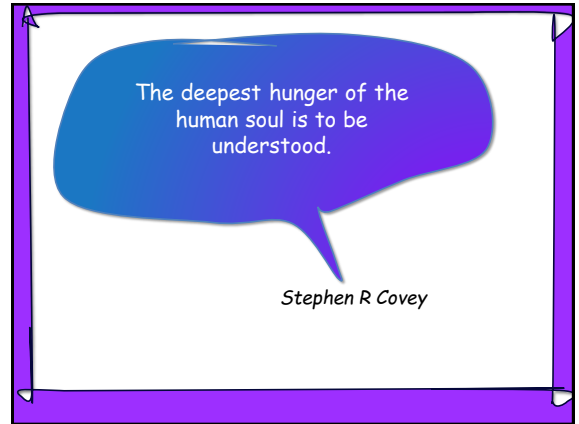
493

493





494



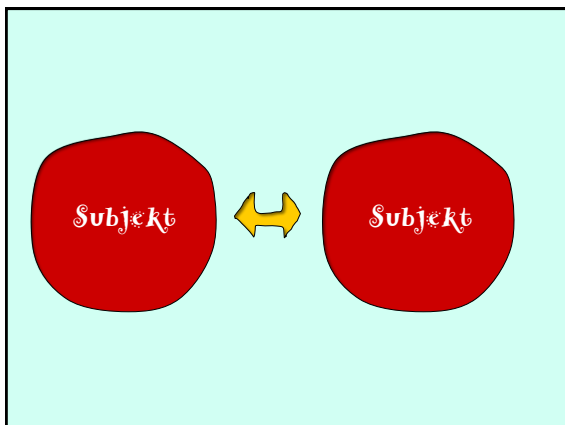
495



496



498



501

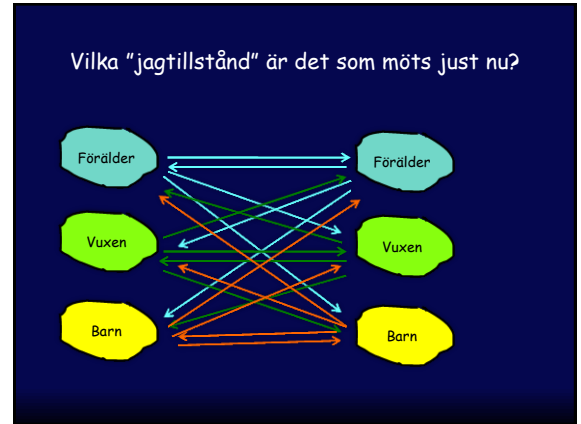


503

Vi vill varken ha beröm  
eller metoder  
-  
Vi vill ha äkta kontakt  
och närande relationer



504




507

Professionell, medmänniska eller både och?

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

512

[https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdp6cqvj\\_58Y9KJDwtMUbnWJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdp6cqvj_58Y9KJDwtMUbnWJGQy1CZhA)



The "Still Face" Experiment

513

Professionell, medmänniska eller både och?

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

514

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

516

Att möta andra kräver mod

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



518

Vilka verktyg har jag?

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

Kärlek!



523

Ett par ord om att måla



524

16-åringen på villovägar



Varför skulle hon lyssna på dig?

527



528

Din allra största insättning

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

Tacksamhet och lojalitet är konsekvenser!

538

Narcissistens tragik

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

↓

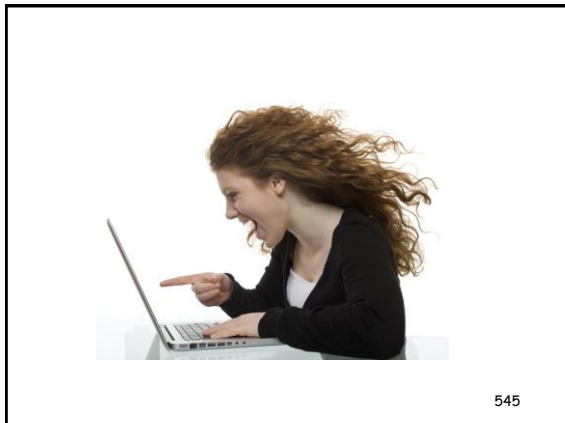
Det går inte att göra några insättningar!

542

Den andre ska inte bara göra något

- hen ska vilja göra det hen gör!

544



545

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför för de önskade förändringarna.

547

"Jag har ingen motivation"



Min motionscykel och jag

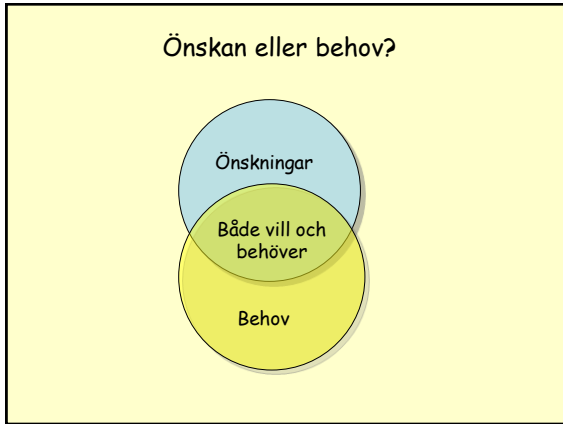
549

Alla människor har behov, alla vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

553



556

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.

559

Det är ingen match mellan er...

...ni ska lösa ett problem tillsammans.

**Vägra kriga!**

566

Ge ett erbjudande...

...men fatta inte beslut åt den andre!

567

### Ta inte över ansvaret - sortera det

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

568

### Imagoterapi

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

Love and attention are the same thing

Abha Dawesar

569

### Rama in "svåra" samtal

**Före samtalet:**

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

**Under samtalet:**

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

**Efter samtalet:**

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

570

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?


Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

571


### Hinder för alliansen kan höra ihop med

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




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

574



576



what others see when you feel fine      what others see when you feel anxious      what you think others see when you feel anxious

577

### Lena

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

578

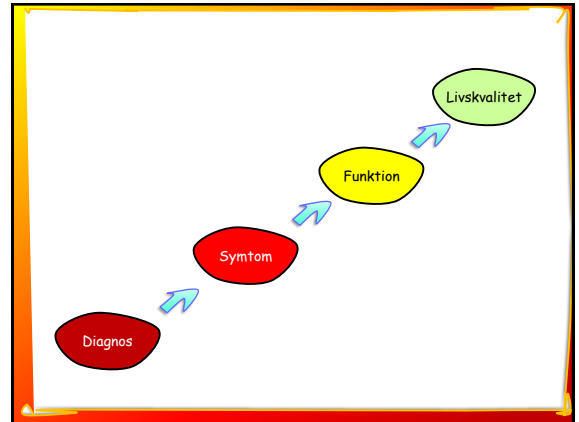
### Några vanliga "svåra" situationer



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

579

579



580

### Majas blyghet ett betygssänke

Frida Larsson bildning 2010-11-21 10:42





581

581

### Varför rodnar vi?

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



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

582

582

### Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

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

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



587

587

### Ska vi skicka läkaren på bemötandekurs?



591

591

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient här?

593

Ska vi skicka Christer på bemötandekurs?



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

594

Vad gör Christer bra?

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

597

597

Om patienten själv får välja

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

Lyssnar och bryr sig!

598

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.

600

Samtalskonstens ABC

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

602

602





603

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

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

605

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

606

Några exempel på "besvärliga" människor

610

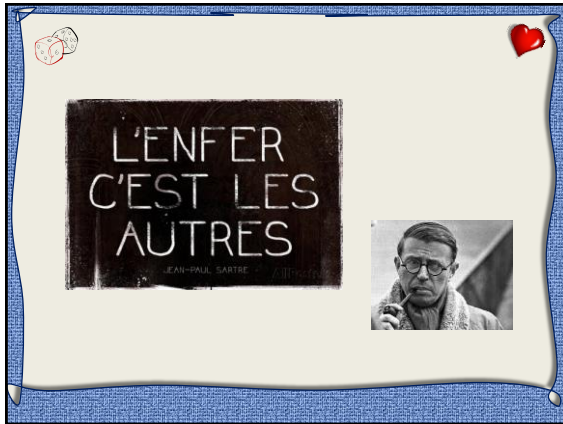
Fler "besvärliga" människor

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

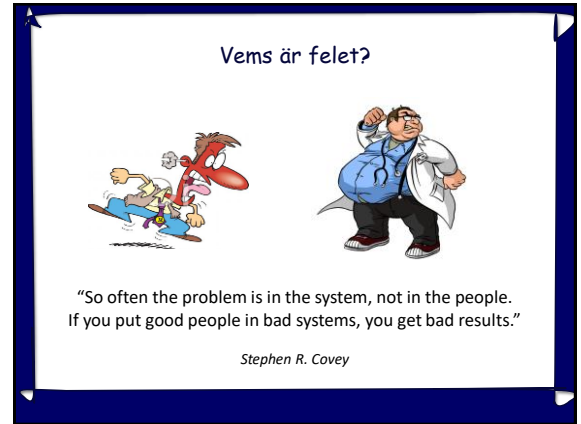
611

The way you see the problem IS the problem.

613



614



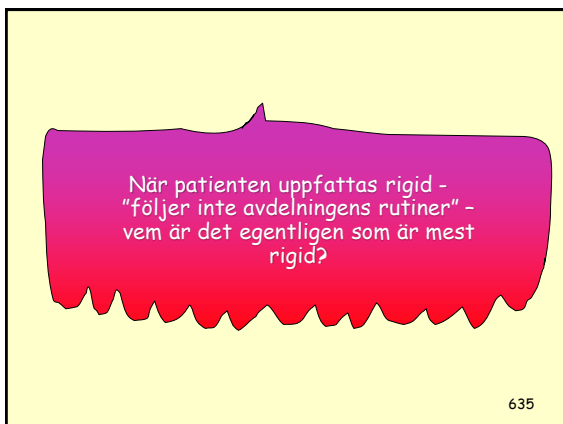
619



623



634



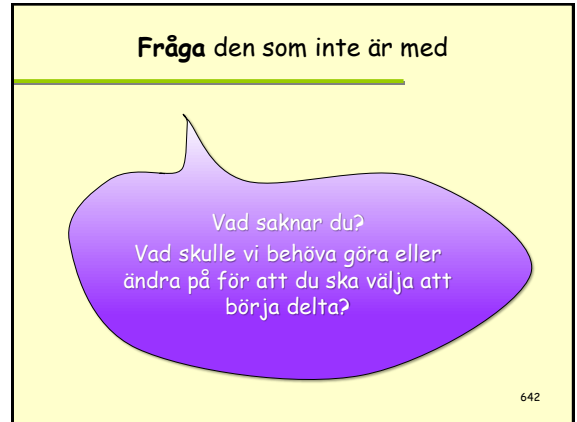
635



637



640



642



643



645



650



657

Ovillkorlig kärlek är för bebisar och fås i vuxen ålder lättast från hundar.



Resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

670

670

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

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

671

"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

672

672

Det viktigaste för självkänslan är...

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

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

673

673

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

#### Självförtroende

Träna, förbättra kunskaper och prestationer.

Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.

Realistiska mål och ambitioner.

#### Självinsikt

Ödmjukhet och nyfikenhet.

Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.

Ta emot, inte gå i försvar.

Ökad observans på andras reaktioner, reflektera mera.

#### Självrespekt

Göra gott för andra.

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

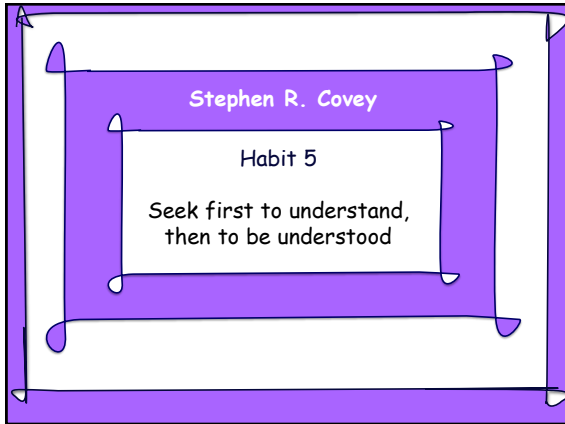
Vara autentisk, visa vem jag är.

Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

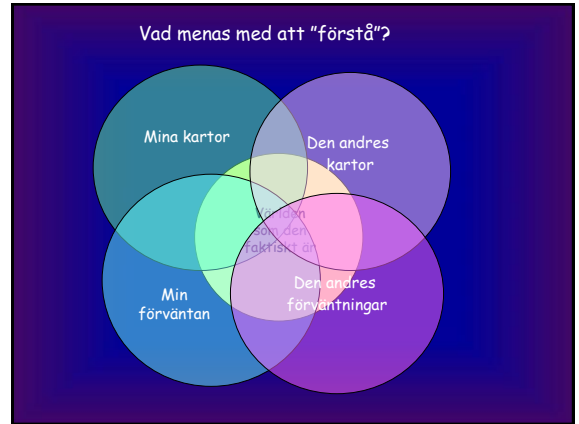
Lyssna och förstå

674

677



679



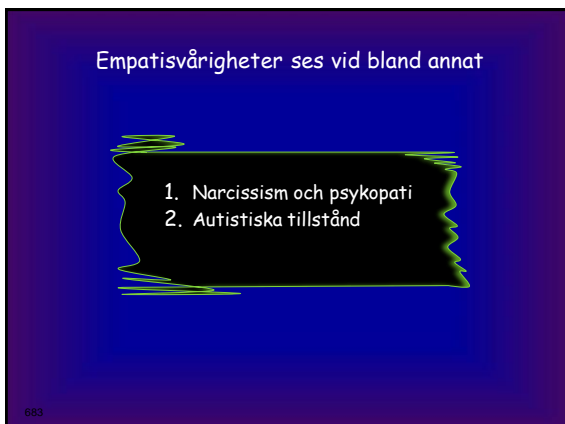
680



681



682



683



684

## Det goda mötet

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




685

685

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga

Ord

↑

Känslor

↑

Önskingar

↑

Medvetna behov

↑

Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

688

688

## Empatiskt lyssnande

### Att lyssna i syfte att förstå.

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.  
Du försöker tränga djupt in i den andres hjärna och hjärta, tankar och känslor, i syfte att se sakerna som hon själv ser dem.

Du lyssnar efter känslor och innebörd.

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

689

689

## Andras aggression

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

↓

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

690

690

"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*

692

692

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

693

693



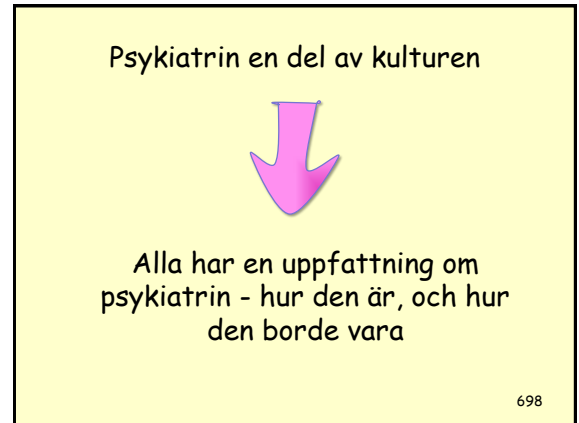
694



695



696



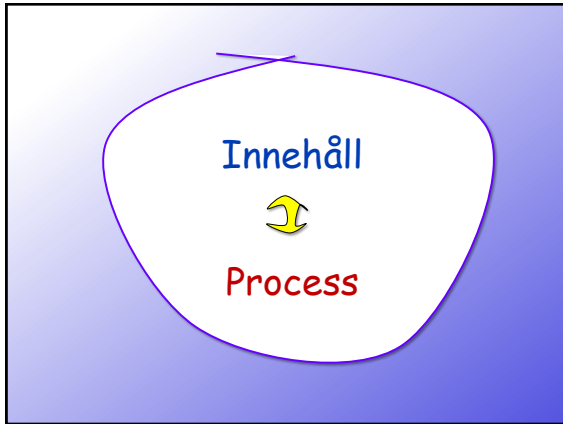
698



705



706



709

Processens kvalitet avgör vårdens kvalitet

Processen består av

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

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

711

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

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

714

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

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

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

715

Det är inte likgiltigt vem jag är.

Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra.

718

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

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

719



Den stora hemligheten...



...är...  
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

**...vänlighet!**

732

732

...en sak till...

!

!!

!!!

...ha litet...

**...KUL!!**

733

733

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du prövat med att försöka...

????

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

734

734

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

*Kahlil Gibran, Profeten*

735

735

Svårt med empatin sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

**...jag själv!**

742

742



**Känslor och  
projektioner**

743

743

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva   Förvränga   Förtränga  
 FÖRBANNA   **Ingenting**   Förändra  
 Fokusera   Handla  
 Projicera   Agera ut

746

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

754

Två "påsar" som möts

756

Var medveten om dina egna behov

Tillstånd	Behov
<input type="checkbox"/> Ensamhet	<input type="checkbox"/> Få och ge
<input type="checkbox"/> Besvikelse	<input type="checkbox"/> Betyda något
<input type="checkbox"/> Missnöje	<input type="checkbox"/> Uppskattning
<input type="checkbox"/> Irritation	<input type="checkbox"/> Bekräftelse
	<input type="checkbox"/> Kärlek

757

Var medveten om dina egna känslor och behov

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

Du är där för den andres bästa!

758

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

760

## Att vara anhörig eller hjälpare

### Man känner sig

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



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

761

761

## Skam - den svåraste känslan av alla?



762

## 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

764

764

## 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!

765

## 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.

769

769

## Projektion

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

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


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

770

770


### Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.



Kan provocera vårt behov av att betyda något.

772


772

### Problemet med projektioner

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

Själv lär jag mig inget och utvecklas inte.

Nästa patient riskerar därför att råka lika illa ut.



773

773

När du själv känner dig misslyckad:

Ta ansvar för upplevelsen!

775

775

Att personen är "jobbig" är en åsikt!

777

777

### Brister vid personlighetsproblematik

**Självisikt**

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

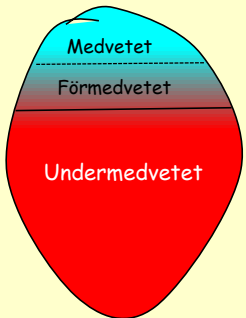

**Förmåga till ansvarstagande**

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

780

780

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

781

781

"Ingen smärta är som den att inte förstå"

782

782

Det är inte likgiltigt vem jag är.

Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra.

786

786

Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian

788

788

Skaffa dig återkoppling på det du gör

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

789

789

Hur vet jag om jag gör "rätt"?

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

790

790

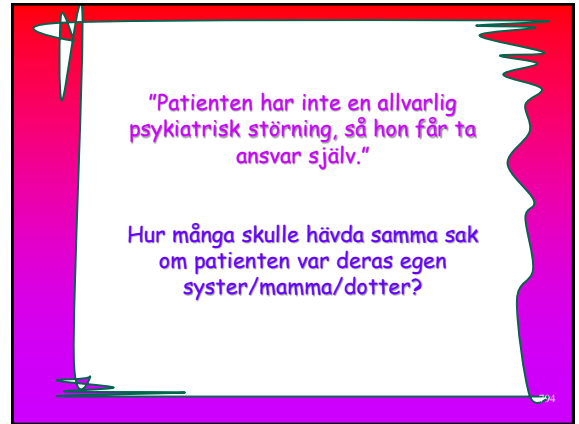
Det är sjukvården som misslyckats - dubbelt - inte patienten

792

792



793



794



795



796



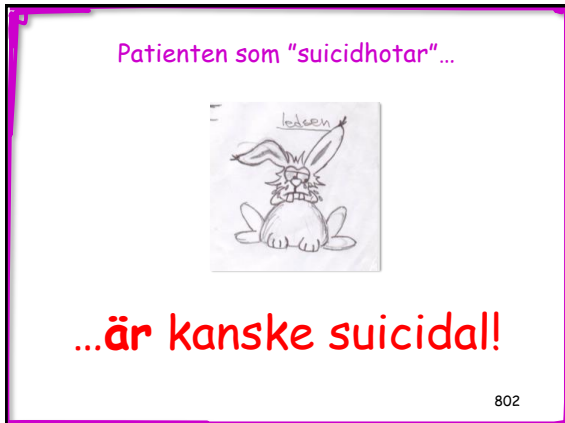
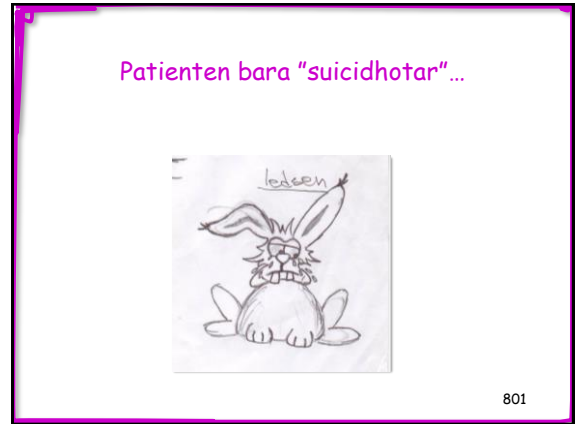
797



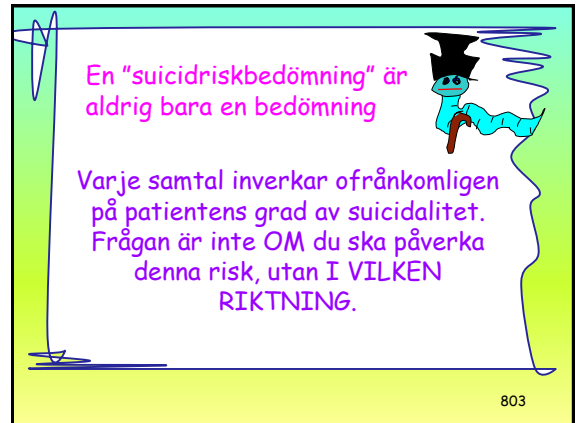
799



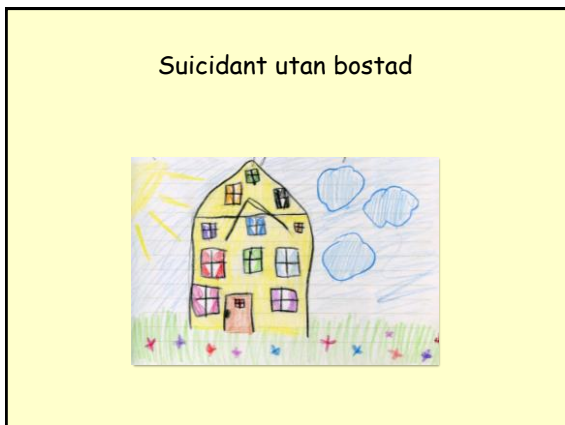
800



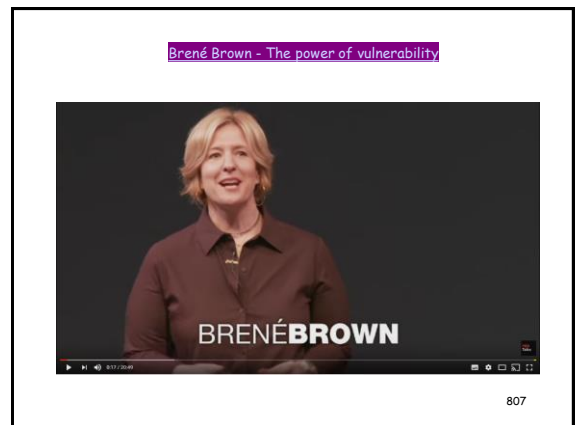
802



803



805



807



**Kristin Neff**  
Associate Professor  
University of Texas, Austin

Kristin Neff: *Overcoming Objections to Self-Compassion*

809

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!

825

Den missnöjde vill något - vad?




831

831

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.



832

832

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

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

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

836

836

Tankar, känslor och beteende

837



1. Hur uppfattar jag världen?

2. Hur förhåller jag mig till det jag uppfattar?

838

838

Vem bestämmer över mina känslor?

839

839

Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollack!

840

"Rätt sinne"

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

842

842

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

843

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

844

844



845

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

846

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

848

Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

851

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

Tycker illa om handlingen eller personen?

Men måste du känna dig upprörd?

Man kan tycka utan att känna!

853

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.

854



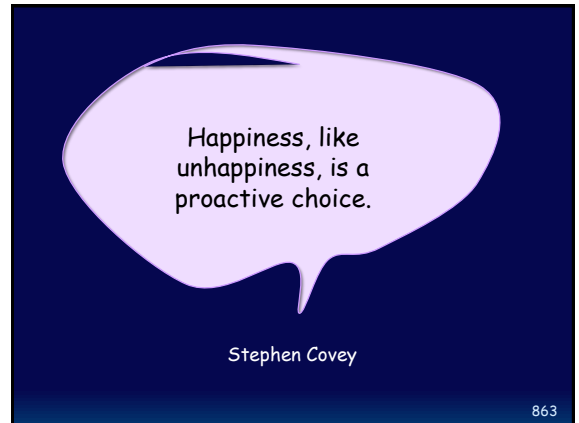
856



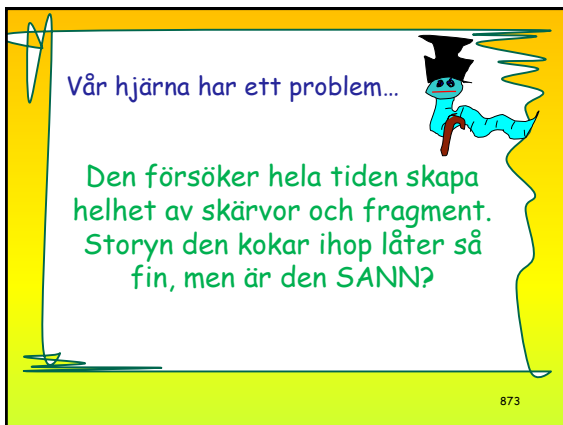
861



862



863



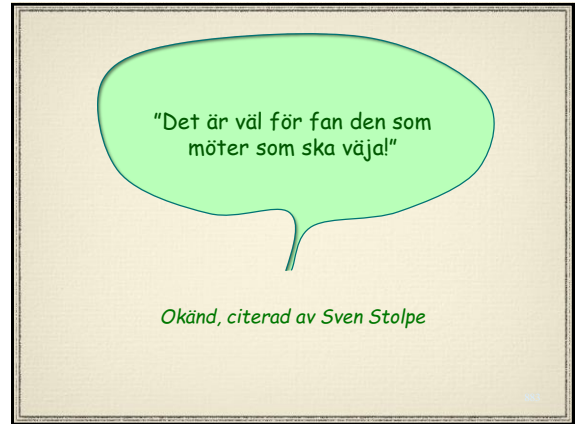
873



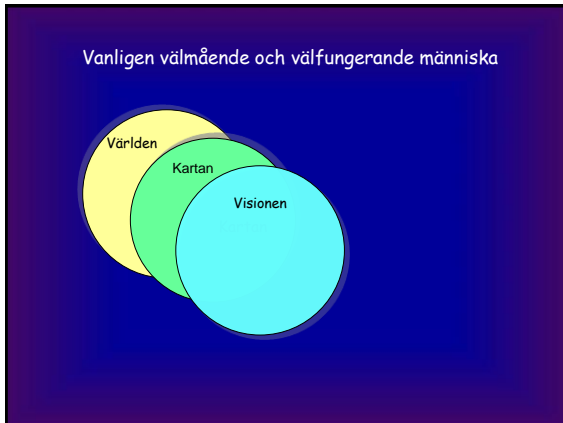
878



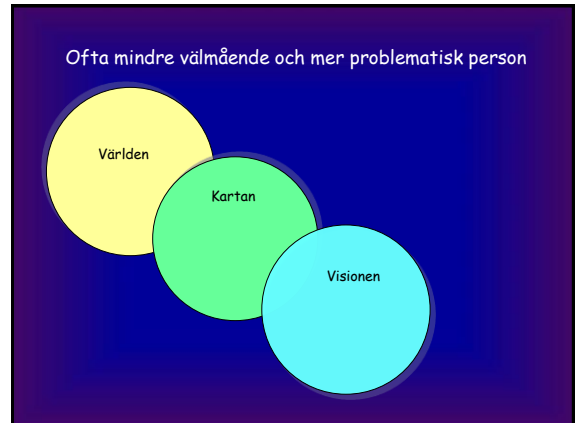
880



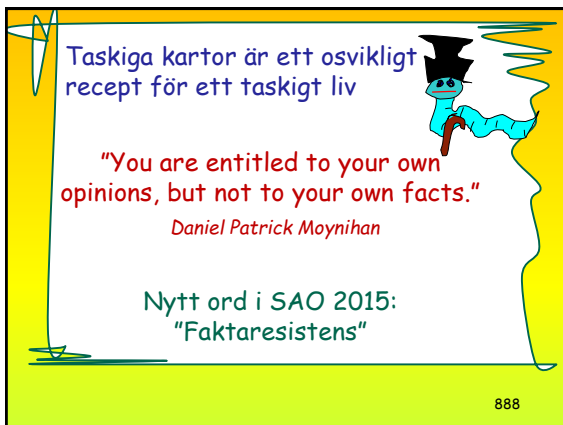
883



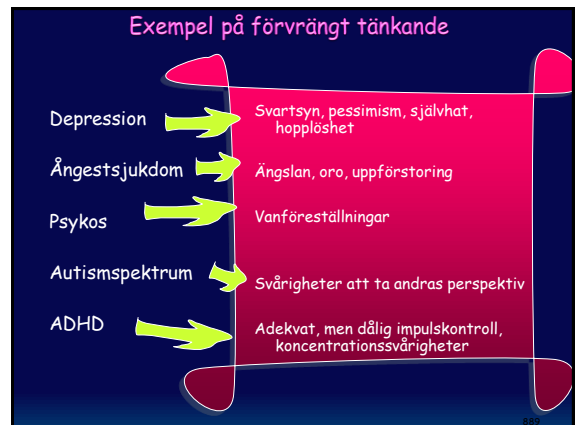
885



886



888



889

Två bra vägar till ökat välbefinnande

Fokusera på det positiva      Relativisera

893

893

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

eller

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

895

895

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

898

898

899

899

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

901

17-årig flicka med ADHD och autistiska drag

Kronologiskt 17 år = Mentalt 12 år

17 år → Överkrav, stress, relationsproblem, frustration

12 år → Lagom krav, bättre relation

902



905



907

Vi ser alla världen genom vår egen unika lins

Vill jag se klart räcker det inte att se på världen.  
Jag behöver också betrakta **linsen** som jag ser igenom.

908

908

När jag besökte  
Företagshälsovården  
...eller...  
Det ska f-n vara psykolog!

909

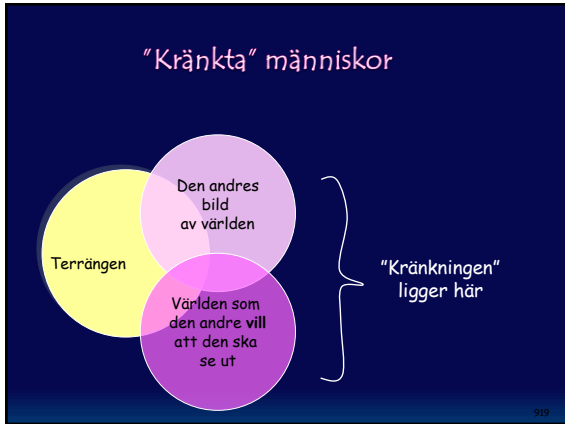
909



911



914



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

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

Frans de Waal: Moral behavior in animals

925

När jag skulle göra lumpen

926

Hur har du dina åsikter?

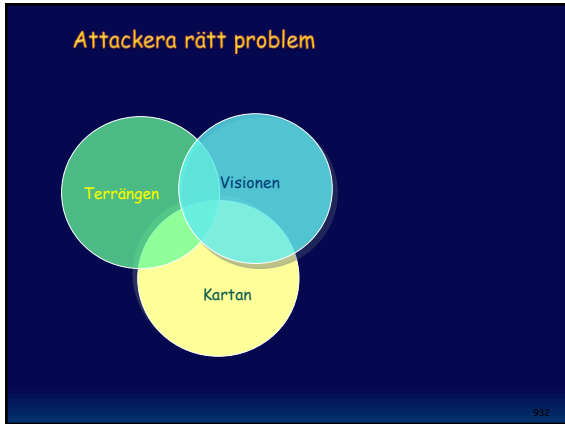
928

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

Ken Keyes

929

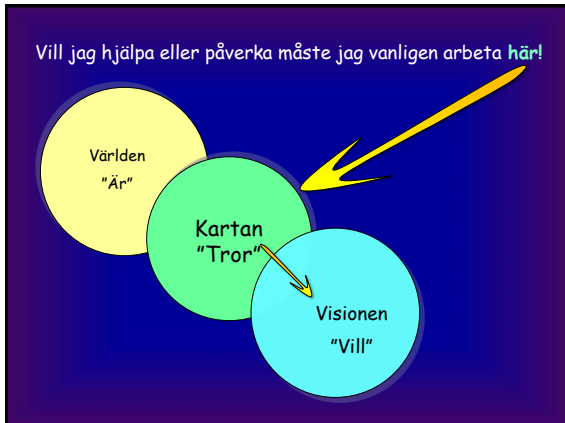




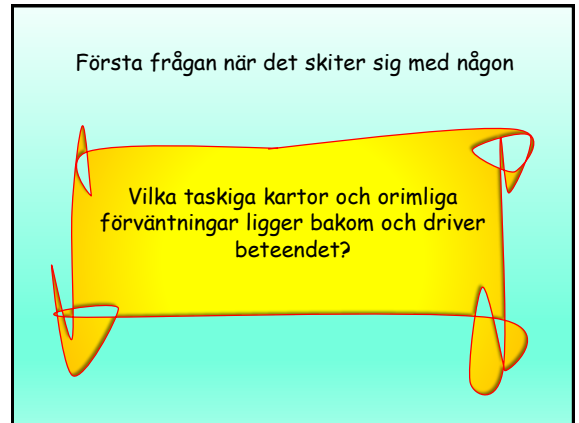
932



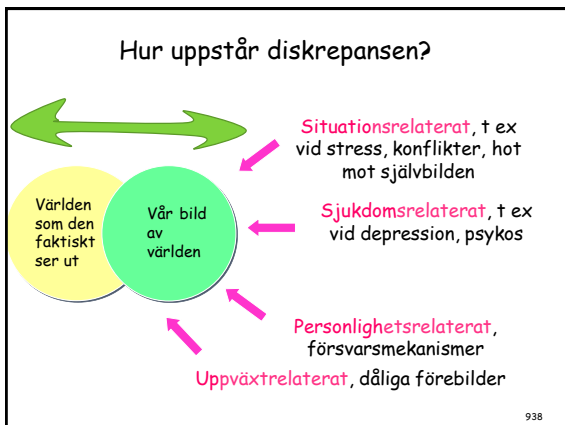
933



935



936

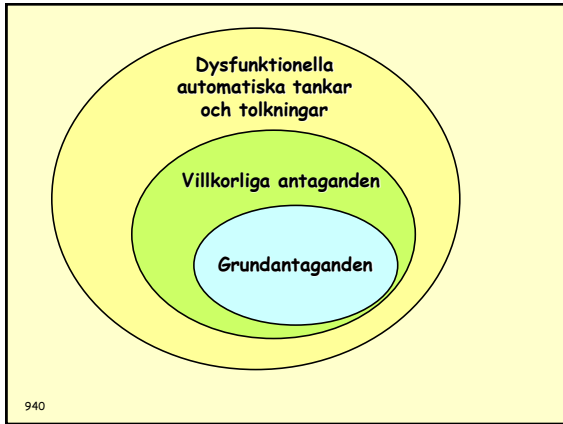


938

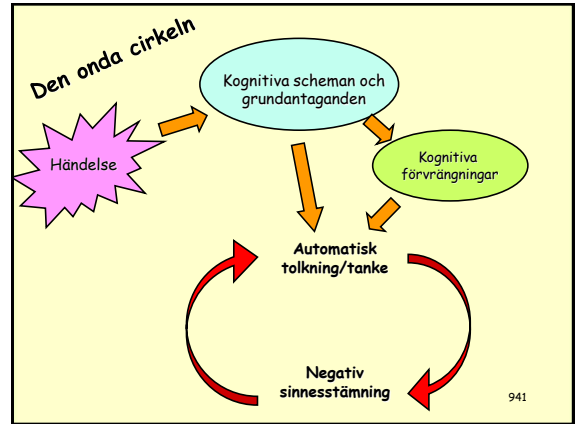


939





940



941



996



1001



1004



1005



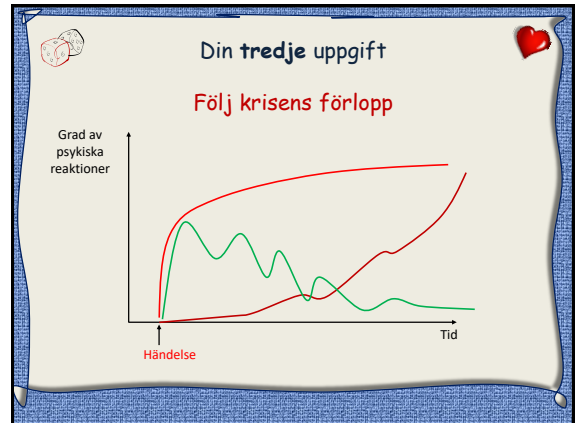
1006



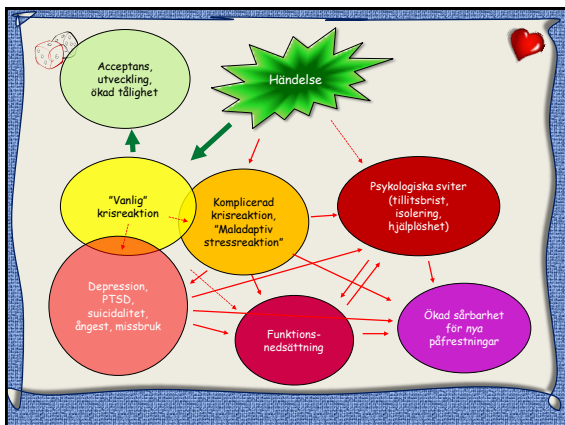
1008



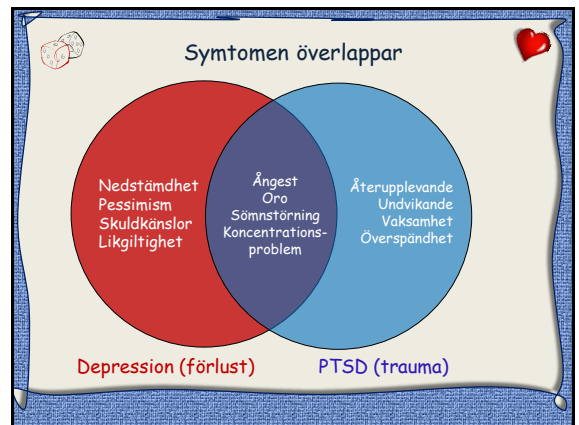
1010



1012




1013



1014

Undvik tillfälliga lättnader

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!


1015

Malena



1016

Malena




"Världen":

"Kartan":

"Visionen":

1017

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:**  
Psykiatriker  
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).


1018

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

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

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



1019

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.

1021

1021

**Lathund för att hjälpa en medmänniska i kris**

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

1022

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

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

1023

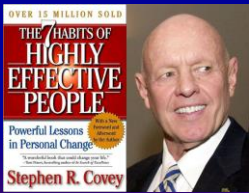
Ge råd?

1024

Hur ser mina egna kartor ut?

1044

The way you see the problem IS the problem.



1045

Hur ser VÅRA kartor ut?



1046

VARFÖR samarbetar patienten inte?



1047

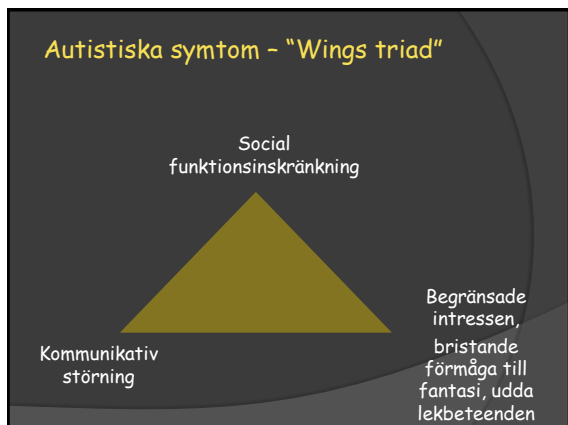
1047

Receptionist i onåd



1049

Autistiska symtom - "Wings triad"



1050

1059

Att förstå den med autistiska drag

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

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

Ni är båda konstiga för varandra!

1056

1056

Richard



1059

Behöver han:

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

1060

1060

## "Tough love", "empowerment"

Det låter illa!

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

Hur kan jag hjälpa dig?

1061

Vill inte



Kan inte



Vill personen inte, eller kan hon inte?

1062

## Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att

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

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

1064

1064

## 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!

1066

## Situationen i ett nötskal

**Patientens utgångsläge**

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

**Vår uppgift**

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

1067

## Nix!

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

1068

1068

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

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



1075

1075

### Tolkning → Förhållningssätt

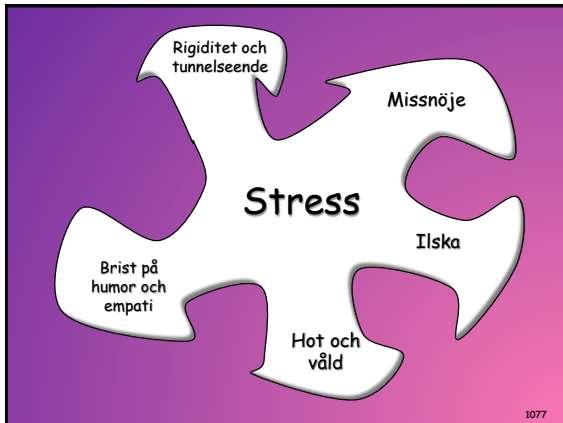
- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-sökande
- Oppfostrad
- Bortskämd

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

Min tolkning vägleder min intervention

1076

1076



1077

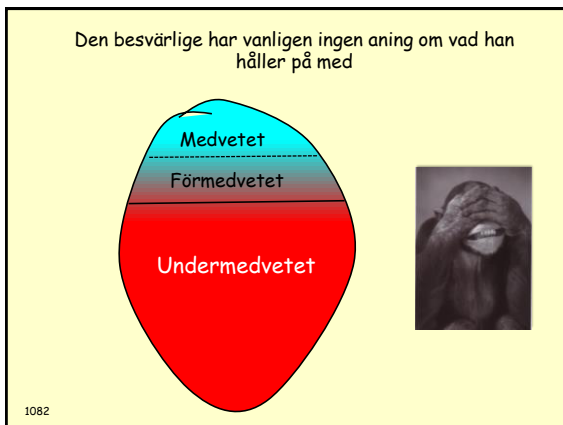
### Alternativt synsätt

Patientens explosiva beteende är

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

1081

1081



1082

### "Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

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

1084

1084

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

1085

När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

Var och när fungerar patienten **bättre**?

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

1087



"Det ligger något i det du säger."

1088

"Det ligger något i det du säger"



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

1089

Litet Kay Pollak till hjälp?

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

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

1090

Fem bra frågor vid "besvärlighet"

Är detta ö h t min puck?

Är beteendet något jag kan påverka?

Hur kan jag få den andre att vilja vara med?

Vad behöver hen då förstå?

Vilka beteenden behöver hen lära sig?

1091



Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

1092

1092

Fråga den som inte är med

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

1093

1093

Besvärlig typ?

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



1094

1094

Den personlighetsstördes dilemma

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

1095

1095

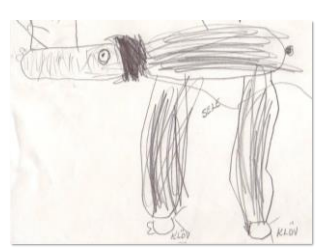
En fruktbar utgångspunkt?

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

1097

1097

"Hon är bara ensam"

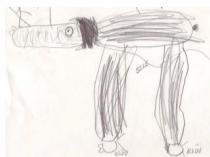


1098

1098

## "Hon är bara ensam"

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



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

1099

1099

Varje samtal är ett experiment!

1100

1100

## Vilket synsätt funkar bäst?

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

eller

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

1102

1102

## Bemötande av patienter med EIPS

- ❑ Bemötandet avgörande. **Fel bemötande försämrar patienten.**
- ❑ Utbildning specifikt om självskadebeteende ger ett bättre omhändertagande, men inte lång erfarenhet och formell utbildning.
- ❑ Bemötande som hjälper: **bli lyssnad på, bli förstådd, att behandlaren uppfattas som engagerad.**
- ❑ **Patienten manipulerar inte** - riktig manipulation märks inte!
- ❑ **Patienten gör så gott hen kan**, men har ett outhärdligt liv. Behöver ibland lära sig nya beteenden.



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

1116

1116

## Bemötande av patienter med EIPS

- ❑ **Empatiskt lyssnande och undersökande förhållningssätt.**
- ❑ **Våga fråga!** Öppet och nyfiskt, inte dömande, inte ställa till svars.
- ❑ **Vilken funktion** har självskadebeteendet?
- ❑ Fokus på ökad emotionell medvetenhet och **förbättrad emotionsreglering.**
- ❑ Vad skulle kunna få ditt beteende/mående att **vända?**
- ❑ Uppmärksamhet, omtanke och intresse för hela människan och inte bara för självskadebeteendet. **Hur mår du, du som skadat dig?**
- ❑ Kontroll av patientens beteende minskar dennes autonomi och egenmakt, blir till en ond cirkel.

1117

1117

## 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.

1119

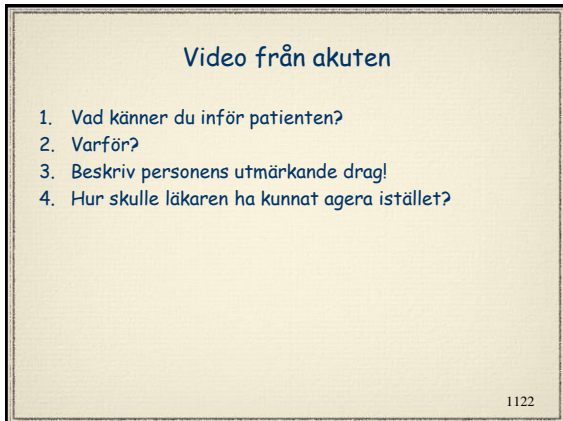
1119



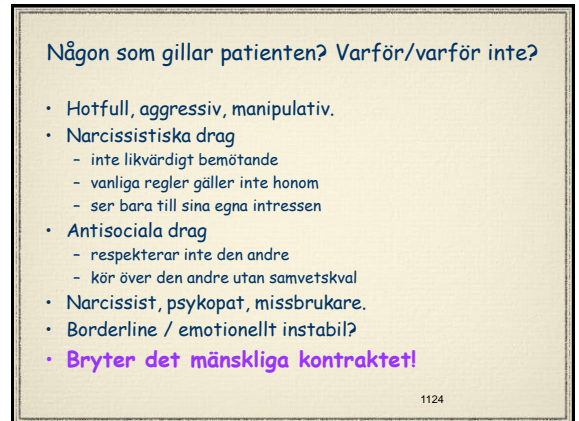
1120



1121



1122



1124



1125



1128

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

1130

1130

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**.

1131

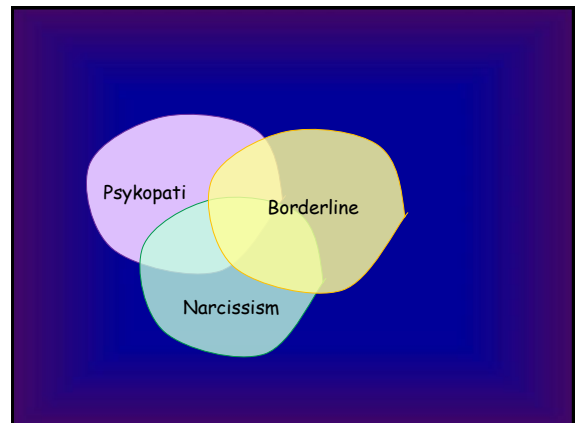
1131

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.

1132

1132



1133

Vid problematiskt beteende

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

1134

1134

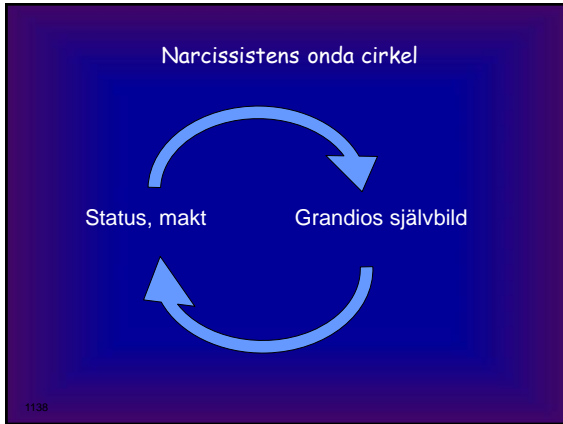
Narcissistisk personlighetsstörning

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

1136

1136



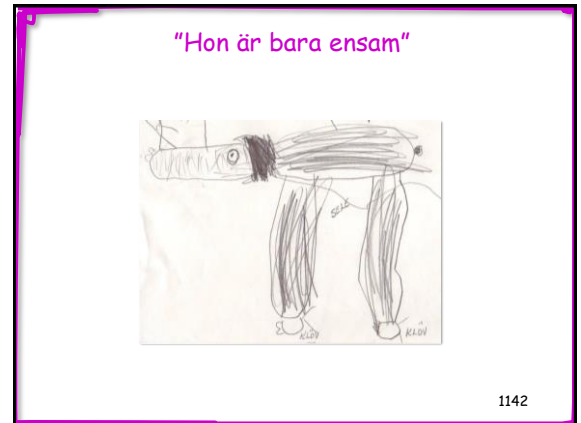
1138



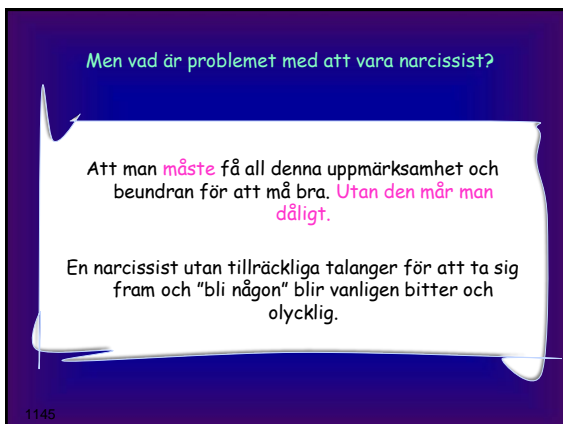
1139



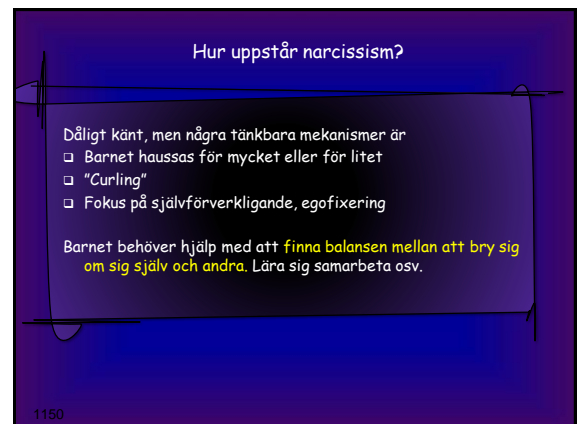
1140



1142



1145



1150

## Mindre kärt barn, likväl många namn

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

1151

1151

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

Svar: Det vet du inte

1152

1152

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

1153

1153

## Antisocial personlighetsstörning

### Före 15 års ålder

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

### Efter 18 års ålder

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

1155

## Hares psykopatitchecklista, HPC

- Talför/ytligt charmig
- Förhöjd självuppfattning/grandios
- Behov av spänning/blir lätt uttråkad
- Patologiskt lögnaktig
- Bedräglig/manipulativ
- Saknar ånger och skuld känslor
- Ytliga affekter
- Kall/bristande empatisk förmåga
- Parasiterande livsstil
- Bristande självkontroll
- Promiskuöst sexuellt beteende
- Tidiga beteendeproblem
- Saknar realistiska, långsiktiga mål
- Impulsiv
- Ansvarslös
- Tar inte ansvar för sina handlingar
- Många kortvariga äktenskapsliknande förhållanden
- Ungdomsbrottslighet
- Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning
- Kriminell mångsidighet

1157

1157

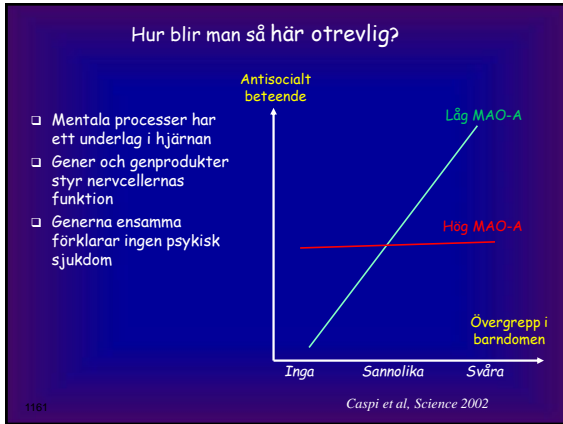
## Psykopati har genomgripande effekter

- Känslor** (ytlig, ingen ånger, ingen ångslan)
- Interpersonell interaktion** (charmig, grandios, manipulativ)
- Livsstil** (oansvarig, orealistisk planering, impulsiv, dålig kontroll över beteendet)
- Antisocialt beteende** (stört beteende redan i barndomen, ungdomsbrottslighet, mångsidig kriminalitet)

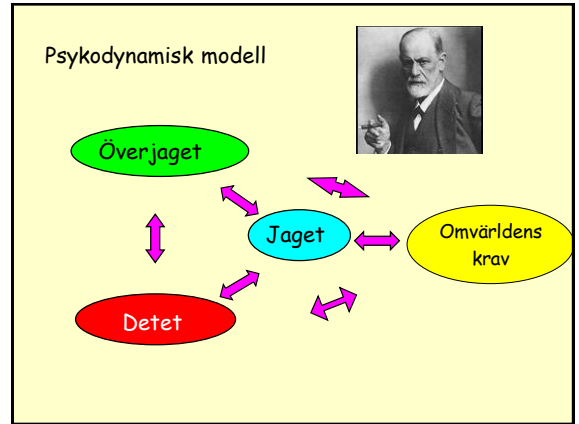
En psykopat har alltid starka narcissistiska drag och vanligen även omfattande borderlinedrag

1159

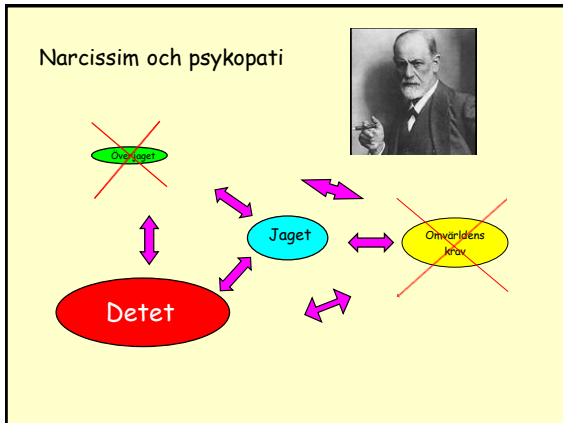
1159



1161



1162



1163



1164

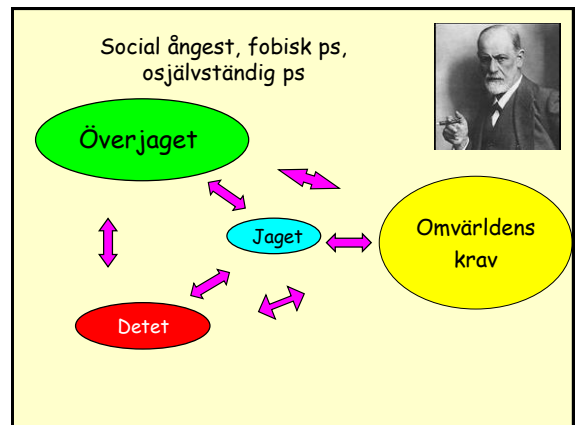
### Varför rodnar vi?

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

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

1165

1165



1166

## Två aspekter av psykopati

### 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

### 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.

1167

## Dilemmat

- Varför ska man låta sig behandlas när man inte har problem? **Det är de andra människorna, samhället och samhällets normer som är problemet!**
- Psykopaten är **vanligen nöjd med sig själv** och inser inte sin känslomässiga torftighet och allt elände han ställer till med.
- Psykopatens **personlighet är i allmänhet mycket stabil** och resistent mot påverkan.

1168

## Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!

1169

## Några tankar om att bemöta en psykopat

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

1170

## Är det risk för att det smäller?

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

1177

## Varnings signaler för risk för aggression

### Patienten

- Spänd
- Orolig
- Stressad
- Högljudd
- Upprörd
- Kränkt
- Missnöjd
- **Rädd!**
- Osv...

### Du själv

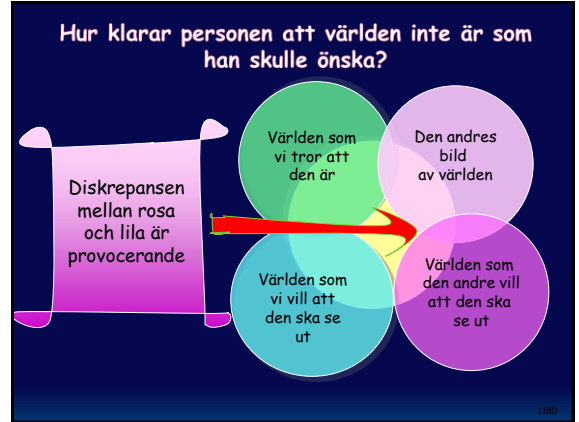
- Rädsla/obehag
- Lyssna på din intuition och inre röst!

1178

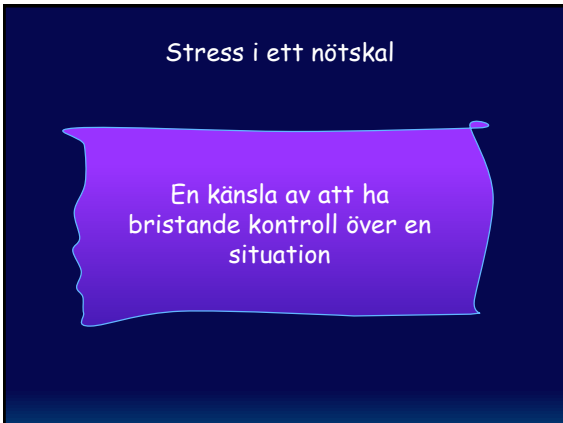




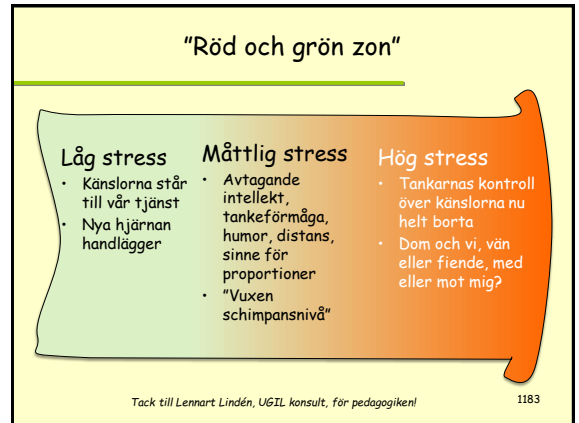
1179



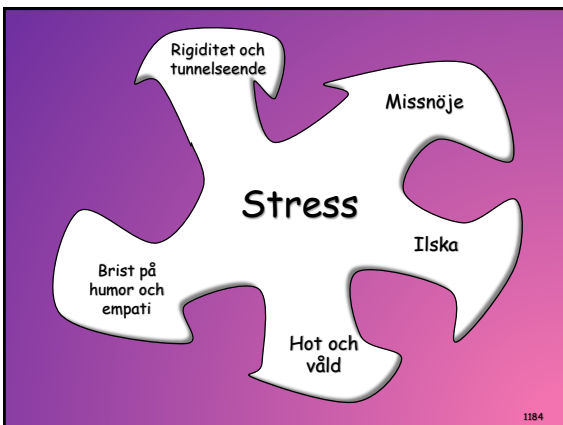
1180



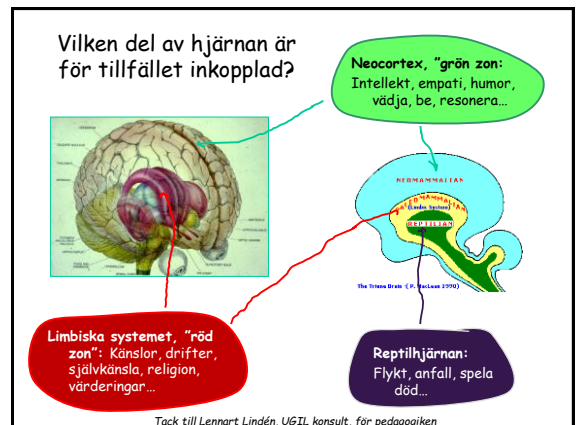
1181



1183



1184



1185

### Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex när hon känner sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt självbestämmande hotat -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

1186

1186

### Otrevligaste patienten någonsin?



1187

1187



1189

### 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.



1190

1190

### Patienter med ökad risk för våld


- Stressad, får inte vad hen vill ha
- Berusning, drogpåverkan, abstinens
- Personlighetsstörning kluster B (narcissism, antisocial, emotionellt instabil)
- Mani
- Psykos
  - Imperativ hörselhallucinos
  - Specifik paranoia
- Depression (män)
- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Utvecklingsstörning
- Demens och annan kognitiv nedsättning



1191

1191

### Har underläkaren ett bra samtal?




Are you arguing  
With a  
PSYCHOPATH?

1194

1194

En "våldsriskbedömning" är aldrig bara en bedömning



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

1195

1195

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?


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



1196

1196

Utbrottets faser



Ånglås/hjärnlås/kortslutning

Vägkorsningen

Lugnar sig, förhindrar utbrottet

Härdsmälta

1197

1197

Prioritera - ta hand om den mest laddade patienten först

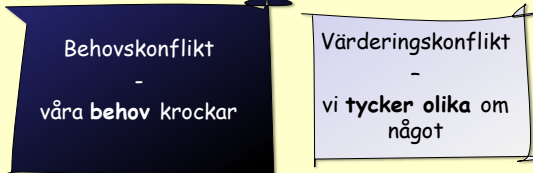
En patient med aggressionsrisk utgör en medicinsk högrisksituation och en fara för sig själv, medpatienterna och personalen.

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

1198

1198

Välj vad du bråkar om



Behovskonflikt - våra behov krockar


Värderingskonflikt - vi tycker olika om något

1200

1200

Korgmodellen

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



1201

1201

## "Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

1202

1202

## "Gränser"

1205

1205

## Slutsats av Bergenutbildningen?

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

1210

1210

## 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?"

1215

1215

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

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

1217

1217

## Vad gör underläkaren bra?

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

1218

1218

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

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

1219

1219

### Arga, missnöjda och hotfulla patienter

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

1221

1221

### Undvik

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

1222

1222

### Kunde utvecklingen ha förhindrats?



1226

1226

### Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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



1227

1227

### Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad driver patientens beteende och kamp?

1228

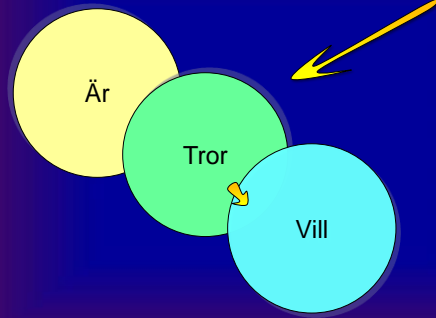
1228

### Vad menar vi med att "förstå"?



1229

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

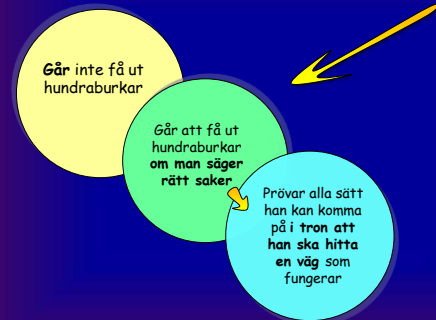


1231

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

1233

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



1235

### Kunde utvecklingen ha förhindrats?

- Vad driver patientens beteende och kamp?
- Felaktiga kartor -> felaktiga förväntningar om att kunna få ut en hundraburk.
- Läkaren borde ha försökt tydliggöra ramarna och tablettmöjligheterna redan i inledningen.
- Varför inte ett stort anslag i väntrummet?

1236

1236

### Viktig information till våra besökare

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

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

1237

## Tack för oss

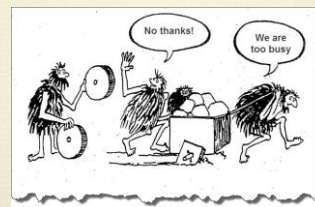
Michael Rangne (skrev och berättade)  
Veronica Rangne (ritade)

Maj 2019



1240

Detta tar jag med mig från denna kurs:



1241

1241