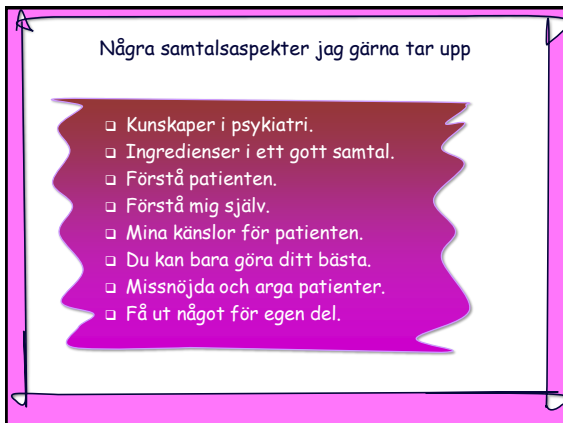




2



4



5



27



28



29



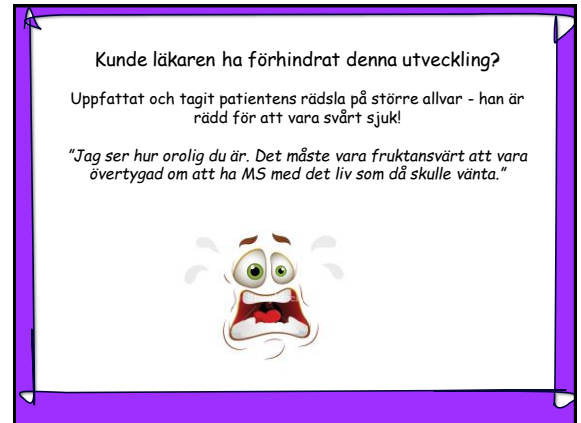
31



32



44



45



47



48

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

*Sökaren nr 1/1986*

50


Slarva inte bort ditt svar!



Bob Hansson, Allvarligt talat

51

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



52

52

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!**

53

53

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



54

54

**DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA  
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!**

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

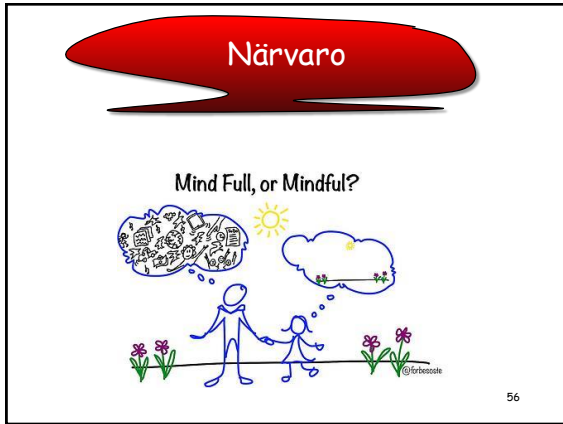
VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN...  
...MEN **RESULTATET** RÅDER VI INTE ÖVER!

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT  
ÄPPELTRÄD  
(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)

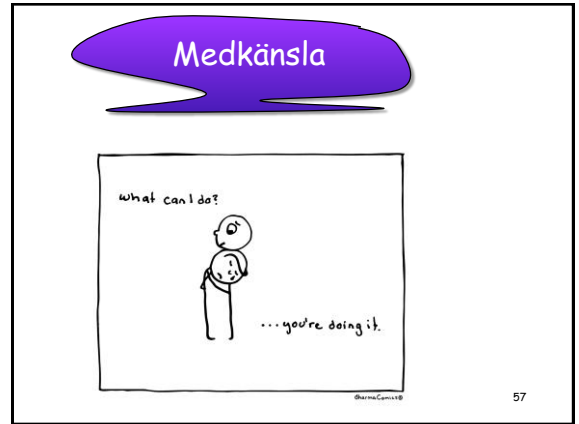


55

55



56



57



61



63



73



74

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

- I rätt tid, det vill säga snarast.
- Spontant och personligt.
- Äkta, ärligt och uppriktigt menat.
- Relevant, det ska finnas en god anledning.
- För att hjälpa den andre förfina sina kartor – inte med baktanken att påverka den andres beteende i riktning mot vad du själv skulle föredra.
- Kritik ges alltid i enrum men beröm gärna inför andra.

75

75

## Råd för att ge konstruktiv återkoppling

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

76

76

## Råd för att ge konstruktiv återkoppling

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

77

77

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

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

78

78

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

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

79

79

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

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

80

80

### Lathund för samtal med medarbetaren 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 medarbetaren (MA) **berätta mer** om hur hen mår.
- Fråga hur illabefinnandet **påverkar funktions- och arbetsförmågan**. Vad går inte alls, vad är svårt? **Försök precisera arbetshindret**.
- Vad skulle hända om MA ändå försökte göra detta? Har hen 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?

81

81

### Lathund för samtal med medarbetaren 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.

82

82

### 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 **att hen säger till** om du säger något som inte känns bra.
- **Fråga** här och var om samtalet känns okay.

83

83

### Frågor till den som redan blivit sjukskriven

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

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

84

84

Hur kan jag undvika att dräneras av mitt arbete?

### Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

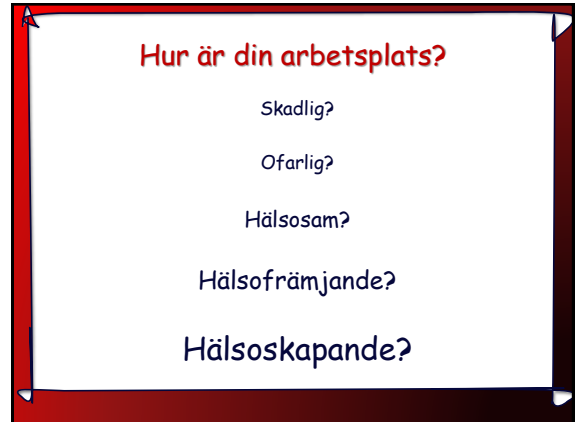
154

154

152



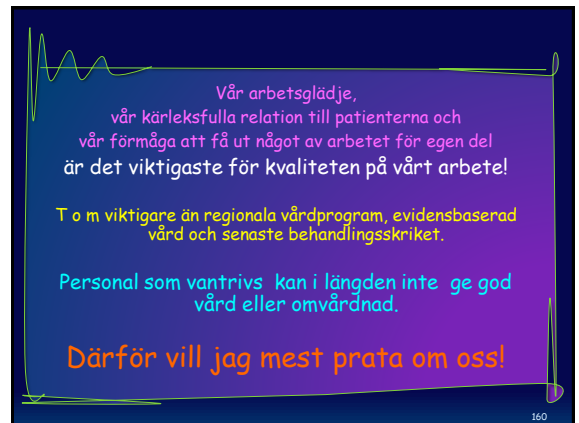
155



157



159



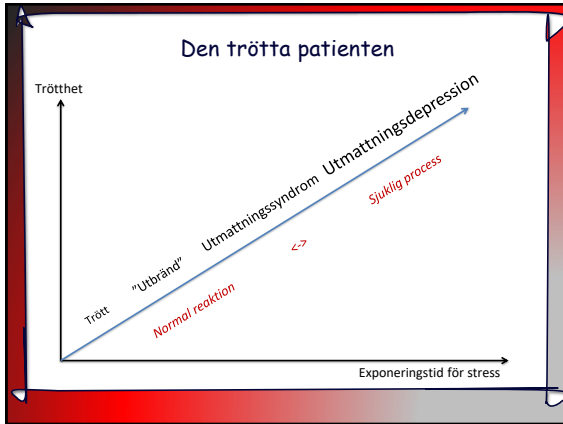
160



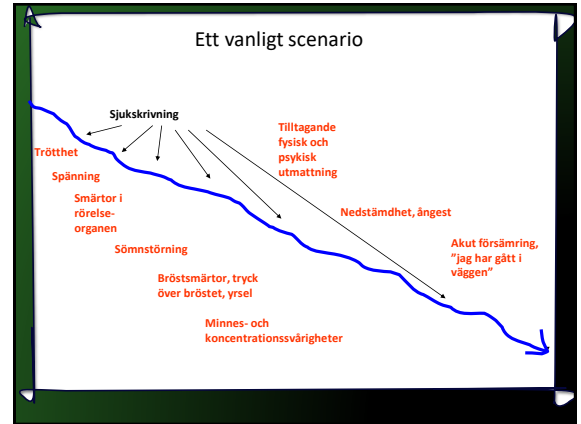
162



165



166



167

### 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

172

### Kan det drabba DIG?

- Högutbildad, överbelastad hjärna.
- Lojal, engagerad och hårt arbetande
  - höga krav på sig själv
  - perfektionism
  - stort kontrollbehov
- Ofta hög belastning även hemma.
- Förnekar och kämpar envist emot kroppens och själens varningssignaler.
- Rationaliserar bort allt annat i livet än jobbet.
- Upptäcker att de "brunnit förgäves".
- **Bygger sin självkänsla på förmågan att prestera goda arbetsresultat.**

173

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

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

Sagt av Britt W. Bragée

174

### 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

177

177





Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

178

### UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

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

Vilka av dessa problem riskerar **du**?

179

### 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."

181

### Kognitiv" och fysiologisk stress

**"Kognitiv" stress**

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

**"Fysiologisk" stress**

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

182

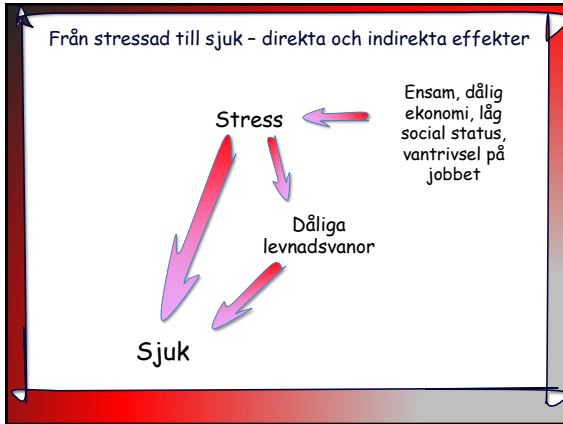
### Att vara "stressad"

184

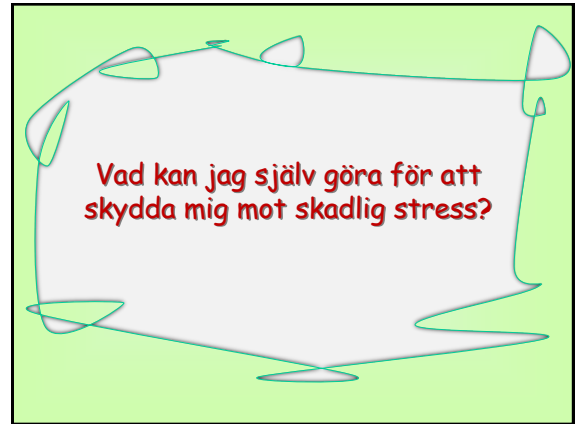
### Två allvarliga former av stress

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

185



186



187



189



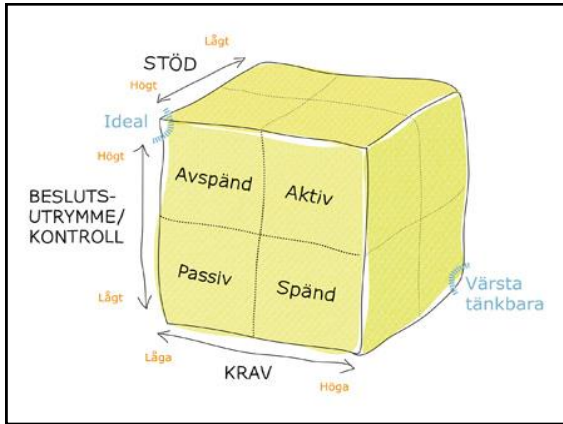
190



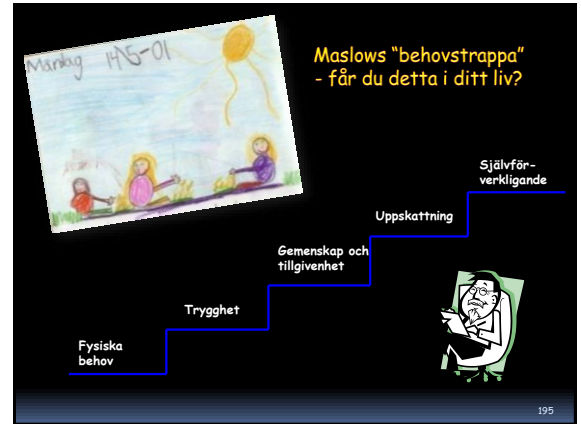
191



192



193



195

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

198

198

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj kollegor

201

201

...inte bara kollegor, förresten

Välj chef

203

203

Att välja arbetsplats

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

Leta arbetsplats

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

205

205

Stöd- och samtalsmöjligheter

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

Modifierat från "Krishantering i arbetslivet" av Brulin, Cällberg och Westrell

209

...och en sak till

Ta ansvar för dig själv

210

210

ACT AS IF WHAT YOU DO MAKES A DIFFERENCE.

*It does.*

-WILLIAM JAMES

211

211

Skulle jag vilja ha mig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

212

212

Glädje

Glädje

Glädje

Glädje

Glädje

213

213

Känslor smittar

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

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

214

214

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?

219

219

Vad kan hända om Kalle faktiskt GÖR som jag vill?

220

220

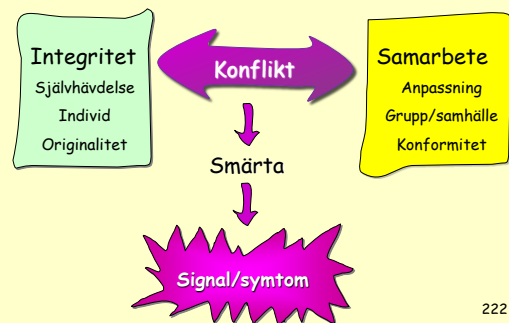
Vad händer om jag lyckas - Kalle gör allt jag vill?

Utbränd!

221

221

### Integritet och samarbete



222

222

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?

223

Vad kostar det att inte vara med här?

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

224

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

225

Har ni sådana här hos er?

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

Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

228

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

232

Psykisk sjukdom, personlighetsavvikelse och samarbetsförmåga

Antisocial

Aspergers syndrom

ADHD

Borderline

Mani

Narcissism

Paranoid p-störning

Rättshaverist

Depression

Social fobi

Osjälvständig personlighetsstörning

Fobisk p-störning

Integritet

Samarbete

233

VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!

235

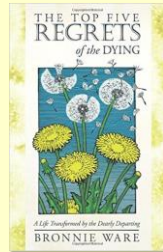
Get a job. Go to work. Get married.  
Have children. Follow fashion.  
Act normal. Walk on the pavement.  
Watch TV. Obey the law.  
Save for your old age

Now repeat after me:  
"I AM FREE!"

236

## 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**.



238

238

## På väg?

### Vad har du gjort i påsk?



239

239

## Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

241

241

## Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

243

243

## Läkartidningen

START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSAKERHET 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 förkortad.

»Akutläkaren»

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

249

”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.”

250



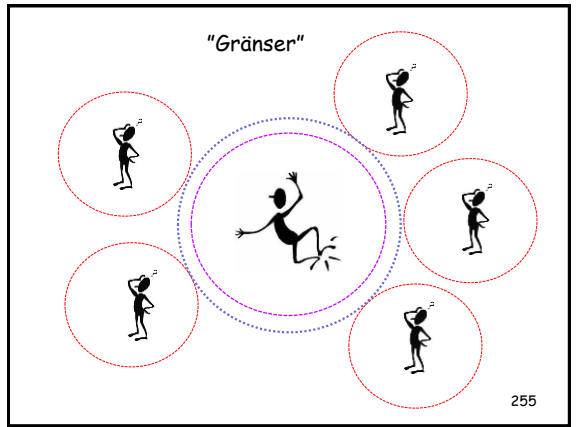
251



252



253



255



257



259



**Sex gyllene regler för god psykisk hälsa**

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

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

265

265

Vår främsta stresskälla är samtidigt vår största möjlighet:

**Andra människor!**


273

Jag ↔ Relationen ↔ Du

Äkta eller falsk dialog  
= äkta eller falskt möte

↓

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



278

278

Kan det vara så att...

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

280

280

Hur känns det för **den andre**...

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

283

283

Alternativ till beröm:

**"TACK!"**

284

Vad har mina .... [patienter, medarbetare, barn, fru, kunder] gett och lärt mig?



286

286

Har du berättat  
det för dem?

287

287

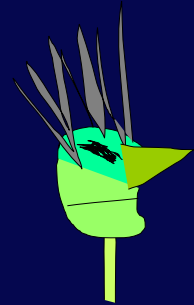
När det  
inte går  
så bra...



290

290

...vad hade du  
väntat dig?



291

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.



292

292

Det kunde alltid varit värre

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

Tur att inte JAG har hans liv.

Som tur är har jag betalt.

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

293

293



294



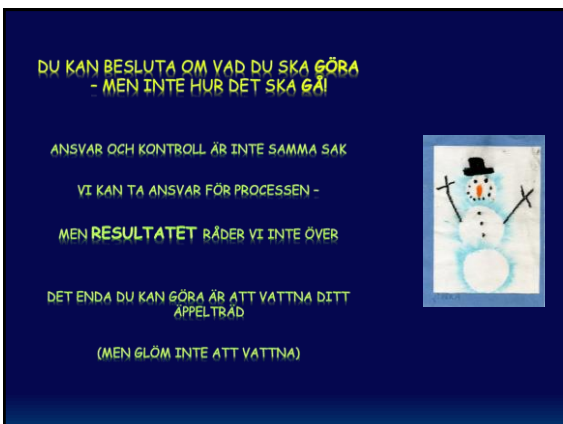
295



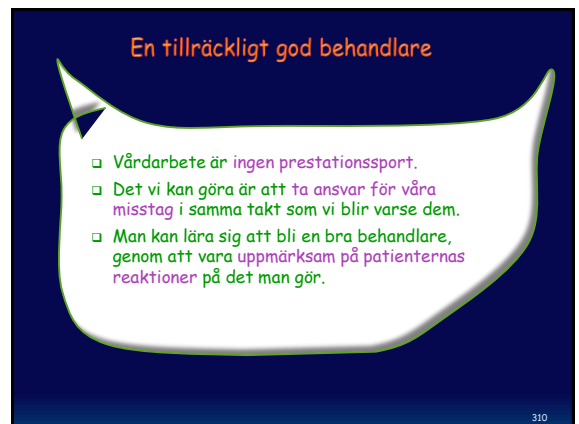
297



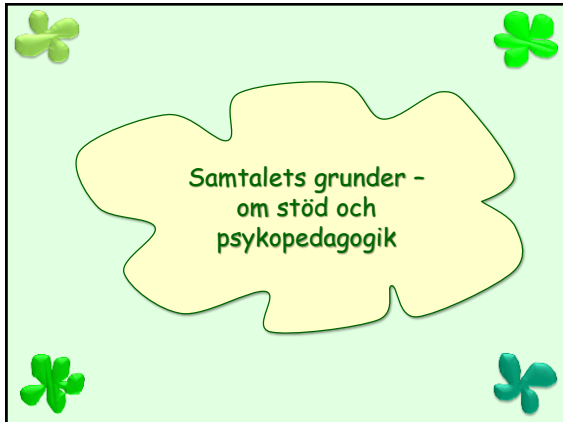
307



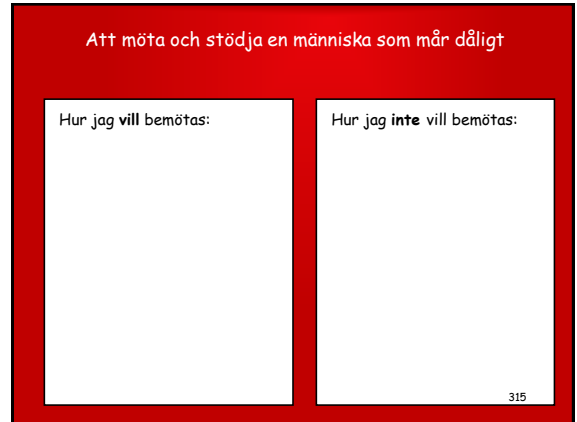
309



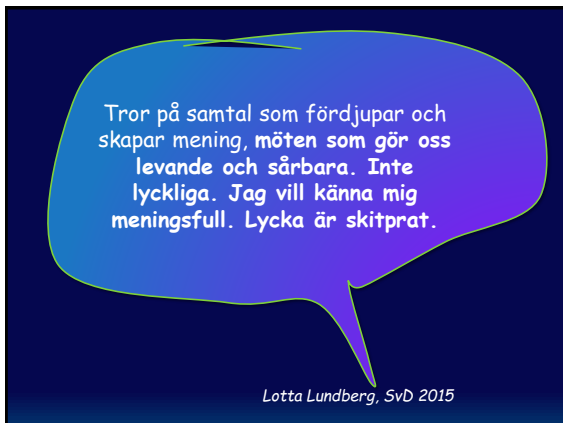
310



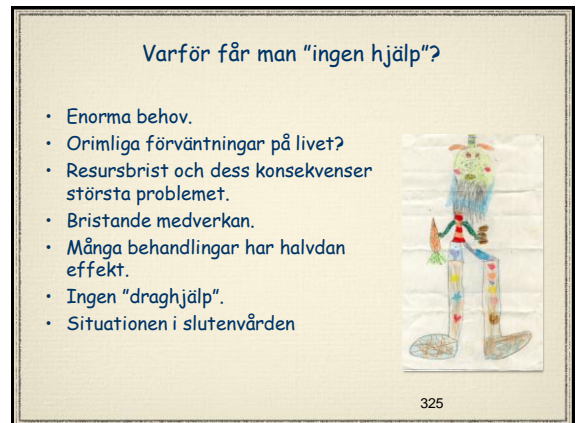
312



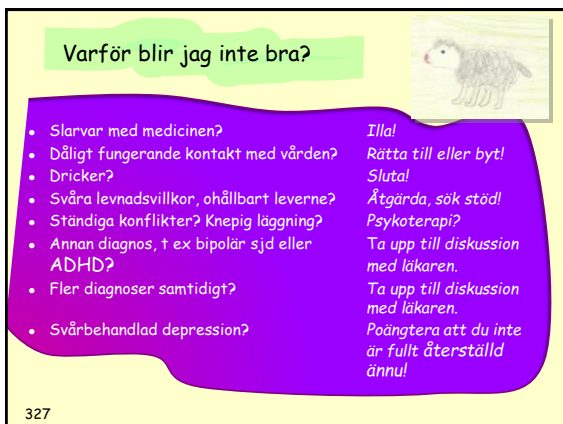
315



318



325



327



328



332



333



335



338



339



342

[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)



345

## Stödjande och jagstärkande förhållningssätt

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

352

## 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.

353

## Invalidering

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

354

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



355

## Psykopedagogik

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

356

355

## 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**.
3. Hjälプ den drabbade att **rekrytera stöd från sina närmaste**.



358

358

## Vad fungerar verkligen?

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

362

362

## 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

364

364

## Vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SRBN ©STORD BY GILL ROSSHEDEN

365

365

- **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.

367

367

**Mina "sårbarhetsfaktorer" - saker jag mår sämre av eller riskerar bli sjuk av igen**

- **Identifiera** alla påfrestande situationer och händelser du kan komma på
  - Stress
  - Ensamhet
  - Jobbiga människor
  - Konflikter
  - Olämplig livsstil
  - Oregelbunden dygnsrytm
  - Ogymsam arbetsmiljö
  - Alkohol och droger

- **Undvik/åtgärda** dem




368

368

### Undvik tillfälliga lättnader i övermått

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

369

### Några saker den drabbade helst bör undvika

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

370

- 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

371

### Empati, medkänsla och allians

382

### Psykoterapi



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

383

### Skilj på psykoterapi för att:

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

384



## 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.

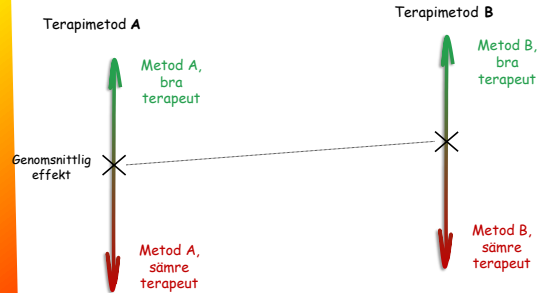
### "Reconstructive"

- 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.

386

386

## Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?

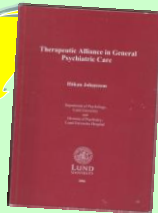


387

## Vad visar tidigare psykoterapiforskning?

Patientens förbättring beror av:

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



388

388

## 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)

389

389

## 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.

390

## Terapeutens ansvar

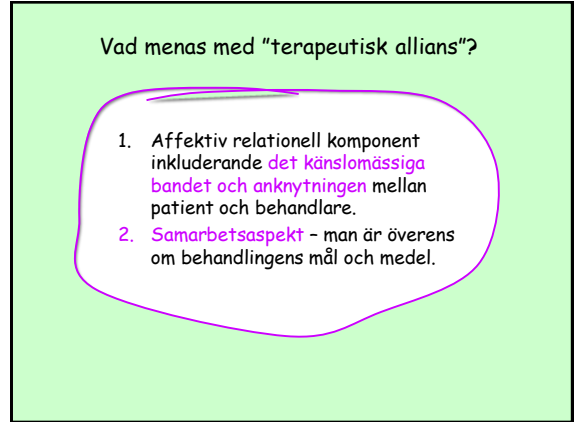
- Inser vilken makt hon har över patienten, och därmed vilket ansvar hon har.
- Har god självinsikt, förstår hur hon uppfattas av andra.
- Letar efter sina **blinda fläckar**.
- Tillstår **spontant och omedelbart** sina egna misstag.
- Söker aktivt efter **feedback** på sina samtalsinsatser.
- Frågar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

Rätt till korsbildning av icke-målgruppade från "Terapeutens ansvar" av D. Tolman

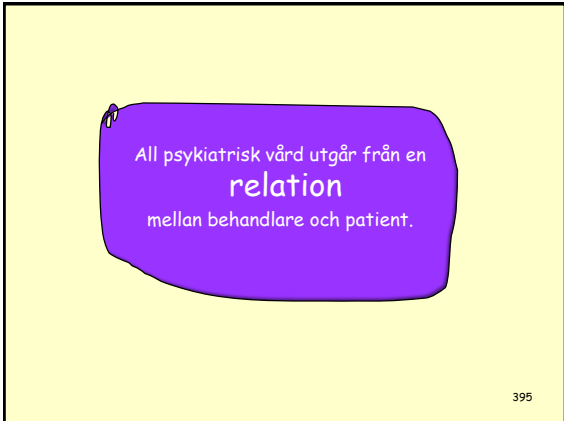
391



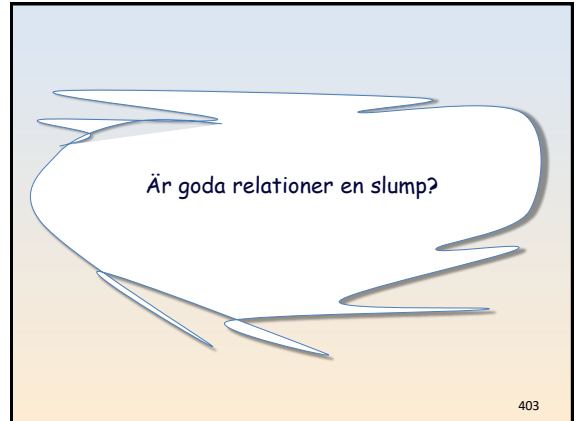
392



394



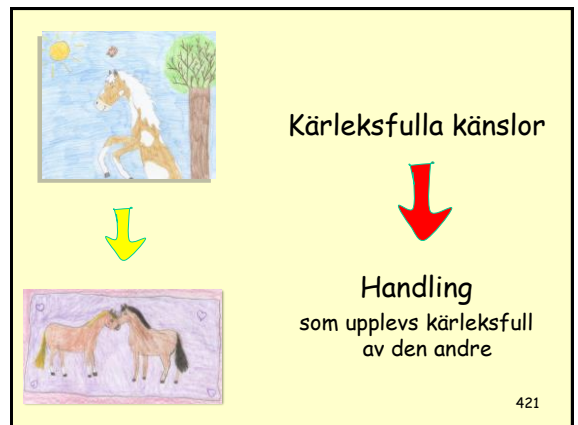
395



403



417



421

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.

422

422

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



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

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

427

427

Empatins källa



Det kunde ha varit jag!



"I know exactly how you feel."

430

430

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

431

431

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

Stephen R Covey

433

433

Var litet NYFIKEN!

434

434



436

Psykiatrin en del av kulturen

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

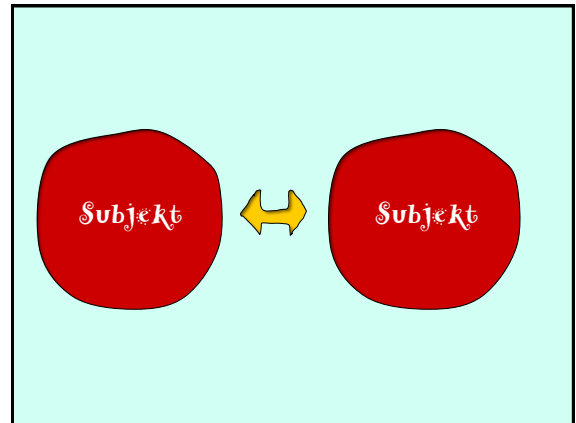
437

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.

438

438



439

Den likvärdiga relationen

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

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

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

440

440


Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån  
Ej objekt  
Ej offer  
Ej synd om

441

441

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.

442

442

Vi vill varken ha beröm eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer

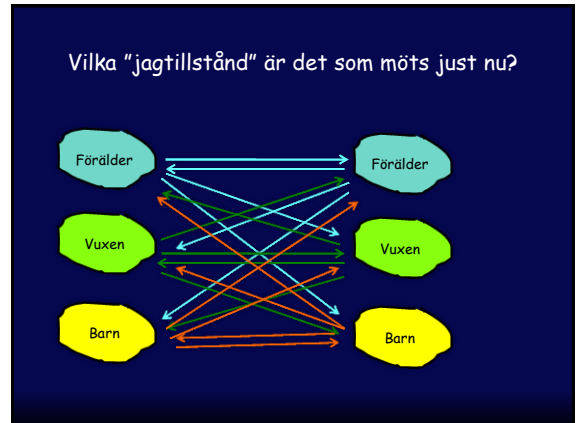


443

Alternativ till beröm:

"TACK!"

444




446

Professionell, medmänniska eller både och?

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

451

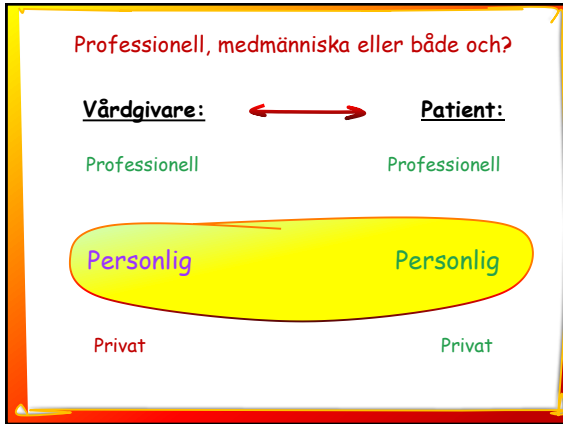
[https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdpGcayj\\_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CzHA](https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdpGcayj_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CzHA)



The "Still Face" Experiment

452

452



453



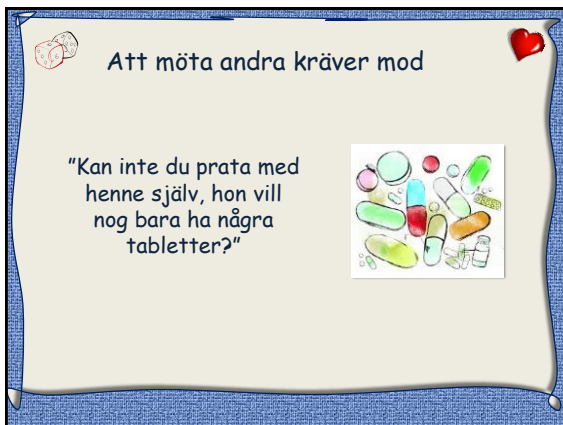
455



456



457



458



462



463



466



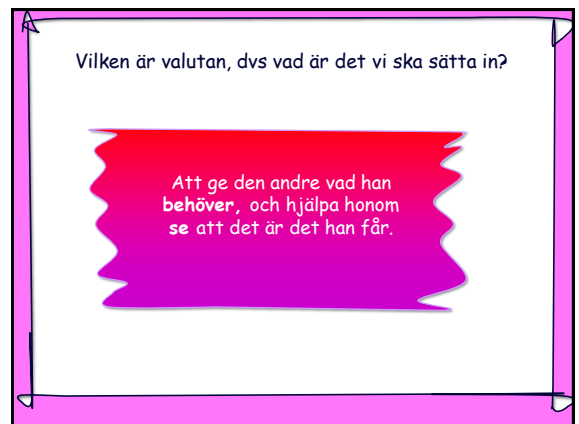
467



468



469



474

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.

476

Din allra största insättning

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

Tacksamhet och lojalitet är konsekvenser!

478

478

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar!

479

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.

480

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

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

482



483

483





484

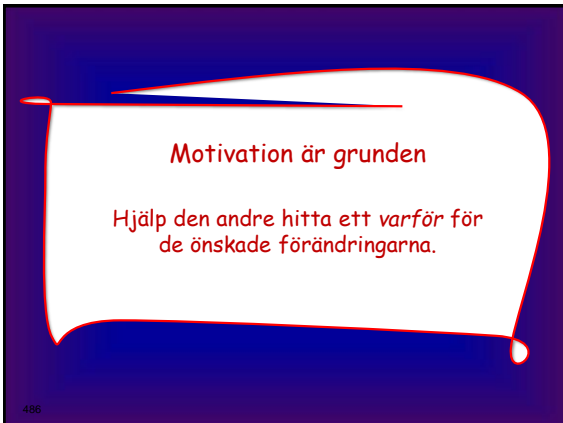
484



Den andre ska inte bara göra något

- hen ska vilja göra det hen gör!

485



Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför för de önskade förändringarna.

486

486

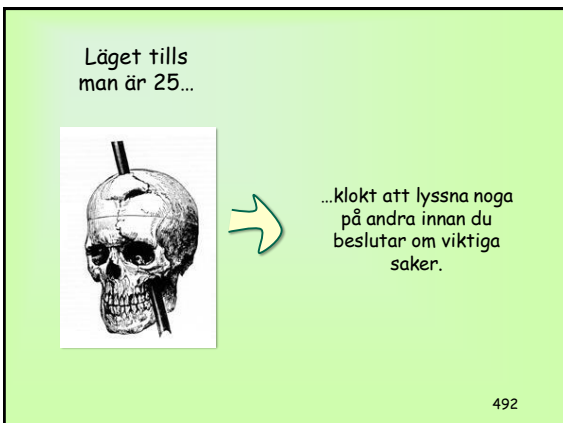


"Jag har ingen motivation"

Min motionscykel och jag

488

488



Läget tills man är 25...



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

492

492



Alla människor har behov, alla vill något



Identifiera och tillfredsställ människors behov!

497

497

### Om att skapa en allians

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

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

499


499



500

### 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

506

506

### "Svåra" människor och tillstånd

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

507

507

### Samtalskonstens ABC

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

530

530

### Vem är egentligen mest "besvärlig"?

531

531

## 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?

532

532

## 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.

533

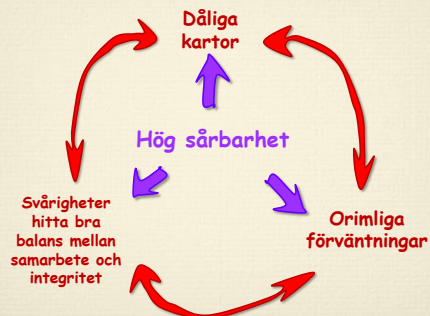
533

4. **Sjukdom**
  - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
  - Missbruk, beroende, abstinens
  - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
  - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)
5. **Personligheten/karaktern**
  - Personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl)
  - Kverulansparanoia, rättshaverism
6. **Livet** - livskris/utvecklingskris/trauma
7. **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.
8. **Brister i uppfostran** (personen är helt enkelt ohysad och otrevlig)?

534

534

## Besvärliga människor



535

## "Svåra" människor och tillstånd

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

536

Är detta en person som kan må bra?

Finns det förutsättningar för just denna person att må bra hos oss?

Går det o h t att må bra hos oss?

537

### Några exempel på "besvärliga" människor



538

538

### Fler "besvärliga" människor

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



539

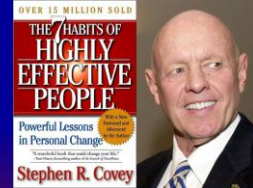
539



540

540

The way you see the problem IS the problem.



541

541

### Vems är felet?



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

*Stephen R. Covey*

547

547

### 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.

548

548



549

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

Är den andre stressad?

Är du stressad?

Är arbetsplatsen/systemet stressat?

Eller rör det sig faktiskt om genuin, personlighetsrelaterad besvärlighet?

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

550

### Är det bara patientens fel?

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

551

### Några säkra sätt att få patienten förbannad

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

562

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

563

### Fler fallgropar

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

564

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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



565

565

Att personen är  
"jobbig" är en åsikt!

568

568

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?

570

570

Kan det vara JAG som  
är besvärlig?

571

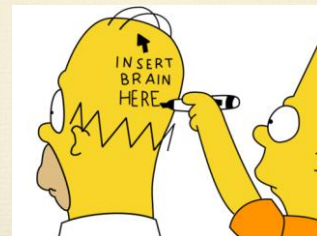
571

"Wounded healers" kan ställa till  
med mycket elände



575

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

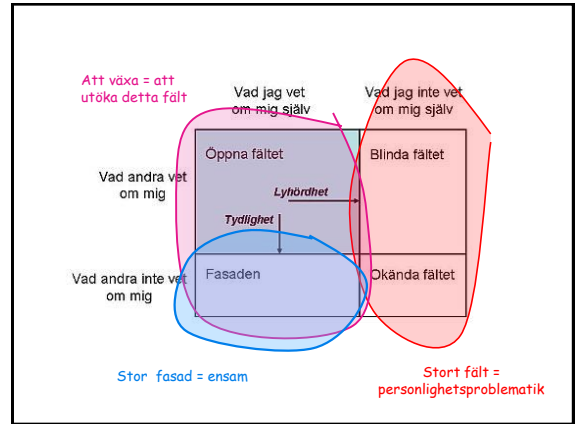


576

576



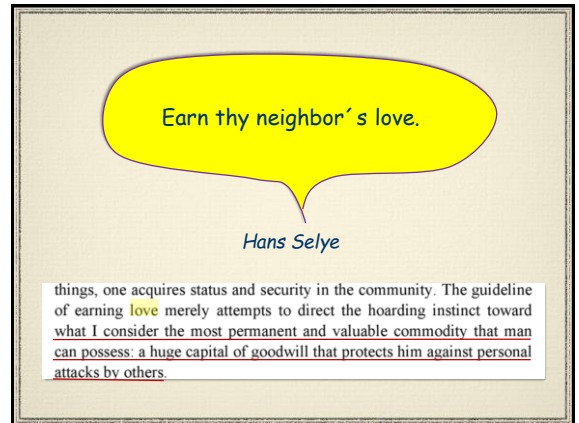
583



585



598



599



600



601

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

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

602

"Dålig självkänsla"?

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

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

604

Lyssna och förstå

605

"Men jag fattar inte varför dom inte..."

606

Stephen R. Covey

Habit 5

Seek first to understand, then to be understood

607

Vad menas med att "förstå"?

608

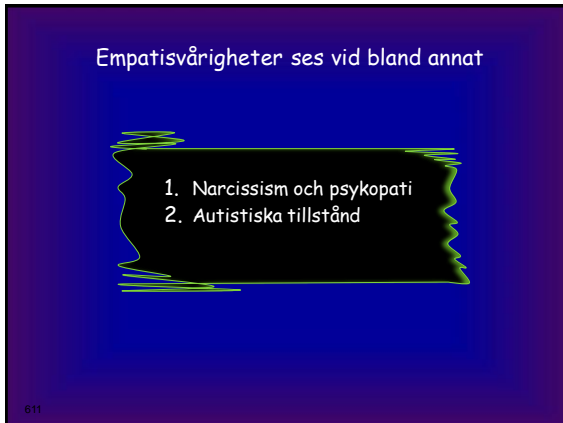




609



610



611



612



613



616

## 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.

617

## 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?"**

618

## Lathund för fungerande kommunikation

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

619

## När jag behövde en ny tandläkare



A cartoon showing a dentist in a white coat asking a patient sitting in a green chair, "WHAT FILLING WOULD YOU LIKE?". The patient replies, "CHOCOLATE, PLEASE." There is a tray of colorful candies on a stand next to the patient.

620

## Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

621

## Mer om empati i praktisk handling



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

622

### Kom ihåg F-en!


- Föreställningar
- Förväntningar
- Farhågor

} Fantasier

- Förtroende
- Förståelse
- Förändring
- Familjen

623

### Psykiatrin en del av kulturen



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

625

### 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.



626



Hur känns det att vara patient här?

633

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


... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?


...samtalet tråkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?


634



↓



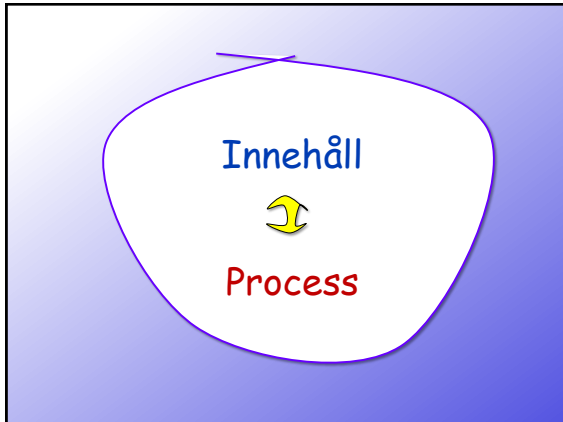
### Kärleksfulla känslor



### Handling

som upplevs kärleksfull av den andre

635



637

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten

Innehåll

↕

Process

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

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

638

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.

639

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

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

640

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

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

641

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
- Perspektiv, flexibilitet och förmåga till humor
- Tar ansvar för sig och sin roll i världen

644

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

646

646


Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian

649

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



650

Förslag till styrande princip för mitt liv

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

...vem jag är gör skillnad!

651

651

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE



Livet blir ett äventyr.

Werner Erhard: Making a difference.

653

Varför lyckas somliga men inte andra?

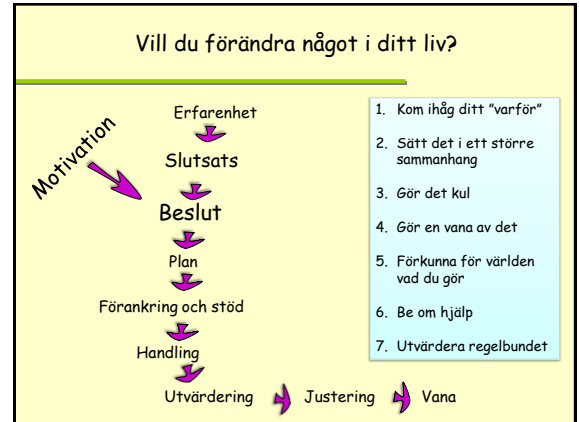
"The successful person has the habit of doing the things failures don't like to do... They don't like doing them either necessarily. But their disliking is subordinated to the strength of their purpose."

E.M. Gray

656



657



658



659



660



661



662

Svårt med empatin sympatin? 

Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!

669

669


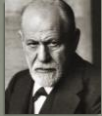
 Känslor och projektioner

670

670

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

Livet är en jobbig period!  
 Christina Stielli, 2017

Vi vantrivs i kulturen, 1930

671

671

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva    Förvränga    Förtränga  
 FÖRBANNA    Ingenting    Förändra  
 Fokusera    Handla  
 Projicera    Agera ut

673

673

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

681

681

Bra och dåliga patienter?

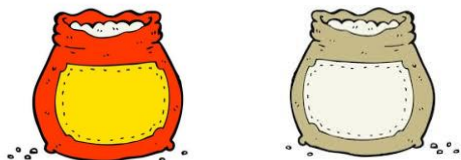
God förmåga till känslomässig kontakt.  
 Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.  
 Kan provocera vårt behov av att betyda något.

683

683

Två "påsar" som möts



684

684

Var medveten om dina egna behov

**Tillstånd**

- Ensamhet
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

**Behov**

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

685

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



686

686

Att vara anhängig eller hjälpare

Man känner sig

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



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

687

687

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!

688

Skam - den svåraste känslan av alla?



690



### 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

692

692

### 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!

693

693

### 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.

697

697

### 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.

698

698

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



699


699

### 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.



702

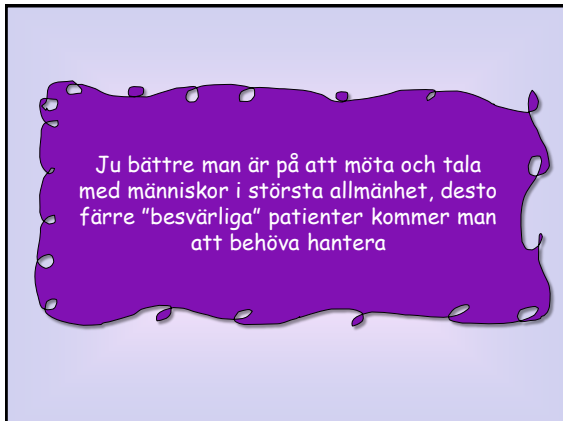
702



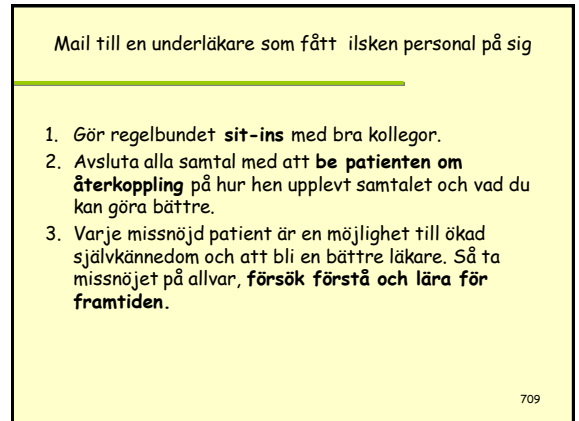
704



706



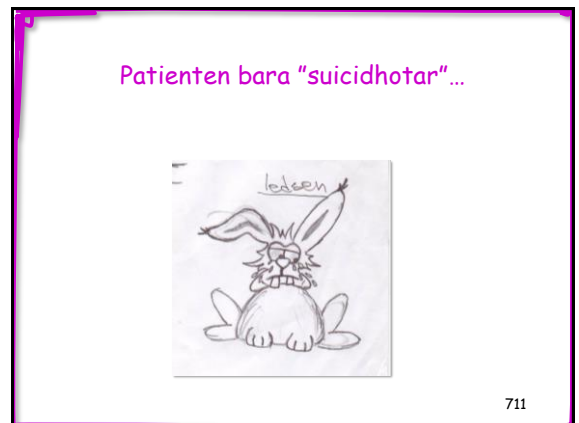
708



709

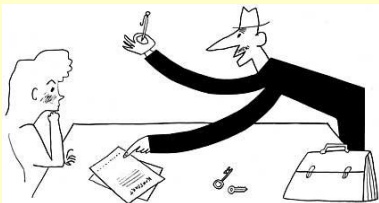


710



711

Det är sjukvården som misslyckats  
- dubbelt - inte patienten



713

713

Att möta andra kräver mod

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



717

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!

736

Den missnöjde vill  
något - vad?



742

742

Det är ingen match  
mellan er...

...ni ska lösa ett  
problem tillsammans!



745

Sitt på *samma sida* av bordet



746

746

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?

747

Tankar, känslor och beteende

748

1. Hur uppfattar jag världen?
2. Hur förhåller jag mig till det jag uppfattar?

749

Är detta möjligt?



Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

751

"Rätt sinne"



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

753

Varför känner jag som jag känner?

```

    graph TD
      A[Händelse] --> B[Tolkning/attityd/tanke om det som händer]
      B --> C[Känsla]
      C --> D[Beteende/handling styrd av känslan]
    
```

754

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

755

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



757

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

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

Maslach och Leiter

759

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.

761

Den viktigaste frågan



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

764

The pros and cons of teflon

- ❑ Nödändigt för att överleva på en kass arbetsplats och i andra offentliga sammanhang.
- ❑ Kommer med en kostnad. Ingen närhet, ingen utveckling, inget stöd värt namnet när jag behöver det.
- ❑ Kostsam strategi i privata relationer.
- ❑ Omöjliggör äkthet, sårbarhet, närhet, intimitet och annat av betydelse för nära och meningsfulla relationer.

Slutsats:  
Välj när och hur mycket teflon du ska ta på dig.

765

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

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

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

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

766

766

Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!

SELE

KLÖV

768

768

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

777

777

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

Michael Rangne 2019-05-06

778

778

Normal day

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

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

779

779

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?

783

783

**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

788

788

Ni deltar inte i samma samtal

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

790

Vanligen välmående och välfungerande människor

Världen

Kartan

Visionen

795

Ofta mindre välmående och mer problematisk person

Världen

Kartan

Visionen

796

Exempel på förvrängt tänkande

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

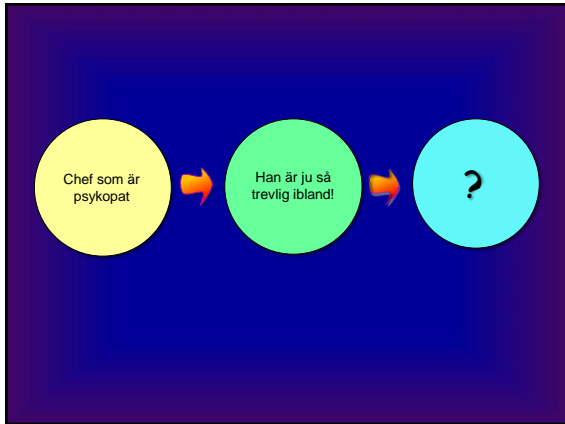
799

799

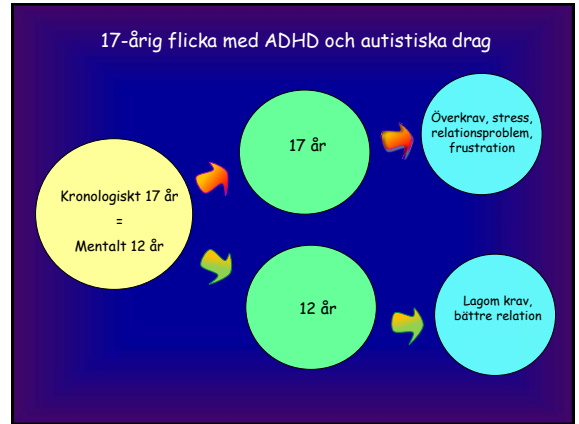
Ibland är känslan ren lögn

800

800



801



802



803

803



804

804



805


805



807



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.

808

808

När jag besökte  
Företagshälsovården

...eller...

Det ska f-n vara psykolog!



809

809

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)

810

810

BUP



811

811

"Skörheten"



814

814

"Kränkta" människor



820

820

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

821


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

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



822

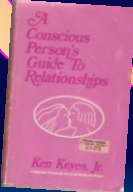
När jag skulle göra lumpen



827

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

Ken Keyes



829

Sortera dina uppgifter i rätt fack - och ta konsekvenserna av sorteringen

Hyfsa kartan

Säg ifrån, eller låt bara bli

Sänk ambitionsnivån



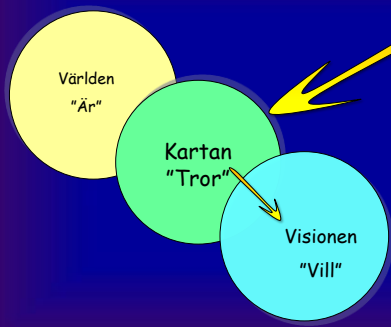
833

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

Världen "Är"

Kartan "Tror"

Visionen "Vill"



835

Första frågan när det skiter sig med någon

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

836

Hur uppstår diskrepansen?

Situationsrelaterat, t ex vid stress, konflikter, hot mot självbilden

Sjukdomsrelaterat, t ex vid depression, psykos

Personlighetsrelaterat, försvarsmekanismer

Uppväxtrelaterat, dåliga förebilder

838

Hur kan vi reducera dissonansen?

Goda förebilder

Goda samtal människor emellan

Reducera stress

Information och utbildning

Behandling av psykisk sjukdom

Psykoterapi

839

Dysfunktionella automatiska tankar och tolkningar

Villkorliga antaganden

Grundantaganden

840

Den onda cirkeln

Händelse

Kognitiva scheman och grundantaganden

Kognitiva förvrängningar

Automatisk tolkning/tanke

Negativ sinnesstämning

841

Hjälpa en medmänniska i kris

896

Din **första** uppgift i den akuta situationen



Hjälpa den andre att **stå ut!**

901

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

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

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



905

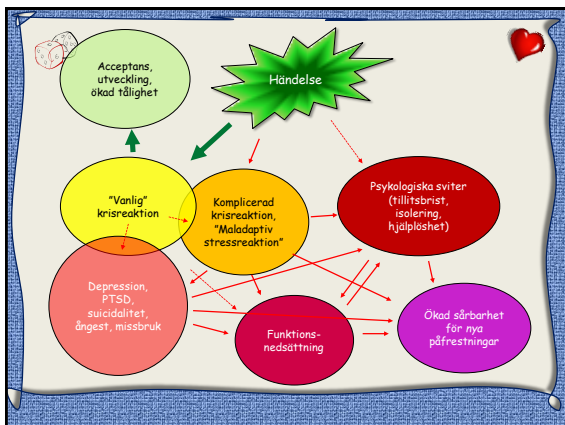


906

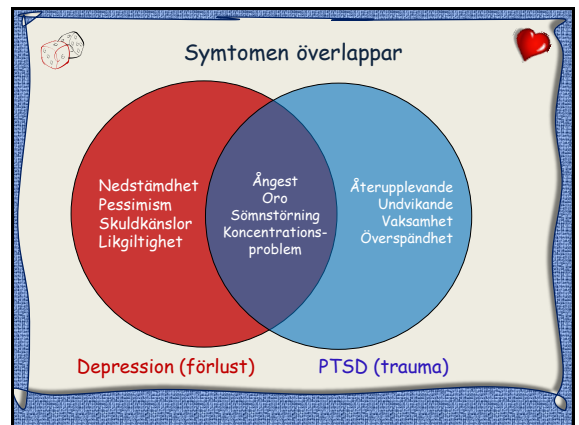
Varför just jag?



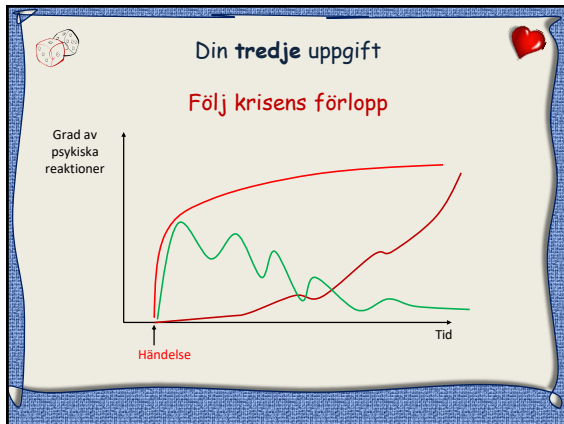
908



912



913



914

### Undvik tillfälliga lättnader

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

Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

915

### Psykoterapi

#### "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

916

### 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. Hjäl den drabbade att uthärda.
8. Hjäl att ta in och förstå vad som hänt.
9. Hjäl att landa på fötterna; dra rimliga slutsatser och rita rätt kartor.
10. Rädda självkänslan.
11. Hjäl till en fungerande vardag.
12. Följ genom krisen, "watchful eye".
13. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

917

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

918

## Ge råd?

925

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

Werner Erhard, Relationships - making them work.

926

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?"

928

Om du väljer att ge råd

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

934

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.

935

Hur ser mina egna kartor ut?

945

The way you see the problem IS the problem.

OVER 15 MILLION SOLD

THE HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

Powerful Lessons in Personal Change

Stephen R. Covey

946

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

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



974

974

### Tolkning → Förhållningssätt

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

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

Min tolkning vägleder min intervention

975

975



Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

976

976

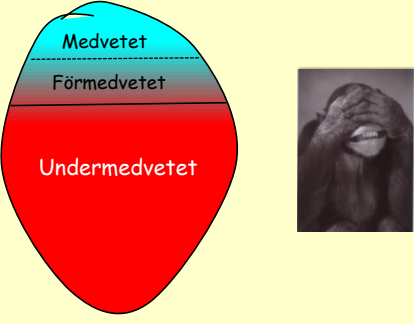
### Alternativt synsätt

- Patientens explosiva beteende är
  - Oplanerat.
  - Oavsiktligt.
  - Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

979

979

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



Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet

980

980

### "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?

982

982

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

983

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**?

985



"Det ligger något i det du säger."

986

"Det ligger något i det du säger"

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



987

Litet Kay Pollak till hjälp?

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

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

988

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?

989



Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

990

990

Fråga den som inte är med

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

991

991

Besvärlig typ?

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



992

992

En fruktbar utgångspunkt?

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

993

"Hon är bara ensam"



994

994

Stress

Rigiditet och tunnelseende

Missnöje

Ilska

Hot och våld

Brist på humor och empati

996

996

## Brister vid personlighetsproblematik

### Självinsikt

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

### Förmåga till ansvarstagande

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

998

998

## 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.

999

999

## 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!

1002



1018

Missnöjd på  
psykakuten

1022

## Video från akuten

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

1023

1023

Någon som gillar patienten? Varför/varför inte?

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


1025

1025

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**



1030

1030

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

1032

1032

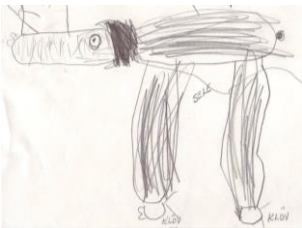
Narcissisten kämpar för att **betyda** något!



1033

1033

"Hon är bara ensam"



1035

1035

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

Svar: Det vet du inte

1043

1043

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

1044

1044

### Antisocial personlighetsstörning

Före 15 års ålder

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

Efter 18 års ålder

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



Var tydlig  
Låt dig inte  
duperas

1046

1046

### Psykopati har genomgripande effekter

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

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

1047

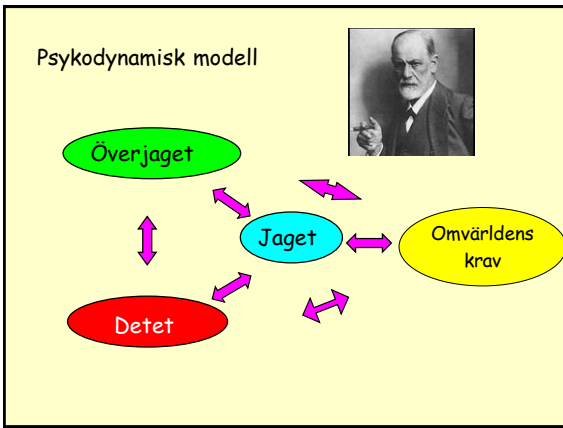
1047

### Hares psykopatichecklista, HPC

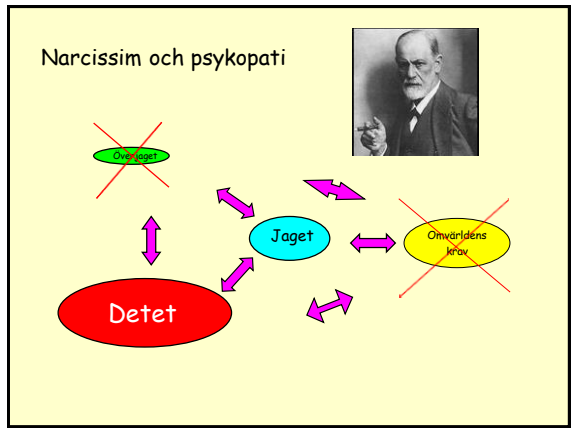
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Talför/ytligt charmig</li> <li>2. <b>Förhöjd självuppfattning/grandios</b></li> <li>3. Behov av spänning/blir lätt uttråkad</li> <li>4. Patologiskt lögnaktig</li> <li>5. Bedräglig/manipulativ</li> <li>6. Saknar ånger och skuld känslor</li> <li>7. Ytliga affekter</li> <li>8. Kall/bristande empatisk förmåga</li> <li>9. Parasiterande livsstil</li> <li>10. Bristande självkontroll</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Promiskuöst sexuellt beteende</li> <li>12. Tidiga beteendeproblem</li> <li>13. Saknar realistiska, långsiktiga mål</li> <li>14. <b>Impulsiv</b></li> <li>15. <b>Ansvarslös</b></li> <li>16. <b>Tar inte ansvar för sina handlingar</b></li> <li>17. Många kortvariga äktenskapsliknande förhållanden</li> <li>18. Ungdomsbrottslighet</li> <li>19. Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning</li> <li>20. Kriminell mångsidighet</li> </ol>
---	---

1048

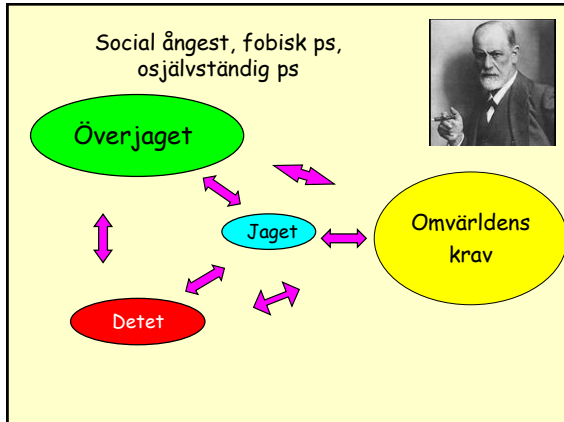
1048



1051



1052



1053

1054

Två aspekter av psykopati

**Personlighetsstruktur/ karaktär**

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

**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.

1054

1054

1055

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 torfighet och allt elände han ställer till med.
- > Psykopatens **personlighet är i allmänhet mycket stabil** och resistent mot påverkan.

1055

1055

1056

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?

1056

1056

1057

Är han farlig, 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.

1057

1057

1058

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

1058

1058



### Stress i ett nötskal

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

1060

### "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".

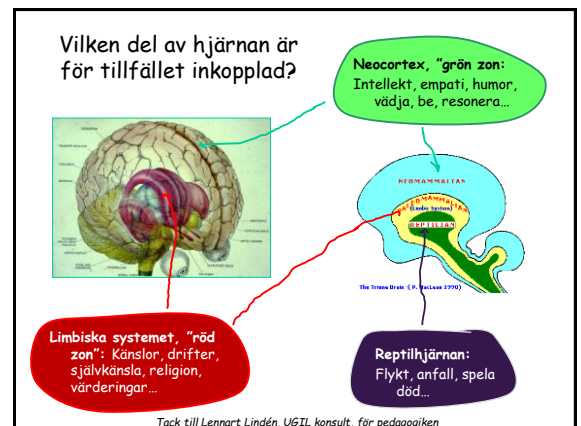
1061

### "Röd och grön zon"

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

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

1062



### 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.

1065

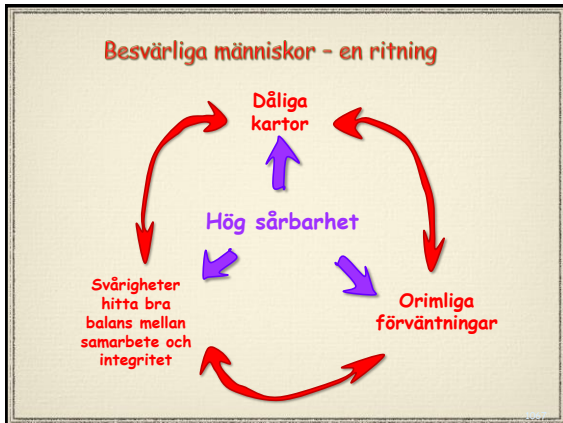
1065

### Otrevligaste patienten någonsin?

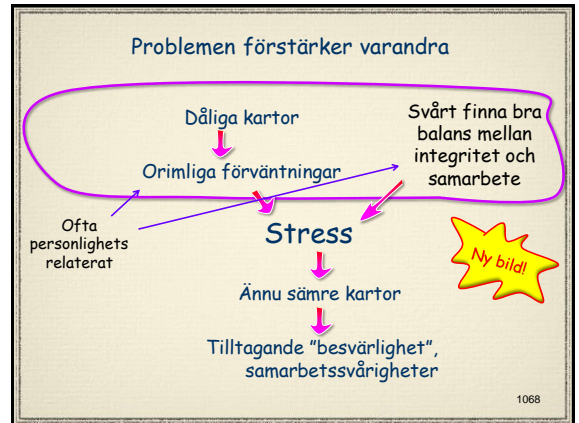


1066

1066



1067



1068

### 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.



1069

1069

### Har underläkaren ett bra samtal?




Are you arguing  
With a  
PSYCHOPATH?

1073

1073

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**

1074

1074

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?

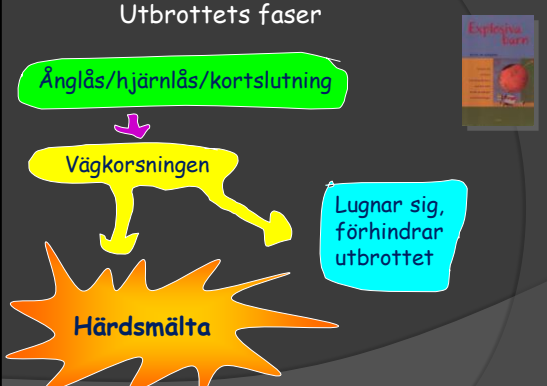
1. Undvika våld.
2. Ingen tablettburk.
3. Självt våga gå hem på kvällen.
4. Undvika upplevelse av kränkning, ansiktsförlust och skam för patienten.
5. Möjligen ett par tabletter.



1075

1075

Utbrottets faser



Ångslås/hjärnlås/kortslutning

Vägkorsningen

Lugnar sig, förhindrar utbrottet

Härdsmälta

1076

1076

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt  
-  
våra behov krockar


Värderingskonflikt  
-  
vi tycker olika om något

1077

1077

Korgmodellen

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



1078

1078

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

1079

1079

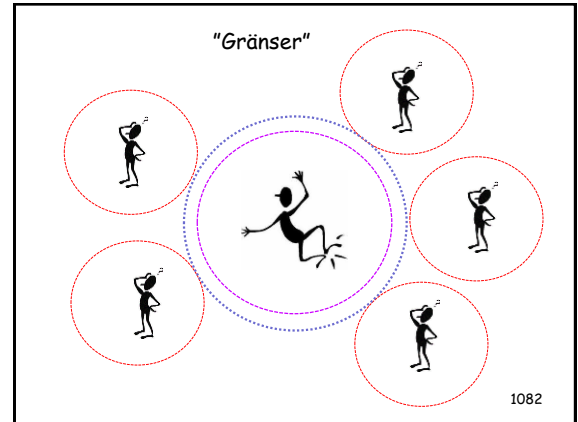


"Det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas"

...men i det akuta läget kan det vara livräddande!

Tack till Kay Pallak

1081



1082

Slutsats av Bergenutbildningen?

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

**Bergenmodellen**

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

1086

1086

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.

1087

1087

Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

Ge inte makt åt ilskan (eller gråten). Lär personen att aggressivitet inte ger makt.

Visa att du inte har makt att förändra människor eller deras känslor (inte ens patienters) -> personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.

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

1088

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?"

1091

1091

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 högljudhet bemöts med **mildhet och låg röst**.
- Ta på allvar och visa **respekt**.
- Kränk **aldrig** patienten! Rädda patienter slåss för livet, kränkta slåss för hedern.

1093

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 oförskämdhet. "Gränssättning" riskabelt här.
- Kränker inte.
- Möjliggör för patienten att rädda ansiktet i viss mån.

1094

Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

1095

1095

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

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

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

1096

1096

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?"

1097

1097

Undvik

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

1098

1098

Kunde utvecklingen ha förhindrats?



1105

1105

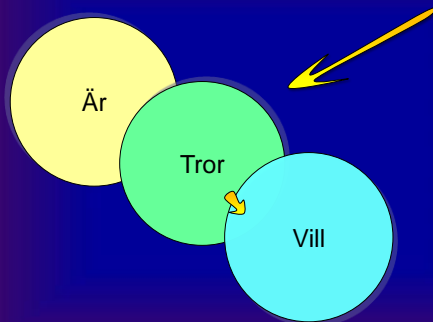
Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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

1106

1106

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

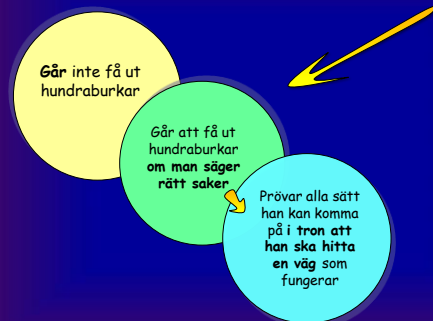


1109

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

1111

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



1113

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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

1115

1115

### 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

1116

### Tack för oss

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

Maj 2019



1118