

**Psykiatri för icke-psykiatriker,  
fördjupning**

Om att möta stressade, missnöjda  
och besvärliga personer

Michael Rangne  
Overläkare, specialist i psykiatri  
Norra Stockholms Psykiatri  
m.rangne@gmail.com  
www.lorami.se  
Mars 2021

1

Vad gör vi här?

2



3

Vilka är ni?

4

Kort presentation

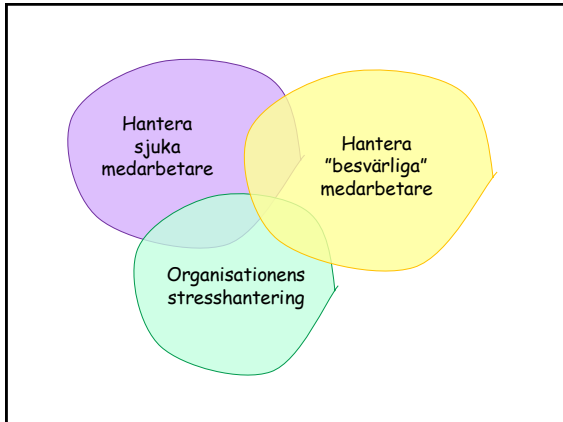
Namn  
Var du arbetar  
Din största svårighet just nu?  
Vad vill du ha med dig hem?

5

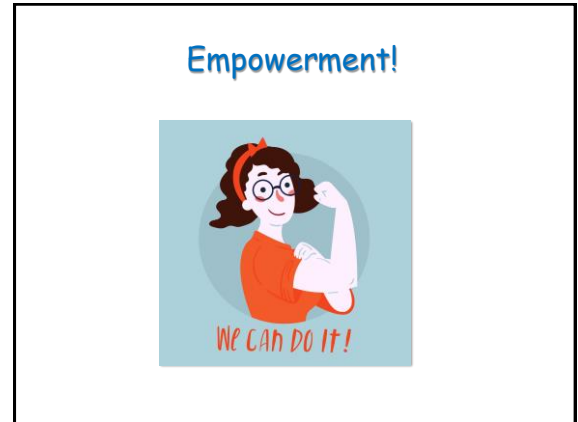
**Målet?**

- Känna till de vanligaste psykiska sjukdomarna och personlighetsavvikelserna.
- Kunna prata med alla om allt.

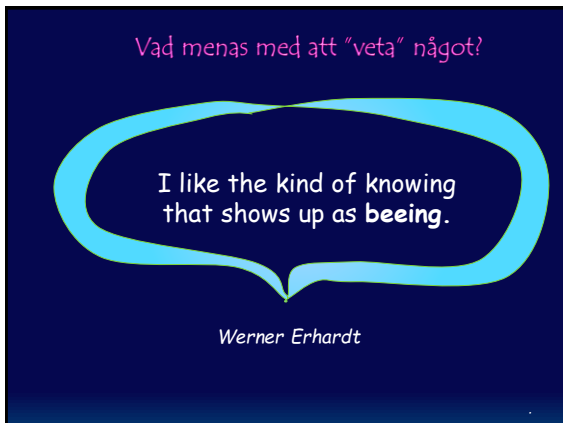
6



7



8



9



11



12



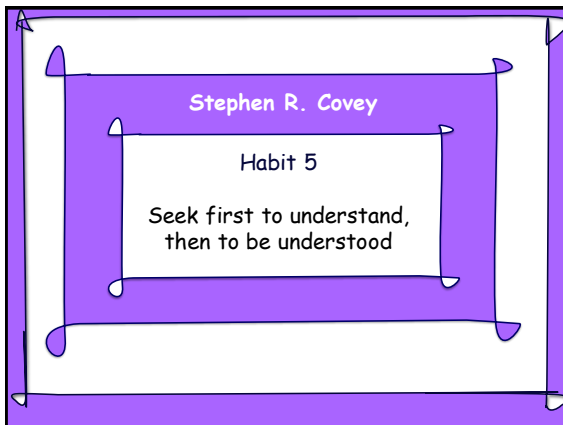
14



15



16



17



18



19



20

Psykiatristöd  
STOCKHOLMS LÄNS LÄKELINGSTÄMMA

Startsida Aktut Diagnostiser/tillstånd Länkar Intresseföreningar Om oss

handläggning

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

**För vem**  
Psykiatristödet erbjuder regionala riktlinjer för barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och beroendevård i Stockholms län landsting. Webbplatsen är även öppen för andra vårdverksamheter samt allmänheten.

**Nytt på**  
Psykiatristöd.se

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

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

21

Lästips, videotips, poddföreläsning och länkar om besvärliga människor

Videoföreläsning, TED

- Samarbete och rättvisa i djurens värld  
[https://www.ted.com/talks/frans\\_de\\_waal\\_moral\\_behavior\\_in\\_animals](https://www.ted.com/talks/frans_de_waal_moral_behavior_in_animals)
- Vad motiverar medarbetare på jobbet?  
[https://www.ted.com/talks/dan\\_pink\\_the\\_puzzle\\_of\\_motivation](https://www.ted.com/talks/dan_pink_the_puzzle_of_motivation)
- Livserfarenheter  
[https://www.ted.com/talks/anne\\_lamott\\_12\\_truths\\_i\\_learned\\_from\\_life\\_and\\_writing](https://www.ted.com/talks/anne_lamott_12_truths_i_learned_from_life_and_writing)
- Brené Brown om vikten av att våga vara sårbar  
[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)
- Om risken med att fejka psykopati  
[https://www.ted.com/talks/jon\\_anson\\_strange\\_answers\\_to\\_the\\_psychopath\\_test](https://www.ted.com/talks/jon_anson_strange_answers_to_the_psychopath_test)
- How to recover from depression <https://www.youtube.com/watch?v=arLy3hX1ER&channel=TED-Ed>
- Inside the mind of a master procrastinator  
[https://www.ted.com/talks/tim\\_urban\\_inside\\_the\\_mind\\_of\\_a\\_master\\_procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator)

22

Videoföreläsning, Youtube

- MedCircle, bra internetsida om personlighetsstörning <https://medcircle.com/series/topic/personality-disorders/>
- The Psychopath & The Sociopath: A Masterclass (2,5 bra timmar om psykopati)  
<https://www.youtube.com/watch?v=apYTAB9I2w&channel=MedCircle>
- Personality Disorders & Relationships: The Tools You Need (om personlighetsyndrom och relationer)  
[https://www.youtube.com/watch?v=Jr9obXOwOFQ&t=2893&ab\\_channel=MedCircle](https://www.youtube.com/watch?v=Jr9obXOwOFQ&t=2893&ab_channel=MedCircle)
- Healthy vs. narcissistic relationships (MedCircle)  
[https://www.youtube.com/watch?v=08U321uCvc&t=30&ab\\_channel=DoctorRaman](https://www.youtube.com/watch?v=08U321uCvc&t=30&ab_channel=DoctorRaman)
- Les Carter om psykiatri, narcissism och psykologi <https://www.youtube.com/c/DrLesCarter/featured>
- When A Narcissist Realizes You Refuse To Be Controlled (Les Carter)  
<https://www.youtube.com/watch?v=28eUzj5f190&channel=SurvivingNarcissism>
- [https://www.youtube.com/watch?v=TVgQ\\_tgWMyU&ab\\_channel=Psychopaedia.org](https://www.youtube.com/watch?v=TVgQ_tgWMyU&ab_channel=Psychopaedia.org)
- An Ordinary Life Is No Longer Good Enough | Alain de Botton On London Real  
[https://www.youtube.com/watch?v=wtL24P8-cS&list=LL&index=24&t=3&ab\\_channel=LondonReal](https://www.youtube.com/watch?v=wtL24P8-cS&list=LL&index=24&t=3&ab_channel=LondonReal)
- Jordan Peterson: Antisocial psychopathic males  
[https://www.youtube.com/watch?v=udGITW3TBIQ&list=LL&index=63&t=33&ab\\_channel=EssentialT ruth](https://www.youtube.com/watch?v=udGITW3TBIQ&list=LL&index=63&t=33&ab_channel=EssentialT ruth)
- Malcolm Gladwell: Why Do We Fall For Lies?  
[https://www.youtube.com/watch?v=ujMB3Umiwo&ab\\_channel=HowToAcademy](https://www.youtube.com/watch?v=ujMB3Umiwo&ab_channel=HowToAcademy)
- Jordan Peterson - Hur man VERKLIGEN lyssnar på någon  
[https://www.youtube.com/watch?v=J24TZDK960&list=PLKDPGcQy\\_5\\_mePobcEgNkkuWpOxvVrO&index=59&t=36&ab\\_channel=Bite-sizedPhilosophy](https://www.youtube.com/watch?v=J24TZDK960&list=PLKDPGcQy_5_mePobcEgNkkuWpOxvVrO&index=59&t=36&ab_channel=Bite-sizedPhilosophy)
- Alexander Tilly: Så hanterar du en hotfull situation  
[https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu8STI&list=PLKDPGcQy\\_59Rsi4XKkR\\_7xxerPhqE1Y4&index=4&t=168&ab\\_channel=GillaJobbet](https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu8STI&list=PLKDPGcQy_59Rsi4XKkR_7xxerPhqE1Y4&index=4&t=168&ab_channel=GillaJobbet)

23

- Rättshaverister och andra kränkta – upprättelse eller försörjning?  
[https://www.youtube.com/watch?v=Lj3w5HYtRs&list=PLKDPGcQy\\_59dfpWl0tjmrOVcgM-AgK8&index=3&ab\\_channel=S%3AtaKatharinastiftelsen](https://www.youtube.com/watch?v=Lj3w5HYtRs&list=PLKDPGcQy_59dfpWl0tjmrOVcgM-AgK8&index=3&ab_channel=S%3AtaKatharinastiftelsen)
- Bob Sutton: How to outwit workplace jerks  
[https://www.youtube.com/watch?v=wFKQmPw2Gk&t=329&ab\\_channel=StanfordeCorner](https://www.youtube.com/watch?v=wFKQmPw2Gk&t=329&ab_channel=StanfordeCorner)
- Choices that can change your Life | Caroline Myss [https://www.youtube.com/watch?v=-KysuBl2m\\_w&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=-KysuBl2m_w&ab_channel=TEDxTalks)
- Why Zebras Don't Get Ulcers: Stress and Health" by Dr. Robert Sapolsky  
[https://www.youtube.com/watch?v=D9H9qTdserM&t=945&ab\\_channel=BeckmanInstitute](https://www.youtube.com/watch?v=D9H9qTdserM&t=945&ab_channel=BeckmanInstitute)
- CMHA Central Alberta #5 Borderline Personality Disorder  
[https://www.youtube.com/watch?v=XZx\\_UGftZE&t=3751&ab\\_channel=CMHACentralAlberta](https://www.youtube.com/watch?v=XZx_UGftZE&t=3751&ab_channel=CMHACentralAlberta)
- How not to screw up your kids by bad parenting | Dr Gabor Maté  
[https://www.youtube.com/watch?v=Rik3mXLa1dw&t=286&ab\\_channel=MotivationThrive](https://www.youtube.com/watch?v=Rik3mXLa1dw&t=286&ab_channel=MotivationThrive)
- Russel Barkley: Essential Ideas for Parents [https://www.youtube.com/watch?v=SCAGC-rkfo&list=LL&index=57&ab\\_channel=JasonSalotti](https://www.youtube.com/watch?v=SCAGC-rkfo&list=LL&index=57&ab_channel=JasonSalotti)

24

Poddföreläsning

- Dear HBR: Harvard Business Review (jättebra podd om allehanda problem på jobbet)  
<https://hbr.org/2018/01/podcast-dear-hbr>

Internetföreläsning

- <https://lorami.se/kursmaterial/blendow-institute-ny.html>
- <https://lorami.se/besv%C3%A4rliga-m%C3%A4nniskor.html>
- Psykopatitest online. <https://www.idrlabs.com/psychopathy/test.php>

Läs föreläsning

25

Dear HBR: Harvard Business Review  
(jättebra podd om allehanda problem på jobbet)

<https://hbr.org/2018/01/podcast-dear-hbr>

26





27



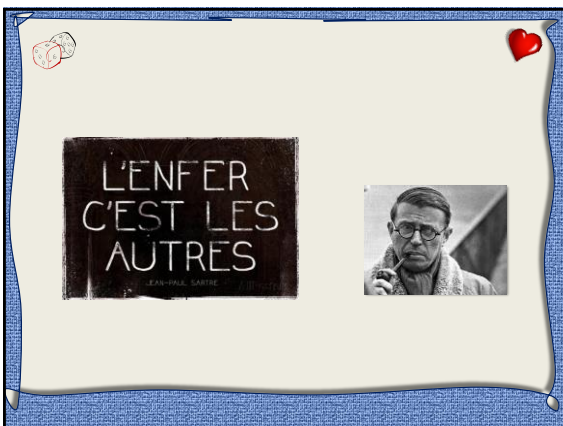
28



29



30



31



32

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



BOKEH SESSIONS  
DRINKSTER



"En människa som bara en mamma kan älska."

33

Tonåringens perspektiv

Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden?



35

Läget tills du är 25:  
**Taskig frontallob!**

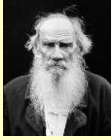



...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.  
Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

36


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

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



37

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



38

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!**

39



40

### En tillräckligt god behandlare

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


41

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

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

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

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



42

### Vilka insikter och förmågor behöver jag?

- Behärska samtalskonstens grunder.
- Kunskaper i psykologi och psykiatri.
- Förstå den andre.
- Förstå mig själv och mina känslor för den andre.
- Rimliga krav - jag kan bara göra mitt bästa.
- Hantera missnöjda och stressade människor.
- Få ut något för egen del.

43

### Några exempel på "besvärliga" människor



44

### Vem är den besvärligaste människan i mitt liv?



45



Vem är den  
besvärligaste  
människan i ditt liv?

46

46

### Fler "besvärliga" människor

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



47

47

Varför är inte  
medarbetarna med här  
idag?

48

48

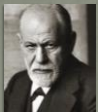
Varför pratar just jag om just detta?



49

49

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



Vi vantrivs i kulturen, 1930

50

50

Livet är en jobbig  
period!

Christina Stielli, 2017



Diagnos enligt ICD-10

R452: Olycklighetskänsla



51

51

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



52

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat

↓


Biter ihop och försöker stå ut tills det går över

↓

Letar en mening med lidandet

↓



Letar mening med resten av livet



53

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

Brené Brown

54

När jag skulle göra lumpen



55

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hen inte får som hen vill?

56

"Kränkta" människor

Terrängen

Den andres bild av världen

Världen som den andre vill att den ska se ut

"Kränkningen" ligger här

57

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

Aporna  
Elefanterna  
Gurka och druvor



58

The key to happiness?  
Low expectations!

Barry Schwartz

59

Behovshierarki

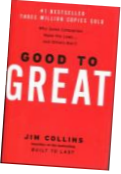
“Teori som förutspår att människan aldrig blir nöjd. När livsnödvändiga behov blivit tillgodosedda kommer viktiga psykologiska behov i förgrunden, därpå alltmer exklusiva behov.

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

L-E Liljeqvist


60

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



61

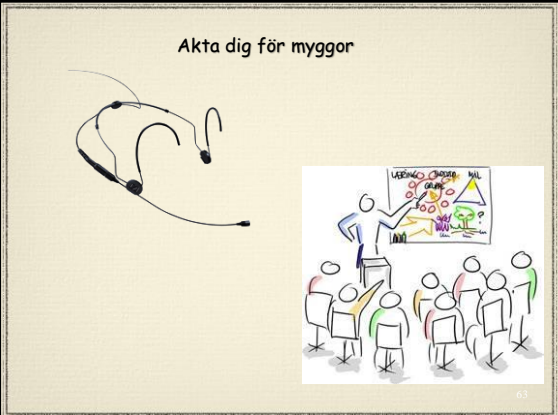
61



Fråga gärna!  
Protestera gärna!  
Egna fall välkomna!

62

Akta dig för myggor



63

63



**För att överleva:**  
Skit i vad folk tycker,  
kör din grej.

**Om du vill göra en bra presentation:**  
Skit **inte** i vad folk verkar tycka  
- lyssna efter och använd dig av  
reaktionerna du får.




64

64

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



Jag har jätteångest och jag ska  
hålla mitt tal!

65

65

Sortera eländet till rätt fack



Problem

Villkor

66

66

Uppgiften?



Hjälpa den andre att stå ut

67

67

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

68

68

Varför är människor  
"besvärliga"?

70

70

## Varför är folk inte på jobbet?

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

71

71

## Många 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.

72

72

4. **Sjukdom**
  - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
  - Missbruk, beroende, abstinens
  - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
  - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)
5. **Personligheten/karakteren**
  - Personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl)
  - Passiv aggressivitet
  - 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 ohyfsad och otrevlig (?)

73

73

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

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

74

74

### Några stressorer

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

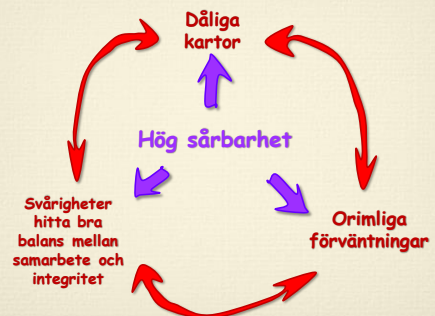
### Skyddet

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

75

75

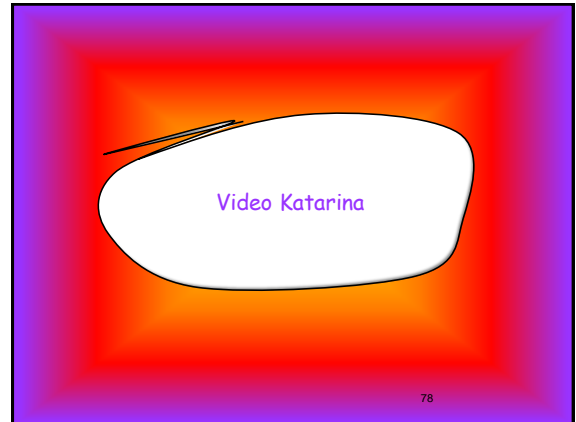
## Besvärliga människor



76



77



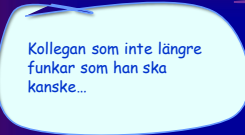
78

### Mani och besvärlighet



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

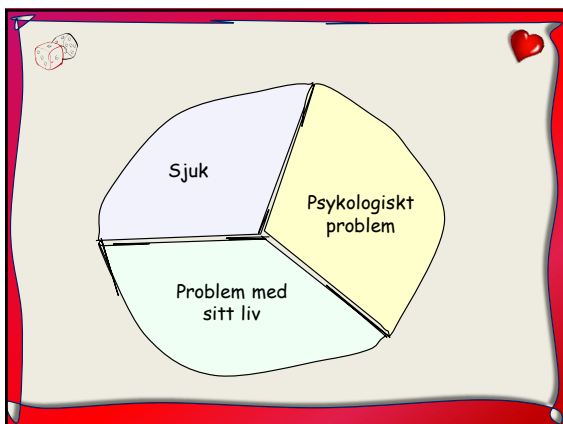
79



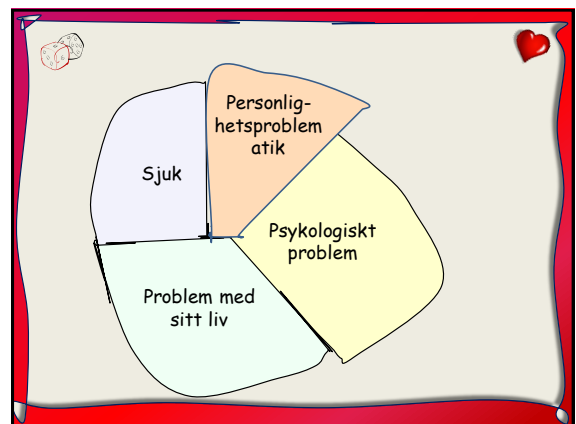
Kollegan som inte längre funkar som han ska kanske...

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

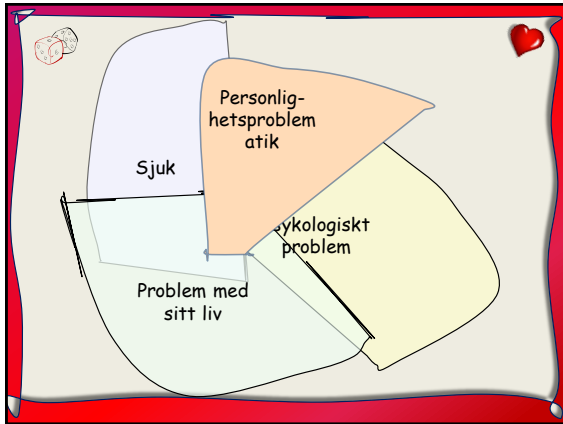
80



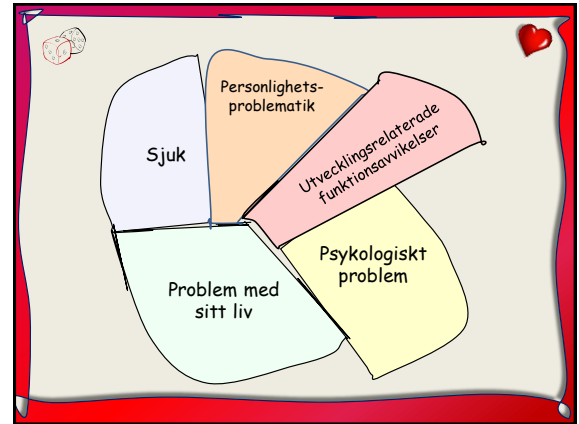
81



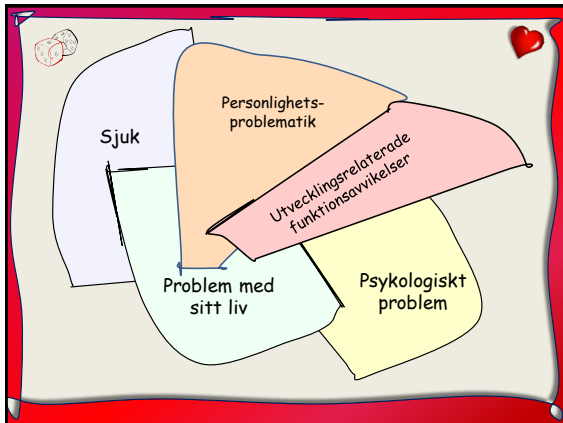
82



83



84

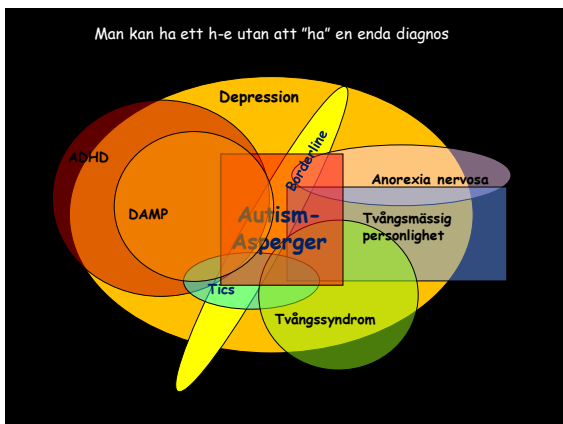


85

Några av de vanligaste tillstånden

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

86

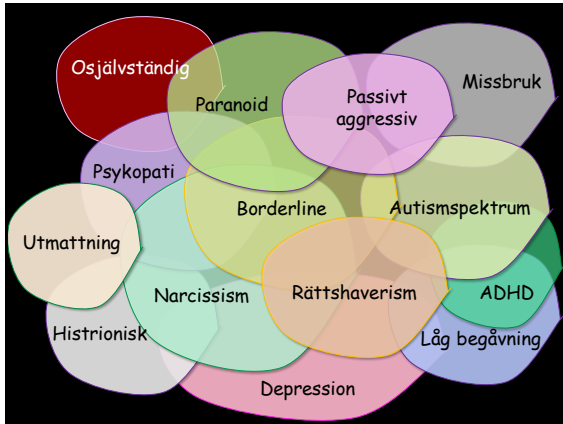


87

"Svåra" människor och tillstånd

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

88



89

### Personlighetssyndrom i DSM-5

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

90

### Har ni sådana här hos er?

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

Uttalade narcissistiska och antisociala drag.

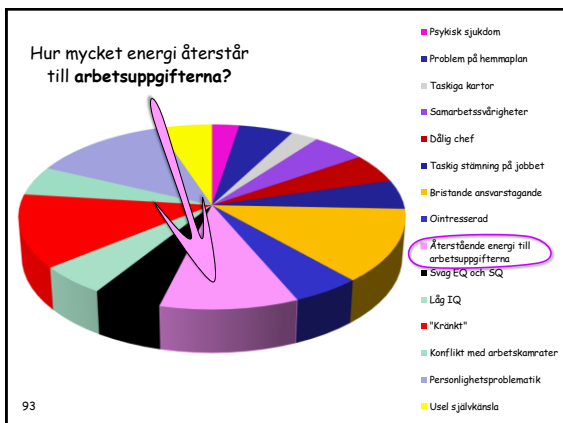
91

### Passiv aggression är ett syndrom som består av

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

Tack till Lennart Sjöberg

92



93

### Bästa boten mot besvärliga medarbetare:

## Anställ dem inte!

94

## Vill du ha bra medarbetare - anställ sådana

Om man har slarvat vid rekryteringen och inte sökt människor med förmåga att samverka med andra människor, då sitter man där. Jag har arbetat mycket med personalutbildningar och min uppfattning är att det är svårt att genom utbildningsinsatser korrigera en felaktig rekrytering.

Gillis Herlitz, etnolog,

95

## Skyll dig själv om du anställer denna!

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

96

96

## Vem söker vi hos oss?

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

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

97

97

## Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

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

Michael Røgnie

2021-03-13

98

98

## Folk kan **inte** alltid lösa sina konflikter på egen hand!

Folk på samma hierarkiska nivå är väldigt utlämnade och ska inte avkrävas att lösa sina konflikter på egen hand - psykopaten vinner då.



Hjälp aktivt medarbetarna att lösa de interna konflikter de inte själva klarar att lösa.

99

99

## Dog-eat-dog world

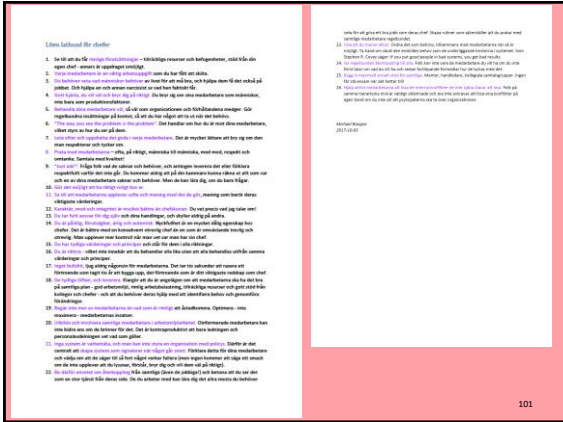
"Survival of the fittest" in its most literal definition. Everyone fends for themselves. If you can't take care of yourself, you get eliminated.  
*Urban dictionary*

Used to describe a situation in which people will do anything to be successful, even if what they do harms other people.  
*Cambridge dictionary*

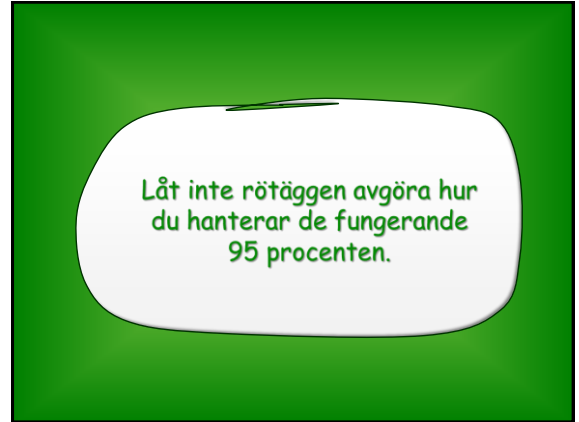
100

100

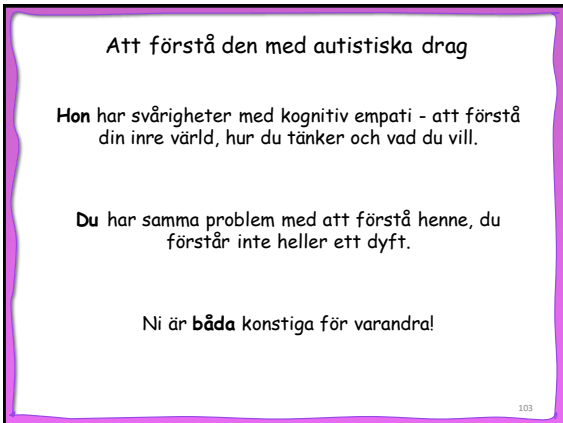




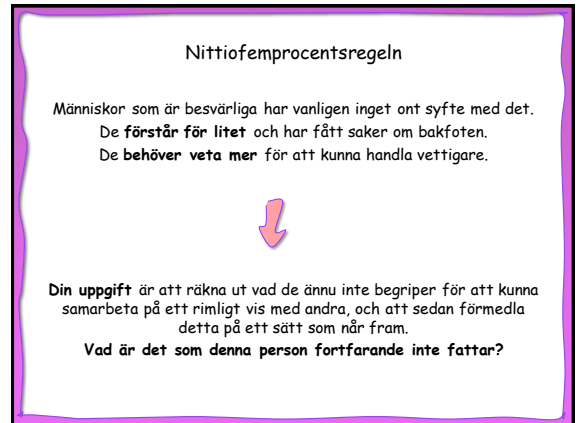
101



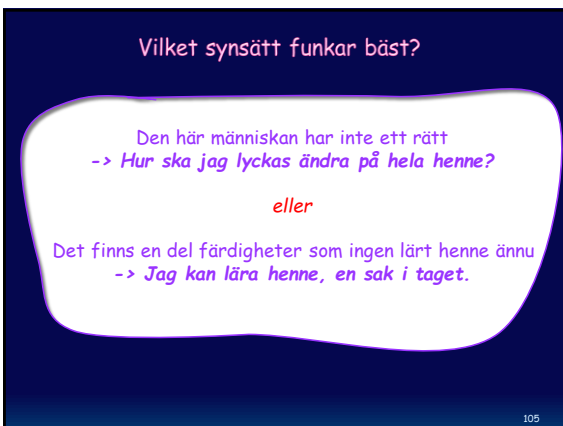
102



103



104



105



106

## Lifesaver vid problematiskt beteende

Vad är det denna  
människa fortfarande  
inte begriper?

Hur ser det egentligen  
ut där inne?

Hur står det till med **min**  
**egen** hjärna?



107

## "Man ska inte klaga"

Jodå, det ska man visst, men hur kan du  
klaga på ett konstruktivt sätt?

108

108

## Träna medarbetarna i att klaga konstruktivt

## Icke konstruktivt

1. Okritiskt "peka finger".
2. Klaga till vem som helst.
3. Klaga när du känner dig mest besvrad.
4. Klaga på det som stör dig mest just nu.
5. Sträva efter att fördela skulden och få andra att medge att det är deras fel.
6. Bara klaga.
7. Vidmakthåller status quo och dränerar medarbetarna på energi, arbetslust, optimism och tro på att förändring är möjlig.

## Konstruktivt

1. **Titta först på dig själv** och din roll i det hela. Är du den enda som är missnöjd? Till vilken del är du en del av problemet? Hur bidrar du till problemets lösning?
2. Klaga till någon som kan göra något åt problemet.
3. Klaga vid rätt tillfälle.
4. Klaga på det **verkliga problemet**, inte bara symptomen. "Is the problem really the problem?"
5. Sträva efter att **finna varaktiga lösningar** och gå vidare.
6. Klaga, men uppskatta också det som är bra.
7. **Leder till förändring**. För medarbetarna entusiastiska över förbättringsmöjligheten.

109

109

## 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**?

110

## Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt

våra behov krockar

Värderingskonflikt

vi tycker olika om  
något

111

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.

112

### 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?

113

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

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


114

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



115

### 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*

116

### 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.

117

Är det någon skillnad mellan att vara "lydig" och "lojal" på din arbetsplats?

118

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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



119


119

Människor som inte får vad de **behöver** blir besvärliga.

Och de som inte får vad de **vill ha**.

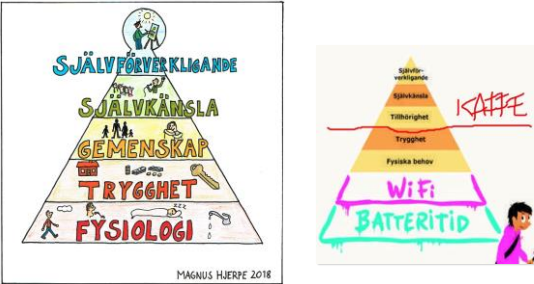
Och de som inte får vad de **anser sig ha rätt till**.

Och de som får allt detta men **inte förstår det**.



120

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




MAGNUS HJERPE 2016

121

121

Många människor blir besvärliga när de

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



Basic Human Needs

122

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

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

- "Gnäll"
- "Negativism"
- "Bromskloss"
- "Förändringsovilja"


Just ask!



123

123

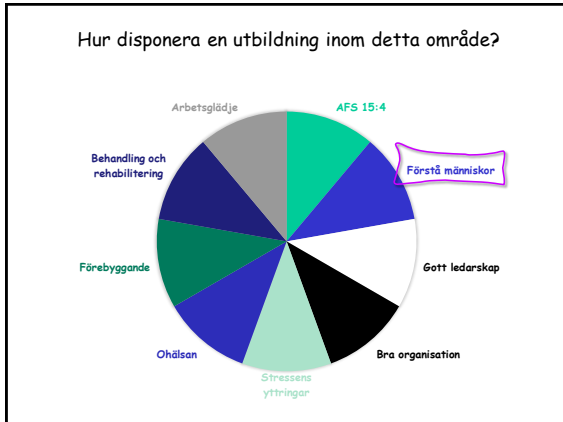
Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?



Se separat papper

124

124



125

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

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

126

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

127

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

128

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

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

129

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Uppenbart:

1. Rätt person på rätt plats.
2. Resurser, kompetens och beslutsutrymme som matchar kraven.
3. Stöd och gemenskap.
4. Belöning i proportion till ansträngningen, rättvisa.
5. Syfte och mening.

Inte lika tydligt:

6. Arbetsglädje (sekundär effekt av 1-5)?
7. Korrekta kartor, förståelse för vad vi gör och varför?
8. Kunna arbeta i samklang med sina kärnvärden?
9. Bli tagen i anspråk, uttrycka mig i världen, göra skillnad?

130



131



132

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

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

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

133

Rädd = stressad

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

**Kort sagt:** man blir dummare än vanligt, och man får allt svårare att samarbeta!

134

Kunde läkaren ha förhindrat denna utvecklingen?

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

135

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga

Ord

Känslor

Önsknningar

Medvetna behov

Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

136



## 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.

137

## Andras aggression

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

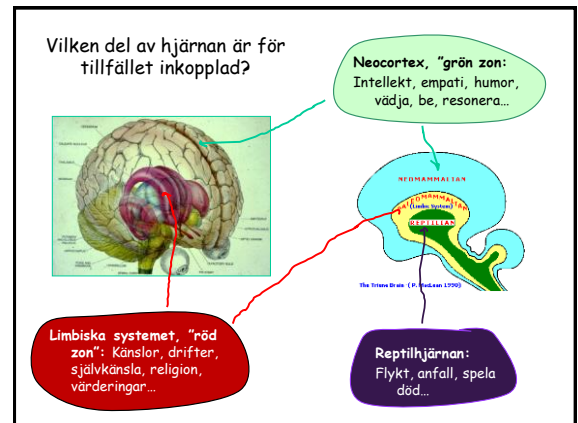
↓

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

138



139



140

## "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

141

## Otrevligaste patienten någonsin?

142

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.

143

143

[https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDP6cqvj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1GZhA](https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDP6cqvj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1GZhA)



The "Still Face" Experiment

144

144

Kass/stressad organisation

145

145

Kass chef - stressad, okunnig, olämplig eller utan resurser

146

146

Behandlaren/hjälparen/chefen har taskiga kartor och orimliga förväntningar

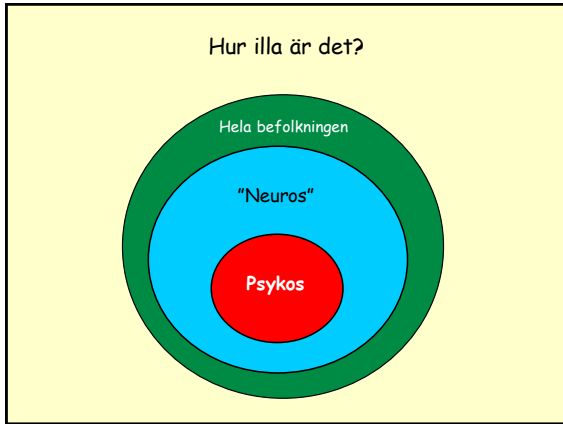
147

147

Den besvärlige är psykiskt sjuk

148

148



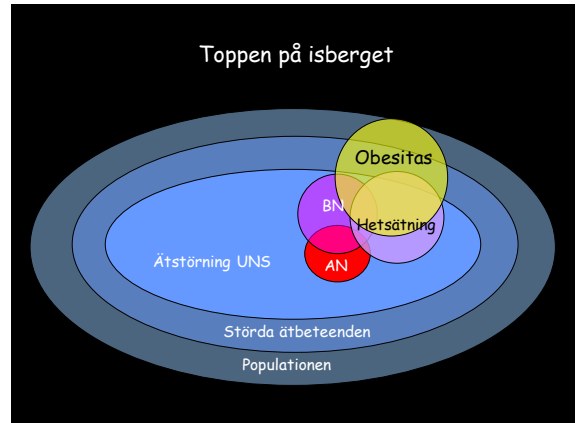
149



150

- ### Några av de vanligaste tillstånden
- Anpassningsstörning
  - Akut stressyndrom
  - Posttraumatiskt stressyndrom
  - Utmattningssyndrom
  - "Utbrändhet"
  - Depression
  - Bipolär sjukdom
  - Vanföreställningssyndrom
  - Schizofreni
  - Substansbruksyndrom
  - Ätstörning
  - ADHD
  - Autism
  - Intellektuell funktionsnedsättning
  - Social ångest
  - Paniksyndrom
  - Generaliserat ångestsyndrom
  - Specifik fobi
  - Tvångssyndrom
  - Kroppssyndrom
  - Samlarsyndrom
  - Narcissism
  - Psykopati
  - Borderline
  - Trotssyndrom och uppförandestörning

151



152

### Frisk eller sjukt?

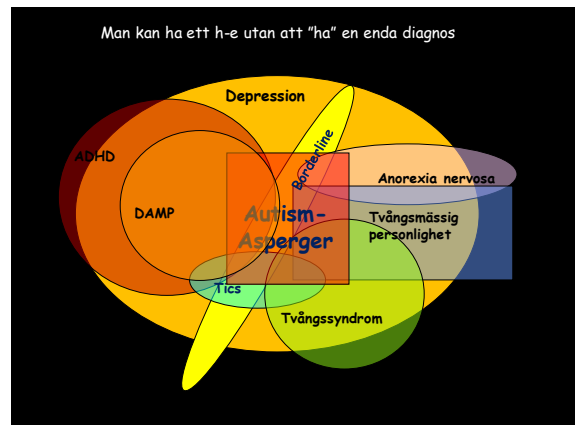
Diskutera

Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning

Beakta:

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

153



154

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

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

156

Sjukdomar i hjärnan ger kognitiv nedsättning

Personen vill men kan inte

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

Tack till Ulla-Karin Nyberg!

157

Vad gör vi med Kalle som inte funkar längre?

Och Lisa, som aldrig funkat som hon borde?

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

158

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 funkat som hon borde:

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

159

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 funkat som hon borde:

- Ångestsjukdom?
- ADHD?
- Asperger?
- Personlighetsavvikelse?
- Narcissism?
- Borderline?
- Antisocial?
- Taskiga kartor och orimliga förväntningar?
- Kan inte balansera integritet och samarbete?

160


Konsekvenser av att inte bli återställd

- Trötthet, minnessvårigheter m fl kvarstående symtom
- Nedsatt stresstolerans
- Kroppslig sjukdom (hjärt/kärlsjukdom, diabetes)
- Missbruk
- Självmod
- Nedsatt självtillit
- Försämrade relationer
- Sociala sviter
  - Ekonomi
  - Karriär
  - Ensamhet och isolering
  - Långtidssjukskrivning och sjukersättning

161

Karin, 19 år

- 39 kg, 174 cm, oregelbundna menstruationer
- Känner sig tjock
- Äter nästan aldrig riktiga mål
- Hetsäter på kvällen
- Prostituerar sig för att få pengar
- Sporadiskt droger
- Skäms, "värdelös"
- Hatar sig själv och sitt liv
- Fem självmordsförsök




162

162

Andreas, 24 år

- 83 kg, 175 cm
- Torterad i hemlandet
- Svårt att lita på andra
- Känner sig rädd och hotad
- Tränar karate
- Tar anabola steroider
- Alltid beväpnad
- Kommer till Serafen med kniv i fickan
- Hatar sig själv och sitt liv



163

163

Hur märker man att någon är psykiskt sjuk?



165

165

Varför missar vi så ofta hur dåligt andra mår?


| Patienter med depression   | Patienter med ångest   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppgivna</li> <li>• Trötta</li> <li>• Fåordiga</li> <li>• Ger nedsatt kontakt</li> <li>• Tror inte att någon bryr sig</li> <li>• Svårt ta emot hjälp</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan prata på</li> <li>• Svårt att höra hur mycket de lider</li> <li>• Ofta missförstådda</li> </ul> |


166

166

Psykiatrisk undersökning

1. Vad **patienten** berättar, "autoanamnes"
2. Vad **andra** berättar, "anhöriganamnes"
3. Patientens **framtoning och beteende**, "psykiskt status"
  - Det vi direkt kan se
  - Sättet att relatera till andra





167

167

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

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

168

168

### Tråkigt men sant

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

169

169

### Hinder för alliansen kan höra ihop med

- Sjukdomen
  - Trötthet, ångest, bristande insikt
- Patientens personlighet
  - Misstro, instabilitet
- Omgivningsfaktorer
  - Anhörigas inställning
- Behandlarens personlighet
- Andra faktorer hos behandlaren
  - Bristande intresse
  - Bristande kunskap
  - Rigid och ensidig teoretisk referensram
- 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



170

170

#### Vad funkar på en arbetsplats?

|                              | OK, OM VÅL BEHANDLAD | KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning | Ofta bekymmer |
|------------------------------|----------------------|---|---------------|
| Depression                   | x                    |   | x             |
| Bipolär sjukdom              | x                    |   | x             |
| Social fobi                  | x                    |   | x             |
| Tvångssyndrom                | x                    |   | x             |
| Generaliserat ångestsyndrom  | x                    |   |               |
| Paniksyndrom                 | x                    |   | x             |
| Posttraumatiskt stressyndrom | x                    |   | x             |
| Specifik fobi                | x                    |   |               |
| Åtstörning                   | x                    |   | x             |
| Schizofreni                  |                      | xx                                      | x             |
| Vanföreställningssyndrom     | x                    |   | x             |
| Missbruk och beroende        | x                    |   | xx            |
| ADHD                         | x                    | x                                       | x             |
| Autistisk störning           |                      | x                                       | x             |
| Svag begåvning               | x                    |   | x             |

171

171

#### Vad funkar på en arbetsplats?

|                               | OK, OM VÅL BEHANDLAD | KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning | Ofta bekymmer |
|-------------------------------|----------------------|---|---------------|
| "Utbrändhet"                  | x                    | x                                       | x             |
| Utmattningsyndrom             | x                    | x                                       | x             |
| Utmattningsdepression         | x                    | x                                       | x             |
| Paranoida personlighetsdrag   |                      |   | xxx           |
| Kverulansparanoja             |                      |   | xxxx          |
| Schizoida drag                |                      | x                                       | x             |
| Schizotypa drag               |                      | x                                       | x             |
| Histrioniska drag             |                      | x                                       | x             |
| Instabila drag ("borderline") |                      | x                                       | xx            |
| Narcissistiska drag           |                      |   | xxx           |
| Antisociala drag              |                      |   | xxx           |
| Passivt aggressiva drag       |                      |   | xxx           |
| Fobiska drag                  |                      | x                                       | x             |
| Osjälvtvändiga drag           |                      | x                                       | x             |
| Tvångsmässiga drag            |                      | x                                       | x             |

172

172

#### Hur identifierar jag tillstånden?

|                          | Observationer  | Uppgifter från den berörde                                 | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl            |
|--------------------------|--|--|--|
| Åtstörning               | Ev mager eller överviktig. Ibland tecken på annan psykisk ohälsa.  | Inte sannolikt   | Troligt, om lett till problem                                    |
| Schizofreni              | Vanligen udda eller svag emotionell kontakt, egna idéer, frånvarande, ibland tankestörningar och märkliga vanföreställningar, "konstig" i kontakten.   | Inte sannolikt. Söker vanligen sjukdomsinsikt.             | Högst sannolikt  |
| Vanföreställningssyndrom | Vanföreställningar om sådant som principiellt skulle kunna inträffa. Övertygad om att det stämmer, kan försöka övertyga dig. Vanligen normal kontakt i övrigt.   | Inte sannolikt. Söker vanligen sjukdomsinsikt.             | Högst sannolikt  |
| Kverulansparanoja        | Projicering på andra. Fel, otrevliga, kränkningar, missförhållanden, missgärning med ofta många instanser. Berättar ev om oföretter.   | Endast indirekt, enligt föregående kolum. Pratar om andra. | Högst sannolikt, särskilt om varit inblandad i föreställningarna |
| Missbruk och beroende    | Vid svårare tillstånd ibland rödbrusig, nedgången, kognitiv nedsättning, flack eller nodelvat kontakt. Ofta syns inget i nykter och icke abstinent fas. Narkomaner kan ha stickmärken men klarar över dessa. | Osannolikt   | Mkt troligt vid allvarigare tillstånd                            |
| ADHD                     | Ev <b>strukturbrist</b> i samtalet, svårt lyssna, pratar på, "medelbar" i kontakten, intressav, svårt fokusera, hoppar från tuva till tuva, distanslös. Ibland syns inget.                                   | Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt.  | Troligt  |
| Autistisk störning       | Se separat bild. Ibland som vid ADHD. Ibland udda och "konstig" i kontakten. Bristande omsorgsighet och turtagning i samtalet, kör "ser" stil. Lyssnar ev dåligt, pratar hellre själv.                       | Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt.  | Mycket troligt   |

173

173

#### Hur identifierar jag tillstånden?

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

174

174



Hur identifierar jag tillstånden?

|  | Observationer  | Uppgifter från den berörde i en anställnings-situation  | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl                    |
|--|--|---|--|
| "Utbrändhet"                           | Ev uppgifter om tidigare svårigheter, <b>orimliga krav, integritetskonflikter</b> , oförförändbara arbetsplatser, att ha kommit i klän, <b>trötthet, lättbrett och negativitet</b>                             | Enligt rutan till vänster. Ger vanligen ingen direkt information om att ha varit utbränd eller ss.                          | Troligt  |
| Utmattningssyndrom                     | Ev uppgifter enl ovan, samt om <b>trötthet, sömnsvårigheter</b> , kroppsliga bekymmer  | Som ovan  | Troligt  |
| Utmattningssyndrom                     | Ev som ovan, + nedstämdhet, svartsyn, resignation.   | Som ovan  | Troligt  |
| Paranoia drag och övervakningsparanoia | <b>Pratar om oförätter</b> , andras ovilja och elakhet, missförstådd och försämd, tillitlöshet. Fel på allt och alla. Ibland <b>garderad och reserverad. Sällan öppen och glad kontakt.</b>                    | Nej. Saknar insikt om problematiken och sin del i det hela. Men <b>många indirekta uppgifter</b> enligt rutan till vänster. | Mycket sannolikt   |
| Schizoida drag                         | <b>Svag känslomässig kontakt, udda, flack, självvillkläckig, verkar inte riktigt engagerad i samtalet, verkar inte behöva andra.</b> Ofta ensam och ensöring. Kan te sig ungefär som vid autistiska tillstånd. | Knappast. Uppliver inte sin läggning som ett problem.   | Troligt. "Udda", "ensöring", inte bra på eller intresserad av samarbete. |
| Schizotypa drag                        | Kan både se låta och tänka märkligt. <b>Udda idéer</b> -tankeflykt, astrologi, klarvoyance osv. Ofta också flack kontakt enl ovan.   | Nej. Men ev indirekta uppgifter.  | Troligt. "Udda, konstiga idéer, svär."                                   |

175

Hur identifierar jag tillstånden?

|                               | Observationer  | Uppgifter från den berörde i en anställnings-situation        | Uppgifter från andra/referent som känner personen väl |
|-------------------------------|--|---|---|
| Histrioniska drag             | <b>Uppmärksamhetssökande</b> , dramatisk, förförisk, inadekvat intim, för nära i kontakten, saknar grund för sina övervallande öndömen, grändis, självupptagen, självförhävande, överdrivet självförtroende. Men flack i den djupare kontakten, mer beteende än äkta känsla.                                       | Nej. Har ingen insikt om hur hon uppfattas.                   | Högst sannolikt                                       |
| Instabila drag ("borderline") | Kan vara labil i humör och kontakt, växla snabbt, reagera kraftigt på vad du säger. Många är varna och charmiga, andra kan vara flacka i den känslomässiga kontakten och svära att nå. En del ungefär som vid ADHD (se det tillståndet). Ibland intensiv och fröjtande. <b>Island märks ingenting i kontakten.</b> | Ger ibland en del uppgifter om sina svårigheter, ibland inte. | Högst sannolikt                                       |
| Narcissistiska drag           | Mest intresserad av sig själv. <b>Självupptagen och självförhävande.</b> På ytan överdrivet självförtroende. Nedvärderar andra. Söker bekräftelse. Se separat bild.  | Nej. Saknar insikt. Endast indirekta ledtrådar.               | Högst sannolikt                                       |
| Antisociala drag              | Som ovan, samt mer uttalat förolärd för andra, fokuserad på egna intressen. Bryr sig inte om moral, rättvisa, regler, normer. Kan ibland visa detta öppet, men <b>många kan vara charmiga och trevliga i kontakten.</b> Se separat bild.   | NEJ   | JA  |

176

Hur identifierar jag tillstånden?

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

177

DSM-5 självskattning av aktuella symtom

<https://distriktslakare.com/dsm-5-sjvalvskattning/>

178

178

Bra psykiatri tar TID!

179

179

Lina, 21 år

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

"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns som om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

180

180



181

### Borderline personlighetsstörning

**Instabilitet (affekter, självbild och relationer) och impulsivitet**

1. Skräckslagen inför **separationer**
2. **Idealiserar och nedvärderar**
3. **Störning i identitet och självbild**
4. **Destruktiv impulsivitet** (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
5. **Självdestruktivitet** (suicidförsök, skärningar)
6. **Affektiv labilitet**
7. **Kronisk tomhetskänsla**
8. **Aggressivitetsproblem** (inadekvat/intensiv vrede, temperamentsutbrott, slagsmål)
9. **Kortvariga gränspsykotiska episoder**

182

### Hur vanligt är det?

- 1-2 % av normalbefolkning har BPS
- 11% av öppenvårdspatienter har BPS
- 19% av slutenvårdspatienter har BPS
- 2/3-delar förbättras i 30-års åldern
- 10% dör i suicid
- Ofta missbruk och depression samtidigt

183

### Borderlinebegreppet

- Borderline personlighetsorganisation (BPO)
- Borderline personlighetsstörning (BPD)

184

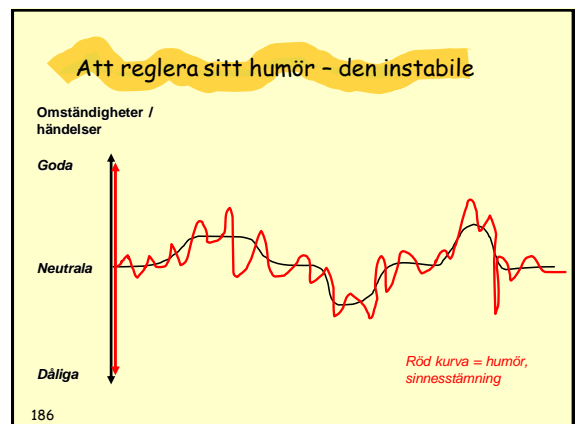
### Känslor som fungerar



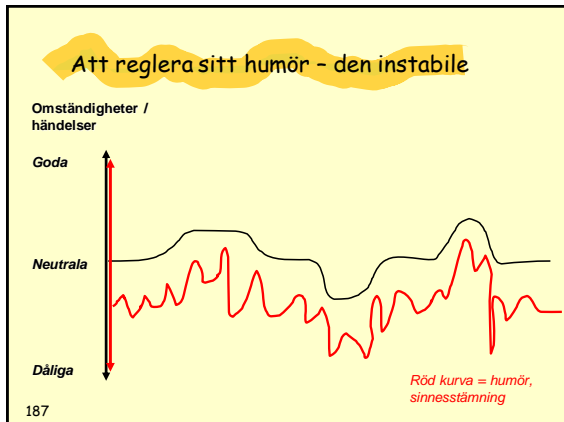
Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

Till detta kommer en förmåga att **uppfatta och tolka sina känslor** samt kunna dra **slutsatser av dessa** (sammanfattas ibland som självkänedom), och att kunna **reglera och uttrycka känslorna** på ett funktionellt sätt.

185



186



187

### Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

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

188

188

### Mer om borderline

#### Instabila

- ❖ Stora och snabba humörsvängningar
- ❖ Instabil och snabbt växlande självbild (värdelös → fantastisk)
- ❖ Svartvitt tänkande
- ❖ Idealisering och nedvärdering
- ❖ Impulsiva
- ❖ Ibland explosiva
- ❖ Skapar ofta kaos omkring sig
- ❖ Kriser vanliga

189

189

### Mer om borderline

- ❖ Har svårt att lita både på sig själva och andra vilket gör relationer mycket besvärliga och instabila.
- ❖ Skrämda av separationer men betar sig så att de ofta blir avisade
- ❖ Blir lätt uttråkade
- ❖ Tomhets känsla
- ❖ Deras personliga gränser har ofta ignorerats eller trampats på.
- ❖ Oftare än andra varit utsatta för incest, våld eller känslomässig försummelse som barn.
- ❖ Stort lidande (jfr psykopater och narcissister)

190

190

### När brukar patienter med borderline bli suicidala?

- ❑ Verkligt eller upplevt övergivande/avvisande
- ❑ Känslomässig överbelastning eller känslomässig avstängning
- ❑ Ohanterliga känslostormar
- ❑ Dissociation (kan uppstå inför övergivande eller något annat som upplevs hotande)
- ❑ Vid förbättring (hotar självbild)

191

191

### Varför skada sig själv?

- Lindra spänning och ångest
- Hejda skenande tankar
- Känna fysisk smärta i st f psykisk
- Få en känsla av behärskning och kontroll
- Bestraffa sig själv, få utlopp för självhat
- Rena sig
- Visa upp sitt lidande
- Få utlopp för vrede
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor
- Känna spänning, få en kick
- Häva känslor av tomhet och avstängdhet, återfå kontakten med verkligheten

192

192

### Syfte/mål med behandlingen

- Överlevnad
- Säkra behandlingskontakt
- Symtomkontroll
- Vardagsfärdigheter
- Relationsfärdigheter
- Accepterande, självaktning
- Livskvalitet

193

193

### Hur behandlar man borderline?

- Ofta dålig behandlingsmotivation beträffande personlighetsstörningen, söker för sekundära problem
- **Stabilitet och kontinuitet** i kontakten
- **Gemensamt förhållningssätt** om flera deltar i behandlingen
- **Fokus på självdestruktiva handlingar**
- Fokus på ev **missbruk**
- **Behandla ev depression**
- **Social färdighetsträning**
- Vid psykoterapi
  - Avgränsat fokus
  - Realistisk målsättning
  - Problemorienterat

194

194

### Tips för att hantera en person med borderline-personlighet

- Sätt upp tydliga och konsekventa **gränser**.
- Tydliga **villkor för er relation**
- Visa att du **värdesätter relationen** men att du inte uppskattar destruktiva beteenden.
- **Stanna kvar**, stå för trygghet och kontinuitet.

Tack till Göran Rydén!

195

195

### Några tankar från en klok ex-patient


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

196

196

### 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 förstörd, att behandlaren uppfattas som engagerad.**
- **Patienten manipulerar inte** - riktig manipulation märks inte!
- **Patienten gör så gott hen kan**, men har ett outhärdligt liv. Behöver ibland lära sig nya beteenden.



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

197

197

### 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.

198

198

## Bemötande av patienter med EIPS

- Patienten har ofta problem med emotionell förståelse och känsloreglering. **Stäm av att patienten uppfattat rätt** vad du sagt och vad ni ska göra. Lyssna och återkoppla oavbrutet.
- Stäm av att du själv uppfattat patienten rätt. "Menar du alltså att...?"
- Vårdgivaren blir själv känslomässigt dysreglerad vid självskadebeteende. Vi behöver kunna lugna oss själva.
- Lyssna till dina känslor av att det inte går helt bra, använd dina känslor som det redskap de är.



199

199

## Impulsivt självskadande

Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora älskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen.

Benny Pålsson

201

201

## Olika typer av självskadande

- "Oberoende" självskadande, främst hos unga som ett sätt att reglera jobbiga känslor och konflikter
- Impulsivt självskadande (borderline)
- Stereotypt självskadande (utvecklingsstörning, autism)
- Grovt självskadande (psykos)
- Tvångsmässigt självskadande (trichotillomani)

202

202

## Varför skada sig själv?

Diskutera

- Lindra spänning och ångest
- Hejda skenande tankar
- Känna fysisk smärta i st f psykisk
- Få en känsla av behärskning och kontroll
- Bestraffa sig själv, få utlopp för självhat
- Rena sig
- Visa upp sitt lidande
- Få utlopp för vrede
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor
- Känna spänning, få en kick
- Häva känslor av tomhet och avstängdhet, återfå kontakten med verkligheten

203

203

## Självskadebeteende

- Non Suicidal Self Injury (NSSI)
- Skära, bränna, rispa, slå sig på huden.
- Lika vanligt hos båda könen. 36% av 15-16-åringar det senaste året.
- Den drabbade skäms och döljer skadade områden.
- Vanligen ett sätt att hantera ångest och starka känslor, egna eller från någon yttre händelse.
- Kan också vara ett försök att bryta en känsla av överklighet och avstängdhet.
- Ibland ett sätt hantera smärtan vid relationsproblem.
- Självskadehandlingen ger en omedelbar men tillfällig lättnadskänsla.
- Delkriterium vid borderline personlighetsstörning, men de flesta som skadar sig har inte denna störning.
- Kan även vara en del av symtombilden vid annan personlighetsstörning, depression, ångestproblematik, ätstörning, trauma, dissociation, ADHD, autismspektrumstörning, missbruk eller bipolär sjukdom.
- Ofta trauma i bakgrunden, se nästa bild!

204

204

## Risikfaktorer för självskadebeteende

- Trauma. Av flickor 14-19 år som självskadar har 24% utsatts för fysisk misshandel, 27% för sexuella övergrepp, 33% för psykisk misshandel och 37% för mobbing.
- Tidig försummelse.
- Låg socioekonomiskt status.
- Svåra livshändelser.
- Kroppslig och psykisk sjukdom.

205

205

### Risikfaktorer för självskadebeteende

- Trauma.
- Tidig försummelse.
- Låg socioekonomisk status.
- Svåra livshändelser.
- Kroppslig och psykisk sjukdom.

Av flickor 14-19 år som självskadar har

- 24% utsatts för **fysisk misshandel**
- 27% utsatts för **sexuella övergrepp**
- 33% utsatts för **psykisk misshandel**
- 37% utsatts för **mobbing**

206

206

### Bakgrund till självskadebeteende

- Svårigheter att hantera negativa känslor.
- Tendens att tappa verklighetsuppfattningen vid press (dissociera).
- Svårigheter att sätta ord på och beskriva känslor.
- Negativ självbild.
- Social inlärning.
- Social signalering.
- Självbestraffning.
- Smärta/smärtlindring.
- Identifikation.

207

207

### Hjälp vid självskadebeteende

- Hög risk för fortsatt självskadebeteende, annan psykisk ohälsa och suicid om personen inte får hjälp.
- Identifiera risk- och skyddsfaktorer.
- Träna på analys och händelsekedja.
- Socialt stöd.
- Möjlighet att ringa behandlingspersonal vid behov.
- Lära sig att hantera negativa känslor.
- Behandla psykiatrisk samsjuklighet.
- DBT, KBT, MBT mm vid borderlinestörning.

208

208

Drabbad  
av  
jästsvamp



209

209

### Diagnos

- Jästsvampinfektion?
- Hypokondri?
- Tvångssyndrom?

#### Hon är psykotisk!

- Vanföreställningssyndrom?
- Schizofreni?
- Depression?
- Psykotisk depression!**



210

210

### Psykos

#### Definition:

- \* Tillstånd med allvarligt störd realitetsvärdering

#### Symtom:

- \* Vanföreställningar
- \* Hallucinationer
- \* Förvirring
- \* Desorganiserat tal eller beteende

213

213

## Vad är en vanföreställning?

En föreställning som

- \* är uppenbart felaktig och orimlig
- \* inte låter sig korrigeras
- \* inte kan förstås utifrån personens kulturella bakgrund eller begåvningsnivå

Vilken form av vanföreställning?

- \* Bisarr eller begriplig?
- \* Stämningkongruent?

214

214

## Vanföreställningssyndrom

### \* Vanföreställningar

- Icke bisarra - gäller sådant som är principiellt tänkbart

### \* Avsaknad av "schizofrena" symtom som

- Bisarra vanföreställningar
- Uttalade hallucinationer
- "Negativa" symtom
- Funktionsnedsättning, utöver vad som betingas av själva vanföreställningen

215

215

## Typer av vanföreställningssyndrom

- \* Parasitoparanoia
- \* Förföljelseparanoia
- \* Svartsjukeparanoia
- \* Hänsyftningsparanoia
- \* Erotomani
- \* Kverulansparanoia
- \* Sjukdomsparanoia
- \* Dysmorfoparanoia

216

216



Okunskap

217

## Behöver han...

"Tough love", empowerment?  
 Tydligare krav?  
 Motiveras mer?  
 Mer självdisciplin?  
 Ta sig i kragen/skärpa sig/rycka upp sig?  
 Coachning/mentor/handledare?

230

230

## "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?

231



The way you see the problem IS the problem.



232

232

Ta ansvar för hur jag ser



233

233


Hur ser MINA kartor ut?



234

234

VARFÖR samarbetar patienten inte?



235

235

Vill inte

Kan inte



Vill personen inte, eller kan hon inte?

236

236

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.

239

239

## Receptionist i onåd



240

240

## Bekräfta



facebook.com/hemgubbo

241

241

## Hur blir det om jag tänker så här?

- Den andre gör så gott hen kan just nu.
- Hen har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Vad skulle hen behöva förstå för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- Kan jag hjälpa honom till den förståelsen?

242

242

## "Jobbiga" människor - förslag till utgångspunkt

- Den andre gör så gott hen kan just nu.
- Hen har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Kanske kan du lära hen med hjälp av litet autentisk återkoppling?

243

243

## Bättre förslag

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

244

244

Det allra viktigaste patienten kan göra själv är att ta emot och fullfölja föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

245

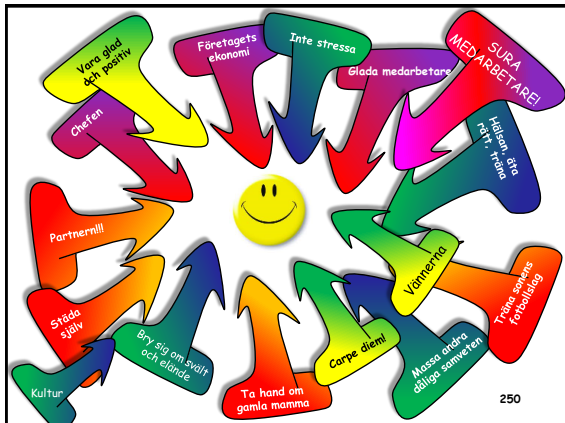
245



246



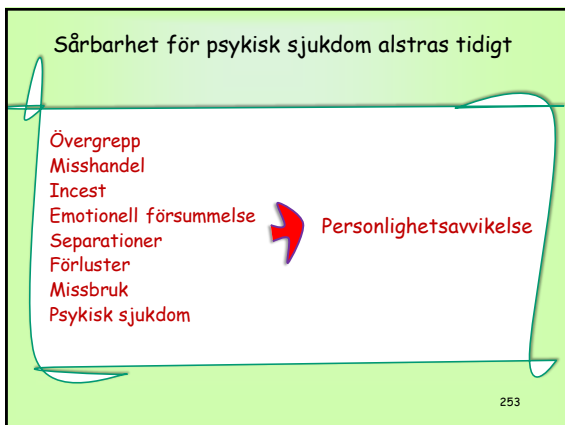
249



250



252



253



254

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normallyckliga personer är förekomsten av

?????

Ed Diener och Martin Seligman

255

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normallyckliga personer är förekomsten av


"rika och tillfredsställande sociala relationer".

Ed Diener och Martin Seligman

256

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



257

257

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får:

Hur många människor du älskar!



258

258

Är mina relationers kvalitet en slump?



259

259

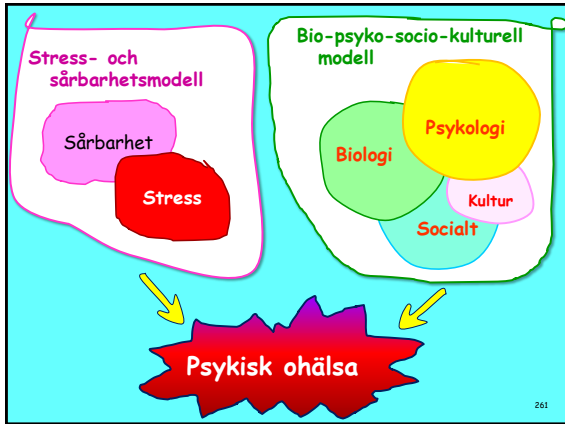
Varför har vi det som vi har det tillsammans?

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

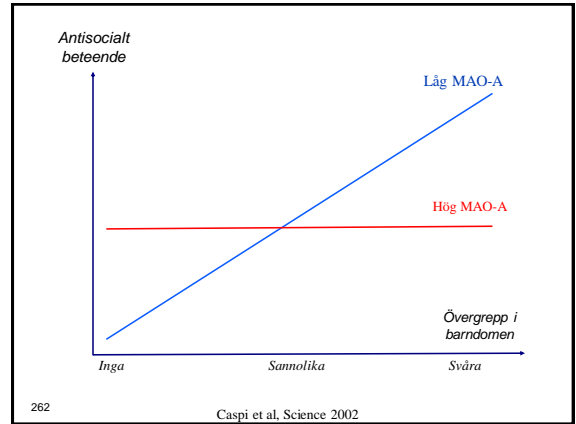


260

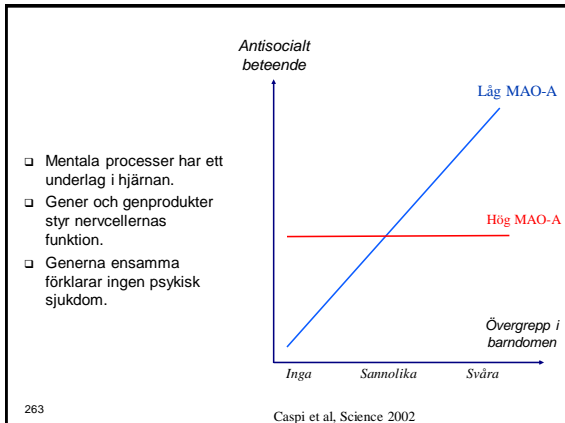
260



261

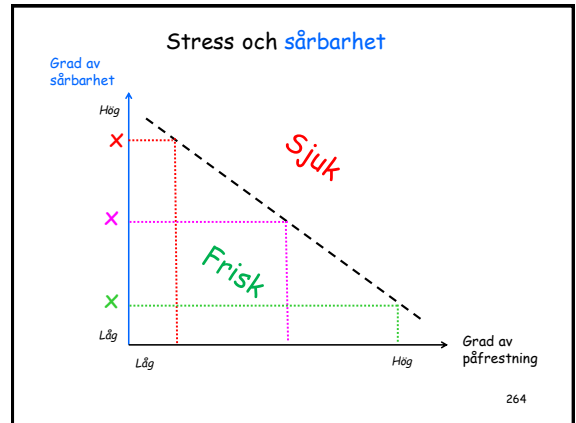


262

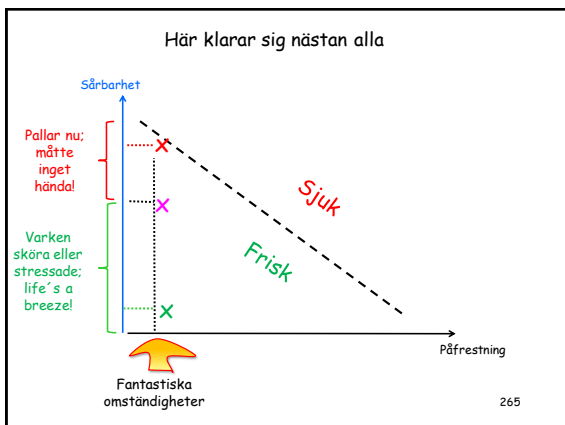


- Mentala processer har ett underlag i hjärnan.
- Gener och genprodukter styr nervcellernas funktion.
- Generna ensamma förklarar ingen psykisk sjukdom.

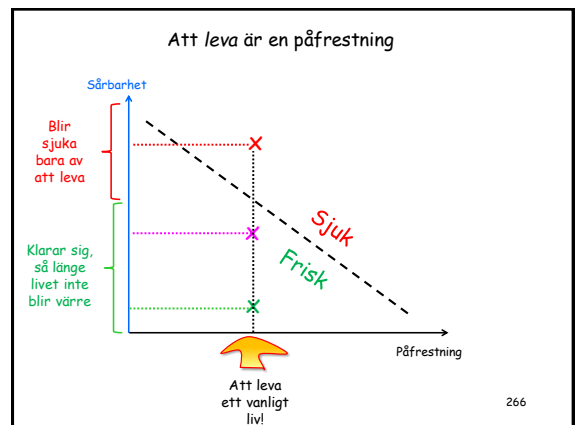
263



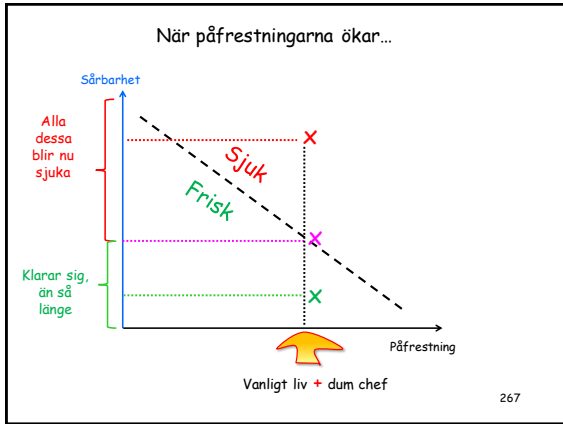
264



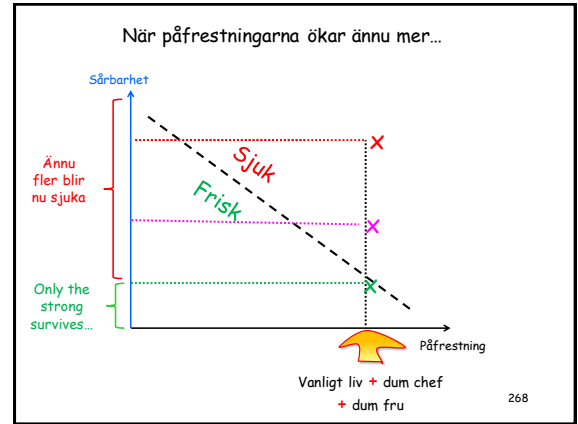
265



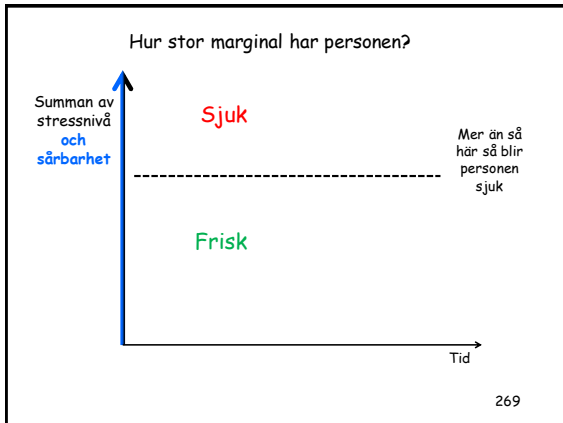
266



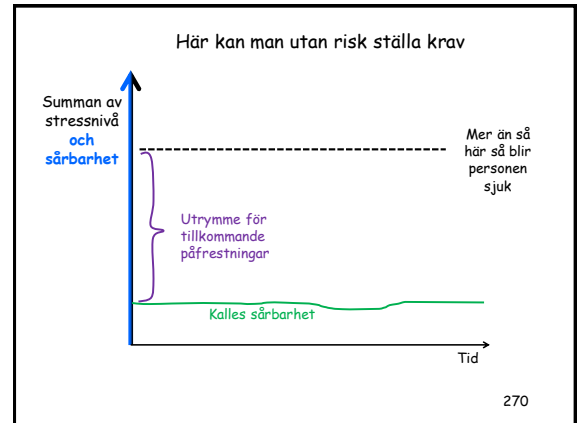
267



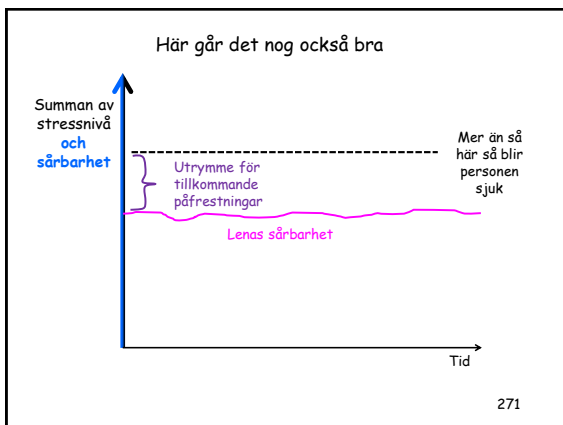
268



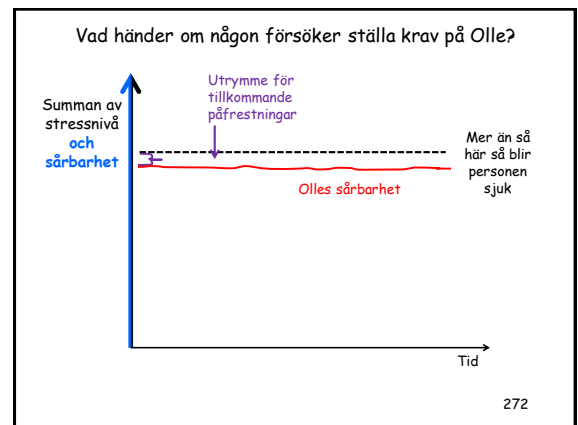
269



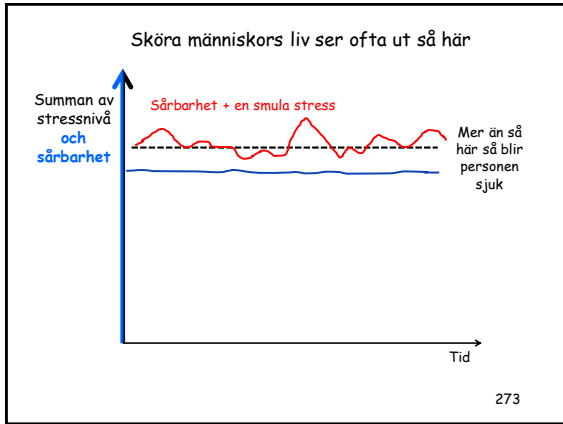
270



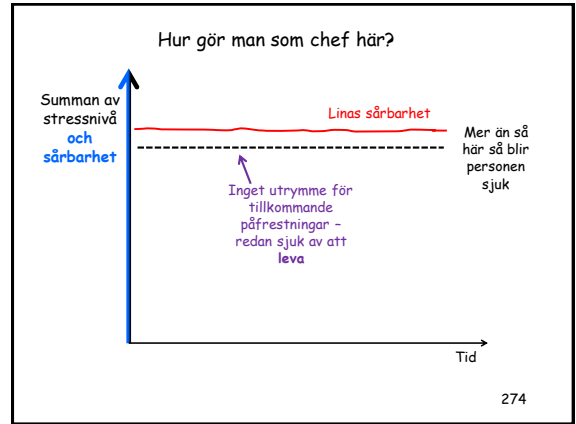
271



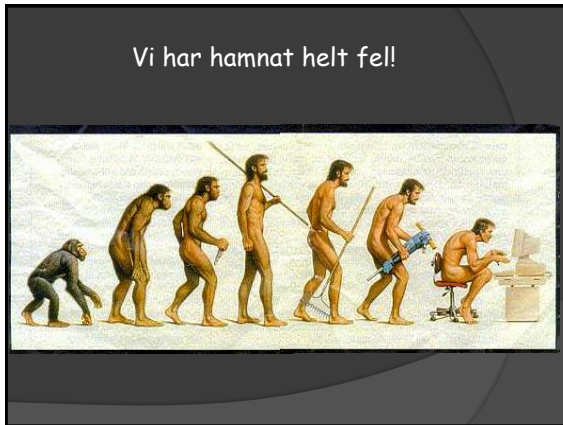
272



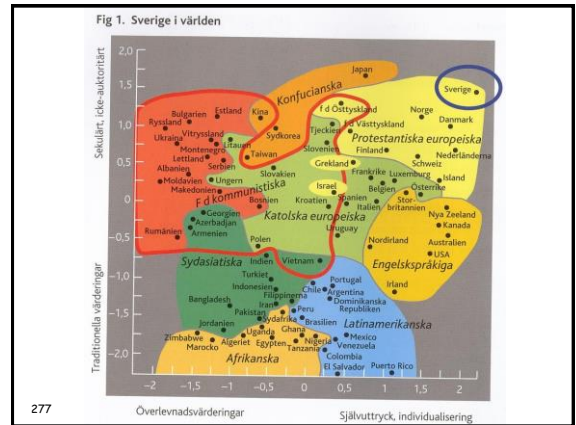
273



274



276



277

Sverige är det land i världen som

- lägger störst vikt vid individuellt självförverkligande.
- mest präglas av sekulära-rationella värderingar, dvs en hög tilltro till den enskildes förmåga att fatta egna rationella beslut.

World Value Survey

Flera studier visar på en ökad risk för psykisk ohälsa i individualistiska och sekulariserade samhällen.

278

278

Självordsfrekvensen bland unga män i 17 OECD-länder är påtagligt högre i de länder där man lägger stor vikt vid personlig frihet och oberoende.

Många unga känner sig pressade av för mycket ansvar.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

279

279




## Hypoteser om orsakerna

- Västerlandets **infantilisering av ungdomen** - man bor hemma utan ansvar länge, ska sedan plötsligt ta ansvar för sitt liv.
- Ungdomens **förväntningar på livet** har ökat snabbare än de faktiska livsmöjligheterna.
- De satsar på **osäkra karriärer och maximalt självförverkligande** - artist, journalist, världsförbättrare. När de sedan möter verkligheten och ser att möjligheterna faktiskt inte är så öppna som de först trodde blir besvikelsen stor.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

280

280

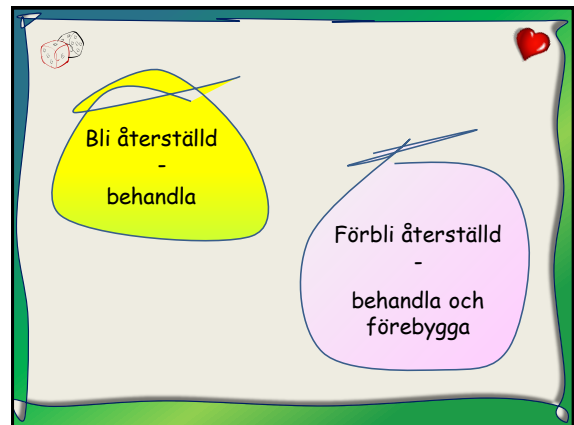
|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>ADHD:</b><br/>Why worry - nu kör vi, tänka kan vi göra senare!</p>           | <p><b>Mani:</b><br/>Vi vill, vi kan, vi törst!</p>                            | <p><b>Paranoid:</b><br/>De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!</p>        | <p><b>Generaliserat ångestsyndrom:</b><br/>Vänta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!</p> |
|  |   |  |  |
| <p><b>Deprimerad:</b><br/>Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!</p> | <p><b>Samlarsyndrom:</b><br/>Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!</p> | <p><b>Narcissist eller psykopat:</b> Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!</p>           | <p><b>Ormfobi:</b><br/>Blir jag biten så dör jag!</p>  |
| <p><b>Tvångsmässig:</b><br/>Vi kollar elden en gång till!</p>                      |   | <p><b>Panikattack:</b><br/>Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.</p> |  |

281



282

282



283

### Varför får man "ingen hjälp"?

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



284

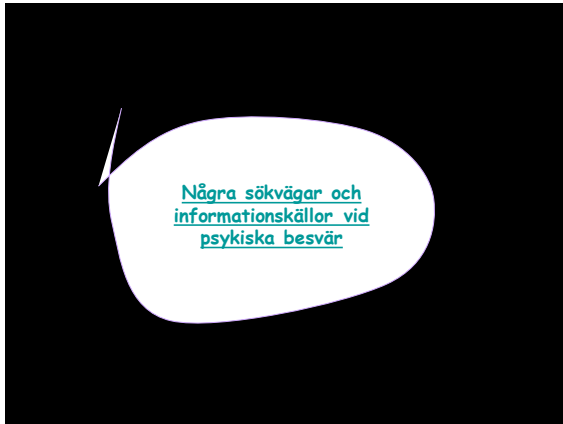
284

### Behandlingsfördröjning illa

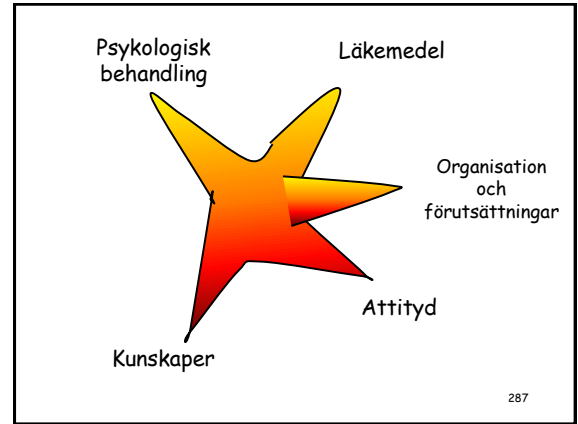
- Drabbar unga i känslig ålder.
- Många tillstånd är uttalat kroniska.
- Försämrad livskvalitet.
- Hög risk för kroppsliga och psykiatriska komplikationer samt missbruk.
- Överdödlighet.
- Ökad självmordsrisk.
- Trötthet, minnessvårigheter, kognitiv nedsättning, nedsatt stresstolerans.
- Sociala konsekvenser (ensamhet, sjukskrivning, förtidspension, ekonomi).
- Nedsatt självvillit.
- Stora kostnader för samhället.

285

285

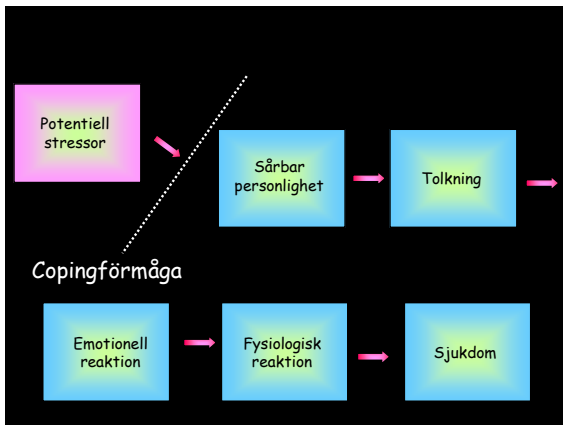


286



287

287



288



289



290



291

## Håll liv i patienten



- Suicidförsök
- Suicidmeddelanden
- Suicidplaner
- Suicidavsiktplaner
- Suicidtankar


---

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

292

292

## En patient med självmordstankar behöver krisintervention



Självmord är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

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

293

293

## Akut inläggning

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

294

294

## Den besvärlige har en problematisk personlighet

295

## Missnöjd på psykakuten

### Personlighet och personlighetssyndrom

296

## Missnöjd på psykakuten



297

## Video från akuten

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

298

298

## Några perspektiv på detta fall

1. Patientens agenda.
2. Stress, kontroll och vanmakt - hur klarar patienten att inte få som han vill?
3. Hur klarar vi att inte få som vi vill?
4. Hur vi ser på patienten påverkar utfallet.
5. Läkarens mål med mötet - vad är ett "bra" resultat?
6. Risk för våld?
7. Hur kan läkaren minska våldsriskerna?

299

299

## 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!**

300

300



301

## Personlighet och personlighetsstörningar

### Hur är du = hur är din **personlighet**?

- Extrovert och social eller introvert och tillbakadragen?
- Lätt eller svårt få kontakt med andra?
- Trivs med, skyr eller rent av behöver uppmärksamhet?
- Spontan och impulsiv eller blyg och försiktig?
- Säker eller osäker i framträdandet?
- Vänlig eller lättstött?
- Kritisk eller godmodig?
- Pedantisk eller slarvig?
- Energisk eller astenisk?

"Ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag"

302



303

## Personlighet

"Det inrotade mönster av tankar, känslor och beteenden som karaktäriserar en individs unika livsstil och anpassning, resulterande från konstitutionella faktorer, utveckling och sociala erfarenheter"

WHO 1993

304

304

## Personlighet och personlighetsstörningar

Hur är du = hur är din **personlighet**?

- Extrovert och social eller introvert och tillbakadragen?
- Lätt eller svårt få kontakt med andra?
- Trivs med, skyr eller rent av behöver uppmärksamhet?
- Spontan och impulsiv eller blyg och försiktig?
- Säker eller osäker i framträdandet?
- Vänlig eller lättstött?
- Kritisk eller godmodig?
- Pedantisk eller slarvig?
- Energisk eller astenisk?

"Ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag"

305

305

## Att tänka dimensionellt - kontinuumprincipen

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Låg självkänsla       | Grandios                               |
| Svagt självförtroende | Överdrivet självförtroende             |
| Självtvivel           | Självpptagen, dramatisk, narcissistisk |
| Ängslig               | Bristande förtroende och planering     |
| Osjälvständig         | Självtricklig, självsvaldig            |

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Lättstressad              | Bristande stressvar      |
| Rigid, tvångsmässig       | Ostrukturerad, impulsiv  |
| Misstänksam, tillitsbrist | Godtrogen, lättlurad     |
| Introvert                 | Extrovert                |
| Antisocial                | Prosocial                |
| Empatisk                  | Empatibrist              |
| Jordnära, konkret         | Svag realitetsförankring |

306

306

## Hur ser din egen profil ut?

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Låg självkänsla       | Grandios                               |
| Svagt självförtroende | Överdrivet självförtroende             |
| Självtvivel           | Självpptagen, dramatisk, narcissistisk |
| Ängslig               | Bristande förtroende och planering     |
| Osjälvständig         | Självtricklig, självsvaldig            |

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Lättstressad              | Bristande stressvar      |
| Rigid, tvångsmässig       | Ostrukturerad, impulsiv  |
| Misstänksam, tillitsbrist | Godtrogen, lättlurad     |
| Introvert                 | Extrovert                |
| Antisocial                | Prosocial                |
| Empatisk                  | Empatibrist              |
| Jordnära, konkret         | Svag realitetsförankring |

307

307

## Är du medveten om...

- Hur din "profil" ser ut?
- Hur andra uppfattar dig?

Detta är en viktig del av självkänedom, att "känna sig själv".

308

308

## Vad menas med "personlighet"?

18 000 ord som kunde beskriva människan → 4 500 ord → trettiotal egenskaper (Gordon Allport, 1930-talet)

↓

16 personlighetsfaktorer (Raymond Catell, 1946)

↓

"The big five" (Digman m fl 1999)

1. Känslomässig stabilitet (neuroticism)
2. Utåtvändhet (extraversion)
3. Vänlighet (agreeableness)
4. Samvetsgrannhet (conscientiousness)
5. Intellektuell nyfikenhet (openness to experience)

↓

Två dimensioner (Hans Eysenck)

1. Introversion - extraversion
2. Stabilitet - instabilitet

309

Från Kompetensvaderad personalstrategi av Malin Lindelöv

309

Vad är poängen med personlighetsbegreppet?

Hjälper oss att **förstå och förutsäga** en människas beteenden och prestationer!

310

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelow

310

Varför prata om "personlighet"?

- Många personlighetsdrag har en tendens att samvariera med varandra, "cluster".
- Organiserar förekomsten av besläktade personlighetsdrag.
- Strukturerar våra tankar, känslor, reaktioner och beteendemönster på ett logiskt sätt.
- Möjliggör ökad självförståelse.
- Underlättar att förstå och förutsäga en annans reaktioner och beteenden.
- Underlättar relationer - man vet ungefär vad man kan vänta sig.



311

311

## Motivation

- **Behovsteori:** otillfredsställda behov motiverar oss till handling
  - Maslow
  - Murray m fl: mänskligt behov att lyckas (övervinna hinder, utöva makt, lyckas med något svårt så väl och så snabbt som möjligt) -> söker utmaningar som involverar eget ansvar och kräver problemlösningsförmåga eller kreativitet, och som leder till andras erkännande när man lyckas. Jfr flowbegreppet!
- **Förväntningsteori:** handlingsvalet styrs av förväntade konsekvenser
- **Rättviseteori:** motivationen beror av huruvida man upplever sig rättvist behandlad, att det råder balans mellan den egna insatsen och den belöning man får i jämförelse med andra
- **Målteori:** vi vill gärna nå uppsatta mål
  - Målen ska vara svåra att nå (men måste vara accepterade)
  - Specifika mål bättre än generella
  - Man måste få feedback på insatsen

312

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelow

312

## Personlighetselementa

- Personlighetsdragen är **dimensionella**, inte kategoriska.
- På **något** sätt måste man faktiskt vara; man kan inte vara utan egenskaper och personlighetsdrag.
- Både **för mycket och för litet** av ett visst personlighetsdrag kan ställa till bekymmer eller orsaka lidande.
- **Många** är anmärkningsvärt omedvetna om sina **dominerande respektive underutvecklade egenskaper**, vilket gör att det lättare uppstår problem än när man har bättre självkänedom.
- Somliga personlighetsdrag har en **tendens att samvariera**, "cluster".

313

313

Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar betror huvudsakligen på min personlighet

314

314

Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

- Tycker jag om de flesta människor jag har kontakt med?
- Tycker jag om mig själv?
- Har jag de relationer jag vill ha?
- Är mina relationer trivsamma och närande eller konfliktfyllda och destruktiva?
- Kan och vågar jag göra det jag verkligen vill i livet?
- Är jag på det hela taget nöjd med livet jag lever?

Mina svar beror huvudsakligen på min personlighet!

Dvs på mina övergripande mönster för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impuls kontroll och relationer.

315

315

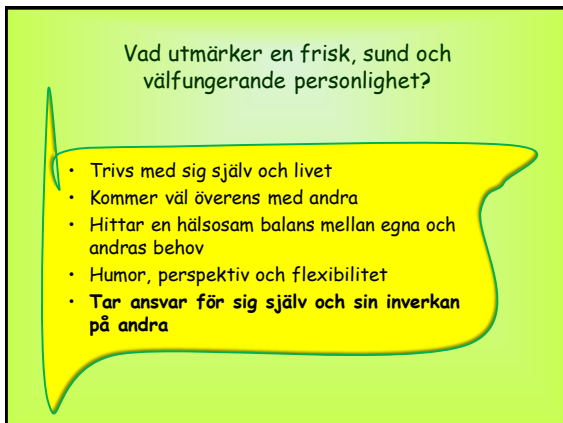




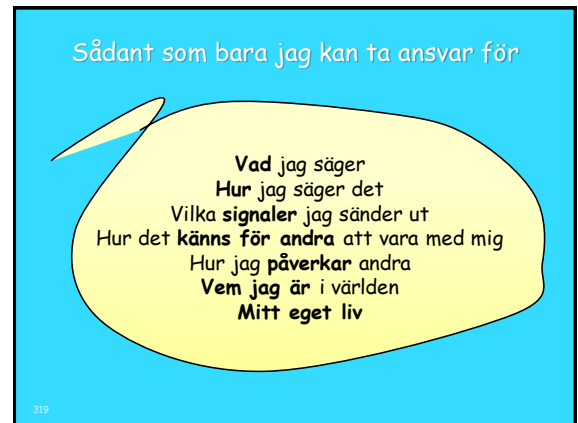
316



317



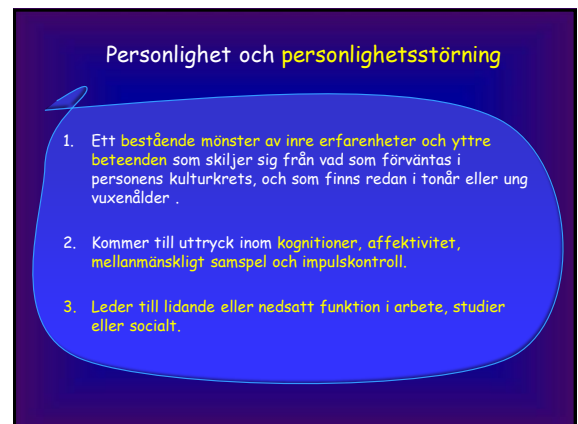
318



319



320



324



### 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

325

325

"Ingen smärta är som den att inte förstå"



326

326

### 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!

327

### Hur vanliga är personlighetsstörningar?

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

OBS: Varierande svårighetsgrad!

328

### Personlighetsstörning enligt DSM-IV och ICD 10

- Tar ej ställning till etiologin
- Kategoriska modeller
- Allmänna kriterier + specifika dito för störningen
- Kriterierna uppfyllda eller ej
- Man har, eller har inte, en personlighetsstörning

329

### Personlighetens uttryck varierar med omständigheterna

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex i sjukvården och i kriminalvården -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

330

330

### Otrevligaste patienten någonsin?



331

331

### Hur vet jag om någon har en personlighetsstörning?

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

332

332

### Att möta en patient med personlighetsstörning

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

333

### Varför behandla personlighetsstörning?

- Minska patientens lidande
- Minska patientens funktionsinskränkning
- Minska andras lidanden/problem?
- Personlighetsstörningen genererar axel 1-störning
- Personlighetsstörningen interfererar med behandlingen av axel 1-störning

335

### 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?

334

334

### Personlighets syndrom i DSM-5

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

336

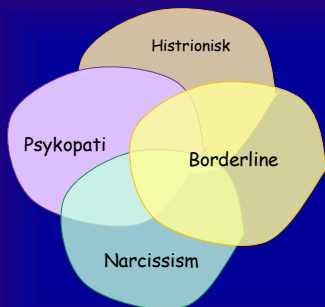
## Orsaker till personlighetsstörningar

- Medfödd sårbarhet
  - Genetisk sårbarhet
  - Händelser under fostertiden
- Anknätningsbrister
  - Otrygghet
  - Försummelse
- Trauma
  - Övergrepp
  - Fysiskt våld
  - Psykiskt våld

337

Missnöjd på psykakuten  
Narcissism, antisocialt  
personlighetssyndrom och  
psykopati

338



339

## Histrionisk personlighetsstörning

- Illa till mods om ej i centrum
- Förfärlig eller provocerande
- Visar snabbt skiftande och ytliga känslor
- Använder sitt yttre för att få uppmärksamhet
- Impressionistiskt och vagt uttrycksätt
- Dramatisk och teatralisk
- Lättpåverkad av andra
- Uppfattar relationer mer intima än de är



Försök att inte låta  
dig provoceras  
eller "förföras"

340

## 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, tål inte kritik
- Orimliga förväntningar om särbehandling
- Utnyttjar andra för att nå sina mål
- Saknar empati (?)
- Ofta avundsjuk
- Arrogant och högdragen



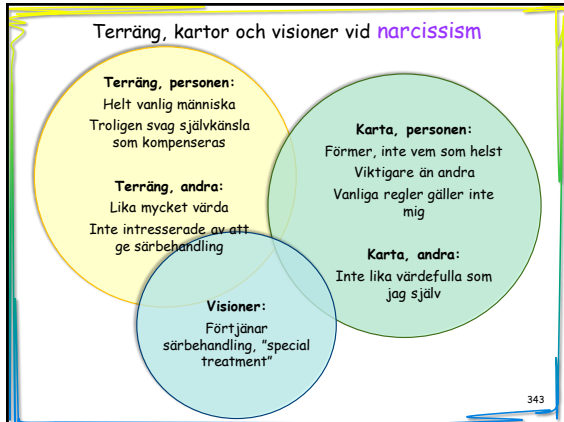
341

## Narcissism

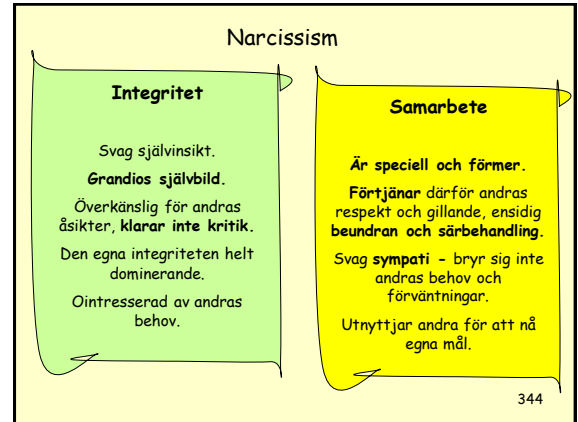
Obefintlig självinsikt.  
Grandios självbild, förmer än andra.  
Förväntar sig "special treatment".  
Överkänslig för andras åsikter, klarar inte kritik.  
De egna önskemålen helt dominerande.  
Ointresserad av andras känslor och behov.  
Utnyttjar andra för att nå egna mål.

342

342



343



344

Mer om narcissism

- Det finns både en sund och en sjuklig narcissism
- Fåfånga, självbelåtenhet och inbilskhet
- Upptagen av utseende, makt och framgång
- Vill bli uppmärksammas och beundrad
- Beroende av beundran, andras gillande är det enda som får dem att må bra
- Använder andra människor som en spegel för att läsa av sitt eget värde, och ens självkänsla styrs av det man tycker sig se

352

352

Mer om narcissism

- Klarar inte kritik, ser den som ett angrepp och som bristande lojalitet
- Kritik eller avsaknad på beundran kan framkalla starka negativa känslor och beteenden
- En aggressivt laddad narcissist kan bli ilsken och farlig vid kritik eller motgångar
- Framhäver sig själva med sitt utseende, sina ägodelar och sina förmenta talanger
- Tror sig ibland vara intellektuellt överlägsen
- Oförmögen och o villig att bry sig om andra. Allt kretsar kring dem själva.

353

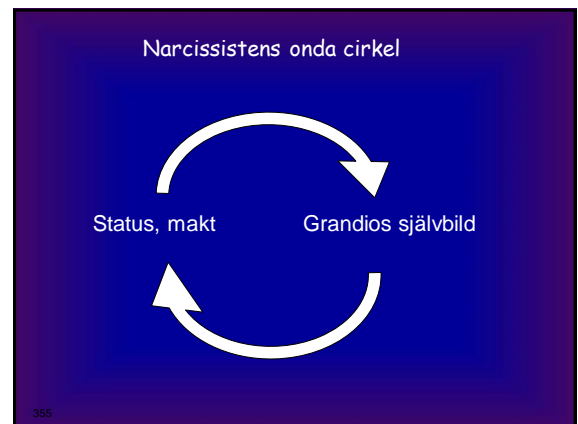
353

Mer om narcissism

- Liksom vid psykopati "finns" inte andra människor, dessa är bara en förlängning av dem själva
- Andra personer är huvudsakligen instrument för att uppnå beundran och makt
- Arroganta
- Tar gärna kommandot, styr och ställer
- Förväntar sig perfektion från alla
- Vanliga regler gäller inte dem, de kan tillåta sig mer än andra
- Deras skrytsamma sätt kan ofta ses som ett slags kompensation för bristande självkänsla och självförtroende
- En del blir Casanovor i sin jakt på bekräftelse

354

354



355

## Narcissistens onda cirkel

Man finner dem ofta i positioner som innebär status och makt, t ex i politiken, företagsledningar och i media. Overallt där man kan synas och märkas.

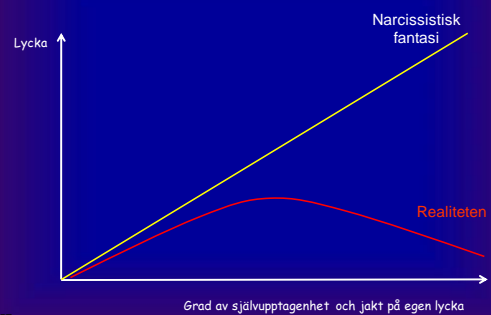


Positionen och upphöjelsen göder i sin tur lätt den narcissistiska självbilden så att personen blir ännu mer uppblåst och självupptagen.

356

356

## Den narcissistiska paradoxen



357

357

## Vad menar vi med "empati"?

### Skilj på att

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

Empatisvårigheter ses vid bland annat

- Autistiska tillstånd
- Narcissism och psykopati (men f f a brist på sympati)

358

358

## Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar

359

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



Meister Eckhart

360

360

## "The bottom line" vad gäller narcissism

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

362

362

An Ordinary Life Is No Longer Good Enough | Alain de Botton On London Real

[https://www.youtube.com/watch?v=wLt24P8-cCs&list=LL&index=24&t=3s&ab\\_channel=LondonReal](https://www.youtube.com/watch?v=wLt24P8-cCs&list=LL&index=24&t=3s&ab_channel=LondonReal)

363

363

Besvärlig typ?

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



364

364

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

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

Hen kämpar för att **betyda** något!



365

365

Narcissisten kämpar för att **betyda** något!



366

366

Narcissistens psykologiska predikament

God självkänsla

- Behöver måttligt med bekräftelse för att känna sig fortsatt värdefull för andra.

Svag självkänsla / känsla av värde

- Behöver ständigt stora doser bekräftelse och uppskattning för att inte känna sig värdelös.
- Blir därför olycklig vid minsta brist på uppskattning.
- Brist på uppskattning upplevs som en attack.
- Reagerar med ilska.
- Måste därför ha ständig bekräftelser och **tål inte kritik.**

368

368

Narcissism

- Stor utanpå, liten inuti.
- Låter inte andra bli viktiga för dem, även om de har vänner.
- Se hans ensamhet.
- Vandra med honom en bit på vägen, visa att du ser att han har det svårt.

Tack till Björn Wrangsjö

370

370

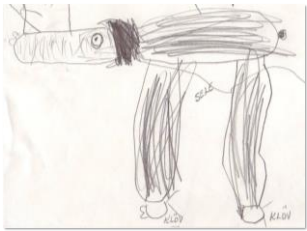
### Identitetsutveckling

- Barn mår inte bra av att behöva oroa sig för eller ta ansvar för sina föräldrar.
- Narcissister
  - Stora utanpå, små inuti.
  - Låter inte andra bli viktiga för dem, även om de har vänner.
  - Se deras ensamhet!
  - Vandra med honom en bit på vägen, visa att du ser att han har det svårt.

Tack till Björn Wrangsjö

371

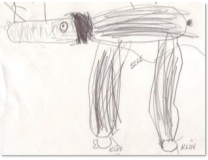
### "Hon är bara ensam"



372

### "Hon är bara ensam"

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



↓

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

373

373

### Men vad är problemet med att vara narcissist?

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

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

374

374

### Hur uppstår narcissism?

Dåligt känt, men några tänkbara mekanismer är

- Barnet haussas för mycket eller för litet
- "Curling"
- Fokus på självförverkligande, egofixering

Barnet behöver hjälp med att **finna balansen mellan att bry sig om sig själv och andra**. Lära sig samarbeta osv.

375

375

### Mindre kärt barn, likväl många namn

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

379

379



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

Svar: Det vet du inte

380

380

"Core features"

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

381

381

Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!



382

382

Akta dig för charmiga personer!

"Let's say you're about to hire somebody for a position in your company. Your corporation wants someone who's **fearless, charismatic, and full of new ideas**. Candidate X is charming, smart, and has all the right answers to your questions. Problem solved, right? Maybe not. Psychopaths may enter as rising stars and corporate saviors, but all too soon they're **abusing the trust of colleagues, manipulating supervisors, and leaving the workplace in shambles**.

In *Snakes in Suits*, corporate psychologist Dr. Paul Babiak teams up with psychopathy expert Dr. Robert Hare to focus on the psychopath's role in modern corporations. They found that **it's exactly the modern, open, more flexible corporate world that is the perfect breeding ground for these employees**. *Snakes in Suits* reveals psychopaths' secrets, introduces the ways in which they manipulate and deceive, and helps listeners see through their games. It is a compelling, frightening, and scientifically sound look at exactly how psychopaths work in the corporate environment, teaching you how they apply their "instinctive" manipulation techniques to business processes. It's a must listen for anyone in the business world, **making you aware of the subtle warning signs of psychopathic behavior - before it's too late.**"

*Paul Babiak & Robert D Hare, Snakes in suits*

383

383

The Psychopath & The Sociopath: A Masterclass (2,5 bra timmar om psykopati)

[https://www.youtube.com/watch?v=sgjYtAB9I2w&ab\\_channel=MedCircle](https://www.youtube.com/watch?v=sgjYtAB9I2w&ab_channel=MedCircle)

384

384

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

385

385


### 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



386

### Antisocial personlighetsstörning, "psykopat"

Ett genomgående mönster av bristande respekt för och kränkningar av andras rättigheter som varat sedan femtonårsåldern. Mönstret tar sig minst tre av följande uttryck:

1. Oförmögen att anpassa sig till rådande normer för lagligt beteende vilket visar sig i upprepade brottsliga handlingar.
2. Bedrägligt beteende, vilket visar sig i upprepade lögnar, bruk av falska namnuppgifter eller försök att lura andra för nöjes eller personlig vinnings skull.
3. Impulsiv eller oförmögen att planera.
4. Irritabel och aggressiv, vilket visar sig i upprepade slagsmål eller misshandel.
5. Nonchalerar obekymrat såväl egen som andras säkerhet.
6. Ständigt ansvarslös, vilket visar sig i en oförmåga att etablera ordnade arbetsförhållanden eller att uppfylla ekonomiska åligganden.
7. Visar brist på ångerkänslor, vilket visar sig i likgiltighet eller bortförklaringar efter att ha sårat, svikit eller bestulit någon.

387

### Psykopati

Svag självinsikt, grandios självbild.  
Bryr sig inte om andra människor och deras behov.  
Styrs inte av samvete, skuld, ånger, normer eller krav.  
Massiv ansvarslöshet.  
Egentligen inte intresserad av att accepteras.  
Samarbetar bara på ytan, för att få vad han vill.  
Manipulerar och bedrar för egen vinning.  
Åker ut när manipulationen upptäcks.

388

388

### Hare Psychopathy Checklist-Revised, Screening Version

1. Ytligt charmig
2. Grandios
3. Lögnaktig och manipulativ
4. Saknar skuld-känslor
5. Saknar empati
6. Tar inte ansvar för sina handlingar
7. Impulsiv
8. Dålig självkontroll
9. Saknar långsiktiga mål
10. Oansvarig
11. Antisocialt beteende i ungdomen
12. Antisocialt beteende i vuxen ålder

389

389

### Hares psykopatitchecklista, HPC

|   |  |
|---|--|
| 1. Talför/ytligt charmig                | 11. Promiskuöst sexuellt beteende                    |
| 2. Förhöjd självuppfattning/grandios    | 12. Tidiga beteendeproblem                           |
| 3. Behov av spänning/blir lätt uttråkad | 13. Saknar realistiska, långsiktiga mål              |
| 4. Patologiskt lögnaktig                | 14. Impulsiv   |
| 5. Bedräglig/manipulativ                | 15. Ansvarslös                                       |
| 6. Saknar ånger och skuld-känslor       | 16. Tar inte ansvar för sina handlingar              |
| 7. Ytliga affekter                      | 17. Många kortvariga aktenskapsliknande förhållanden |
| 8. Kall/bristande empatisk förmåga      | 18. Ungdomsbrottslighet                              |
| 9. Parasiterande livsstil               | 19. Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning |
| 10. Bristande självkontroll             | 20. Kriminell mångsidighet                           |

390

390

### Five Factor Model, "Big Five"

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

391

391

### Ärftlighet, "Big five"

| Dimension              | "Genetic influence" |
|------------------------|---------------------|
| Openness to experience | 57%                 |
| Extraversion           | 54%                 |
| Conscientiousness      | 49%                 |
| Neuroticism            | 48%                 |
| Agreeableness          | 42%                 |

392

### Psykopati

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

393

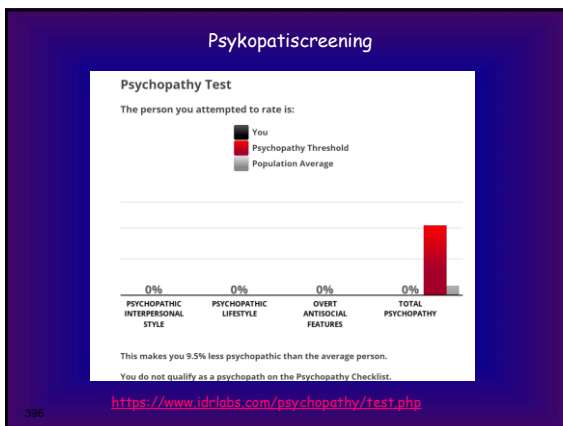
| Möjlig personlighetsproblematik (DSM-IV)             | Hög grad  | Faktor  | Låg grad  | Möjlig personlighetsproblematik (DSM-IV)   |
|--|---|---|---|--|
| Histronisk<br>Antisocial<br>Borderline<br>Narcissism | Social, söker stimulans från andra, pratsam, energisk, positiv, entusiastisk, handlingskraftig, gillar att stå i centrum  | Utåtvändhet (extraversion)                                  | Inbunden, lågmäld, självillräcklig, söker inte stimulans utifrån, mindre socialt aktiv, trivs med sitt eget sällskap  | Fobisk<br>Schizoid<br>Schizotyp<br>Asperger<br>Tvångsmässig                                  |
| Histronisk<br>Antisocial<br>Borderline<br>Narcissism | Öppen för nya upplevelser, nyfiken, kreativ, fantasifull  | Öppenhet, intellektuell nyfikenhet (openness to experience) | Rutinbunden, försiktig, undviker förändring   | Tvångsmässig<br>Fobisk<br>Asperger<br>Osjälvständig  |
|  | Känslomässigt stabil, lugn, reagerar inte så kraftigt på påfrestringar, god impuls kontroll, ringa negativa känslor, avspänd  | Emotionell stabilitet (neuroticism)                         | Instabil, lättväckta negativa känslor (ångest, nedstämdhet, åska), sårbar, stresskänslig, emotionellt sårbar, överreagerar på påfrestringar, ofta på dåligt humör, pessimism, blir lätt upprörd | Borderline<br>Histronisk<br>Narcissism<br>Antisocial<br>Paranoid<br>Fobisk<br>Osjälvständig  |
|  | Medkänsla, generös, varm, vänlig, intresserad av andra, samarbetsinriktad, kompromissvillig, omtänksam, tillitfull och hjälpsam, tror människor om gott, kommer bra överens med andra | Fölsamhet/vänlighet (agreeableness)                         | Mistänksam, reserverad, ovänlig, antagonistisk, självcentrerad, bryr sig mer om sig själv än om andra, mistänksam mot andras motiv, inte samarbetsvillig  | Paranoid<br>Narcissistisk<br>Antisocial<br>Borderline<br>Histronisk<br>Schizoid<br>Schizotyp |
| Tvångsmässig<br>Asperger                             | Effektiv, organiserad, självdisciplinerad, målriktad, pålitlig, pliktrogen, planerad hellre än spontan aktivitet  | Noggrannhet, samvetsgrannhet (conscientiousness)            | Spontan, slarvig, tar lätt på plikter, söker till, saker blir inte klara, tar inte ansvar för resultatet, saknar driv   | Borderline<br>Narcissistisk<br>Antisocial<br>Histronisk                                      |

394

### Psychopathic personality Inventory, PPI

- Orädd dominans (Fearless dominance)
  - Social förmåga
  - Immunitet mot stress
  - Oräddhet
- Självcentrerad impulsivitet (Self-centered impulsivity)
  - Machiavellisk egocentrism
  - Impulsivt motvalls
  - Externalisering av skuld
  - Bekymmersfri planlöshet
- Hjärtlöshet (Coldheartedness)

395



396



397

### Psykopati har genomgripande effekter

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

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

398

398

### Emotionella/interpersonella drag

- Munvig och charmig på ytan (men somliga bara råbarkade och otrevliga)
- Hal, opålitlig
- Egocentrisk och grandios
- Saknar ånger- och skuld känslor
- Dålig inlevelseförmåga
- Kall, ingen medkänsla
- Svekfull och manipulativ, patologiskt lögnaktig
- Flackt känsloliv
- Blir lätt uttråkad, behov av omväxling, söker spänning
- Förhöjd självkänsla, grandios

399

399

### Socialt avvikande beteende

- Bristande kontroll över beteendet
- Tidiga beteendeproblem
- Ungdomsbrottslighet
- Antisocialt beteende i vuxen ålder
- Kriminell mångfald
- Promiskuöst sexuellt beteende
- Saknar realistiska framtidsplaner
- Impulsiv, låg förmåga bedöma konsekvenserna av sitt handlande
- Lättväckt aggressivitet
- Behov av spänning
- Oansvarig, opålitlig, fullföljer inte åtaganden
- Tar inte ansvar för sitt handlande, rationaliserar
- Parasiterande livsstil, lever gärna på andra
- Lever i illusioner

400

400

### Indelning av psykopati

#### Primär

- Låg ångest
- Andra psykiska störningar: narcissism
- Orsakas av både arv och miljö
- Instrumentellt våld
- Sämre svar på behandling

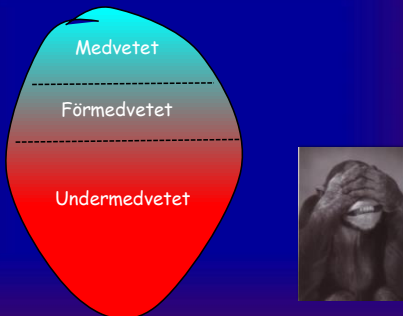
#### Sekundär

- Hög ångest
- Andra psykiska störningar: instabilitet/borderline/impulsivitet
- Främst miljö
- Reaktivt impulsstyrt våld
- Bättre behandlingssvar

401

401

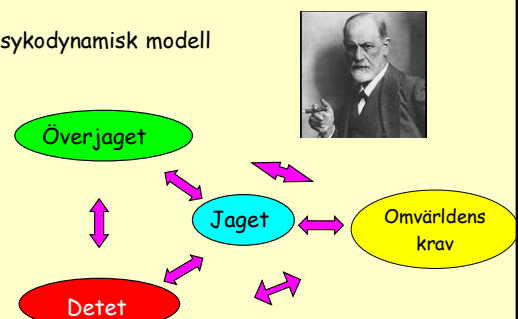
### Freuds modeller



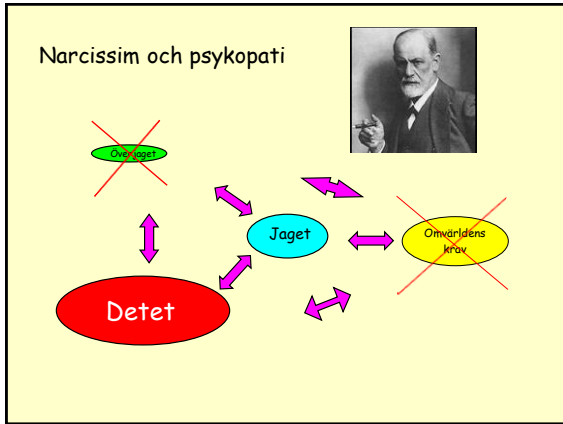
403

403

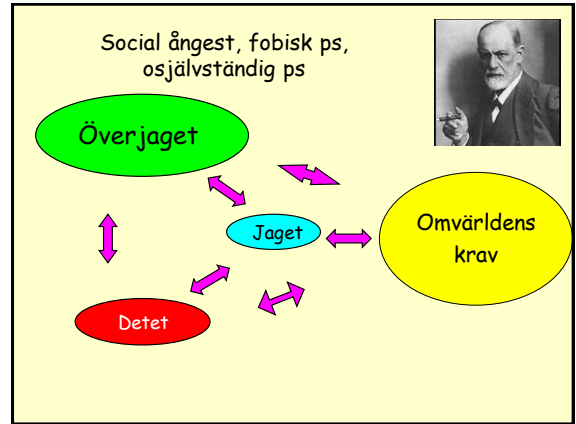
### Psykodynamisk modell



404



405



407



408

### 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.

409

### Varför rodnar vi?

1. Signalerar att jag bryr mig om den andres åsikt om mig, vilket innebär att jag kan förväntas vilja anpassa mig till och samarbeta med henne/honom.
2. Visar att jag har förmåga att känna skam, vilket talar för att jag har en intakt samvetsförmåga som vägleder mitt handlande (i motsats till en psykopat som ju bara styrs av sina egna lustar).

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

410

### Två aspekter av psykopati

| Personlighetsstruktur/ karaktär  | Beteende  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Brist på skuld- och skamkänslor</li> <li>□ Brist på ånger</li> <li>□ Brist på djupare empati</li> <li>□ Brist på sympati</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ När andras känslor och behov är ovidkommande kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.</li> <li>□ Att man även har bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende gör inte saken bättre.</li> </ul> |

□ Ser ingen anledning bry sig om andras behov

411

**Antisocial personlighetsstörning**

- Antisociala beteendesyntom före 15 åar som stabiliserat sig

**Psykopati**

- Psykopati enligt PCL är mer fokuserad på grundläggande personlighetsdrag

412

412

**Man som pistolhotar**

<https://lorami.se/onebmedia/Mina/Fall%20och%20exempel/Man%20som%20pistolhotar.pdf>

Samma fall med svarsförslag:  
<https://lorami.se/onebmedia/Mina/Besv%C3%A4rliga%20m%C3%A4nniskor/Man%20som%20pistolhotar.%20med%20svar.pdf>

414

414

**Förslag till "evil personality disorder" (DSM-III)**

Gemensamt för alla personlighetsstörningar: **Ovilja att se och ta sitt personliga ansvar!**

Samt:

- Consistent destructive, **scapegoating behavior**, which may often be quite subtle
- Excessive, albeit usually covert, **intolerance to criticism** and other forms of narcissistic injury
- Pronounced **concern with a public image and self-image of respectability**, contributing to a stability of lifestyle but also to pretentiousness and denial of hateful feelings or vengeful motives.
- Intellectual deviousness**, with an increased likelihood of a mild schizophrenic-like disturbance of thinking at times of stress.

M. Scott Peck: *People of the lie. The hope for healing human evil*

415

415

**Hur blir man så här otrevlig?**

- Mentala processer har ett underlag i hjärnan
- Gener och genprodukter styr nervcellernas funktion
- Generna ensamma förklarar ingen psykisk sjukdom

Övergripp i barndomen

Caspi et al., Science 2002

416

416

**Vad beror psykopati på?**

- Genetik - särskilt aggressivt antisocialt beteende
- Neurotransmittorer - serotonin, dopamin (MAO-aktivitet)
- Nedsatt frontallobaktivitet
- Avvikande subnormal stressreaktion på skrämmande händelser
- Låg vakenhetsgrad
- "Samvetsblind" - men snarare en del av tillståndet än en orsak
- Usel uppväxt - kärlekslöshet, misshandel, sexuella övergrepp, vanvård, missbrukande föräldrar - synes inte ha någon större inverkan på utvecklingen av psykopati, däremot har det en viss betydelse för hur störningen tar sig uttryck
- Många psykopater har haft en god uppväxt

419

419

**Risikfaktorer för psykopati**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Temperamentsmässiga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oräddhet</li> <li>Fokusering på belöning</li> <li>Svårigheter att lära av erfarenheter och utveckla alternativa kognitiva strategier</li> <li>AD/HD + CD i barndomen</li> </ul> | <p><b>Miljömässiga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hårda och inkonsekventa uppfostringsmetoder</li> <li>Utsatt för upprepad misshandel/sexuellt utnyttjande</li> <li>Distanserad och negligerande kontakt mellan förälder och barn</li> </ul> |
|--|--|

Men flertalet vuxna med psykopati uppvisade inte denna kombination i barndomen

420

420



## Varför blir psykopaten kriminell?

- Han är **inte rädd**.
- Han känner **inget medlidande** med sitt offer.
- Han **plågas inte** av skuld känslor eller ånger.
- Han är **impulsstyrd** och gör vad han för stunden har lust till.
- Han har ofta en **lättväckt vrede**.
- **Brottet ger ofta en lustkänsla**.
- Han har **dålig förmåga** att leva sig in i tänkbara konsekvenser.

421

421

## Psykopater och rättvisan

- 30 % av alla män intagna på svenska kriminalvårdsanstalter är psykopater (65 % har antisocial personlighetsstörning).
- Återfallsrisken i brott 3 ggr så hög och i våldsbrott 4 ggr så hög. Men alla återfaller inte.
- Många är yrkeskriminella.
- Alla begår inte våldsbrott.
- Många klarar sig ifrån kontakt med rättvisan.
- 80 % har missbruksproblem.

422

422

## Dilemmat

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

423

423

## 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?

424

424

## Några behandlingar som prövats vid LVU-hemmen:

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| • Motiverande intervju      | • Föräldragrupper                 |
| • Tolvstegsbehandling       | • Föräldrautbildning              |
| • Återfallsprevention       | • Transaktionsanalys              |
| • Vägvalet                  | • Nätverksterapi                  |
| • Medling                   | • Lösningfokuserad korttidsterapi |
| • KBT                       | • Kognitiv terapi                 |
| • ART                       | • Insiktsterapi                   |
| • Multisystemic Therapy     | • Stödterapi                      |
| • Funktionell familjeterapi | • Miljöterapi                     |
| • Familjerådslag            | • Äventyrsbehandling              |

425

425

## Säkert fungerande behandlingar vid psykopati:

426

426



### Att "behandla" psykopater

1. Försök inte utveckla deras empatiförmåga eller samvete
2. Försök istället övertyga dem om att deras nuvarande inställning och beteende inte tjänar deras egna intressen

427

427

### Förhållningssätt i samtalet

- **Var medmänniska**, förklara att du har den här rollen och vad den innebär
- **Ta kontroll** över samtalet
- **Var rak och tydlig**, säg vad du finner obehagligt i hans beteende under samtalet
- **Var rak**, men gå inte in i konflikter i onödan
- **Prata öppet om de psykopatiska dragen**
- **Kunskap** om tidigare aggressionsproblematik
- **Primär/sekundär psykopati** - dvs hög eller låg grad av ångest?
- **Uppmärksamma och avled** manipulativt beteende
- **Sära ut dig**

428

Tack till Helena Bingham

428

### Förhållningssätt i samtalet

- **Vidmakthåll dialog**
- **Intonation**
- **Uppmärksamma** den icke verbala kommunikationen och **sätt ord på det som händer**, visa att du märker vad som pågår ("jag märker att..."),
- **Avled aggressivt beteende** genom att skifta fokus i samtalet
- **Behåll ett lugnt och utforskande förhållningssätt**
- **Undvik ironi och överlägsenhet** (ger signaler om osäkerhet)
- **Sätt dig inte över patienten**
- **Tillräckligt fysiskt utrymme** för båda parter
- **Informera om konsekvenser**

429

Tack till Helena Bingham

429

### Överlevnadsguide

1. **Undvik psykopater** om alls möjligt
2. **Ta reda på vem/vad det är du har att göra med**
  - Det finns inget säkert sätt att undgå att bli lurad och manipulerad
3. **Låt dig inte luras** av psykopatens "spel"
  - Ett charmigt och vinnande sätt (i början) talar för psykopati, inte emot
4. **Bär inte skyggglappar**
  - Kontrollera med andra som haft med personen att göra
5. **Var på din vakt i högrisksituationer** (ensam, trött och nedstämd på sällskapsresa eller i en bar)
6. **Lär känna dig själv**
  - En psykopat hittar och utnyttjar skickligt dina svaga punkter, så var medveten om dem

430

Efter Robert D. Hare

430

### Överlevnadsguide

7. **Begränsa skadorna**
  - **Sök professionell rådgivning** (någon som är väl förtrogen med psykopati)
  - **Lägg inte skulden på dig själv**
  - **Var medveten om vem som är offret**
  - **Inse att du inte är ensam**
  - **Kanske kan du byta information med andra drabbade**
  - **Se upp med maktkamper**
  - **Sätt upp fasta grundregler och håll ihärdigt fast vid dem**
  - **Förvänta dig inte några dramatiska förändringar**
  - **Begränsa dina förluster** (ju mer du ger med dig, desto mer utnyttjad kommer du att bli)
  - **Utnyttja stödgrupper**

431

Efter Robert D. Hare

431

### Behandling

- **Omgivningen behöver se psykopaten klart och tydligt och skydda sig**
- **Svårbehandlade men inte omöjliga**
- **Sannolikt möjligt att reducera våldsamt beteende och återfall i brott**
  - om behandlingen är relevant och tillräckligt intensiv
  - om behandlingen är belöande för personen
- **Inget stöd för behandling av den psykopatiska personlighetsstörningen i sig.**
- **Psykopaten behöver regleras även om han inte kan ändras**
- **Hjälプ psykopaten leta bättre konsekvenser och bättre fungerande beteende för att komma dit**
- **Arbeta i team, inte enskilt**
- **Även terapeuten blir lurad trots sina kunskaper**
- **God självkänedom** nödvändigt i arbetet med psykopater
- **En manlig psykopat ska ha en manlig terapeut**

432

Tack till Helena Bingham

432


### Lena, 29 år

- Urusel självkänsla, känner sig värdelös som människa
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Vantrivs på arbetet, plågas av otillräcklighetskänslor, tror inte att hon klarar vad jobbet kräver
- Får en del positiv feedback, men tror inte på den
- Behöver ständigt stöd, uppmuntran, bekräftelse; effekten sitter i endast en kortare stund om det alls blir någon
- Några få vänner, vågar inte söka nya



433

### Fobisk personlighetsstörning



Social hämning, känslor av otillräcklighet och överkänslighet för kritik

- Upptagen av rädsla för att bli illa omtyckt eller avvisad i sociala situationer
- Undviker kontakt om ej säker på att bli omtyckt
- Känner sig lätt förlöjligad
- Undviker aktiviteter där man kan bli kritiserad eller avvisad
- Hämmad i nya sociala situationer p g a känslor av otillräcklighet
- Låg självkänsla, mindervärdeskänslor
- Ser sig som socialt oduglig och underlägsen

434

433

434

### Konsten att inte städa



435

435

### Tvångsmässig personlighetsstörning



Upptagen av ordning, perfektionism och kontroll

- Upptagen av detaljer
- Svårt genomföra uppgifter
- Fixerad vid arbete i st f fritid och vänner
- Oflexibel i värderingar
- Kan inte göra sig av med skräp
- Ovillig att delegera
- Snål mot sig själv och andra
- Stelbent och envis

Ge patienten tid och tålamod

436

436

### Greta




Greta, 46 år, har alltid haft svårt att fatta egna beslut. Hon litar inte på sin egen förmåga, vare sig det gäller beslutsfattande eller annat. Hon vill helst slippa ta eget ansvar och har därför gift sig med en självsäker och dominant man som synes trivas med arrangemanget. Trots detta är Greta ständigt rädd för att hennes make ska överge henne, och hur hon då skulle klara sig vågar hon inte tänka på.

437

437

### Osjälvständig personlighetsstörning



Beroende, behov av att bli omhändertagen, klängig

- Svårt ta vardagliga beslut
- Vill att andra ska ta ansvar i hennes liv
- Svårt uttrycka avvikande åsikt
- Väger inte ta initiativ
- Mån om att vara till lags
- Obekvämt och hjälplös på egen hand
- Söker genast en ny relation när en upphör
- Orimligt upptagen av rädsla för övergivenhet

Tänk på att patienten vill vara till lags mot dig

438

438

Social ångest och fobisk personlighetsproblematik

**Integritet**

Vad andra tycker viktigare än deras egen värdering av sig själva.

Överkänsliga för andras åsikter, klarar inte kritik.

Lågt självförtroende (social fobi) och låg självkänsla (fobisk ps) gör det svårt att hävda sina behov.

Integriteten riskerar att nedprioriteras inför risken att inte bli omtyckt.

Tar inga sociala risker.

**Samarbete**

Mycket måna om att höra till.

Rädsla för att göra bort sig, inte räkna till, inte duga.

Hämmade i sociala situationer.

Samarbetar därför i hög grad.

Som för alla med låg självkänsla risk för översamarbete, med sådant som inte är bra för en.

439

439


Missnöjd på psykakuten

Är det risk för att det smäller?

440

Typer av interpersonellt våld

1. Reaktivt/affektivt (affekt, upplevt hot)
2. Instrumentellt (vinning, nöje)
3. Predatoriskt (hämd, status)
4. Sexuellt

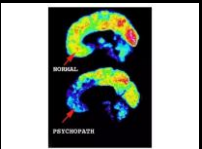


441

441

Psykopatens aggressivitet

- Både spontan/affektiv och instrumentell/beräknande.
- Psykopater med instabil bakgrund begår många fler våldsbrott än psykopater med stabil bakgrund.



442

442

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.

443

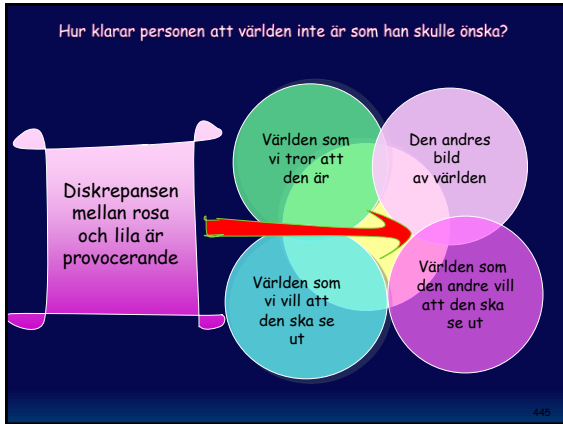
443

ETT test på en människas personlighet

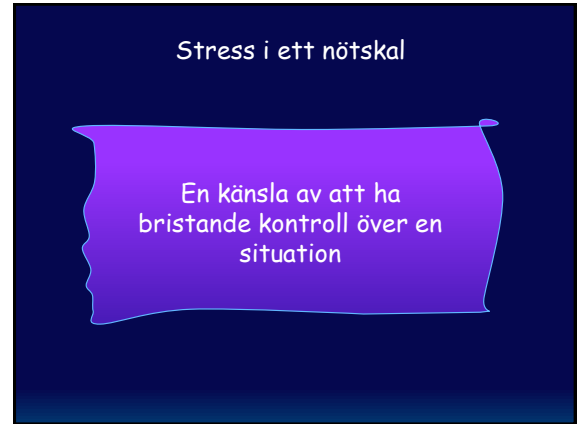
Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

444

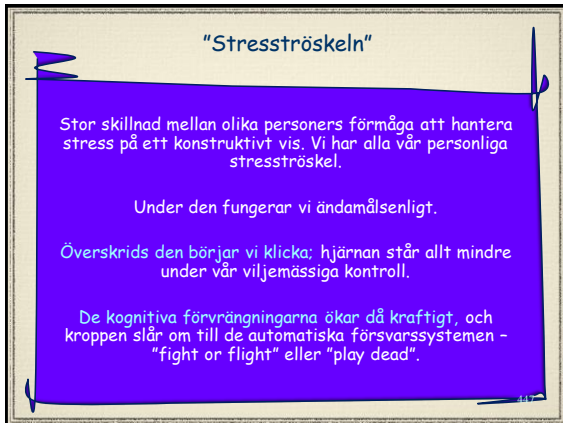
444



445



446



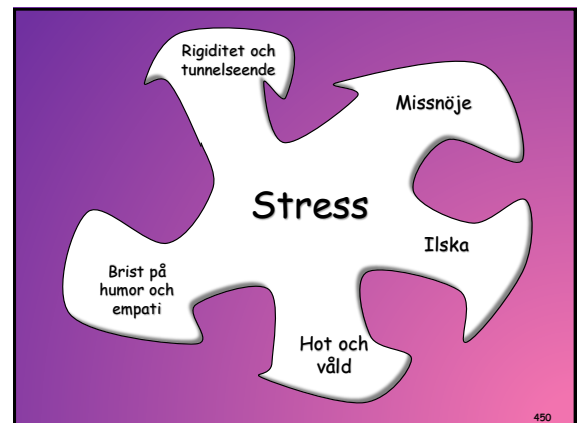
447



448



449



450

Till höger följer ett antal påståenden, där du ska ta ställning till hur väl de stämmer med hur du känner dig.

Markera med ett kryss i den ruta som motsvarar hur du känt dig under den senaste veckan. (Obs! endast ett svarsalternativ per fråga). Kontrollera att du besvarat samtliga frågor!

Räkna 0 poäng för svarsalternativet "inte alls", 1 poäng för "inte riktigt", 2 poäng för "ganska bra" och 3 poäng för "helt och hållet".

| Vardagslivets stress  | PÅSTÄNDET STÄMMER        |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | INTE ALLS                | INTE RIKTIGT             | GANSKA BRA               | HELT OCH HÅLLET          |
| 1. Jag känner mig tidspressad   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jag tycker mycket illa om att stå i kö   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Jag blir irriterad på andra bilister   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Jag går på högt varv och driver på mig själv   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Jag tävlar med mig själv och andra   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Jag gör två eller flera saker samtidigt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jag pratar fort och med starkt eftertryck   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Jag blir irriterad på människor som är fulmiga eller slarviga                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Jag åter fort och är den som är färdig först  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Jag får utbrott av ilska och irritation   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Jag har svårt att "göra ingenting"  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Jag faller andra i talet  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Jag blir irriterad över de fel som andra begår  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

451

### Frågeformulär "Vardagslivets stress"

Till höger följer ett antal påståenden, där du ska ta ställning till hur väl de stämmer med hur du känner dig. Markera med ett kryss i den ruta som motsvarar hur du känt dig under den senaste veckan. (Obs! endast ett svarsalternativ per fråga). Kontrollera att du besvarat samtliga frågor!

Räkna 0 poäng för svarsalternativet "inte alls", 1 poäng för "inte riktigt", 2 poäng för "ganska bra" och 3 poäng för "helt och hållet".

452

- Jag känner mig tidspressad
- Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom
- Jag tycker mycket illa om att stå i kö
- Jag blir irriterad på andra bilister
- Jag går på högt varv och driver på mig själv
- Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt
- Jag tävlar med mig själv och andra
- Jag gör två eller flera saker samtidigt
- Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
- Jag pratar fort och med starkt eftertryck
- Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
- Jag blir irriterad på människor som är fulmiga eller slarviga
- Jag åter fort och är den som är färdig först
- När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
- Jag får utbrott av ilska och irritation
- När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
- Jag har svårt att "göra ingenting"
- Jag faller andra i talet
- Jag blir irriterad över de fel som andra begår
- Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

453

### Frågeformulär "Vardagslivets stress"

0-24 poäng: Lugn person  
25-34 poäng: Vissa typ A-reaktioner  
35-60 poäng: Tydligt typ A-beteende

454

- Jag känner mig tidspressad
- Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom
- Jag tycker mycket illa om att stå i kö
- Jag blir irriterad på andra bilister
- Jag går på högt varv och driver på mig själv
- Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt
- Jag tävlar med mig själv och andra
- Jag gör två eller flera saker samtidigt
- Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
- Jag pratar fort och med starkt eftertryck
- Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
- Jag blir irriterad på människor som är fulmiga eller slarviga
- Jag åter fort och är den som är färdig först
- När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
- Jag får utbrott av ilska och irritation
- När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
- Jag har svårt att "göra ingenting"
- Jag faller andra i talet
- Jag blir irriterad över de fel som andra begår
- Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

455

### Typer av beteende

**Typ A-beteende**

- Har alltid bråttom, verkar stå under ständig tidspress, otåliga
- Prestationsinriktade, drivs av tävlingsinstinkt
- Blir irriterade över opåverkbara småsaker
- Antagonistisk och fientlig beredskap mot andra, aggressivitet vid mötgång
- Stressreaktionen "fight or flight"

**Typ D-beteende**

- Känner oro, nedstämdhet och irritation, ibland fientlighet
- Svårt visa känslor, har ofta svårt att söka socialt stöd i sin omgivning
- Stressreaktionen "spela död"

**Typ B-beteende**

- Befinner sig i balans
- Kan mycket väl bli arga, men kanaliserar ilskan till konstruktiv handling utan aggressivitet

456

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

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

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

**Reptilhjärnan:**  
Flykt, anfall, spela död...

The Triune Brain (P. MacLean 1990)

457

### "Röd och grön zon"

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

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

458

458

### 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.

460

460

### Besvärliga människor - en ritning

Hög sårbarhet

Dåliga kartor

Svårigheter hitta bra balans mellan samarbete och integritet

Orimliga förväntningar

461

461

### Problemen förstärker varandra

Dåliga kartor

Orimliga förväntningar

Stress

Ännu sämre kartor

Tilltagande "besvärlighet", samarbetssvårigheter

Svårt finna bra balans mellan integritet och samarbete

Ofta personlighets relaterat

462

462

### Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

- Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
- Hjälp dem nyansera sina kartor.
- Hjälp dem till rimliga och realistiska förväntningar.
- Hjälp dem hitta en lagom avvägning mellan samarbete och integritet.
- Hjälp dem se fördelarna för dem själva med att samarbeta om rimliga saker på ett bra sätt.
- Hjälp dem att ta hand om sin egen integritet.

Integritet

Samarbete

Kartan

Terrängen

Visionen

463

463



## 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



464

464

## Faktorer som ökar vår ilska och benägenhet att hamna i konflikter

- Droger och alkohol
- Stressad
- Deprimerad
- Svårt att sätta ord på känslor och behov
- Saknar resurser att hantera problemen i sitt liv
- Tänker i termer av skuld och benägenhet att döma andra

### Videotips:

Alexander Tilly - Så hanterar du en hotfull situation

[https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu85TI&list=PLKDpGcgyj\\_59Rsi4XKzR\\_7xxerPHqEIV4&index=4&t=168s&ab\\_channel=GillaJobbet](https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu85TI&list=PLKDpGcgyj_59Rsi4XKzR_7xxerPHqEIV4&index=4&t=168s&ab_channel=GillaJobbet)

465

## Saker som riskerar eskalera en konflikt

- Handling utan ord
- Ansiktsförlust
- Hot och ultimatum
- Expertattityd
- Värdera och döma den andre
- Negationer: Du ska inte... (säg istället vad du vill att den andre gör)
- Långa analytiska frågor
- Laddade ord
- Tillsägelser
- Upprört tonläge
- Ledande frågor
- "Jag förstår precis"
- Gömma sig bakom en mask

466

## Tillstånd som kan öka risken för utagerande och socialt destruktivt beteende hos barn och ungdomar

- Uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitetssyndrom, ADHD
- Autismspektrumstörning
- Uppförandestörning (conduct disorder)
- Trottsyndrom
- Antisocial personlighetsstörning, psykopati (men diagnosen ställs inte förrän vid 18 åå)
- Mani
- Depression
- Missbruk
- Miserabel familjesituation

467

467

## Kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet och våld

- Främst missbruk och antisocial personlighetsstörning, särskilt i kombination
- Personlighetsstörning kluster A eller B
- Impulsivitet och instabilitet
- Missbruk
- Vanföreställningar med **specifik paranoia**
- Imperativa hotande **hallucinationer**
- Bristfällig **sjukdomsinsikt**
- Bristfällig **behandlingsföljsamhet**

Dessa samverkar med "kriminogena" faktorer (fattigdom, bostadsort, uppväxt, attityd, exponering för våld)

468

468

Missnöjd på psykakuten  
Har läkaren ett bra samtal?

469



Har underläkaren ett bra samtal?




Are you arguing  
With a  
pSYCHOPATH?

470

470

En "suicidriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!




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

471

471

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**

472

472

1. Vad är syftet med mötet, vad vill du åstadkomma?
2. Vilken är situationen/kontexten?

473

473

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.



474

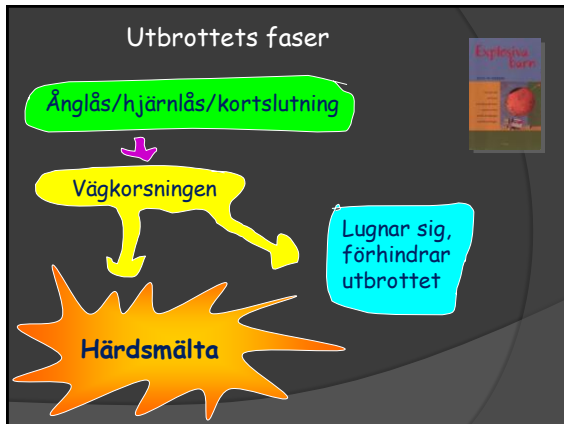
474

Är ambitionen att...

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

475

475



476

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.

477

477

Videotips, Psykiatri Sydväst:

<https://www.youtube.com/channel/UCWV1oOLrQ9OHXdpfAX3iabQ>

478

478

Lästips om psykiatri på internet

<https://psykiatristod.se/>

479

479

Bemötande av missnöjd patient, standard

<https://www.youtube.com/channel/UCWV1oOLrQ9OHXdpfAX3iabQ>

480

480

Bemötande av missnöjd patient, Bergenvariant


[https://www.youtube.com/watch?v=2jyFUj2VKfs&ab\\_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st](https://www.youtube.com/watch?v=2jyFUj2VKfs&ab_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st)

481

481

### Slutsats av Bergenutbildningen?

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



**Bergenmodellen**  
 Vårt sätt att förebygga och bemsita hot och våld på psykiatriska vårdavdelningar i Stockholms läns sjukvårdsområde.

482

482

### 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 förstaeliga 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.

483

483

### En fråga

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

484

484

### Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt  
-  
våra behov krockar

Värderingskonflikt  
-  
vi tycker olika om något

485

485

### Upprörd och plågad kvinna

[https://www.youtube.com/watch?v=PZ8a8JP\\_wUY&ab\\_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st](https://www.youtube.com/watch?v=PZ8a8JP_wUY&ab_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st)  
A4st

486

486

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

487

487

## Diskutera

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

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

488

"Tänk om alla patienter skulle börja göra så!"



489

**Läkartidningen**    START    AKTUELLT    KLINIK & VETENSKAP    OPINION

AKTUELLT - START   NYHETER   PATIENTSAKERHET   KULTUR   MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE   Landstingen går plus    KONTAKT   BOOKER   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/)

490

"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."

491

### Korgmodellen

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

492

492

Alexander Tilly: Så hanterar du en hotfull situation

[https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu85TI&list=PLK Dp9cqvj\\_89Rs4XKzR\\_7xxerPHqE1Y4&index=4&t=168s&pb\\_channel=GillaJobbet](https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu85TI&list=PLK Dp9cqvj_89Rs4XKzR_7xxerPHqE1Y4&index=4&t=168s&pb_channel=GillaJobbet)

493

493

### 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?"

494

### Andras aggression

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



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

495

### Lathund för fungerande kommunikation

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

496

### 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.

497

### Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

- Belys den andres emotioner, respektfullt och utan krav, men försök inte dämpa eller förändra.
- Tillåt ilskan, låt människan vara arg under hela mötet. Inte alltid vår sak att lugna ned den som är arg. Vanligen för mycket att ta itu med ilskan.
- Bemöt kärleksfullt, öppet, utan krav och förväntningar → personen förmår möjligen lyssna.
- Fråga neutralt, utan krav, kritik eller förväntningar: "Är du stressad?"
- Påstå det inte, bara fråga. Låt honom undersöka. Är detta sant? Ge möjlighet att säga nej. Lämna personen ensam med frågan, att processa själv.
- Ha inga krav på att den andre ska bli lugnare.

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

498

### Att bemöta ilska

- Låt eventuellt människan vara arg under mötet. Tillåt ilskan. Vanligen för mycket att ta itu med ilskan. Ej alltid vår sak att lugna ned den som är arg.
- Den kroniskt ilska behöver hjälp.
- Fråga neutralt, utan krav, kritik eller förväntningar: "Är du stressad?"
- Påstå det inte, bara fråga. Låt honom undersöka. Är detta sant? Ge möjlighet att säga nej. Lämna personen ensam med frågan, att fundera. Man vill inte svara på frågan med den andre, man vill inte förlora ansiktet. Bara erbjud möjligheten: "jag tror så här, hur du reagerar på denna möjlighet är ditt ansvar, inte mitt". Ha inga krav på att den andre ska bli lugnare.
- Eventuellt: "Han har sett min ilska" → "Han har sett mig, antligen har någon sett mig" → behöver inte låtsas att inte är ilsken. Alla arga och besvikna människor vill bli sedda. Belys den andres emotioner, respektfullt och utan krav.

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

499

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

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

500

### 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?

501

### 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?"

502

### Undvik

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

503

### Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet:

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

När situationen är under kontroll:

- Förklara att hot inte accepteras.

504

### För vårdpersonal (se filen på hemsidan)

Råd för att hantera en laddad, hotfull eller våldsam patient

**Förebygg våld**

- Sätt säkerheten främst.
- Lugna den som är orolig/laddad.
- Får inte kännas oroligt på avdelningen.
- lämna ifred, minska intryck.
- Går inte att prata tillrätt. Prova eventuellt att prata om mat, fotboll eller annat som patienten är intresserad av.
- Undvik långa samtal.
- Ge läkemedel och lämna ifred i väntan på effekt.
- Tydlighet förebygger våld. Patienten ska veta vad som gäller.
  - Tydliga gränser: utgång, mattider.
  - Tydlig vårdplan.
  - Undvik bensodiazepiner (låt inte patienten hota sig till dessa).
  - Undvik vidbehovsmedicin. Skapar friktion och behov av ständiga bedömningar. "Du kommer att få... Vi utvärderar effekten i morgon".
  - Undvik tillfälliga jourläkarbedömningar. Patienten är ofta bra på att manipulera dessa läkare.

**Samtal med en laddad patient**

505

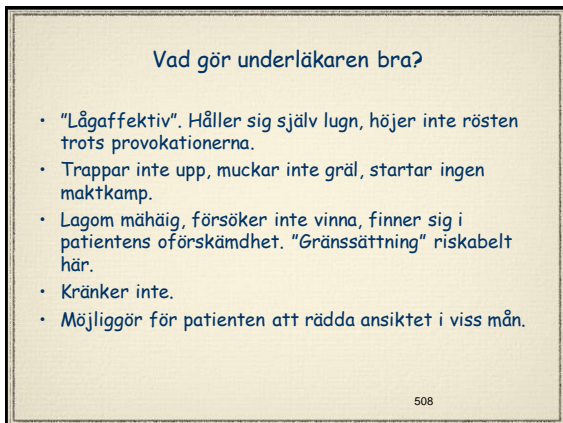




506



507



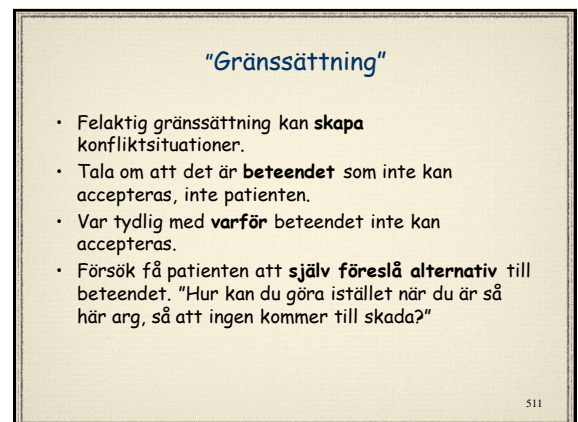
508



509



510



511



"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 Pollak

512

"Gränser"

513

513

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad driver patientens beteende och kamp?

514

514

Vad menar vi med att "förstå"?

Världen som jag tror att den är

Den andres bild av världen

Världen som jag vill att den ska se ut

Världen som den andre vill att den ska se ut

515

515

Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

- Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
- Hjälp dem nyansera sina kartor.
- Hjälp dem till rimliga och realistiska förväntningar.
- Hjälp dem hitta en lagom avvägning mellan samarbete och integritet.
- Hjälp dem se fördelarna för dem själva med att samarbeta om rimliga saker på ett bra sätt.
- Hjälp dem att ta hand om sin egen integritet.

Integritet      Samarbete

Kartan      Terrängen      Visionen

516

516

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

Är      Tror      Vill

517

517

Första frågan när det skiter sig med någon

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

518

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

519

Detta borde inte hända!

520

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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



521

Vad driver patientens beteende och kamp?

Felaktiga kartor



Orealistiska förväntningar om att kunna få ut en hundraburk

522

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

523

522

**Viktig information till våra besökare**

Läkaren är vid varje besök skyldig att ta ställning till om hen ska

1. lägga in dig med tvång (LPT) för vård p g a ditt psykiska tillstånd
2. anmäla till socialtjänsten att du kan behöva omhändertagas med tvång (LVM) för att få vård för ditt missbruk
3. göra en anmälan till socialtjänsten för att de ska utreda hur dina barn har det och om de eventuellt behöver omhändertas
4. anmäla till Transportstyrelsen att du är medicinskt olämplig att behålla ditt körkort
5. anmäla till polisen att du är olämplig att inneha vapen
6. anmäla till polisen vid risk för att du ska begå ett grovt brott

**Det kan också vara bra att veta att**

1. vårdgivaren har rätt - men inte skyldighet - att bryta sekretessen och kontakta polisen när det framkommer uppgifter som talar för att du kan ha begått brott för vilket är stadgat minst ett års fängelse
2. det finns ett antal undantag i sekretesslagstiftningen där vårdgivaren är skyldig att lämna ut uppgifter från din journal till annan myndighet
3. vem som helst har rätt att vid förfrågan informeras om att du vårdas på sjukhus med tvång när så är fallet
4. polis och åklagare har rätt att på förfrågan få veta när du vårdas vid psykiatrisk vårdavdelning även när vården är frivillig

524



525



526



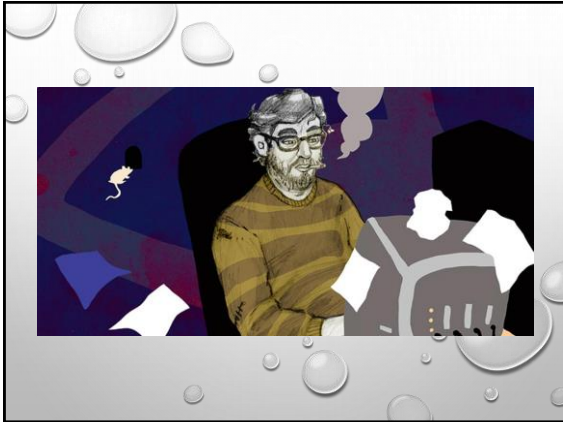
527



528



529



530

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

532

Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

533

Grälet om tomtpinnarna



534

När jag nästan blev kverulansparanoiker



535

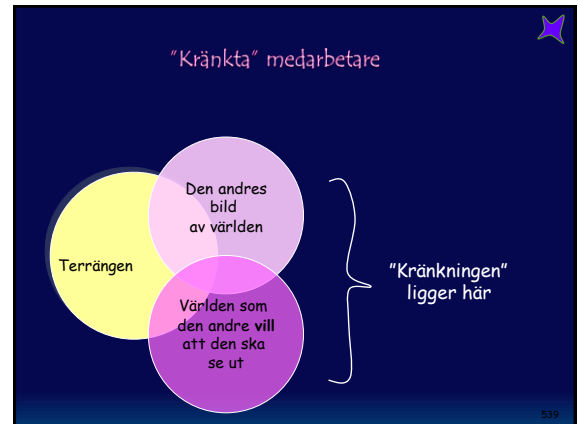
Några fallbeskrivningar

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

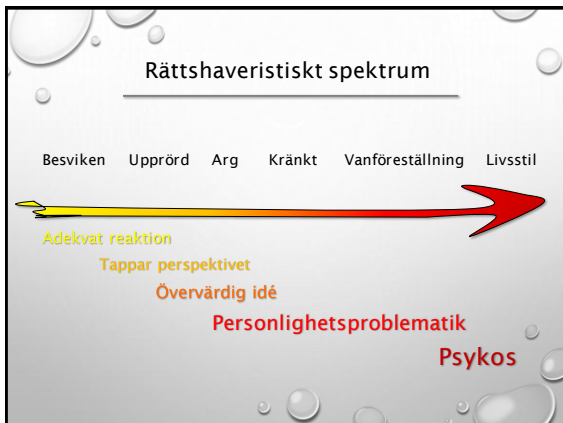
537



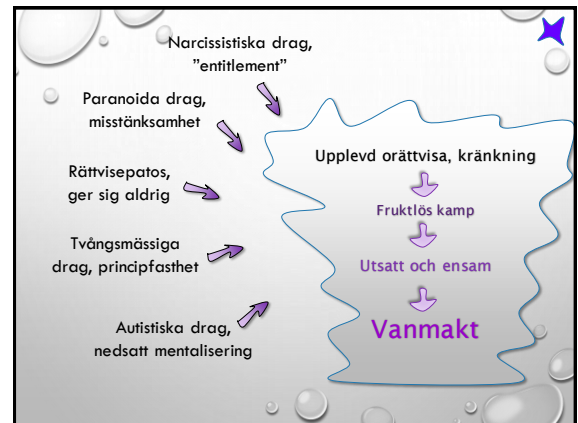
538



539



544



545



546



547



Läs denna bok!

548

## Några länkar

- [HTTPS://WWW.SVD.SE/SVART-MOTA-DEN-SOM-ALDRIG-GER-SIG](https://www.svd.se/svart-mota-den-som-aldrig-ger-sig)
- [HTTP://WWW.SVENSKPSYKIATRI.SE/WP-CONTENT/UPLOADS/2017/02/SP-NR-3-2016-PDE](http://www.svenskpsykiatri.se/wp-content/uploads/2017/02/SP-NR-3-2016-PDE) (SID 46)
- [HTTP://WWW.PSYKOLOGFABRIKEN.SE/INTERVJU-MED-ANDREAS-SVENSSON/](http://www.psykologfabriken.se/intervju-med-andreas-svensson/)
- [HTTPS://YOUTU.BE/GCjXRQTS5NKT=7.56](https://youtu.be/GCjXRQTS5NKT=7.56) (FRANS DE WAAL OM APOR OCH ORÄTTVISA, MISSA INTE!)

549

## Rättshaverister och andra kränkta - upprättelse eller försoning?

[https://www.youtube.com/watch?v=Lj3w5HyfRs&list=PLK\\_Dp6cgyj\\_59dfpWIOtjmrOVcgM-AgKB&index=3&ab\\_channel=S%3AtoKatharinastiftelsen](https://www.youtube.com/watch?v=Lj3w5HyfRs&list=PLK_Dp6cgyj_59dfpWIOtjmrOVcgM-AgKB&index=3&ab_channel=S%3AtoKatharinastiftelsen)

550

550

## Se denna sammanfattning på kursfliken

Rättshaveristiskt beteende, en sammanfattning

Vad menas med rättshaverism?

- Skilj på adekvat reaktion på missförhållanden (inte rättshaveristiskt), rättshaveristiskt beteende och rättshaveristisk person.
- "Det innebär problem för personen och omgivningen när åltandet kring denna orättvisa uppgår i en besatthet och fixering vid att få rätt" (Andreas Svensson).

Vilken är bakgrunden?

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

551

## Rättshaverism - vad menas?

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

552

## Rättshaverism - vad menas?

- En form av psykisk ohälsa och som leder till destruktivt och dysfunktionellt beteende och psykiskt lidande
- Brett spektrum från överdrivet missnöje till personlighetsrelaterad misstänksamhet till orubbliga vanföreställningar
- Inte samma sak som att ha synpunkter på myndigheter och klaga på saker
- Rättshaveristiskt beteende vs rättshaverist
- "Det innebär problem för personen och omgivningen när åltandet kring denna orättvisa uppgår i en besatthet och fixering vid att få rätt" (Andreas Svensson)
- Inte "havererad rättvisa" utan behov av att "ha rätt", "rechthaber"
- Kverulansparanoiker, litigious behaviour, complainant, querulous behaviour, justice obsession syndrome, post traumatic embitterment disorder (PTED), MISP (medborgare som inte sätter punkt)
- Även organisationer kan uppvisa rättshaveristiskt beteende

553



### Exempel på beteenden

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

554

### Vad menas med rättshaveristiskt beteende?

Vissa människor är svåra att gå till mötes och uppnå ett fungerande samarbete med. I vardagligt tal kan det kallas för "rättshaveristiskt beteende".

Ett rättshaveristiskt beteende kan yttra sig som återkommande anklagelser, stark misstänksamhet, ständiga brev och telefonsamtal, inspelade samtal, många överklaganden eller krav som ligger bortom all rimlighet och som inte är förenliga med vetenskap och beprövad erfarenhet. Det handlar om människor som inte kan hantera uppkomna situationer med mentala processer utan istället agerar utifrån juridiska processer. Ofta kan attityden hos dessa människor vara såväl hotfull som nedsättande och starkt kritisk. Ofta upplever vi dem som krävande och hänsynslösa. Vi har svårt att veta hur vi som personal eller som chef ska bete oss inför ett sådant agerande. Risken är stor att vi antingen blir för gränsättande och avvisande eller för undfallande och otydliga.

*Citat från kursbeskrivning på Internet*

555

Allt kan ske, allt är möjligt och sannolikt. Tid och rum existera icke; på en obetydlig verklighetsgrund spinner inbillningen ut och väver nya mönster; en blandning av minnen, upplevelser, fria påhitt, orimligheter och improvisationer.

AUGUST STRINDBERG  
ETT DRÖMSPEL

AS NORSTEDT

556

### Paranoid personlighetsstörning

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



557

### Allt är mitt fel

[https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_jw84xBCLM&ab\\_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st](https://www.youtube.com/watch?v=Z_jw84xBCLM&ab_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st)

558

558

### Personlighet och sjukdomsutveckling

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

*Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson*

559



## Bakgrunden

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

*Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson*

560

## Adekvat reaktion på missförhållanden

- **Förfördlad** och söker upprättelse
- **Vi ska kämpa ibland**, men kämpa smart och för rätt saker
- Rimligt perspektiv, rätt proportioner, **tar inte över livet**
- **Accepterar att hen kan förlora**
- Inser när det är klokast att ge upp
- Kan förhandla, kompromissa och acceptera en rimlig lösning

561

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

Ken Keyes

*A Conscious Person's Guide To Relationships*  
Ken Keyes, Jr.

562

## Rättshaveristiskt beteende

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

563

## Rättshaverist

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

564

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

BRÅ, 2016

565

### Är det inte bara bra att man tycker något?

- Inte åsikten/tankeinnehållet i sig som är problemet
- **Sättet man har sin åsikt på** och hur man driver den är avgörande
- Upplevelse av **personlig kränkning** ingår nästan alltid, någon gör detta mot *mig*
- Driver ibland processen till en **hög personlig kostnad**, förstör inte sällan både sina relationer och sitt liv. Inget pris är för högt för att få rätt!
- Påminner om en beroendesjukdom - behovet av att få rätt och "vinna" får orimliga proportioner och **tar över allt annat i livet**

566

### "Hanlons rakblad"

Tillskriv aldrig ont uppsåt till något som bättre kan förklaras med okunskap eller försummelse

567

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

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

568

### Hur yttrar det sig?

- Starka drag av **misstro, misstänksamhet och självcentrering**
- Påtaglig **självupptagenhet**, som upplevs som hänsynslöshet
- Krävande, ställer **orimliga krav**, förväntar sig **särbehandling**
- Anser sig **orättvist och felaktigt behandlad, kräver upprättelse**
- **Snöar in på detaljerna** och "orättvisan", ser inte helheten och det större perspektivet
- Lång, **omständig**, ritualistisk och återkommande **berättelse**

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

569

### Hur yttrar det sig?

- Kämpar oförtrutet, ofta för en egentligen rätt meningslös sak som fått en **stark personlig laddning**
- Blir lätt en **ond cirkel** - börjar med att klaga på något, blir sedan missnöjd med svaret och klagar på svaret osv
- Oförmåga att låta sina åsikter påverkas av inkommande data, **kan inte ta in uppgifter som talar emot** föreställningarna
- **Misstolkar** det som sker, och ser inte det hen får
- **Skryt inga medel**, allt är tillåtet när man kämpar för det som är rätt
- **Tillåter sig beteenden** som de flesta av oss inte tycker är okay
- **Skapar obehag**, rädsla och frustration **för omgivningen**

570

### Hur yttrar det sig?

- **Kräver upprepat svar på samma frågor**, nöjer sig inte med de svar hen redan fått
- **Låter sig inte övertygas** av fakta eller rättsliga beslut
- Behov av att få sista ordet
- Begär upprepat ut samtliga handlingar och ställer sedan nya frågor utifrån innehållet
- Spelar ofta in samtal

Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

571

### Hur yttrar det sig?

- Misstänksam mot andra, uppfattar sig ofta som **kränkt**
- Klyver verksamhet och personal i **goda och onda**
- Har ofta en **avvikande uppfattning om hur samhällets institutioner fungerar**
- Starka känslor som ofta är instrumentella
- Saknar förmåga att vara **pragmatisk** och street-smart
- Inte "win/win", inte "disagree agreeably", inte "win/lose" - bara **"win"**!

572

### Hur yttrar det sig?

- Styrker sin berättelse med **dokument, inspelningar och hänvisningar** till särskilda personer
- "Omplanterar" **sina egna ord** hos olika instanser, tror sedan att dessa håller med
- Ställer krav på **särskild behandling och bemötande** som ofta står i motsatsförhållande till vetenskap, beprövad erfarenhet, evidens, rutiner och lagstiftning
- Skickar **många brev, mejl och SMS** till handläggare och myndighetsföreträdare, ofta med liktydigt innehåll

*Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

573

### Hur yttrar det sig?

- Får ofta ett **möte att spåra ur** då hen bara ser sitt eget ärende och är låst till sitt eget perspektiv
- Kan **"kidnappa" större möten** för sin egen agenda, använder intresseföreningar för att driva sina egna frågor
- **Anmäler och överklagar rutinmässigt** till alla instanser hen kommer på - polis, JO, IVO, Europadomstolen
- **Ger sig inte vid avslag**, och inkommer ofta med kompletteringar

*Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

574

### Hur yttrar det sig?

- **Vänder sig gärna till sociala media** för att sprida vad som hänt och för att få stöd
- **Tror att alla som hör** hens historia och inte invänder håller med och **står på hens sida**
- Tar ibland hjälp av **ombud som själva har ett rättshaveristiskt beteende**
- Agerar **gärna ombud för andra**, ofta till skada för dem
- Har ofta en **juridisk ton** och gör anspråk på att ha lagen på sin sida

*Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

575

### Hur yttrar det sig?

- Missförstår lagtext och **tar juridiska texter ur sitt sammanhang**
- **Arrogant och självgod**, nedlåtande mot alla som inte delar hens syn på saken
- **Missbrukar metaforer och bilder** för att stödja sin sak ("verbal våldtäkt", "ni behandlar mig som nazisterna behandlade judarna" osv)
- Kan bli kränkande, raljant och hotfull **utan att själv förstå det**
- Fokuserar numera ofta på **en enskild person i organisationen**

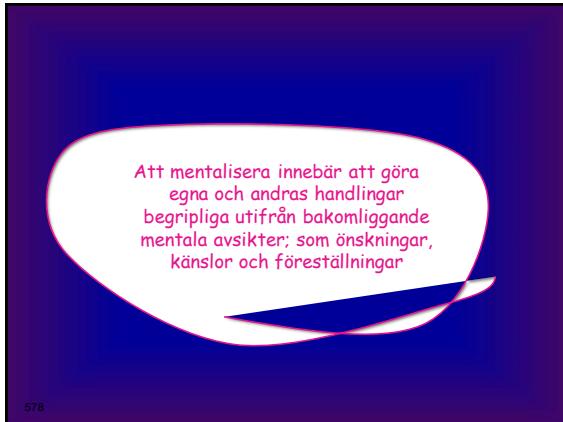
*Modifierat från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

576

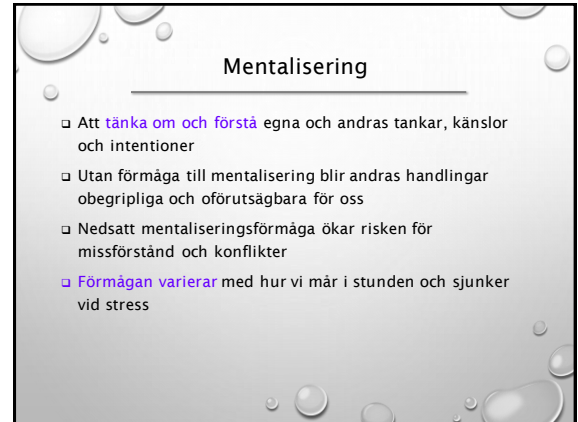
### Hur kan man förstå beteendet?

- **Egen verklighetsuppfattning**
- **Rigid och oflexibel** i sitt sätt att tänka
- **Kan inte processa motgångar mentalt**, tar till kamp mot yttre fiender istället
- Känner sig **ensam, sviken, mindervärdig och kränkt**
- Känsla av **utsatthet och hot**

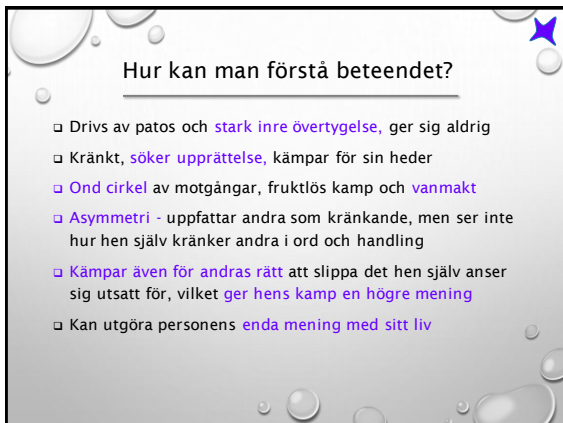
577



578



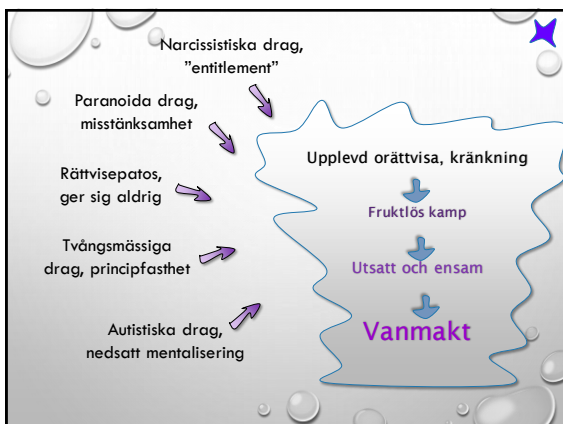
579



580



581



582



583

## Rättshaverism - bakgrunden

- Ofta **underliggande psykisk ohälsa** och **personlighetsproblematik**
- Upplevd **motgång/kränkning aktiverar** beteendet
- **Individualistiskt samhälle** - rättighetsperspektiv, entitlement, alla har rätt till allt och rätt att överklaga vid motgångar
- **Rättssäkerhetens pris** i vårt moderna samhälle
- **Sociala medier underlättar** klagandet och möjligheten att få stöd från likasinnade

584

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

Ottosson, 1983

585

## Visselblåsare

- **Ibland adekvat**, ibland rättshaveristisk
- **Kämpar vanligen för andra**, inte bara för sin egen rätt och vinning
- Du som tänker vissa bör vara medveten om **risken för att drivas över gränsen** vid mothugg
- Driv kampen så skickligt du kan, men **dissociera dig från resultatet** av din kamp
- **Låt inte visslandet ta över ditt liv**, se till att du värnar och vårdar allt vanligt och viktigt

586

## Risker när IVO anmälde mig för åtal

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

587

## Kämpa för rätt saker, och kämpa smart

- Väg **noga för- och nackdelarna** med att driva frågan
- Det är **inte resultatet som räknas** - jag kan ta ansvar för processen men inte resultatet
- **Acceptera din maktlöshet**, det **finns** kanske inget sätt att vinna på
- **Du måste acceptera att du kan förlora**, att du kan behöva ge upp, att priset kan bli för högt
- Se det som ett spel, **identifiera dig inte med utfallet** - "Det ska bli spännande att se var detta ska landa"
- **Ge inte den andre och det som sker makten över dig**; ditt inre och vad du gör
- **Håll järnkoll på ditt inre** - låt inte processen påverka dina känslor, din jämvikt och ditt goda humör
- **Tolka situationen rätt - ingen kränker dig**, men det finns dåliga system, undermålig juridik och blästa människor. Och världen är orättvis!
- Gör inte kampen till din livsmening
- **Bevara allt värdefullt** i ditt liv intakt - familj, relationer, arbete, intressen
- **Skaffa en klok mentor/fortrogen** som vill dig så väl att hen säger ifrån när du är på väg att spära ur.

588

## Rättshaverist eller visselblåsare?

### Rättshaverist

- Kämpar för att få upprättelse mot något som **gäller hen själv**
- Söker oftare **personlig vinning**
- Ibland hämndmotiv
- **Fastnar**, ger sig aldrig
- Oftare **allvarlig personlighetsavvikelse**

### Visselblåsare

- Uppmärksammar något som är fel i världen, **kämpar för andra**
- Mer **altruistiskt motiv**, söker hjälpa andra
- **Kan släppa** och gå vidare
- Autistiska drag inte helt ovanligt

589



## Riskfaktorer för rättshaverism

- **Personlighetsdrag/personlighetssyndrom**
  - Misstänksam
  - Paranoid
  - Narcissistisk
  - Lättkränkt
  - Tvångsmässig
  - Antisocial/psykopatisk
- **Vanföreställningssyndrom**
  - Övertygelse när psykotisk nivå
  - Persekutorisk paranoia - konspiration, förföljd, avlyssnad
  - Utvidgar föreställningarna till allt fler områden

590

## Riskfaktorer för rättshaverism

- **Autismspektrumstörning**
  - **Bristfällig mentaliseringsförmåga**, svårt läsa av och förstå andras reaktioner, nedsatt "theory of mind"
  - **Ser detaljer men inte helheten**
  - **Rigid, oflexibel och envis**
  - **Pedantiskt regeltänkande**
  - **Höga krav på sanning och rättvisa**
  - **Bristande sunt förnuft**
  - Förmögen att **hyperfokusera** på det som intresserar
  - Verbal begåvning

591

## Riskfaktorer för rättshaverism

- **Fastlåst krisreaktion**
  - Försvar mot insikt, jobbiga känslor och kanske skuld-känslor
- **Stark oro och ångest**
  - Dämpas med beslutsamhet och påstridighet

592

## Rättshaverism eller psykopati?

| Rättshaverism   | Psykopati  |
|---|--|
| • <b>Övertygad</b> om sina föreställningar                    | • <b>Manipulerar</b> medvetet sanningen                                |
| • <b>Söker rättvisa och upprättelse</b>                       | • Jagar egen <b>vinning</b>  |
| • Nedsatt mentaliseringsförmåga                               | • Ibland hygglig förmåga till mentalisering, men <b>saknar sympati</b> |
| • Juridiken viktig, men <b>misstolkar situationen</b>         | • <b>Utnyttjar andra</b> parasitiskt                                   |
| • <b>Jobbig för andra</b> , men inte primärt för egen vinning | • Saknar känslomässigt djup  |
| • Vanligen ostraffad  | • <b>Respekterar inga regler</b> och lagar                             |
|   | • Upprepad <b>kriminalitet</b>   |

593

## Vara anhörig eller närstående

- Rättshaveristen **försummar** alltmer **sina relationer** och sitt sociala liv, sin ekonomi och övriga intressen
- Rättshaveristen **kräver samsyn och lojalitet** -> konflikt mellan att hålla med och att försöka stå för verklighetsförankring
- **Skamfylld** att se sin anhöriges beteende
- **Risk för våld** från rättshaveristen
- Närstående måste **vidmakthålla sina intressen och sitt eget liv**
- Närstående behöver **stöd för egen del**

594

## Kan man hjälpa den drabbade?

- **Målsättning** med insatsen
  - Minska beteendet
  - Minska lidandet
  - Hjälpa och skydda de utsatta

595

## Behandlingen är vanskelig

- Den basala **misstron kommer att gälla även** värden, **läkaren** och behandlaren
- **Behandlingsmotivation saknas** nästan alltid
- **Riskerar förlora sin livsmening** och även **inse att han slösat bort sin tid** på en meningslös syssla
- **Ibland tvångsintagning** om han uppfattas farlig
- **Neuroleptikaeffekten** högst osäker
- **Förebyggande** kan vara att andra tar hänsyn till somligas ökade känslighet för förmenta kränkningar. Å andra sidan är många obenägna att ge särskilda favörer till extra besvärliga och självupptagna människor.

*Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson*

596

## Förebygg

- **Svårt att få stopp** på beteendet när väl igång
- Ibland hjälper inte försöken att förebygga - att inte få vad man anser sig ha rätt till kan få igång rättshaveristen, oavsett hur vi förmedlar det
- **Skapa inte orealistiska förväntningar**
- **Var tydlig**, förmedla korrekta kartor, förklara världen
- Ge beteendet så litet inflytande som möjligt
- **Konsistent bemötande över tid** - trygg, stabil, gränssättande men också empatiskt

597

## Hur minskar jag risken för att själv förvärra situationen?

- **Var aldrig ensam** i processen
- **Sök hjälp och stöd**, ha kontinuerlig kontakt med erfaren mentor eller chef
- **Samråd med din chef** i alla knepiga lägen
- **Koppla eventuellt in en jurist** och låt hen granska dina formuleringar innan du skickar något
- **Tänk på sekretessen**, och uttala dig aldrig i media utan att först ha samrått med din chef och eventuellt en jurist
- **Kontakta alltid polisen vid misstänkta hot**
- **Var uppmärksam på dina egna känslor** - rädsla, ilska, skam och skuld - så att de inte får dig att agera olämpligt

598

## Kan jag själv bli rättshaverist?

- Vi behöver mål och mening för vår färd, men **välj meningsfull mening**
- **Välj dina matcher**, kämpa bara för det som faktiskt är viktigt och värt att kämpa för
- Idioter, maktmissbrukare och befängda lagar finns förvisso, men **ge dem inte makt över ditt inre**
- **Acceptera att somligt måste du acceptera** oavsett hur mycket du ogillar det

599

## Kan man bota rättshaverism?

- Det finns **ingen effektiv behandling** mot själva rättshaverismen
- **Sekundära besvär** som depression, ångest, tvång och utmattningssyndrom **kan behandlas** farmakologiskt eller med psykoterapi (t ex ACT)
- **Rättshaveristen ser sig inte som sjuk**, det är de andra som är problemet
- Anser ofta att psykiatrin är i maskopi med de andra
- Vad har hen kvar om hen skulle ge upp kampen?
- **MI (motivational interviewing) kan provas** vid någon grad av hjälpsökande
  - Vill hen verkligen ge andra denna makt över hur hen känner sig och vad hen ägnar sin tid till?
  - Är kampen värd priset?
  - Kan hen bli effektivare i att få det hen vill ha?

600

## Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Flera målsättningar**
  - Reducera den andres beteende och lidande
  - Inte själv förvärra situationen
  - Undvika att påverkas för mycket själv
- **Var varm och empatisk men samtidigt tydlig**, bestämd och konsekvent
- **Undvik onödigt småprat** och spekulerande
- **Lyssna "tyst"**, undvik att humma eller på annat vis riskera att personen uppfattar att du håller med
- **Tänk dig för innan du ger stöd till misstänkt rättshaveristiskt beteende i sociala medier**

601



### Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Håll en fast linje**, gå inte med på orimliga krav
- **Visa inte oro inför legala hot**
- **Försök inte hindra personen från att anmäla**, skriva insändare och gå ut i sociala medier
- **Svara på "systemnivå"**: "Vi har tydliga rutiner för hur vi handlägger denna sorts ärenden i vår verksamhet"

602

### Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Förstå att den drabbade är sjuk** och att hen lider
- **Var litet smart**, det behövs en "vuxen i rummet"
- **Ge hen inte makt över dig** och hur du mår
- **Starta ingen maktkamp**
- **Se det som ett spel** som du har att spela så bra du kan
- **Lägg ut problemet "på bordet"** och titta på det tillsammans
- **Utgå från att dina samtal spelas in** och att din korrespondens kommer att bli offentlig

603

### Mer om förhållningssätt och bemötande

- **Kunskap** om rättshaveristiskt beteende
- **Identifiera riskpersoner** tidigt
- **Inse** när du har att göra med ett rättshaveristiskt beteende
- **Tillfälligt stressrelaterat beteende** eller personlighetsrelaterat?
- **Trappa inte upp**
- **Ge "rätt" service**, varken mer eller mindre
- **Tydliggör gränserna**

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

604

### Mer om förhållningssätt och bemötande

- **Dokumentera fakta**, inte åsikter
- **Hantera alla hot omgående**
- **Ta inget personligt** - du företräder en myndighet
- **Jobba/kämpa aldrig ensam**

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

605

### Verktygslådan

- **Tidig handlingsberedskap**
  - Ha ett **policydokument** att lita er mot
  - Ha en **färdig plan** för hur ni hanterar rättshaveristiskt beteende
  - **Identifiera** rättshaveristen tidigt
  - **Gör en handlingsplan** för den aktuella personen
  - Utse en **rutinerad handläggare**
  - Tillsätt en "krisgrupp" med viktiga personer

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

606

### Verktygslådan

- **Acceptans**
  - **Gå inte igång**, ge inte den andre makt över dig
  - Dessa finns, och det är min uppgift att hantera dem så skickligt som möjligt
  - **Inse att du inte kan** få den andre att överge sitt rättshaveristiska beteende
  - Däremot kan du **bygga in en tröghet** i bemötandet och bromsa upp beteendet
  - Håll en **god samtalston** och **agera korrekt** oavsett hur otrevligt den andre beter sig
  - **Sök en bra balans** mellan undfallenhet och avvissande

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

607

## Verktyglådan

- Håll fast vid rutinerna
  - Låt ditt handlande **vägledas av regler** och sunda principer
  - Utgå från hur du skulle göra **med en "vanlig" klient**
  - Undvik match med den andre - ge hen utan egna affekter **vad hen har rätt till (men inte mer)**
  - Den andre har rätt att vara känslostyrd, men *du* måste hålla huvudet kallt
  - Var vänlig men samtidigt tydlig, bestämd och konsekvent

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

608

## Verktyglådan

- Lågaaffektivt bemötande
- Noggrannhet - undvik misstag och håll löften
  - **Lova inte** mer än du kan hålla
  - Utgå från att ert samtal **spelas in**
  - Ta reda på och **följ befintliga rutiner**
  - **Säg hellre för litet** än för mycket, be att få återkomma
  - **Slarva inte** med dokumentationen

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

609

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat



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

610

610

## Verktyglådan

- Försök få till stånd en smula **känslomässig kontakt**
  - "Du har kämpat så länge och skrivit hundratals mejl, blir du aldrig trött? Det måste vara jättejobbigt att kämpa så hårt som du gör."
- Våga ta beslut (inom ramen för gällande regelverk)
  - Låt inte hot om anmälan eller andra bekymmer avskräcka dig från att sätta ner foten på ett vänligt men bestämt sätt

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

611

## Verktyglådan

- Var tydlig - inget är för självklart för att sägas
  - **Besvara alla frågor** - även de besynnerliga, insinuanta och klenrogna - så **sakligt** du kan
  - Var **kortfattad** men inte helt tyst
  - Försök formulera ditt svar **så att det hjälper den andre att mentalisera bättre**
  - Lyft när lämpligt svaret till en **generell nivå**: "Här gör vi aldrig skillnad mellan personer, och vi följer alltid regelverk och lagstiftning"

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

612

## Verktyglådan

- Förtydliga, klargör och behåll fokus
  - Var **kortfattad och tydlig**, håll dig till sakfrågan
  - Identifiera och korrigera **orealistiska förväntningar**
- Validera
  - "Klart du blir upprörd när du inte får det du tycker att du har rätt till, det är så vi är funtade"
  - Likvärdighet
  - **Återge den andres tankar och önskemål så att hen känner att du forstår hens utgångspunkt och är nöjd med din tolkning**
  - "Om jag förstår dig rätt så menar du att..."

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

613

### Verktygslådan

- Erbjud information och förklaring i stället för att försvara dig
  - Försök hålla dig i zonen "vuxen till vuxen"
  - Betona klientens **rätt till autonomi**, men påpeka att hen också är **ansvarig för konsekvenserna** av sina val
- Sök samförstånd
  - Sök "win/win"
  - Fråga vad personen skulle behöva för att vara nöjd
  - Förklara vad du kan respektive inte kan göra samt varför

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

614

### Verktygslådan

- Problematisera, erbjud alternativa sätt att se på saken
  - "Så kan man tänka, men man kan också tänka så här..."
  - Identifiera och **försök reducera den andres stress**, så ökar förmågan att mentalisera och att hitta mer konstruktiva förhållningssätt
  - Poängtera de saker ni faktiskt har samsyn kring
- Ställ öppna frågor som leder till att den andre reflekterar
  - "Hur tänker du nu?"
  - **"Hjälp mig förstå hur du tänker här"**

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

615

### Verktygslådan

- **Hjälp den andre få sista ordet** när du avslutar samtalet
  - Klienten är i sin fulla rätt att vara missnöjd och ogilla dig
  - En smula "svalkande likgiltighet" - hen kan för tillfället inte bättre än så här, och missnöjet handlar egentligen inte om dig
- Avsluta kränkande, hotfulla eller meningslösa samtal
  - **Vi har rätt att avsluta**, men på ett respektfullt sätt
  - **Ge en varning först**
  - **Erbjud ett nytt försök senare**, och ta då ev med en överordnad

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

616

### Verktygslådan

- **Jobba med sammanfattningar**
  - Syftar till att **öka förmågan till mentalisering och perspektivtagande**
  - **Bara fakta** - detta har hänt, detta har vi gjort, detta har vi erbjudit, detta har du tackat nej till
  - **Försök inte övertyga**, men klargör hur du ser på saken
  - Följ upp med  **eget förslag** på vad du ser som viktigt nu
  - Åltande av gamla oförrätter gör dem mer levande och försämrar läget
  - Var observant på och **bemöt dramatiska metaforer** lugnt och sakligt

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

617

### Verktygslådan

- Svara på det som efterfrågas **men inte mer**
  - **Ambitiosa svar tenderar leda till en förstärkning av beteendet**, och du riskerar att behöva svara på en mängd följdfrågor
  - **Leta efter en relevant frågeställning** och besvara den kort
  - Frågor som inte hör samman med ärendet kan du lämna obesvarade
  - **Dokumentationsskyldigheten är begränsad** till de uppgifter som har betydelse för ett ärende
  - Sluta svara och flika in kommentarer om den andre inte lyssnar. "Du ställde en fråga, vill du att jag svarar?", "Vill du att jag försöker svara, eller föredrar du att jag bara lyssnar?"
  - Hänvisa till tidigare korrespondens vid upprepade frågor

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

618

### Verktygslådan

- Ge inte den andre makt över ditt inre
  - Ha **rimliga förväntningar** - varför skulle just du besparas alla idioter?
  - Sätt det som sker i ett **större perspektiv**
  - Försök se det från den humoristiska sidan
  - Se det som en **utmaning** - det ska bli spännande att se vad jag kan göra av detta
  - Läs litet Kay Pollak ("den här har jag fått för att öva på")
  - **Varje samtal är ett experiment**, med oförutsägbart resultat
  - Se det som ett spel du har att spela så skickligt du kan
  - **Identifiera dig inte** med utfallet
  - **Sök stöd** hos kollegor och chef

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

619

## Verktyglådan

- Ibland behöver du inte svara alls
  - Svara på varje ny och relevant fråga **en (1) gång**, hänvisa därefter till ditt tidigare svar
  - Torr och tråkig, men korrekt och respektfull, **myndighetssvenska** är utmärkt
  - "...dokumentationsskyldigheten är begränsad till uppgifter som kan ha betydelse för utgången i ett ärende... att besvara alla inkommande mail skulle enligt JO föra för långt." (Socialstyrelsen om 15 § förvaltningslagen)
  - Du är inte skyldig att svara i sådan omfattning att myndigheten inte kan fullgöra sina ordinarie uppgifter, med andra ord **får det ordinarie arbetet inte bli lidande**

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

620

## Verktyglådan

- **Sänk ambitionerna** när dina ansträngningar inte godtas
  - Inse när dina försök till förklaring inte accepteras, och **byt ämne**
  - **Fortsätt försök att få acceptans för dina förklaringar håller bara konflikten vid liv**
  - **Du är inte skyldig att få en andre att acceptera din förklaring**, bara att ge ett respektfullt svar
    - "Kan du återge för mig vad du hört mig svara, och sedan beskriva vad det är du inte förstår med svaret?"
    - "Vi ser olika på denna fråga"
    - "Du ställde en fråga och nu har jag svarat. Vad du gör med svaret är upp till dig."
  - **Erbjud dig att ta på dig skulden**: "Jag hör att jag inte förmår ge en förklaring /ett svar som du är nöjd med, och jag beklagar det"
  - Att godta en förklaring riskerar att förstöra hela processen för den andre, och därmed kanske att beröva hen hens livsinnehåll

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

621

## Verktyglådan

- Var försiktig med improvisation och vardagsprat
  - Rättshaveristen **missförstår ofta** vardagligt small-talk
  - **Humor och även vanlig vänlighet riskerar uppfattas som hån och kränkning**
  - **Håll dig till ämnet**
  - Var försiktig med att säga något som den andre kan uppfatta som ett **löfte** om något
  - Var inte rädd för att **säga att du inte vet** men att du ska undersöka och återkomma i frågan

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

622

## Verktyglådan

- **Välj dina strider**
  - **Balansgång** mellan att å ena sidan följa regler och rutiner och å andra sidan inte vara onödigt principfast och bråka om struntsaker
  - "Gränsättning" är ett tveeggat svärd
  - **Personens mamma har bevisligen inte lyckats uppfostra klienten bättre än så här de första tjugo åren, så varför skulle du lyckas med det vid ett eller ett par möten?**
  - Men reagera distinkt på alla hot

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

623

## Verktyglådan

- **Du väljer form och plats** för samarbete och samtal
  - **Fundera på om det är bättre att mötas än att fortsätta mejla**
- **Visa inte oro inför hot om anmälan, överklagande eller inspelning av samtal**
  - Delta inte i den andres dramaturgi
  - En smula "svalkande likgiltighet"

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

624

## Verktyglådan

- **Var noga med din dokumentation**
  - **Skriv för Expressen** och Uppdrag granskning
  - **Sakligt, objektivt och omsorgsfullt**
  - **Inga negativa omdömen** och inget nedsättande
  - Tråkiga uttalanden och ageranden kan återges/citeras, men **utan värderingar**
  - **Beskriv de ansträngningar** du och organisationen gör
  - **Beskriv dina goda intentioner** med det du gör
  - Dokumentera **dina försök till motiverande samtal**
  - **Hjälp** i dina anteckningar **klienten att mentalisera**

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

625

## Verkttygslådan

- **Byt handläggare** vid långdragen/komplicerad kontakt
  - När den andre gått igång på eller hotar en viss person
  - När den andre håller handläggaren personligen ansvarig
  - När handläggaren inte får väl av kontakten
- **Lägg eventuellt över ärendet på en rutinerad chef**
- Se till att rättshaveristen **inte lyckas liera sig med missnöjd personal** på enheten

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

626

## Verkttygslådan

- Om du blir accepterad eller idealiserad av klienten
  - Kan tala för att personen lyckats utveckla en smula tillit
  - Ger dig chansen att hjälpa hen mer än någon utan denna tillit kan göra
  - Tveksamt om ni verkligen har en relation, snarare är du nog en funktion för den andre
  - Men "du är den enda som förstår mig" bör väcka din oro; spela inte med i klientens indelning i onda och goda personer
  - Ge inga extra favörer
  - Spela inte med i klagandet på alla andra

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

627

## Verkttygslådan

- Ta hand om dig själv
  - Identifiera och **reflektera över alla jobbiga känslor** ärendet väcker
  - **Akta dig för att överta** den andres skeva perspektiv och världsbild
  - **Be att få bli utbytt** när du inte orkar med den andre längre
  - **Sök hjälp** om du inte mår bra
  - Se till att **ha ett liv** utanför jobbet

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

628

## Verkttygslådan

- Ta betalt av den som återkommande begär ut handlingar i större mängd
  - "JO har påpekat att man i ett sådant läge kan lämna ut en handling i turordning och inte alla på en och samma gång (JO 180-2014)"
- Var försiktig med att skapa nya mötesplatser
  - Nätverksmöten och andra större sammanträden ger ibland haveristen ett utrymme hen vill ha men missbrukar
  - Tänk igenom vilken instans som bäst handlägger ärendet
  - Begränsa antalet inblandade personer

*Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018*

629

## Hantera mejl och annan korrespondens

- Utgå från att dina **samtal spelas in** och att din **korrespondens kommer att bli offentlig**
- Gör rätt men så **lite och begränsat** som möjligt
- **Korta och koncisa svar**, gärna träigt och tjänstemannamässigt
- Skriv ett **nytt mejl var gång** du svarar, utan att kopiera texten du svarar på
- **Hänvisa till tidigare svar** vid återkommande fråga
- **Svara aldrig alla som fått mailet, bara avsändaren**
- **Svara inte om du bara fått en kopia av mailet**
- **Låt mail som väcker känslor vila till nästa dag** innan du svarar. Svara eventuellt i avvaktan att du tagit emot hens mejl och att du kommer att återkomma inom x dagar
- **Vid infekterade frågor och missnöje: låt alltid en chef eller en klok kollega titta på ditt utkast/svar innan du skickar det**

630

## Rättshaveristiskt beteende och sociala medier

- Skriv inget på **andras** sidor, särskilt inte för att bemöta missnöje och anklagelser där
- På er egen sida:
  - Låt dig inte provoceras
  - **Svara sakligt och lågaffektivt**
  - Ta inte bort allmänt negativa och kritiska inlägg
  - Men ta bort inlägg som är kränkande på individnivå, hatiska och/eller rymmer hot

631



## Rättshaveristiskt beteende och sociala medier

- På er egen sida, forts:
  - Besvara negativa kommentarer snabbt
  - Svara kortfattat, vänligt och tydligt på den egentliga frågan/kommentaren
  - Undvik humor
  - Bemöt osaklig kritik med fakta, undvik att låta överlägsen
  - Tacka för synpunkten vid relevant kritik, och meddela hur ni kommer att åtgärda det
  - Kommentera aldrig enskilda individärenden

632

## Rättshaveristiskt beteende och sociala medier

- På er egen sida, forts:
  - Hänvisa missnöjda skribenter att anmäla/överklaga och ange var de kan göra det
  - Vid återkommande upprörd kritik – uppmana personen att ta kontakt med organisationen

633

## Hjälp klienten förstå juridiken

- Rättshaverister inser ofta inte hur komplicerad lagstiftningen är och har svårt att se situationen i ett större sammanhang
- Serviceskyldigheten är långtgående men inte obegränsad

634

## Avbryt havererade samtal

- Man har rätt att avbryta ett samtal om klienten är arg, oförskämd eller för en diskussion som inte leder vidare och tonen blir otrevlig
- Tala då om att du kommer att återkomma med ny tid
- Dokumentera objektivt vad i samtalet som föranledde avbrytandet
- Dokumentera även vilken information du själv gett i samband med avslutet av samtalet

635

## Ni väljer företrädare, mötesplats och mötesform

- Klienten kan inte bestämma vem som ska företräda myndigheten i ärendet
- Hen har naturligtvis rätt att framställa önskemål om vem hen vill träffa, men det är myndigheten som avgör
- Olämpligt ombud kan avvisas

636

## Ljudupptagning och filmning

- Ett väntrum på en socialförvaltning är inte en allmän plats och det är upp till förvaltningen att bestämma regler för hur inspelningar får göras i deras lokaler
- Filmning av enskilt samtal kan alltid nekas
- Ljudupptagning vid enskilt samtal är tillåtet, men kan nekas "om den yrkesutövande personen har fog för tanken att inspelningen kan komma att användas på ett provokativt eller förlöjligande sätt"
- Myndighetspersonen har rätt att själv dokumentera samtalet med egen ljudupptagning

637

## Ljudupptagning och filmning

"Gällande inspelning av samtal mellan en klient och hans handläggare åligger ingen medborgerlig rätt att göra en sådan upptagning, men det finns samtidigt inte rättslig grund för att utfärda ett förbud mot det. **Tjänstemän bör därför som regel acceptera att en ljudupptagning görs**, såvida inte 1) samtalet ska avhandla sekretesskänsliga uppgifter om en annan person som inte är närvarande i rummet eller 2) om tjänstemannen har fog för att anta att materialet kan komma att användas på ett provokativt eller för tjänstemannen förlöjligande sätt.

**Ljudupptagningar som kompletterar en klients egna anteckningar bör alltså som regel godkännas. Det omvända gäller vid filmning och bildframställning av samtal.** Även om klienten har synnerliga skäl att filma samtalet ska tjänstemannens integritet beaktas och **tjänstemannen har därför alltid rätt att säga nej till förfrågan om att filma samtalet.** (JO. Diarienummer 1418-2007, beslutsdatum 2008-06-30, JO.)" [min fetstilning]

*Från Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt betende, 2018, sid 201*

638

## Om du blir anmäld

- Försök inte få den andre att avstå från att anmäla
- "Vad bra att du anmäler, då får ju både du och jag veta vad som är rätt"
- En anmälan är inte liktydigt med att du gjort fel
- Ta hjälp av arbetsgivare, fackförbund och eventuellt oberoende jurist

639

## Hur bemöter man hot och kränkningar?

- Ta alltid hot på allvar
- Polisanmäl förföljelse, hot och förtal
- Ta en skärmdump på kränkande och hotfulla formuleringar på internet och sociala media
- Var tydlig och konsekvent, håll fast vid rutinerna, lär personen hur denna del av världen fungerar
- Försök aldrig ge igen eller hämnas

640

## Ta hot på allvar

- Polisanmäl alla hot och andra olagligheter
- Rättshaverister har en förhöjd risk att bli våldsamma
- [www.hotpajobbet.se](http://www.hotpajobbet.se) (Brottsförebyggande rådet och Partrådet)
- Den anmälda underrättas inte om anmälan förrän åklagaren beslutar att inleda en förundersökning
- Uppmana vid självmordshot den andre att söka akut vård, men låt det inte påverka handläggningen

641

## Råd för att minska risken för våld

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

642

Svårt att leda sig själv

643





Vem är den  
besvärligaste  
människan i ditt liv?

644

644

Vill ni ha Ulrika, 50 år?

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

645

### Proaktivitet

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

646

646

### Proaktivitet

Motsatsen är att vara reaktiv, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, präglning, omständigheter.

Leder till offermentalitet och "inlär hjälplöshet".

647

### Proaktivitet

Göra och hålla åtaganden till  
mig själv och andra

648

648

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

Göra och hålla åtaganden till mig  
själv och andra

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

649

649

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

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

650

Sjukdomar i hjärnan ger kognitiv nedsättning

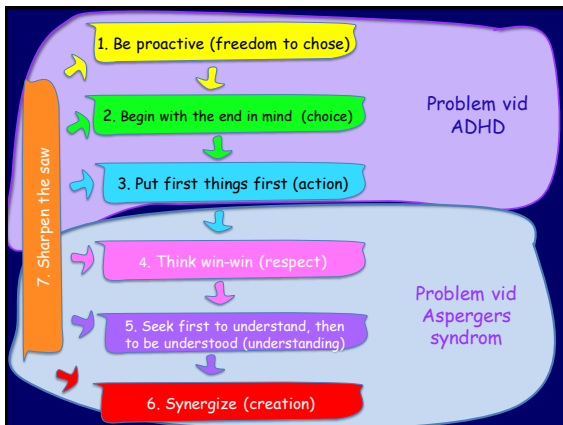
Personen vill men kan inte

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

Tack till Ulla-Karin Nyberg!

651

651



652



653

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

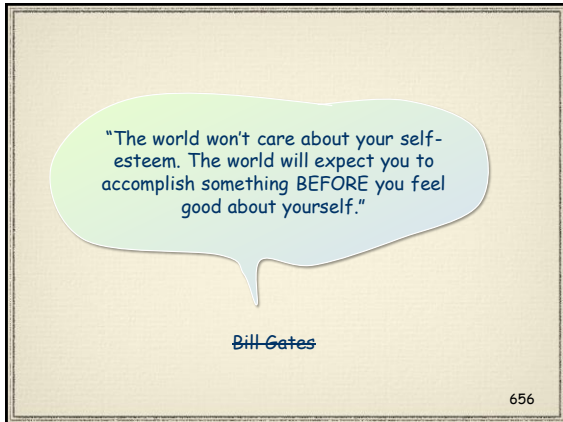
Resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

654

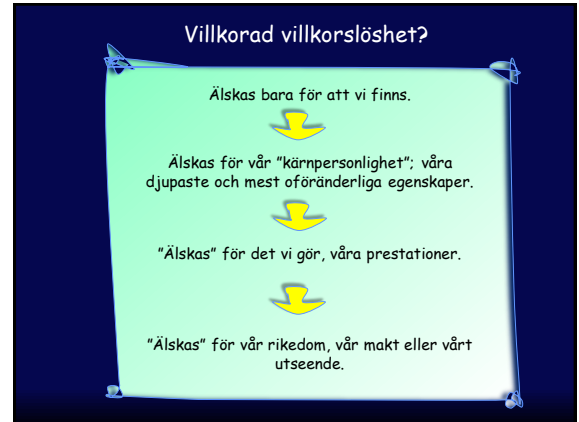
654



655



656



657



658



659



660



661

## Mer begränsad målsättning?

Inte själv vara den besvärlige




662

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



663

## Självisikten kan brista på flera sätt



|                           | Vad jag vet om mig själv               | Vad jag inte vet om mig själv |
|---------------------------|--|-------------------------------|
| Vad andra vet om mig      | Öppna fältet<br>Lyhördhet<br>Tydlighet | Blinda fältet                 |
| Vad andra inte vet om mig | Fasaden                                | Okända fältet                 |


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

664

## Självkänedom - en bristvara

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

Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenägna att ge andra feedback av den här typen. Vi är alla omgivna av en mur av tystnad."



665

## Riktig kärlek

"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv vilja ändra sig.



666

## Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

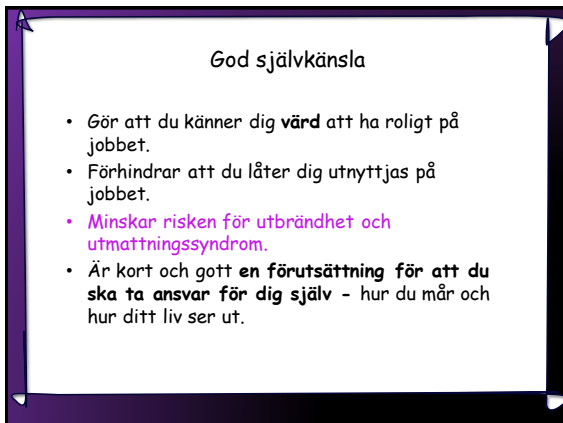
667



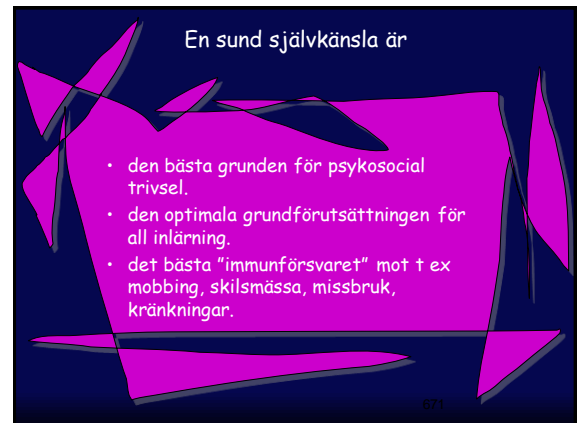
668



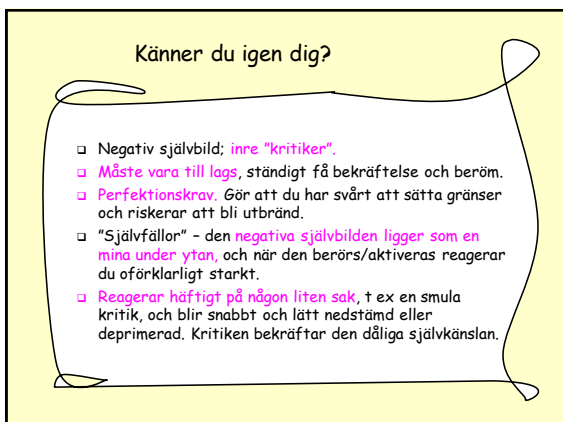
669



670



671



672



673

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> |

674

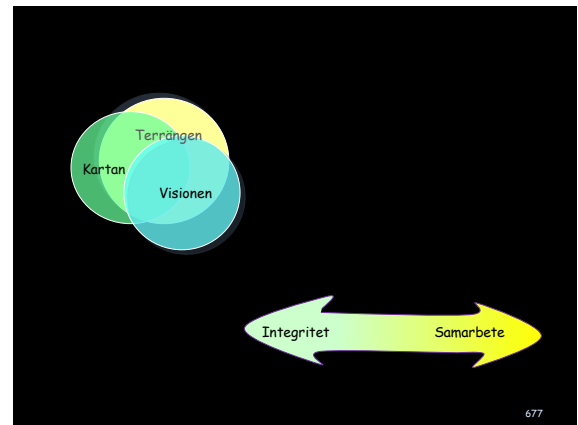
Skaffa dig återkoppling på det du gör

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**.

675

Den besvärlige har taskiga kartor och orimliga förväntningar

676



677

Vem bestämmer över mina känslor?

678

"Rätt sinne"

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

679



680



681



682



683

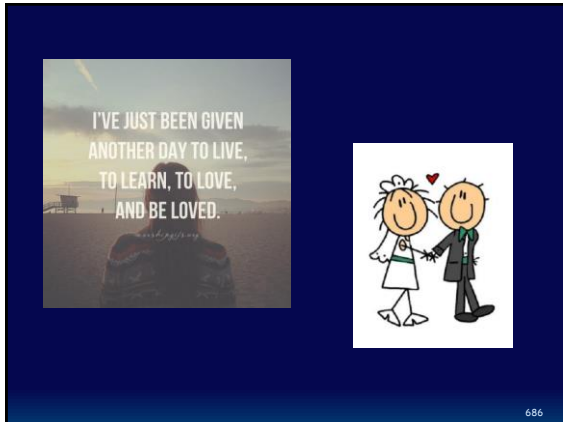


684



685






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

686

686

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.

687

687

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.

688

688



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?

689


689

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

690

690

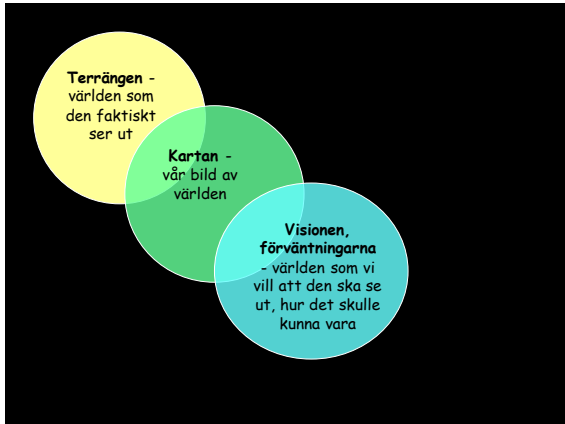
Vår hjärna har ett problem...



Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment.  
Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

691

691



692

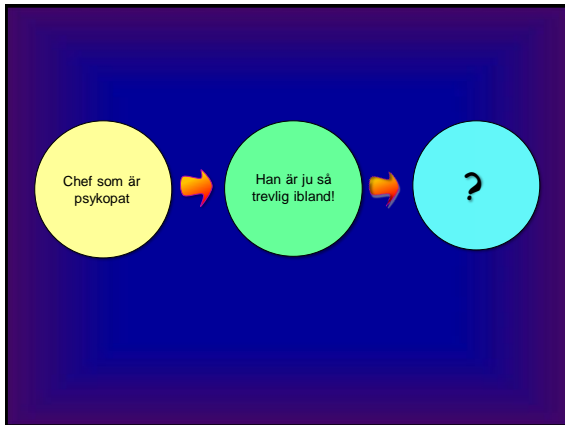
Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv

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

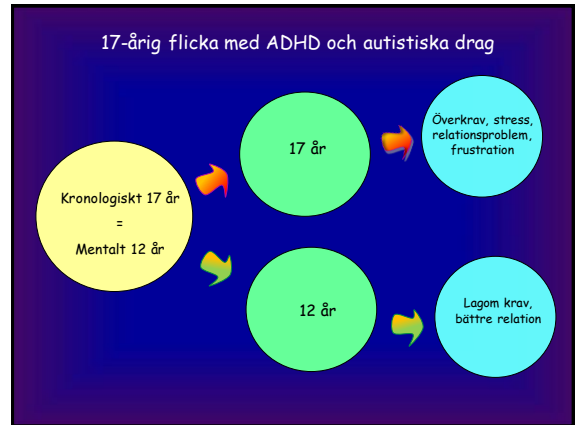
Nytt ord i SAO 2015:  
"Faktaresistens"

693

693



694



695

Stephen R. Covey

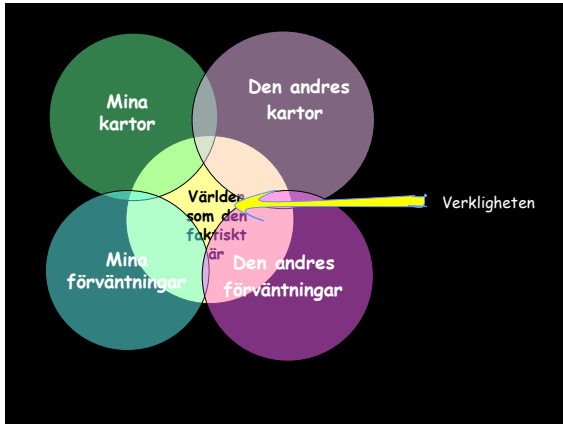
Habit 5

Seek first to understand, then to be understood

696



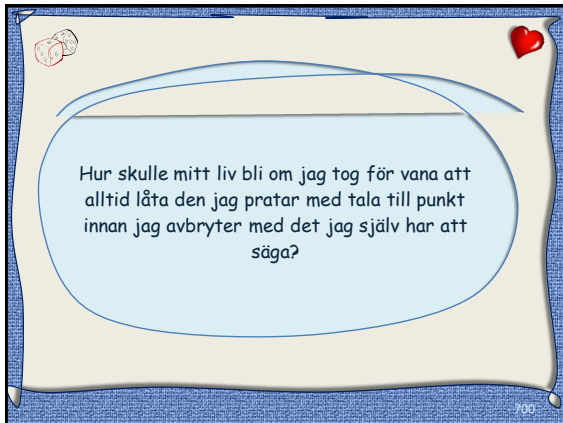
697



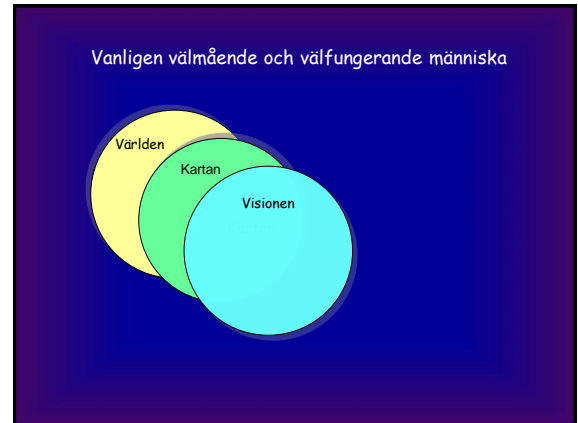
698



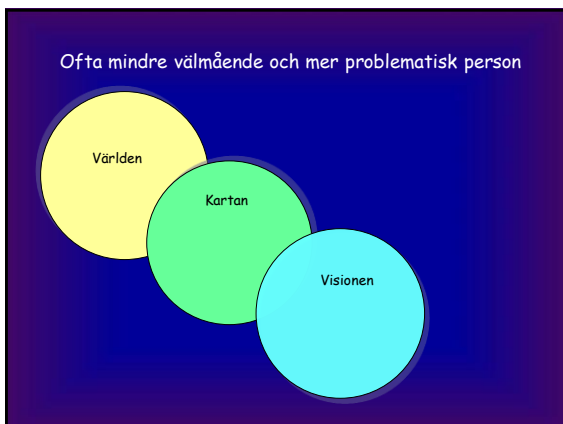
699



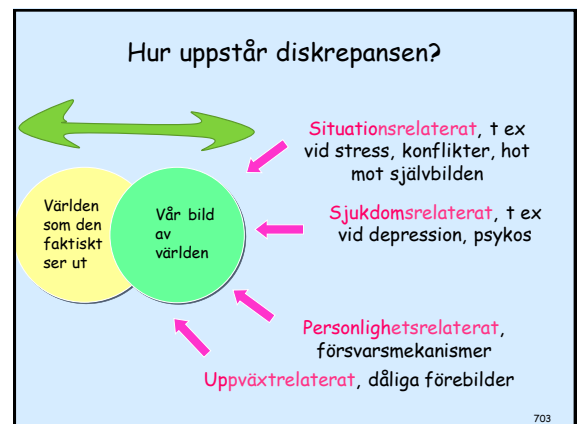
700



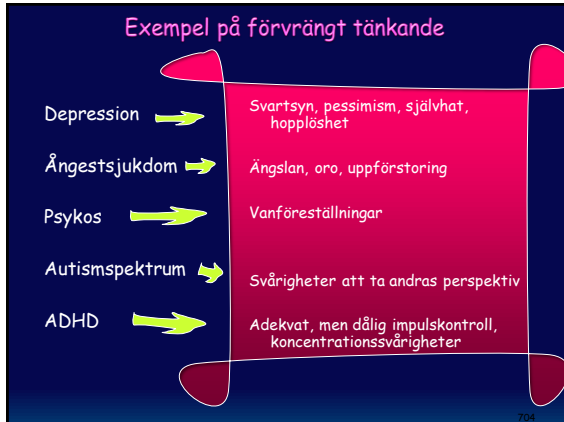
701



702



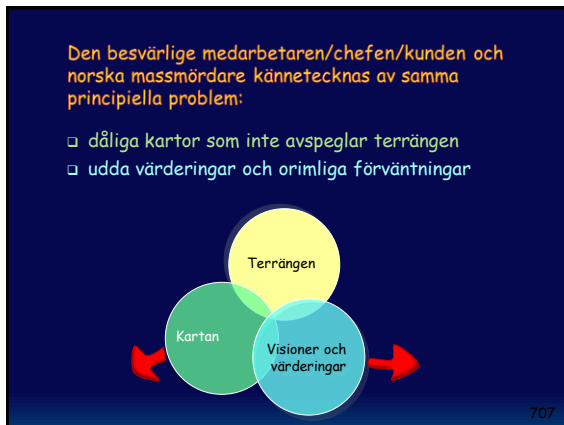
703



704



706



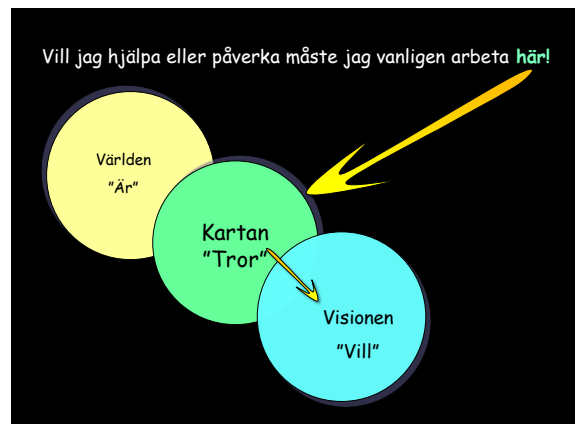
707



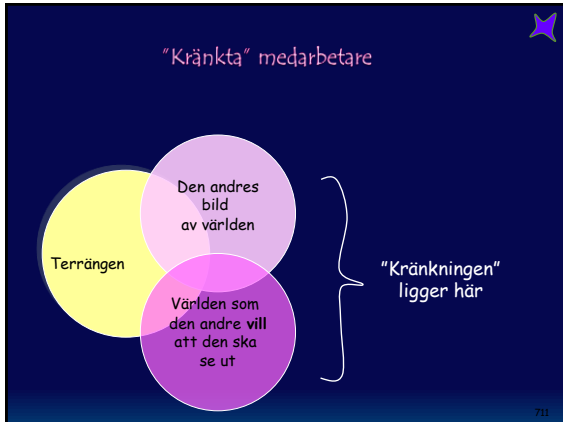
708



709



710



711



712



713



714



715

Fel lön

**Händelse**


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

**Reaktioner**

- Upprörd, ilsken
- Besviknen
- "Kränkt"

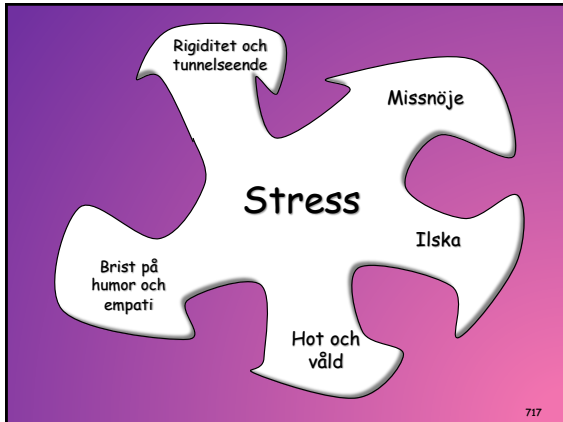
↓

- Sprider dålig stämning
- Förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar
- Sjukskrivning



716

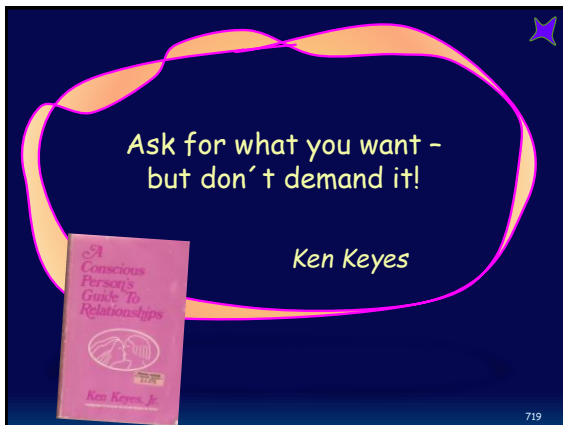
716



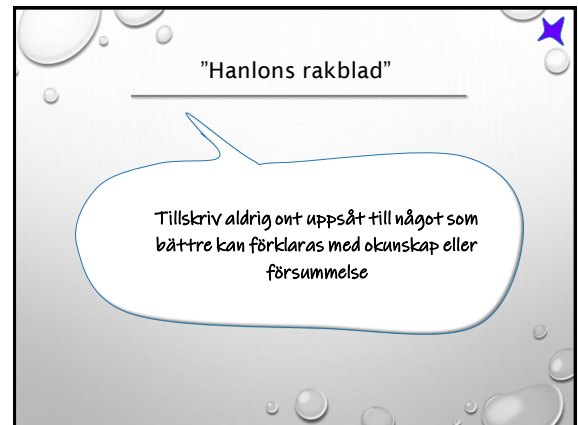
717



718



719



720



721



722

**Tolkning**

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

**Förhållningssätt**

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

Min tolkning vägleder min intervention

723

723

Men...

Kan den andre verkligen?

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

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

724

724

Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

725

725

Alternativt synsätt

Patientens explosiva beteende är

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

726

726

Besvärlig typ?

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

727

727

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

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

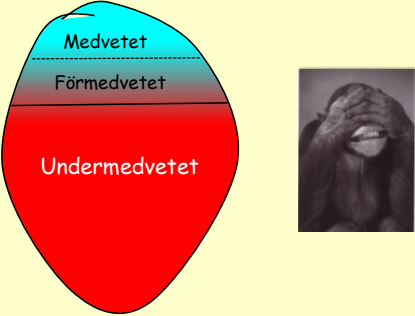
Hen kämpar för att betyda något!

728

728




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



729

729

Den missnöjde vill något - vad?




730

730

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.



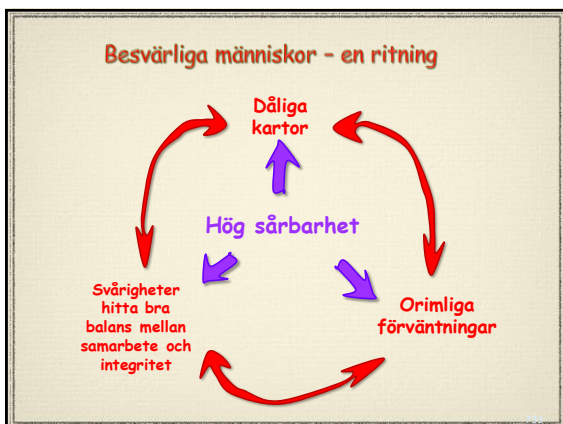
731

731

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!

732



733

Litet Kay Pollak till hjälp?


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

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

734

734

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



735

735

Två bra vägar till ökat välbefinnande

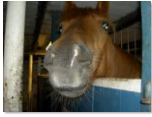
Fokusera på det positiva      Relativisera




736

736

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver).
- **Se klart, se** (min häst  saker som de faktiskt är bits ibland).
- **Fokusera på** som är bra problem men i övrigt häst). **det goda** (tänk på allt med min häst; hans *enda* är att han bits ibland, är han en väldigt fin häst).
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas).

737

737

Ledtråd:

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

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

738

738

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!**

739

739

"Positivt tänkande" som fungerar:



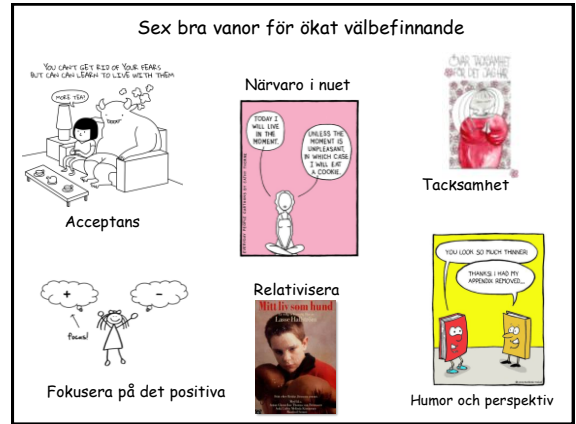
Det kunde alltid vara värre!

740

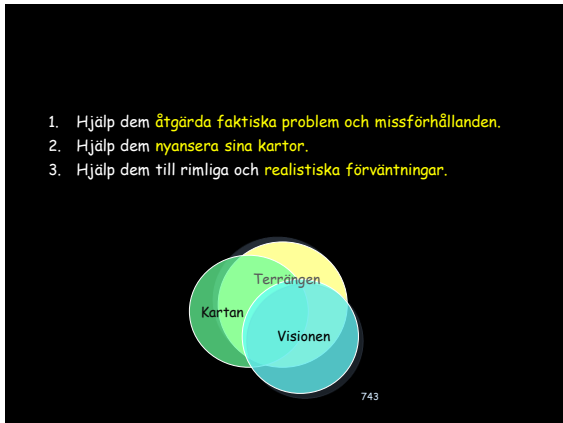
740



741



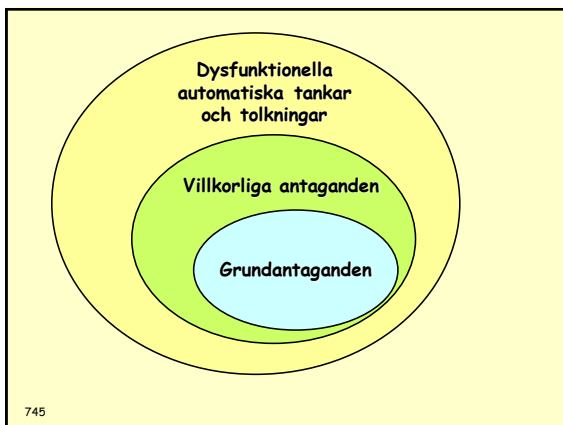
742



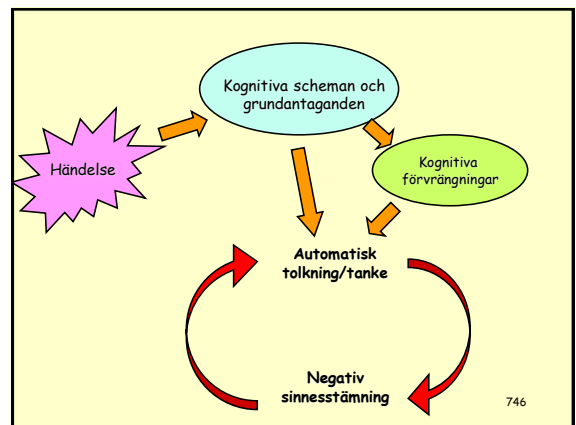
743



744



745



746



747



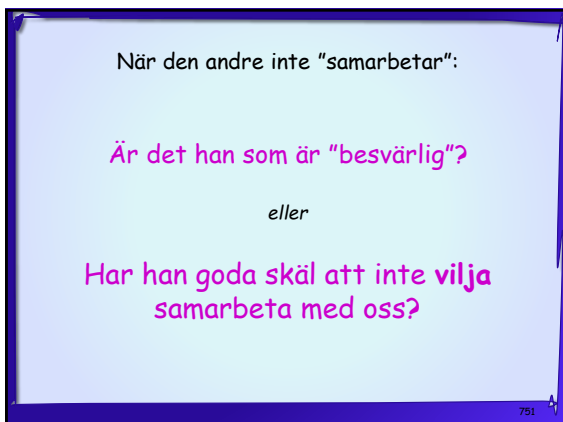
748



749



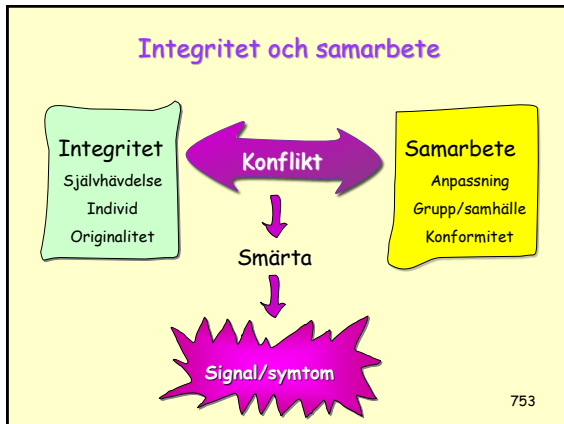
750



751



752



753

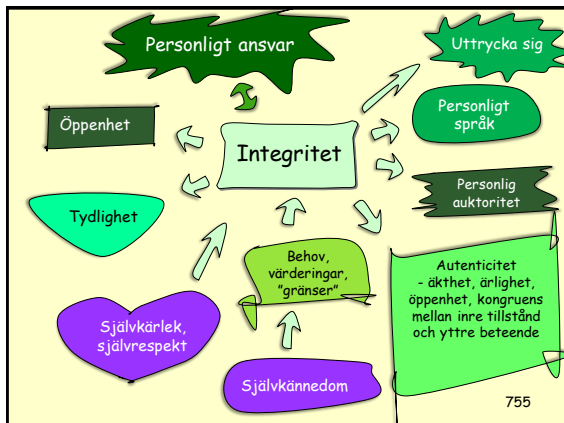
### Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

754

754



755

### 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?

756

756

### Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

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

757

757

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

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

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

758

758

Akta dig för förnöjsamhetsfanatism - vi SKA inte trivas överallt

Om du trivs överallt, med allt och alla, är det förmodligen något fel på dig.

Brist på integritet, egna övertygelser och värderingar, överjag, samvete...

759

759

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

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

760

"Take me or leave me, I'm all I've got!"  
(Hur gick det för vederbörande förr?)



761

761

Tänk evolutionärt - samarbetsförmåga har ett överlevnadsvärde

Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

762

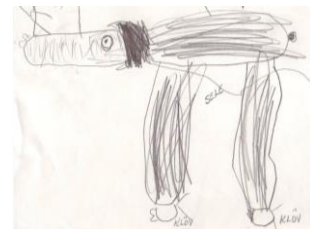
762

Video Frans de Waal:  
Moral behaviour in animals  
Schimpanser samarbetar

<https://www.youtube.com/watch?v=J24T6ZDk960&t=134s>  
(3:30 in)

763

"Hon är bara ensam"



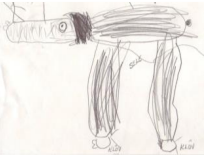

764

764



**"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** den andre med den.

765

765

**Two vägar som bär till helvetet**



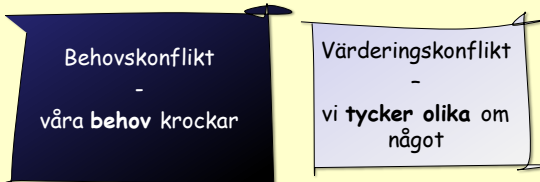
Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

766

766

**Välj vad du bråkar om**



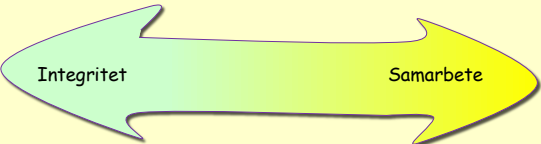
Behovskonflikt  
-  
våra behov krockar

Värderingskonflikt  
-  
vi tycker olika om något

767

767

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



Integritet

Samarbete

Utanförskap,  
oönskad,  
oälskad,  
ensam

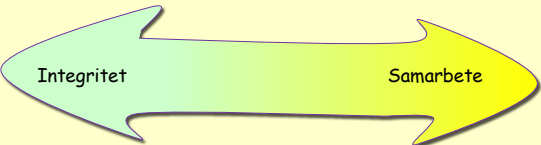
Överanpassad,  
utnyttjad,  
slutkörd,  
utbränd

768

768

**Var har du din medarbetare?**

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



Medarbetarens position är avgörande för chefens insatser

769

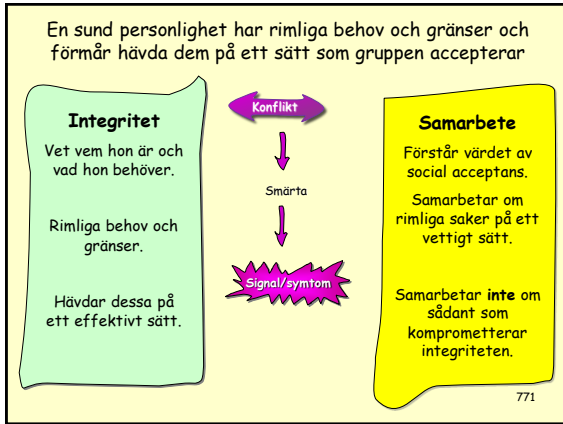
769



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

770

770



771

Vi är **GJORDA** för samarbete

Men inte för att samarbeta med vem som helst, hur som helst, om vad som helst, till varje pris.

Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda.

772

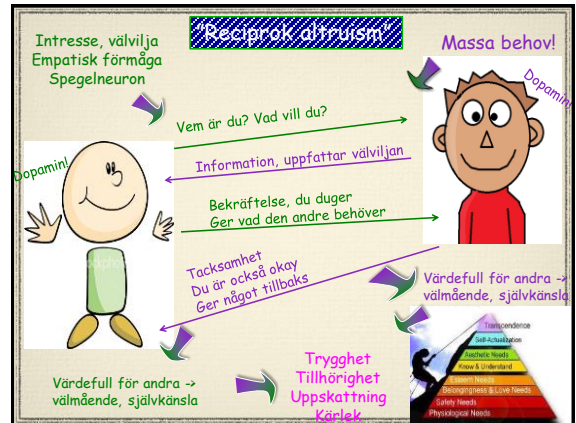
772

Alla människor hatar att ta order

"No involvement, no comittment"

773

773



774

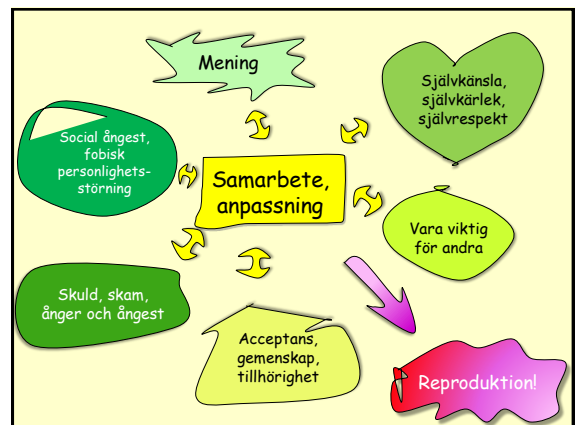
Människan och gruppen

- Grupptillhörigheten gör att människan lättare får en känsla av att gå upp i något större, starkare och mäktigare än sig själv.
- Massan ger också en upplevelse av ansvarsbefrielse för de egna handlingarna, och man slipper styras av sitt samvetes krav.

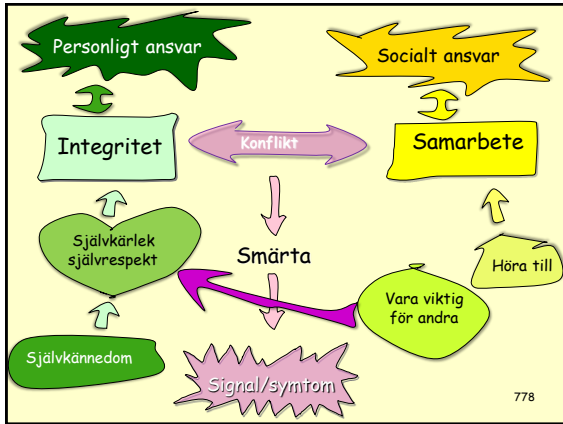
Tidningsintervju med psykolog Stefan Jern

776

776



777



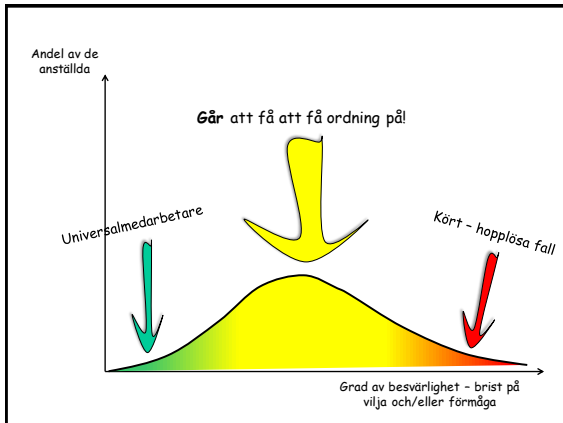
778

En avgörande fråga vid "besvärlighet"

Är detta beteende något jag alls kan påverka?

Vad kan jag i så fall påverka, och vad är det bättre att låta vara?

779



780

Går det att "flytta" den andre mot mitten?

**Insikt**

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

**Motivation**

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

**Förmåga**

- Kan han förflytta sig?

781

781

Falsk dikotomi?

Hög integritet och högt självintresse helt okay...

...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

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

"Win-win", "sund narcissism"

782

782

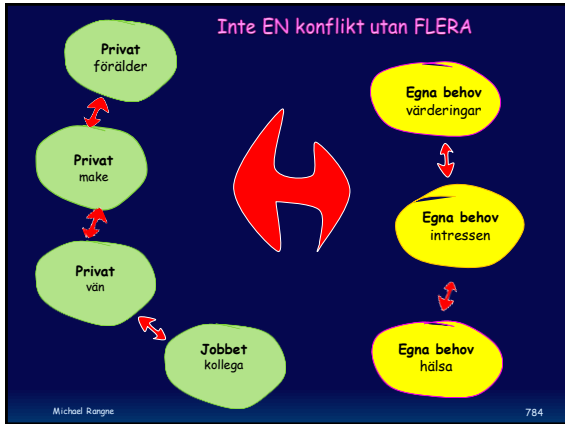
Känslomässig mognad

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

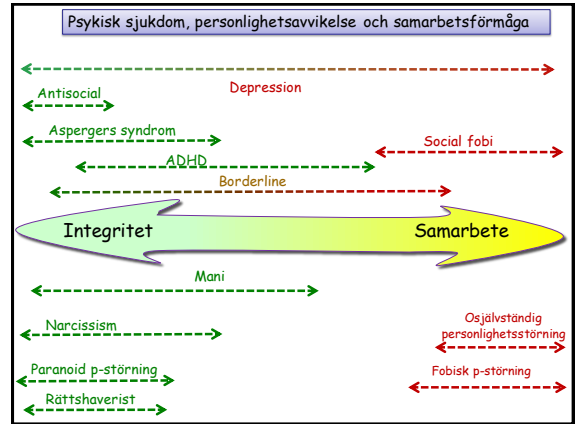
Brand Saxenian

783

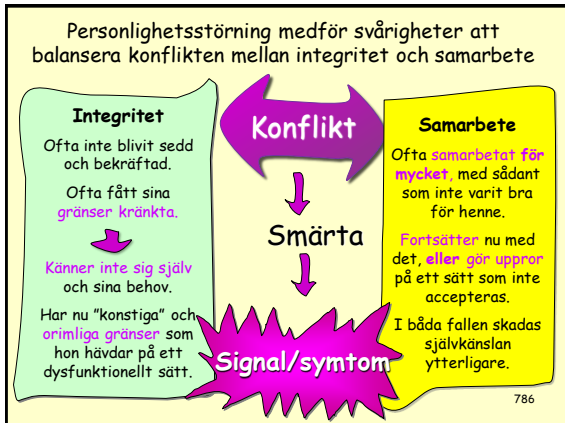
783



784



785



786



787



788

**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.

789

789

**VÄLJ SJÄLV...**

...annars väljer någon **ANNAN** åt dig!

790

790

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

791

791

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

Spanskt ordspråk

792

792

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 själv och sin inverkan på världen

793

793

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.

794

794

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

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

795

795

Sådant som bara jag kan ta ansvar för

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

796

796

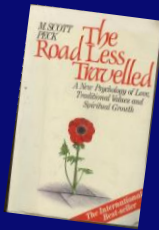
Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

797

797

Kärlek är något man gör!



Moral är ett knepigt ord, men ANSVARSTAGANDE är enkelt, lättfattligt och användbart

798

798

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



802

Förslag till styrande princip för mitt liv

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

...vem jag är gör  
skillnad!

803

803

I vilken box lever du ditt liv?

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

804

804

Vägra göra meningslösa saker!



805

Var tillbringar jag mitt liv?



806

Ledare i brist på balans

"Man kommer kanske på det senare i livet och ångrar sig. Det är jag nästan säker på att man gör."

Torsten Jansson, överviktig koncernchef för New Wave, om att han med öppna ögon arbetar 80-90 timmar i veckan, reser 240 dagar om året och försakar barn och familj.

807



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

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

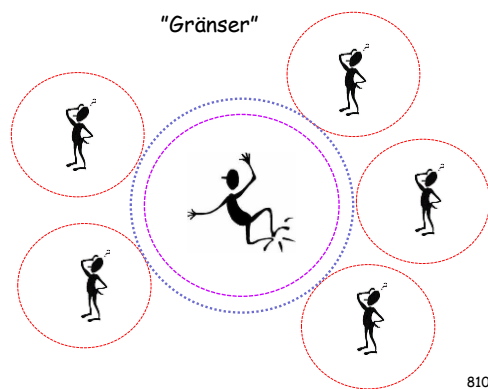
808

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



809

"Gränser"



810

810





811



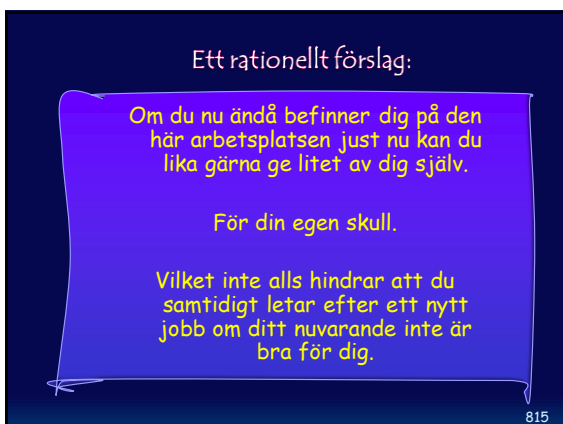
812



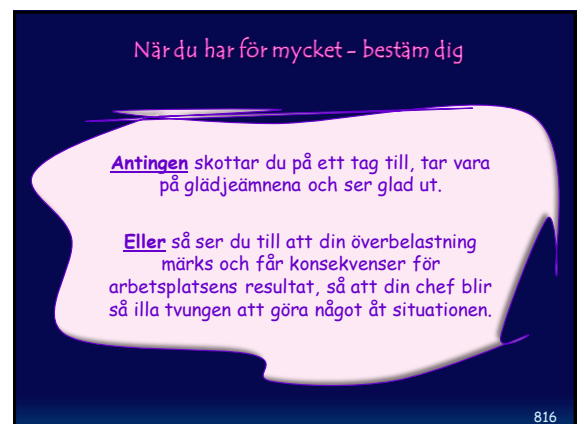
813



814

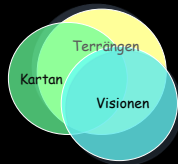


815



816

1. Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
2. Hjälp dem nyansera sina kartor.
3. Hjälp dem till rimliga och realistiska förväntningar.



817

817

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.

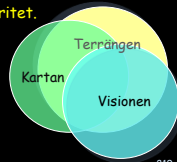


818

818

### 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.



819

819

### Problemen förstärker varandra



820

820

Utvecklingsrelaterade  
funktionsnedsättningar:  
ADHD, autismspektrumstörning  
och intellektuell  
funktionsnedsättning

821

### Justitieminister Beatrice Ask i Socialpolitik nr 2, juni 2007:

”Troligen har vi väl någon form av bokstavskombination hela högen. Jag är livrädd för att små barn skall få en stämpel i pannan tidigt om att här finns en risk”.

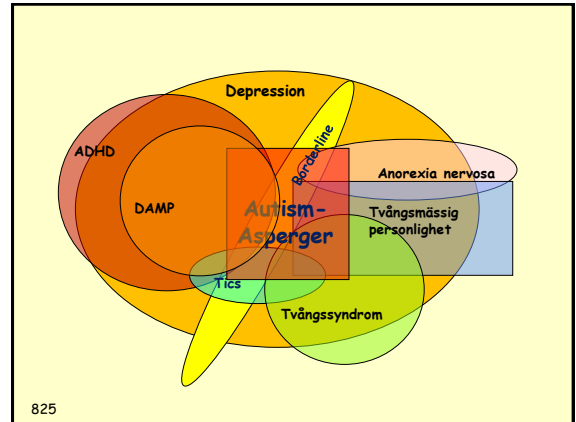
Tack till docent Kjell Modigh

822

## Förekomst

- Mental retardation - 1%
- ADHD - 4-7% (kvarstår i ca 50%)
- Aspergers syndrom - knappt 1% (kvarstår i 90%)
- Tourette - 0,5%

823



825

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

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

827

## "Exekutiva" förmågor

- Arbetsminne
- Organisering av tankar
- Planeringsförmåga
- Problemlösning
- Mental flexibilitet
- Förmåga att skifta från en föreställning till en annan
- Impulskontroll
- Särskiljande av affekt

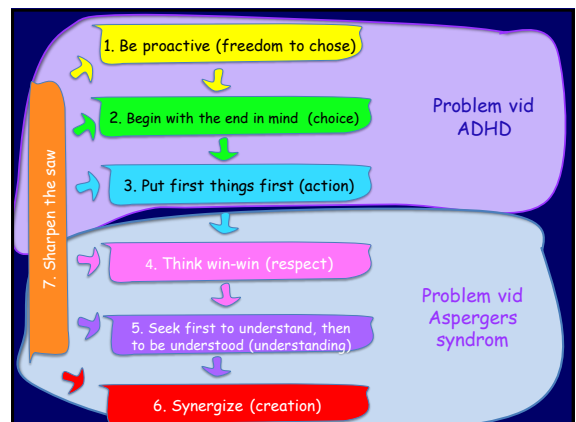
828

828

Perceptionsstörningar och svårigheter med exekutiva funktioner och kognitioner

- Svårt att planera, organisera, sortera
- Svårt att sortera sinnesintryck, klara av sinnesstimulans
- Svårt att komma ihåg
- Svårt att hantera nya situationer
- Svårt att klara av frustrationer
- Svårt att klara av självklarheter
- Annorlunda upplevelse av tid
- Svårt att hitta
- Stresskänslig

829



830

## Intellektuell funktionsnedsättning

- o Generellt nedsatta funktioner/förmågor.
- o IQ <70.
- o Diagnos genom neuropsykologisk testning.
- o Annan behandlingsstrategi/bemötande delvis.

Patienter med ADHD har som grupp lägre IQ än "normala"



Stressade av det vardagliga livets oundvikliga krav i vårt samhälle

831

## Känner du igen dig?

1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avklarats?
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?

832

Markera med ett kryss den ruta som bäst stämmer överens med hur du har känt och betett dig under de senaste 6 månaderna. Lämna det ifyllda formuläret till din läkare vid nästa besök så att ni tillsammans kan gå igenom resultatet.

1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avklarats?
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?

|    | Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta |
|----|--------|--------|--------|------|-------------|
| 1. |        |        |        |      |             |
| 2. |        |        |        |      |             |
| 3. |        |        |        |      |             |
| 4. |        |        |        |      |             |
| 5. |        |        |        |      |             |
| 6. |        |        |        |      |             |

Lägg ihop antalet kryss som hamnar inom det mörkt skuggade området. Fyra (4) eller fler kryss pekar på att dina symtom kan överensstämma med vuxen-ADHD. Det kan vara bra att tala med din läkare eller annan specialist angående utredning.

833

## Hyperaktivitetssyndrom (AD/HD)

- o Uppmärksamhet
- o Hyperaktivitet
- o Impulsivitet

### DAMP

- o DAMP- Deficit in Attention, Motor and Perception = ADHD + svårigheter med motorik och perception

834

## AD/HD - olika typer

- o AD/HD - kombinerad typ
- o AD/D - uppmärksamhetsstörning
- o HD/D - framför allt hyperaktivitet



835

## Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- o Minst 6 symtom på **uppmärksamhet** föreligger:
  - Uppmärksam på detaljer, gör slarvfel
  - Svårt att hålla kvar uppmärksamheten
  - Verkar inte lyssna på direkt tilltal
  - Följer ofta inte givna instruktioner
  - Svårt att organisera sina hemsysslor
  - Undviker sådant som kräver mental uthållighet
  - Tappar bort saker
  - Lätt distraherbar
  - Glömsk i vardagslivet

836

## Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- Minst 6 symtom på **hyperaktivitet och impulsivitet** föreligger.
- **Hyperaktivitet:**
  - Svårt att sitta stilla med händer eller fötter
  - Lämnar ofta sin plats i klassrummet eller andra platser.
  - Springer ofta omkring, klänger eller klättrar, hos äldre subjektiv känsla av rastlöshet
  - Svårt att utöva fritidsintressen "lugnt och stilla"
  - Verkar ofta vara "på språng" eller gå på "högvarv".
  - Pratar ofta överdrivet mycket

837

## Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- **Impulsivitet**
  - Kastar ofta ur sig svar innan frågeställaren har pratat färdigt
  - Har ofta svårt att vänta på sin tur
  - Avbryter eller inkräktar ofta på andra (t.ex. kastar sig in i andras samtal)

838

## Symtombild

- Nedsatt självkontroll
    - Allvarliga **uppmärksamhetsbrister**
    - Svårt att **reglera** uppmärksamhet, aktivitetsnivå, affekter
    - **Impulsivitet**
    - **Bristande organisationsförmåga**
    - Bristande förmåga att klara av vardagens alla krav
    - Dålig planering
    - Dålig tidshantering
    - Glömska
    - Hyperaktivitet
  - 50-80 % har kvar symtom och funktionshinder som vuxna
- Att aldrig komma i tid till mottagningen är ett gott diagnostiskt tecken!

839

## ADHD - diagnostik

- Debut före tolv års ålder
- Leder till kliniskt signifikant funktionsnedsättning inom minst två områden; skolan, arbetet eller hemmet



840

Till den psykiatriska öppenvårdsmottagningen kommer en drygt 30-årig man p g a **avsevärda svårigheter**. Bekymren har förelegat ända sedan **småbarnsåren**.

Det handlar om **ständiga problem** med **koncentration och uppmärksamhet**. Han satt och dröjde sig bort i skolan, hade svårt att ta in information. Han har alltid haft svårt att klara **läxor**. Han har aldrig kunnat läsa en bok, utan glömmar bort vad som händer och har svårt att följa träden.

Han har alltid haft svårt att städa sitt rum, **svårt att organisera och strukturera saker**, påbörjar saker som sedan inte blir slutförda.

Han känner sig **mentalt trött** av ett längre samtal. Pat tycker att han egentligen skulle ha fått **betydligt bättre betyg i skolan** än vad han nu klarade av.

Berättar att han är **impulsiv** i sitt tal och gärna säger precis vad som faller honom in. Han har svårt med minnet, tappar lätt träden, har svårt att hålla sig till ämnet, **går lätt "upp i varv"** i olika sammanhang och tycker själv att han har dålig egenreglering av sina psykiska funktioner.

Han blir störd av flera ljud samtidigt och tycker att det är svårt att tänka i ett sorl av andras röster.

841

## Symtomen skall leda till funktionsinskränkning / hinder i det vardagliga fungerandet...

...i flera olika situationer och miljöer.

Dessa patienters livsbana präglas av allt vad deras ADHD ställer till med (**förlust av arbeten, studiemisslyckanden, dåliga relationer**).



**Frustrerade** över sina svårigheter, självkritiska, usel självkänsla.

Man ska inte kunna kompensera sin ADHD med andra faktorer, t ex hög intelligens.

842

### Andra vanliga symtom vid ADHD/DAMP

- Dyslexi
- Autistiska drag
- Motorisk klumpighet
- Auditiv perceptionsstörning
- Bristfällig tidsuppfattning
- Planeringssvårigheter
- Automatiseringsproblem, t.ex. utföra inlärd rörelsemönster

843

### ADHD - samsjuklighet och följder

- Utvecklingsstörning
- Aspergers syndrom
- Tics/Tourettes syndrom
- Specifika inlärningsstörningar (dyslexi, dyskalkuli)
- Depression, dystymi
- Bipolär sjukdom
- Ängestsjukdomar (PTSD, social fobi, OCD, GAD)
- Stressrelaterade sjukdomar - utmattningssyndrom, utbrändhet
- Missbruk/beroende
- Personlighetsstörning
- Ätstörningar
- Somatisk sjuklighet (olycksfall, övervikt)

844

### Ytterligare exempel

- "Spara-knappen"
- Hon som försvann på café vid läkarbesöken
- Hårförlängerskan
- Amfetaministen
- Skorna på soffan på avd 1
- Mannen i bälte på avd 52



847

### ADHD - samsjuklighet och följder



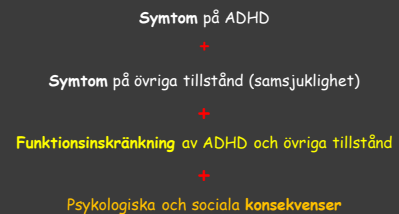
848

### ADHD vanligare i vissa grupper

- Missbruk/beroende 20-30 %
- Kriminalvård 25-40 %
- Allmänpsykiatri > 20 %

849

### Att förstå en människa med ADHD



Vi behöver se och förstå *summan av lidande, funktionsinskränkningar och konsekvenser*

850

### ADHD hos vuxna - kvarvarande problem

- Brister i skötsel av hem, barn och arbete
- Svårigheter att hantera ordinära vardagsbekymmer och stressorer
  - Blir förvirrad, störd eller irriterad
  - Brister i problemlösningsförmåga
- Labil
  - Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder
  - Ibland växlande med uppvarvning
- Temperamentsfull, övergående utbrott
- Relationsproblem
- Sömnproblem

851

### ADHD hos vuxna - äktenskapsproblem

- Erfarenhet av familjeterapi, som inte ledde någonstans
- Oförmåga att lyssna, avbryter partnern (uppmärksamhetsstörning och impulsivitet)
- Oförmåga att ta sin del av ansvaret (oorganiserad)
- Oförmåga att sköta ekonomin (impulsivitet)

852

### Fråga: vad ska man behandla?



Svar: funktionsnedsättningen!

853

### Målsättning med "behandlingen"

- Diagnos
- Förståelse
- Undvika sociala och psykiatriska pålagringar
- Rädda självkänslan
- Anpassning av miljön
- Fungerande social situation
- Lindra vissa symtom

854

### Förbättras av centralstimulantia

- Uppmärksamhet
- Koncentration
- Organisationsförmåga
- Humörstabilitet
- Självkänsla
- Minskad risk för sekundär psykisk ohälsa och missbruk

855

### Behandling och hjälp vid ADHD/DAMP

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

856

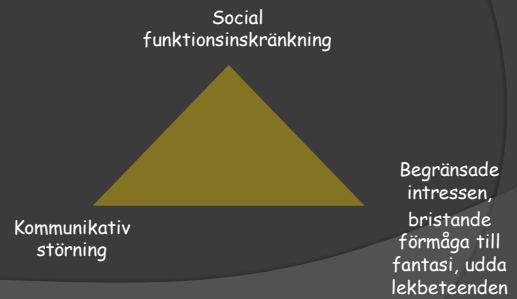


## Bemötande av patienter med ADHD och Asperger

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

857

## Autistiska symtom - "Wings triad"



858



859

## Are you an aspie?

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

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

Källa: Cambridge Lifespan Asperger's



860

## Autism/Aspergers syndrom - vad fungerar dåligt?

- o Stora svårigheter ifråga om *ömsesidig* social interaktion och kommunikation (verbal och icke-verbal).
- o Tal- och språkproblem.
- o Nedsatt föreställningsförmåga.
- o Begränsade, repetitiva beteenden, intressen och aktiviteter.
- o Tvingande behov av att införa rutiner och intressen.
- o Motorisk klumpighet.

861

## Svårigheter med "kroppsspråket" i det sociala samspelet

- Ögonkontakt
- Ansiktsuttryck
- Gester
- Röstläge



862

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!

863


863

Att förstå den med autistiska drag

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

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

Dvs ni är **båda** konstiga för varandra.



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

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

864

864

Mentaliseringsbaserad terapi

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

865

865

Aspergers syndrom

- Förstår inte **ömsesidig social kommunikation** eller "sociala regler"
- Nästintill **oförmögen att luras** eller manipulera
- **Saknar god förmåga till inläggande** (men kan ha god förmåga till medkännande)
- **Odlar vissa intressen till det extrema**
- "More route than meaning"
- **Rigid i tanken** - förstår inte metaforer eller humor
- **Pedantiskt konkret tankemönster**
- **Behov av att införa vissa rutiner**, där även andra ska anpassa sig
- **Mobbas ofta i skolan**

866

866

Aspergers syndrom (forts)

- **Lillgammal**, "lilla professorn"
- **Klumpig** i motoriken
- Ser ofta barnslig ut som vuxen
- Märkligt klädd, "kostymer"
- **Stelt kroppsspråk**; använder inte gester normalt
- Mimik som inte passar tillfället eller utslätad mimik
- **Högtravande språk**
- Enformig språkmelodi eller t.ex. gäll röst
- Kan prata alldeles för mycket; "**gåpåig**"
- Har ofta svårt att känna igen ansikten

867

867

Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

- **Mentaliseringsförmåga**, "theory of mind"
- **Central koherens**
- **Exekutiva funktioner**

868

868

## Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

- o **Mentaliseringsförmåga, "theory of mind"**. Förmåga att förstå att andra personer har tankar, känslor, avsikter och önskinningar och vad dessa kan röra sig om. Mentalisering, eller kognitiv empati, är en förutsättning för affektiv empati, medkänsla, och för hänsynsfullt beteende.
- o **Central koherens**. De flesta människor utgår från helheten och sammanhanget, men personer med AST ser detaljerna först och försöker bygga upp en helhetsbild av dessa.
- o **Exekutiva funktioner**. De delfunktioner som behövs för att vi ska kunna styra vårt beteende på ett ändamålsenligt sätt, kunna möta och hantera nya situationer, fatta beslut och lösa problem.

869

## Autistiska svårigheter

### Integritet

Egna integriteten dominerar.

Integritet mycket viktigt. Har ofta svårt att alla kompromissa med sin egen.

Gör på sitt sätt, följer sina intressen, väljer vänner med samma intressen.

### Samarbete

Nedsatt förmåga till ömsesidig social interaktion kärnan i autismspektrumstörningstillstånd. Gott samarbete fördrar empatisk förmåga.

Normal kapacitet för samvete, skuld och ånger.

Bryr sig om andra.

Men förstår inte hur andra människor tänker, fungerar eller vad de behöver! Måste få hjälp med detta.

Vill accepteras, men inte till vilket pris som helst.

I praktiken ofta oförstående, oförstådda, samarbetssvårigheter, ensamma, utstötta och mobbade.

870

870

## När kan man misstänka att en person har AS?

- o **Yttre/beteende**
  - Ofta rutinbundenhet.
  - Beteendet kan ibland inge misstanke om svårt tvångssyndrom, psykosjukdom eller utvecklingsstörning.

897

## När kan man misstänka att en person har AS?

- o **Formell kontakt**
  - Mer eller mindre tydliga avvikelser i kommunikation och socialt samspel.
  - En del är tysta och tillbakadragna, i sällsynta fall mutistiska, andra är mycket verbala.
  - **Monolog** kan föredras framför dialog.
  - **Bristfällig icke-verbal kommunikation** är vanlig, inkluderade avvikande användning och timing av exempelvis ögonkontakt, gester och ansiktsuttryck.
  - **Språkbruk och röstläge** kan ibland vara monotont, repetitivt och stereotyp.
  - **Samtalen utgår ofta från patientens egna intressen.**
  - Nyanser i språket och abstrakta resonemang kan vara svåra att förstå för patienten.
  - Uttryck och liknelser kan **tolkas konkret**, bokstavligt.
  - Ibland finns andra språkavvikelser, såsom ekolali eller att tala högt för sig själv.

898

## När kan man misstänka att en person har AS?

- o **Yttre/beteende**: Ofta rutinbundenhet. Beteendet kan ibland inge misstanke om svårt tvångssyndrom, psykosjukdom eller utvecklingsstörning.
- o **Formell kontakt**: Mer eller mindre tydliga avvikelser i kommunikation och socialt samspel. En del är tysta och tillbakadragna, i sällsynta fall mutistiska, andra är mycket verbala. **Monolog** kan föredras framför dialog. **Bristfällig icke-verbal kommunikation** är vanlig, inkluderade avvikande användning och timing av exempelvis ögonkontakt, gester och ansiktsuttryck. **Språkbruk och röstläge** kan ibland vara monotont, repetitivt och stereotyp. **Samtalen utgår ofta från patientens egna intressen.** Nyanser i språket och abstrakta resonemang kan vara svåra att förstå för patienten. Uttryck och liknelser kan **tolkas konkret**, bokstavligt. Ibland finns andra språkavvikelser, såsom ekolali eller att tala högt för sig själv.

899

## När kan man misstänka att en person har AS?

- o **Emotionell kontakt**
  - Kan ibland vara reserverad, avståndstagande eller påträngande och distanslös.
  - Varierande grad av svårigheter att tolka emotionella stimuli kan finnas, liksom svårigheter med inlevelseförmågan i andras tankar, känslor och avsikter.
- o **Psykomotorik**
  - **Stereotyp, repetitivt rörelsemönster** kan förekomma liksom hämmad, agiterad eller på annat sätt avvikande mimik och motorik.
- o **Affekter**
  - Kan ibland uttryckas mindre tydligt.

900

## När kan man misstänka att en person har AS?

- **Tankeförlopp/kognition**
  - Ofta avvikande, tendens att **fokusera mer på detaljer än på helheten**.
  - Svårigheter att manipulera och integrera abstrakt information, särskilt sådant som rör socialt samspel.
  - Särskilda domäner kan finnas med exceptionell kognitiv kapacitet.
- **Psykostecken**
  - Ibland **auditiva, visuella eller sensoriska perceptionsstörningar**, men ej regelrätta hallucinationer eller vanföreställningar.

901

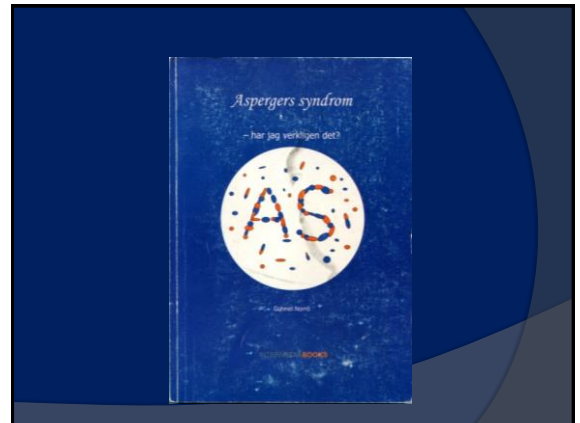
## När kan man misstänka att en person har AS?

- **Emotionell kontakt:** Kan ibland vara **reserverad, avståndstagande** eller **påträngande, distanslös**. Varierande grad av svårigheter att tolka emotionella stimuli kan finnas, liksom svårigheter med **inlevelseförmågan** i andras tankar, känslor och avsikter.
- **Psykomotorik:** **Stereotypt, repetitivt rörelsemönster** kan förekomma liksom hämmad, agiterad eller på annat sätt avvikande mimik och motorik.
- **Affekter:** Kan ibland uttryckas mindre tydligt.
- **Tankeförlopp/kognition:** Ofta avvikande, tendens att **fokusera mer på detaljer än på helheten**. Svårigheter att manipulera och integrera abstrakt information, särskilt sådant som rör socialt samspel. Särskilda domäner kan finnas med exceptionell kognitiv kapacitet.
- **Psykostecken:** Ibland **auditiva, visuella eller sensoriska perceptionsstörningar**, men ej regelrätta hallucinationer eller vanföreställningar.

902



903



904

## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

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

905

## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

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

906

## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

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

907

## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

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

908

## Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

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

909

## Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

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

910

## Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

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

911

## Bemötande av patienter med ADHD och Asperger

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

912

## Insatser vid autismspektrumstörning

- Individualisera insatserna. Beakta begåvningsnivå, omfattning av autistiska svårigheter och allmän funktionsnivå.
- Ta hänsyn till grundläggande svårigheter som förmågan till funktionell kommunikation, social funktion, stereotypa och ritualistiska tendenser.
- Strukturera miljön så att den blir förutsägbar och förståelig för patienten. Visuellt stöd underlättar ofta.
- Förebygg problembeteenden genom att öka förmågor främst till fungerande kommunikation.
- Rikta insatserna till hela nätverket.
- Psykiatrisk samsjuklighet ska behandlas som sådan, se respektive vårdprogram. Särskild hänsyn till autismspektrumtillståndet behöver tas vid såväl läkemedelsbehandling som psykologisk behandling.

913

## Depression vid autismspektrumstörning

- Eventuellt sekundärt till sociala och yrkesmässiga misslyckanden.
- Kan vara **svårt att differentiera** på grund av att mimikfattigdom, monotont röstläge och svårigheter att beskriva känslor är vanligt både vid depression och vid autismspektrumtillstånd.
- Skattningsskalor för depression fungerar inte alltid så bra.
- Ofta **atypiska symtom**
- Ökad **rutinbundenhet**
- **Självskadande och/eller annat stereotypt beteende** vanligt

925

## Autismspektrum eller ADHD?

### ADHD

- Ibland sekundära svårigheter med socialt samspel på grund av kärnsymtomen.

### Autismspektrum

- Kan uppfattas som uppmärksamhetsstörda på grund av benägenhet att **fastna i detaljer, rikta uppmärksamheten mot annorlunda saker och svårigheter med att skifta fokus.**

Ofta både-och!

926

## Autismspektrum eller social fobi?

### Social fobi

- God mentaliseringsförmåga
- Känslig för andras omdömen
- Lider alltid av ensamheten

### Autismspektrum

- Uppfattar inte andras signaler eller behov
- Lider ibland av sin ensamhet och utanförskap

927

## Autismspektrum eller tvångssyndrom?

### Tvångssyndrom

- "Jagfrämmande"-besvär av tvånget och vill bli av med det

### Autismspektrum

- Uppreppning och stereotypa beteenden som upplevs som positiva
- Autistiska ritualer snarare än tvångssymtom

928

## Autismspektrum eller psykopati?

### Psykopati

- Normal förmåga till kognitiv empati (förstå hur en annan människa tänker)
- Stora brister i affektiv empati (medkänsla, sympati, att bry sig om den andre)
- Skicklig manipulatör

### Autismspektrum

- Sanningssenlig
- Dålig förmåga att manipulera
- Sympati; vill väl och bryr sig men kan behöva hjälp att förstå vad andra behöver

Anamnes från **andra än patienten** avgörande!

929

## Autismspektrum eller schizofreni?

### Schizofreni

- Vanligen senare och mer tydlig debut
- Vanligen även "produktiva" symtom (hallucinationer och vanföreställningar) under någon del av sjukdomsförloppet

### Autismspektrum

- Symtom sedan barndomen

Man kan ha båda tillstånden samtidigt. Båda utmärks av liknande kognitiva brister, svårigheter med mentalisering och brister i exekutiva funktioner.

930

Hjälpa den som är deprimerad

931

## 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

933

## 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!

934

## Att vara anhörig eller hjälpare

### Man känner sig

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



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

935

935

## Handlingsvägar vid depression

Liten kontroll

Viss kontroll

Stor kontroll



Känslor

Tankar

Handlingar

936

936



"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."



937

937

Vad fungerar verkligen?

Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.

Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

938

938

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

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

939

939

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

940

940

Dina närmaste kan bidra till en livsmiljö som fungerar för dig

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

941

941

"Expressed emotions" - känslomässigt klimat runt patienten

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



942

942

## Psykopedagogik

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

943

## Psykopedagogik

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

944

## Några vanliga förvrängningar hos den deprimerade

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

945

945

## Kännetecken för deprimerade/negativa tankar

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

946

946

## Hur kan man tackla detta?

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

947

## Kognitiv terapi vid depression

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

948

948

## Stötta på rätt sätt

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



949

949

## Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

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

Träffa en vän  
Prata  
Fika  
Promenad

950

950

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

951

951

## Stötta den andre i att leva klokt

Aktivering

Motion

Kost

Alkohol

Gemenskap

Familjen

Vänner

Jobbet

Kärlek

Glädje

Humor

Mening

Slappna av

Lära om

Mentor/förtrogen

952

952

## Vad får mig att må bra?

Bra saker

Dåliga saker

Bra människor

Dåliga människor



SIDEN SKAPAD AV JILL ROHRKEDEN

953

## Stötta den andre i att ta emot adekvat vård

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



954

954

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

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

Antidepressiva läkemedel  
Psykoterapi  
Elbehandling

955

955

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

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

956

956

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

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

957

957

**Stötta den andre till lagom aktivitet**

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

958

958


- **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.

959

959

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

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



960

960

Uppmärksamhet på återkomst av tidiga sjukdomstecken, "tidiga varningstecken"

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

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

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

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

961

961

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

962

962

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

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

963

963

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.

964

964

Undvik tillfälliga lättnader i övermått

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

965

965

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

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

---

Dödsönskan  
 Hopplöshetskänsla  
 Nedstämdhet

966

966

## Akut inläggning

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

967

967

## Samtalskonst

968

Jag vill ha ett vattentätt system!



969

Diskutera

Tycker du att alla patienter ska bemötas och behandlas lika?

Varför, eller varför inte?

970

Människor är olika...

971

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

972



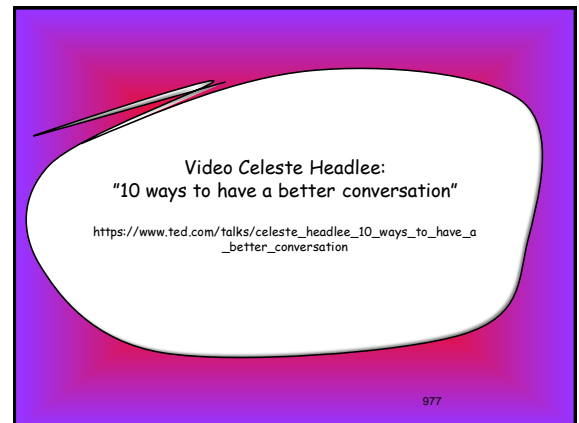
973



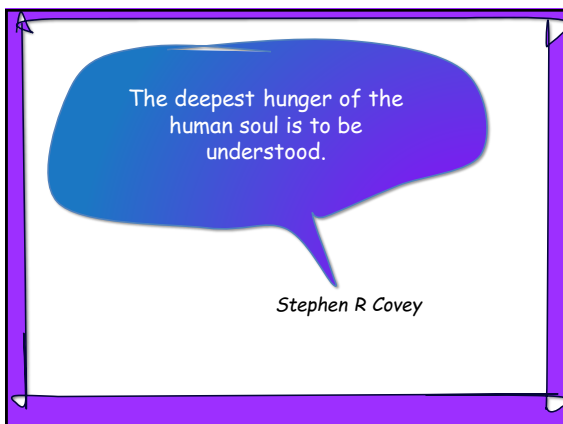
974



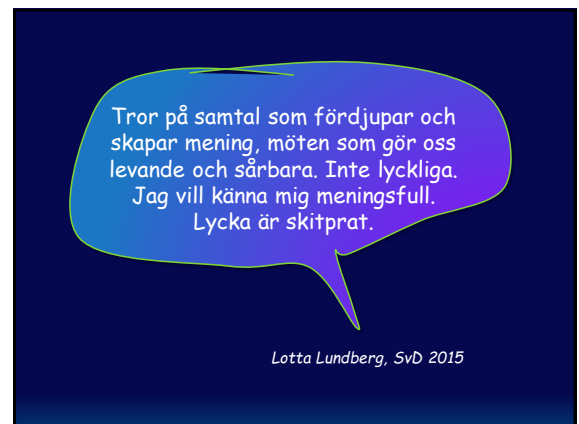
976



977



979



980



Lästips för psykoterapiintresserade



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

<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/M%C3%86ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>

981

"Bemötande" i ett nötskal

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

982

Om patienten själv får välja

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

Lyssnar och bryr sig!

983

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.

984

Här finns något att hämta

985

Slutsats?

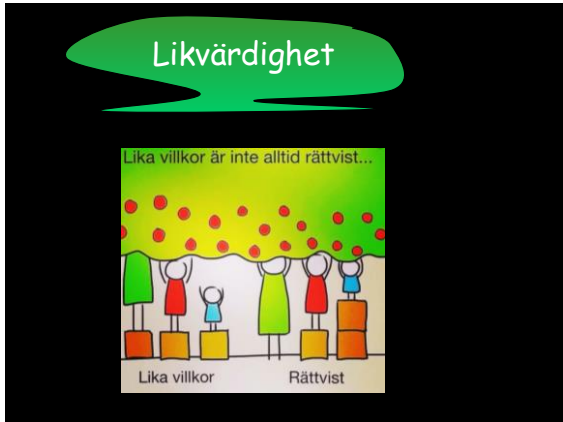
Varje människa är unik och behöver bemötas individuellt, vare sig hon är frisk eller sjuk.

Viktigast är alltid vår förmåga till ett gott allmänmänskligt bemötande.

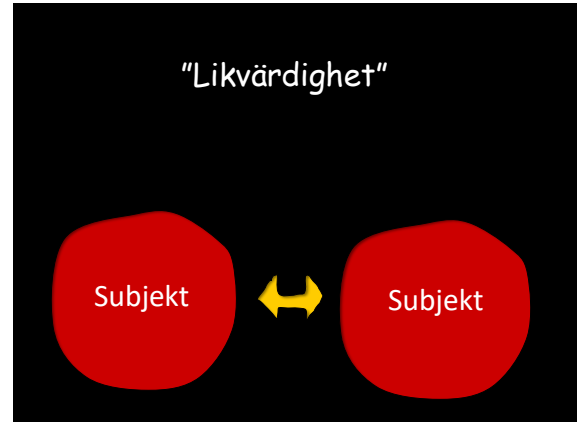
Goda kunskaper om psykiska störningar kan hjälpa oss att bemöta den med psykisk ohälsa optimalt.

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

986



987



988

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.

989

Vi vill varken ha beröm eller metoder

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer

990

Alternativ till beröm?

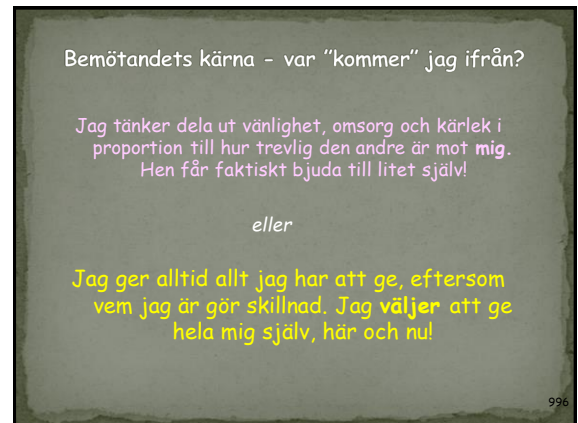
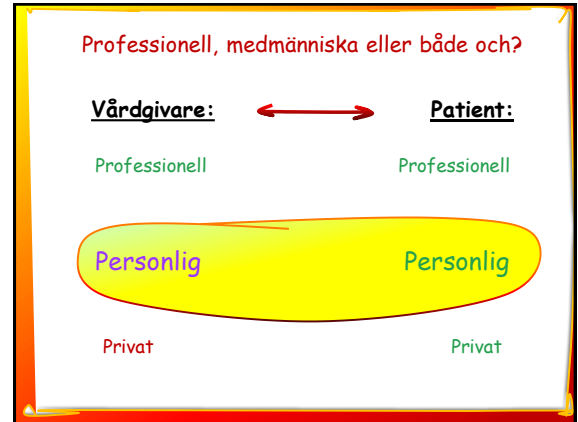
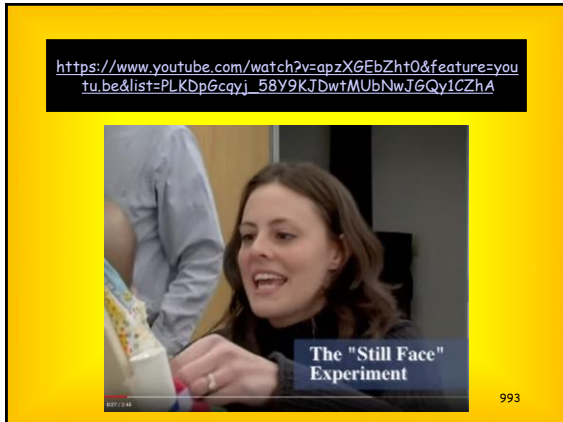
"TACK"

991

Professionell, medmänniska eller både och?


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

992



Att möta andra kräver mod

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



999

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?

Diskutera



1000

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?

Diskutera



1001

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.

1002



1003

I CAN'T STAND IT!

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att stå ut.



1004

### Det existentiella samtalet

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

1005

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

Vilka förväntningar har gått i kras?

Frågan hen ställer sig är: hur blir det nu?



1006

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



1007

### Din andra uppgift



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

1008

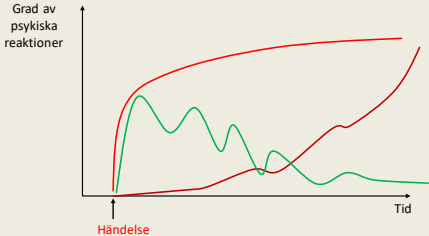
### Varför just jag?



1009

### Din tredje uppgift

#### Följ krisens förlopp

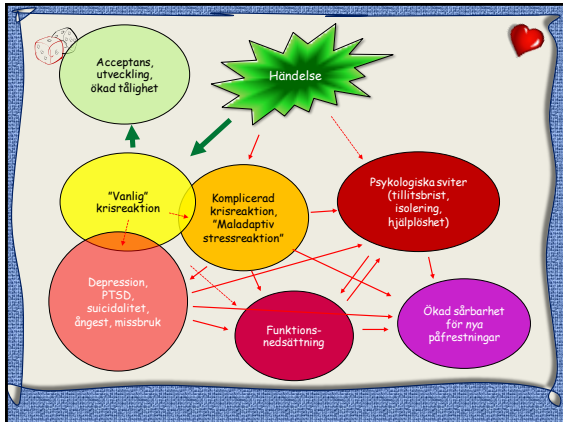


Grad av psykiska reaktioner

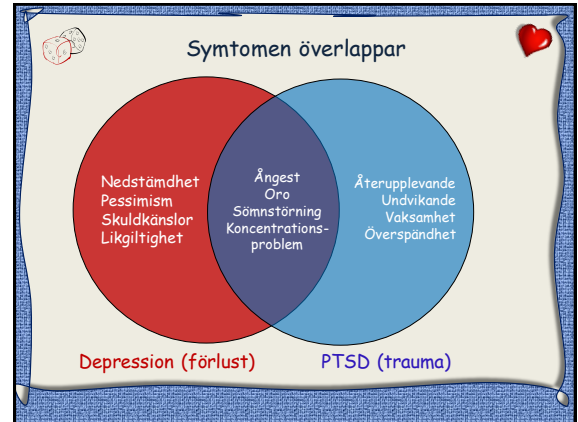
Tid

Händelse

1010



1011



1012

**Undvik tillfälliga lättnader** (Avoid temporary relief)

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

Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

*När brustna hjärtan läker*

1013

**Håll liv i patienten** (Keep life in the patient)

- Suicidförsök
- Suicidmeddelanden
- Suicidplaner
- Suicidavsiktplaner
- Suicidtankar

---

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

1014

**En patient med självmordstankar behöver krisintervention**

Självmod är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

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

1015

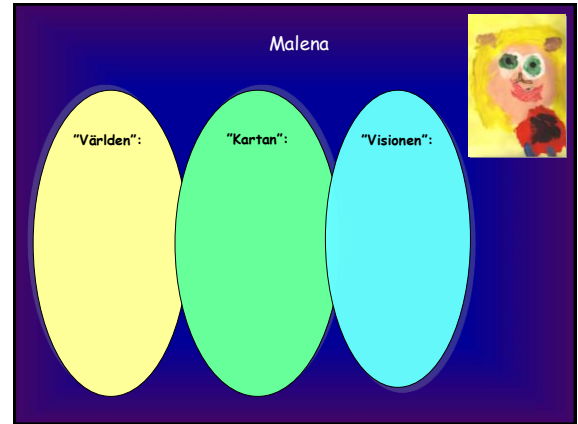
- Olösliga problem: Jag klarar inte av det!
- Utmattning: Jag orkar inte längre!
- Psykisk smärta: Jag står inte ut!
- Utanförskap: Jag är alldeles ensam!

Tack till Ulla-Karin Nyberg

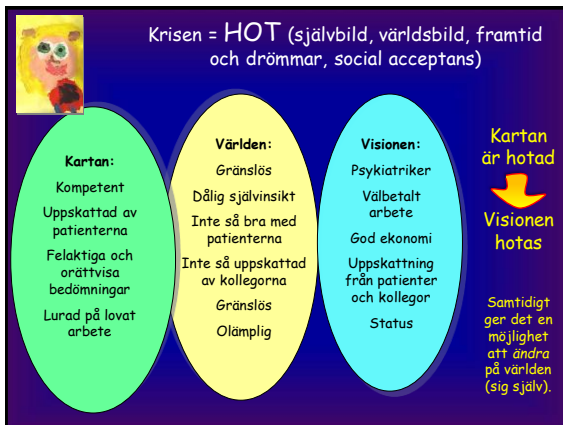
1016



1017



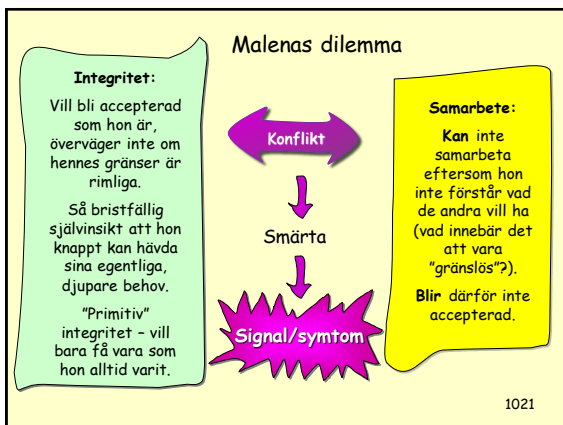
1018



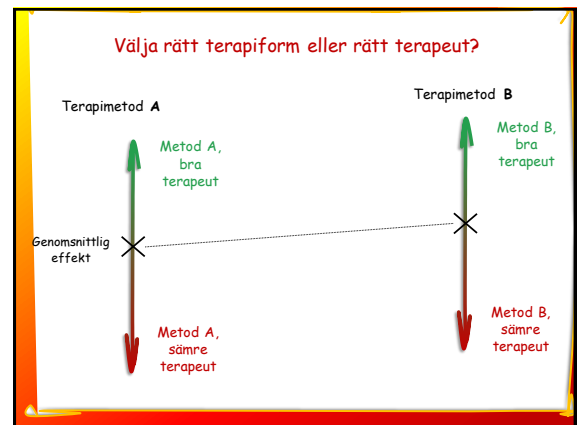
1019



1020



1021



1022



Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
  - Trivs ihop, känns bra
  - Överens om syfte och mål
- 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)

1023

1023

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

1024

1024

Terapeutisk allians



1025

1025

Hur känns det att vara patient här?



1026

1026

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.

1027

1027

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



1028

1028

Vad uppfattar patienten som god psykiatrisk vård?

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

1029

1029

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.

1030

1030



Kärleksfulla känslor

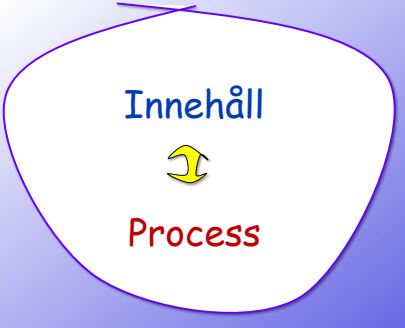


Handling  
som upplevs kärleksfull  
av den andre



1031

1031



Innehåll

↕

Process

1032

1032

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten



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

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

1033

1033

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.

1034

1034

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?

1035

1035

Psyknottagning, evolutionärt perspektiv



1036

1036

Spiegelneuronen är boven

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



1037

1037

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

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



1038

1038

Ta ansvar för hur jag ser



1039

1039

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

1040

1040

Investera i dina medmänniskor!

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

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

Gör något **extra** för varje patient!

1041

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...

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

1042

Den stora hemligheten...

...är...  
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



1043

...en sak till...

!

!!

!!!

...ha litet...

...KUL!!

1044

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du provat med att försöka...

???

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

1045

Hur når jag fram till den andre?

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

↓

Den jag **tycker om** vill jag väl.

↓

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

1046

Det är inte allt eller intet

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

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

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

1047

1047

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

Li Chengping

1048

1048

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

Kahlil Gibran, Profeten

1049

1049

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

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

1050

1050

När det inte vill sig

Har du prövat att älska den andre litet mer?

1051

1051

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att:

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

1052

1052

## Medkänsla



1053

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

1054

## Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

1055

Vad behöver just denna  
människa just nu av just mig?

1056

## Mer om empati i praktisk handling



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

1057

## Mentaliseringsbaserad terapi

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

1058

1058

Medkänslans källa?



"I know exactly how you feel."

Det kunde ha varit jag!

1059

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

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

1060

Vem är din främste lärare?



1061

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

Sökaren nr 1/1986

1062



"Det ligger något i det du säger."

1063

1063

Litet Kay Pollak till hjälp?


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

1064

1064



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



1065

1065

Video Jordan B. Peterson:  
"Hur man verkligen lyssnar på någon"


<https://www.youtube.com/watch?v=J24T6ZDk960&t=134s>

1066

1066

Närvaro

Mind Full, or Mindful?



1067

1067

Viktigt att vara observant på sina egna känslor och behov

Diskutera: varför det?



1068

1068

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

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

1069

1069

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!

1070

1070

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva  
Förvränga  
Förtränga  
FÖRBANNA  
Ingenting  
Förändra  
Fokusera  
Handla  
Projicera  
Agera ut

1071

Två "påsar" som möts

1072

1072

Var medveten om dina egna behov

| Känsla                              | Behov                                      |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ensamhet   | <input type="checkbox"/> Uppskattnig       |
| <input type="checkbox"/> Besvikelse | <input type="checkbox"/> Bekräftelse       |
| <input type="checkbox"/> Missnöje   | <input type="checkbox"/> Kärlek            |
| <input type="checkbox"/> Irritation | <input type="checkbox"/> Betyda något      |
|                                     | <input type="checkbox"/> Få <i>och</i> ge! |

1073

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!

1074

Den svåraste känslan?

Diskutera

1075

Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.  
Kul, gratifierande.

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

1076

1076

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



1077

1077

### 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.

1078

1078

### 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.

1079

1079

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

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

1080


1080

### 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.




1081

1081

### Paranoid personlighetsstörning

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



1082

1082


När du själv känner dig misslyckad:

Ta ansvar för din upplevelse!

108  
3

1083

Suicidant utan bostad



1084

1084

När du själv känner dig misslyckad

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

108  
5

1085

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?

1086

1086

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

1087

1087

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

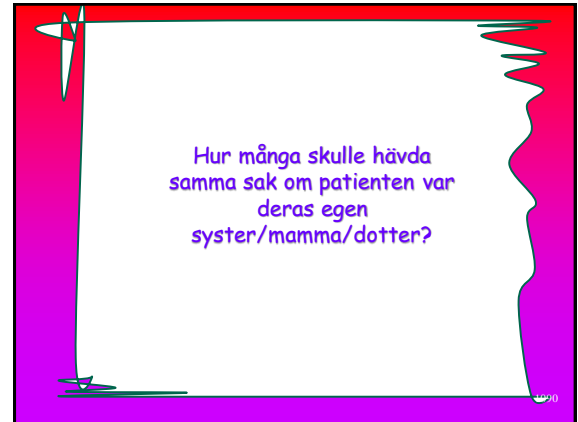


1088

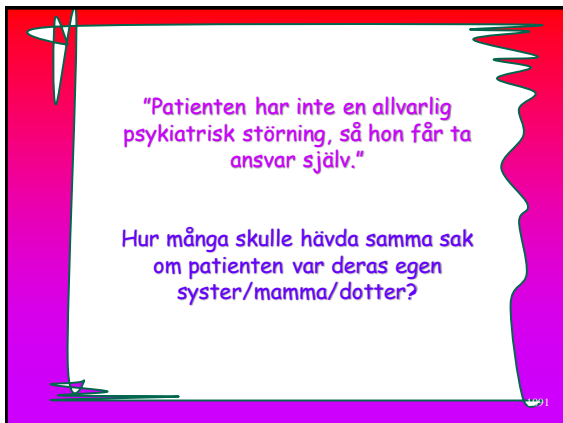
1088



1089



1090



1091



1092



1094



1095

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

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

1096

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några  
insättningar

1097

Många människor blir besvärliga när de

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



1098

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.

1099

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.

1100

Bättre än en aktiefond?

Investera i dina medmänniskor!

Varför inte ge mer än klienten betalat skatt för?

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

Gör något **extra** för varje patient!

1101

Vilken sorts ledarskap utövar du?  
Hur relaterar du till dina patienter/kunder/barn?

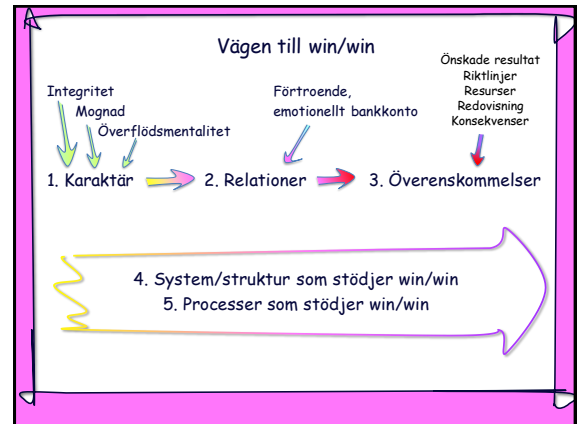
**Transaktionellt**

- Fokus på överenskommelsen och utfallet.
- Samma utgångsläge vid nästa förhandling.

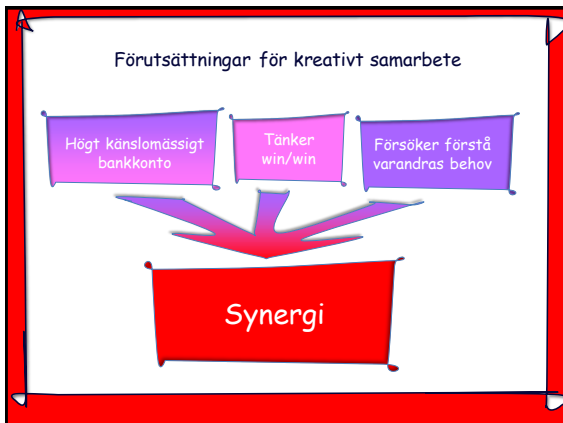
**Transformerande/förvandlande**

- Påverkar den andra personen och er relation.
- Bygger upp ett förtroendekapital och relationen.
- Nytt och förbättrat utgångsläge vid varje ny förhandling.

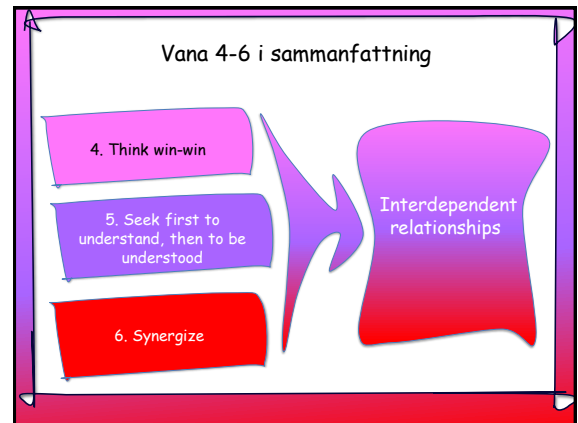
1102



1103



1104



1105

Coveys vana 4-6

- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda** (vana 4).
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre** (vana 5).
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd** (vana 5).
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning** där vi skapar bättre lösningar och ur psykologisk synvinkel bättre överenskommelser än de vi ursprungligen föreslog varandra (vana 6).

1106

Vana 4-6 i praktiken

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

1107



Din allra största insättning?

**Diskutera**

Gör allt som står i din makt för den människa som ställt till det, hamnat i kris eller mår dåligt av någon annan anledning.

Tacksamhet och lojalitet är **konsekvenser!**

1108

1108

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

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

1109

1109

När jag skulle planera upp 2018

Äta bättre  
Träna mer  
Sova mer  
Organisera upp datorn  
Röja alla garderober  
Slänga ut bråten  
Osv

eller...

Bry mig mer om andra?

1110

1110

Modell för ett givande liv:

1. Testa

**I GIVE**  
WITHOUT EXPECTING  
ANYTHING IN RETURN

Ge, men smart!

1111

1111

**I GIVE**  
WITHOUT EXPECTING  
ANYTHING IN RETURN

1. Testa  
2. Utvärdera

1112

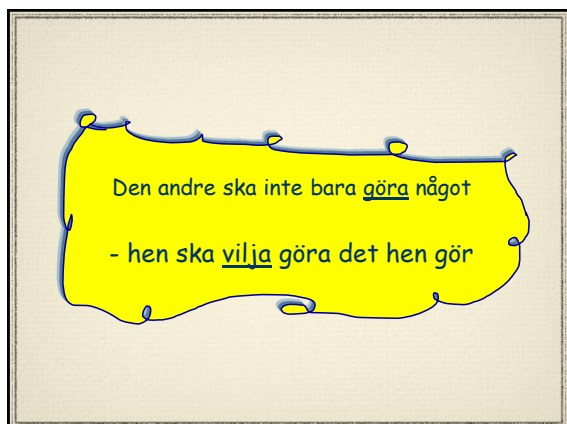
1112

**I GIVE**  
WITHOUT EXPECTING  
ANYTHING IN RETURN

1. Testa  
2. Utvärdera  
3. Välj

1113

1113



1114



1115



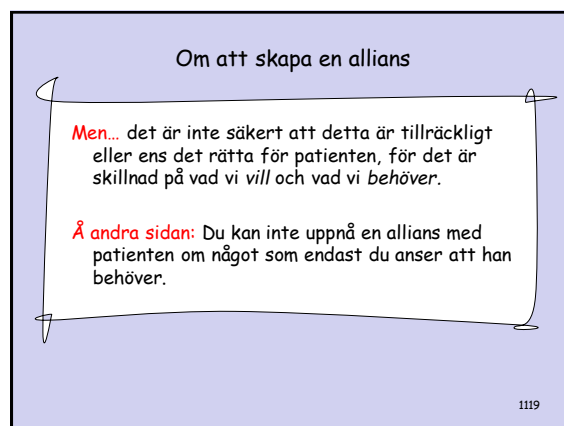
1116



1117

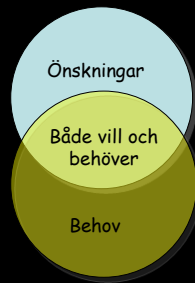


1118



1119

## Önskan eller behov?



1120

## Om att skapa en allians - en början

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

1121

Den missnöjde vill  
något - vad?



1122

1122

Det är ingen match  
mellan er...



...ni ska lösa ett  
problem tillsammans.



Vägra kriga!

1123

Ge ett erbjudande...



...men fatta inte beslut åt den andre!


1124

## Ta inte över ansvaret - sortera det

| Patientens ansvar | Läkarens ansvar | Någon annans ansvar |
|-------------------|-----------------|---------------------|
|                   |                 |                     |

1125

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.

1126

1126

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?

1127

1127

Hur kan man få människor att engagera sig?

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

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

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

1128

1128

Ge råd?




1129

1129


Ge råd - ibland



1130

1130

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**.

1132

1132

Skilj på råd och goda råd

**Ett gott råd**

- ges utifrån **god kännedom** om 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.

1133

Hjälp den drabbade rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

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

1134

Hantera stressen

1135

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

1136

Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsöfrämjande?

Hälsoskapande?

1137

Fallbeskrivning



113

1139

### Att vara chef kan allvarligt skada din personlighet

- Alla vill ha något från dig
- Inga likvärdig relationer
- Ingen ärlig feedback
- Vem kan man lita på?
- Göder din eventuella självgodhet och narcissism

Rule #1  
**THE BOSS IS ALWAYS RIGHT**

Rule #2  
**WHEN THE BOSS IS WRONG  
REFER TO RULE #1**

1140

### Friskfaktorer för chefen

- **Självmedkänsla.** Döm inte dig själv för hårt. Fokusera istället på det du gör bra. Var snäll mot dig själv i perioder när arbetsbelastningen är hög.
- **Sätt gränser.** Låt inte jobbet flyta ihop med privatlivet.
- **Organisatoriska faktorer.** Ett tydligt uppdrag och ett tydligt mandat är viktigt för att orka. Tillräckligt med personella och ekonomiska resurser behövs också.
- **Arbetsklimat.** Ett bra socialt klimat på arbetsplatsen skyddar mot stress och är bra för återhämtningen. Det är också viktigt att det finns en förtroendefull relation med den egna närmaste chefen eller ledningsgrupp.

Från Arbetsliv/Prevent

1141

"Kan du inte byta till något mer peppande?"

1142

1142

Ledarskap, enbildskurs:


Behandla dina medarbetare väl!

1143

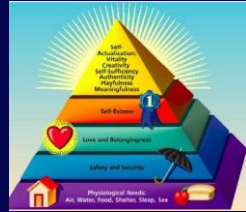
1143

### En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade



2. Det underförstådda




1144

1144

### Liten lathund för chefens arbetsmiljöarbete

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



1145

1145

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

1146

Du som vill trivas på jobbet måste läsa denna!

Se separat avsnitt för utförligare beskrivning!

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

Inoebingst Steen Jensen  
DNA Fyr.  
För dig som vill lyckas tillsammans med andra.

MEG ETT FÖRBILD AV LEON NORDIN

2021-03-13 Michael Røntgen 1147

1147

Obligatorisk läsning för alla personalare!

LOVE 'EM OR LOSE 'EM  
GETTING GOOD PEOPLE TO STAY  
26 Engagement Strategies for Busy Managers  
BEVERLY KAYE AND SHARON JORDAN-EVANS

1148

1148

Vad menar vi med "stress"?

- Stresstimuli / stressbelastning (ospecifikt, kognitionen avgör i viss mån)?
- Stressupplevelse (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
- Stressreaktion?
- Stressbeteende?
- Stressrelaterad ohälsa?

1149

1149

"Stressor" i vid bemärkelse = skillnaden mellan hur jag uppfattar att det är och hur jag vill att det ska vara.

I medicinsk mening är stress organismens reaktion på påfrestringar.

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

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

1150

1150

Att vara "stressad"

Hög upplevd belastning

Låg faktisk belastning

Hög faktisk belastning

Låg upplevd belastning

1151

1151



**"Negativ" stress**

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

**"Positiv" stress**

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

1152

1152

**"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.**

1153

1153

Hur blir vi av för mycket stress?

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunnlseende</li> <li>• Försvarsinställda</li> <li>• Rigida</li> <li>• Irritabla</li> <li>• Lättkränkta</li> <li>• Aggressiva</li> <li>• Intoleranta</li> <li>• Trötta</li> <li>• Uppgivna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyniska</li> <li>• Sömnproblem</li> <li>• Ökad ljudkänslighet</li> <li>• Minnesproblem</li> <li>• Koncentrations-svårigheter</li> <li>• Nedstämdhet</li> <li>• Ångest</li> <li>• Kroppsliga besvär</li> </ul> |
|---|--|

1154

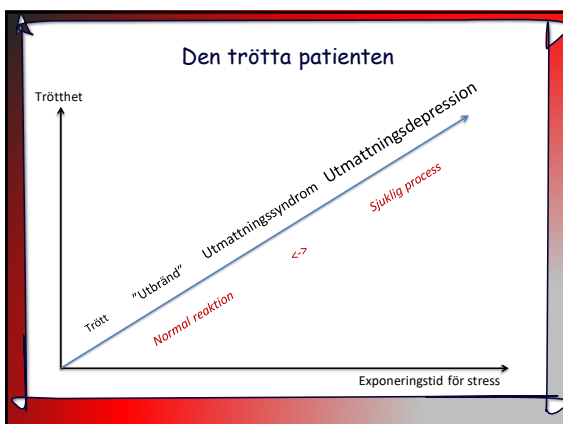
1154

Stressreaktioner

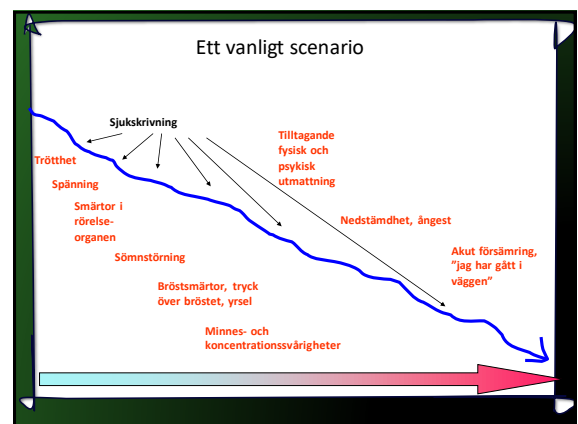
1. **Kroppsliga** (värk, illamående, magbesvär, trötthet, sömn, sexlust, infektioner)
2. **Tankemässiga** (svårt tänka klart, nedsatt koncentration och minne, svårigheter med komplexa uppgifter, negativa tankar)
3. **Känslomässiga** (irritabilitet, lynnighet, utbrott, konflikter, nedstämdhet, ångest, gråtmildhet, utmattning, olust, känslökyla, empatibrist)
4. **Beteendemässiga** (splittrad och ofokuserad, impulsiv, skjuter upp saker, ändrade matvanor, droger och stimulantia, rökning, överger fridtidssysslor och umgänge, tänker kortsiktigt, dåliga beslut, inga beslut)

1155

1155




1156



1157

"Private victories precede public victories"

Kan reglera **din egen stress**



Klarar att hjälpa andra reglera **sin stress**

1158

Några stressvarningar att vara uppmärksam på

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

1159

Vanliga tidiga stressvarningar

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

1160

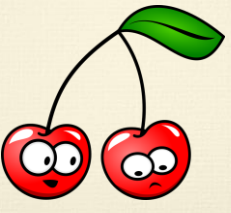
Hur vet jag att jag inte är på väg att köra slut på mig själv?






1161


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



1162

"Utbrändhet"

Process relaterad till arbetssituationen i relationsyrken/kontaktyrken, "the cost of caring"



Generellt i arbetslivet

"Utmattningsyndrom"

1163

## Burnout enligt Maslach

1. Utmattning
2. Distansering -> cynism
3. Minskad personlig effektivitet

1164

1164

## Burnout enligt Maslach

## Utmattning

- stresskomponent
- dränerade emotionella och fysiska resurser

## Distansering -&gt; cynism

- interpersonell dimension
- överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet

## Minskad personlig effektivitet

- påverkad självbild
- känsla av inkompetens och saknad produktivitet

1165

1165

## Burnout enligt Maslach

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

*Maslach et al*

1166

1166

## Utbrändhet (Z73.0)

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

Läkartidningen nr 36 2011

1167

## Utbrändhet (Z73.0)

- Arbetspsykologiskt begrepp, ingen sjukdom.
- Förorsakas liksom utmattningssyndromet av överbelastning.
- **Psykologisk reaktion på frustration i arbetet - otillräckliga resurser, övermäktig belastning eller frånvaro av stöd.**
- En reaktion på arbetet hos engagerade individer inom klientarbetet (Maslach 1981). Drabbar alltså engagerade människor som professionellt hjälper eller arbetar med andra människor.
- Efter en lång tids hårt arbete och upprepade misslyckanden att hjälpa **tappar personen efter hand sitt engagemang, utför arbetet mekaniskt och utan glädje.**
- "Ett tillstånd av **fysisk, emotionell och mental utmattning** som orsakas av **långvarig exponering för emotionellt krävande situationer**" (Fines 1983)
- Är en riskfaktor för att utveckla utmattningssyndrom.
- "Severe burnout" eller "clinical burnout" = utmattningssyndrom.
- Emotionell utmattning gemensam för båda tillstånden.

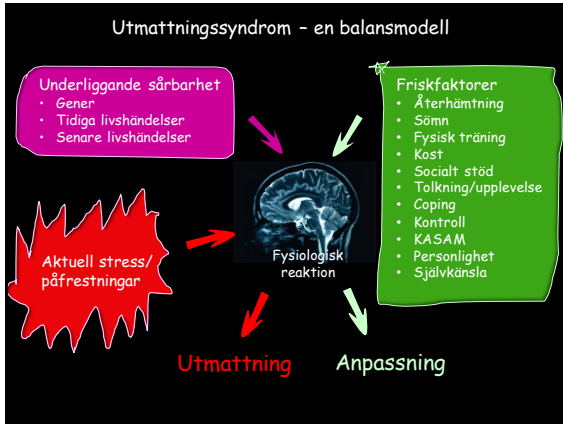
Läkartidningen nr 36 2011

1168

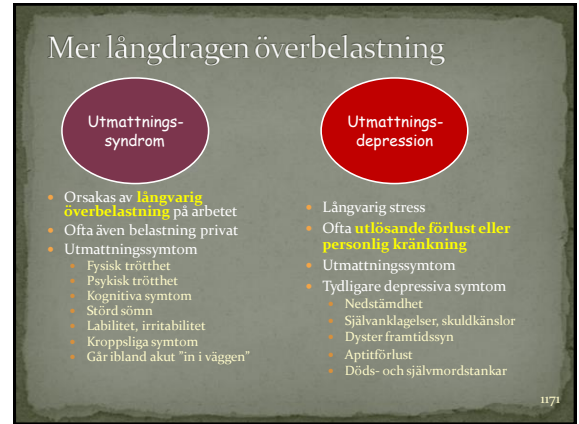
## Kriterier för utmattningssyndrom

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

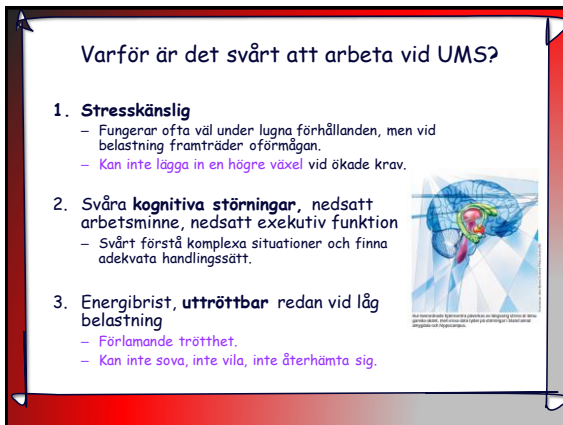
1169



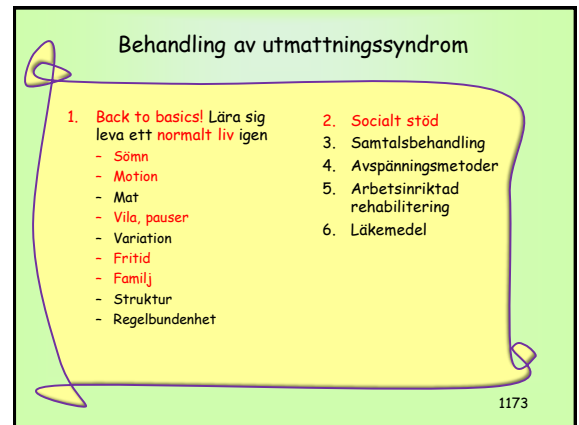
1170



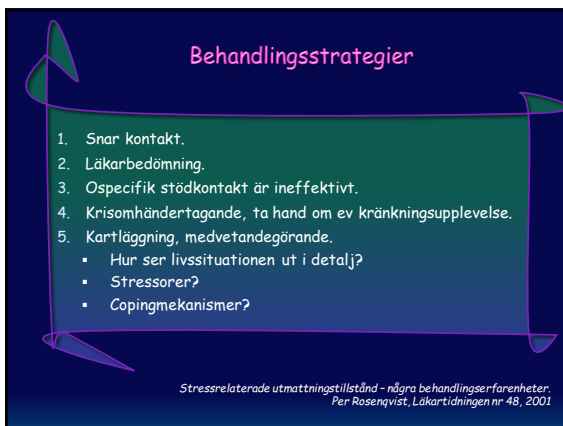
1171



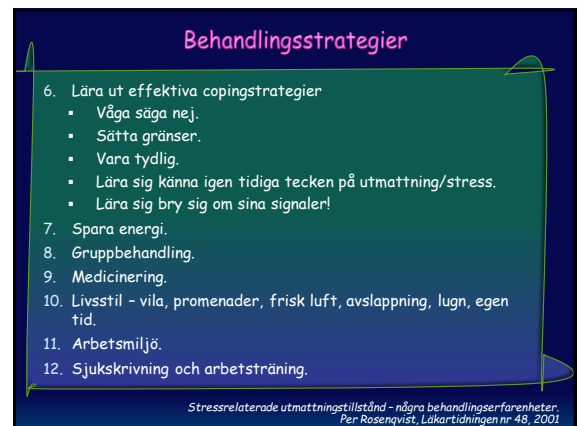
1172



1173



1174



1175

Vilka drabbas?

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

Lars Tavon, Läkartidningen nr 46 2007

1176

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.

1177

"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

1178

Varför skulle någon vilja jobba här?



1179



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

1180

Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet



Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

1181

**Vi vill inte ha:**

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

**Vi vill inte ha tråkigt!**

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

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

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

**Vi vill ha kul på jobbet!**

1182

1182

**Kört från start?**

Är arbetsglädje ö h t möjlig i ett tillräckligt dåligt system eller med en tillräckligt dålig chef?

1183

1183

**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?**

1184

1184

**Hög arbetsbelastning värre...**

- När det inte är roligt.
- När det inte upplevs **meningsfullt**.
- Vid bristande återhämtning.
- Vid oförmåga att koppla bort de känslomässiga påfrestningarna på fritiden.
- När tillräckligt **socialt stöd** saknas.
- När arbetet kräver att man **förställer sig**.
- Vid bristande överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens förväntningar.
- När uppgifterna kommer i **konflikt med ens personliga integritet**.

2021-03-13 Michael Rangne 1185

1185

**Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel**

**Vem jag vill vara?** Göra skillnad för mina medmänniskor

**Roll:** Förälder Make Vän Arbetskamrat Chef

**Vision/ "mission"** Fantastisk pappa

**Konkreta mål:** Min son ska känna att jag älskar honom  
Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet

**Långsiktiga handlingar:** Umgås på tu man hand minst tjugo minuter var dag  
Tala i en kärleksfull ton när vi umgås  
Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt

**Göra i veckan:** Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...

1186

**Hur vi stressar oss själva...**

- Upplever kraven **högre än de är**.
- Upplever vår **förmåga** att hantera kraven som **lägre än den är**.
- **Skiljer inte på bråttom och viktigt**.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrom".
- **Överkompenserar** för att motverka våra svaga sidor.

**Dålig självkänsla underlättar allt detta!**

1187

...varav följer några motmedel

- Förnöjsamhet.
- Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
- Själv välj våra värderingar och leva efter dem.
- Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
- Göra en "sluta göra-lista".
- Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
- Vi kan mer än vi tror - om vi försöker.
- Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.

- Åtgärda vår svaga självkänsla - inte symtomen på den.
- Välj - tankar, känslor, handlingar och mitt liv.

1188

Tar du hand om dig som du bör?  
Vad skulle du kunna förbättra?

Fundera

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

Should I workout today?

```

graph TD
    A[Should I workout today?] --> B[Yes]
    A --> C[No]
    B --> D[Go workout.]
    C --> E[Yes you should.]
    E --> D
  
```

1189

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

?

1190

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten, köpt för dyrt hus?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov, har inte "råd" att riskera ett avvisande?
- Önd cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, för jobbigt att ta itu med någonting alls i livet?
- Begränsad förmåga till självdisciplin, den vi har går åt på jobbet?
- Det roliga kommer "utöver", sker till priset av stress eftersom det inte ryms inom den vanliga tiden?
- Jag vill inte dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

1191

Ta itu med din stressrelaterade ohälsa?

Symptom

↑

Situationen som skapar symptomen

↑

Personen som finner sig i situationen som skapar symptomen

↑

Bakgrunden och historien som skapade personen som finner sig i situationen som skapade symptomen

1192

Skydd mot stressrelaterad ohälsa

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

1193



### Konstruktiv stresshantering

- Perspektivförmåga**
  - Jag vet vad jag vill
  - Prioritera - välja och välja bort
  - Planera för välbefinnande i vardagen
- Autonomi**
  - Egna känslor och värderingar
  - Självrespekt
  - Tåla konflikter
- Samhörighet/stöd**
  - Skapa gemenskap
  - Ge och ta emot stöd
- Mental reglering**
  - Närvara, kunna uppleva och njuta
  - Aktivt skifta sinness tillstånd
  - Positivt tänkande
- Aktiv kroppskänedom**
  - Uppfatta, förstå och ledas av kroppens signaler
- Aktiv vila och återhämtning**
  - Batteriladdning mellan varven
  - Färsätta sig i vilotillstånd
- Fysisk energireglering**
  - Motion, näring, måttligt med gifter

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

1194

### Ta hand om dig själv

- Upplevelse av **mening**.
- Se att du **gör skillnad** för andra.
- **Få ut något** för egen del.
- **Fokusera på det positiva**.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv, du kan bara göra ditt bästa.
- **Acceptans** - du kan inte trola.
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen.
- **Regelbundna möten** i gruppen om stress och hur ni har det.
- **Stöd utanför arbetet**.
- **Ha ett liv**.

1195

"Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

| Faktor   | Påverkan   | Kommentar   |
|--|------------|---|
| Gods gener   | +++        | 50% av lyckan enligt studier                        |
| Goda sociala relationer, gott socialt stöd   | +++        |   |
| Altruistisk livsstil   | 0/+/**/+++ | Reciprokt, "tit-for-tat"                            |
| Gott äktenskap   | **         | Särskilt män  |
| Hög utbildning   | *          |   |
| Arbete man trivs med   | +/**       |   |
| Status i samhället, andras aktning   | **         | "Statussyndromet"                                   |
| God ekonomi  | 0/+/**/+++ | Effekten avtar med ökande inkomster                 |
| Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle  | +/**       | Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt |
| Fysisk sjukdom   | -/-/-/-    |   |
| Kroppslig sjukdom  | 0/-/-/-    | Progressiv försämring och smärta påverkar negativt  |
| Fysiskt aktiv, tränar regelbundet  | *          |   |
| Introspektion, fundera över sin lycka  | -          | Direkt negativ effekt                               |
| Meditation, medveten närvaro   | +/**       | Inte samma sak som att tända                        |
| Mening, hög KASAM  | **/**/+++  |   |
| God förmåga att förvärpa intryck och minnen, se saker från den ljusa sidan                                       | +/**       |   |
| Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron | +/**       | Men vad är höna respektive ägg?                     |
| Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet   | +++        | "The key to happiness? Low expectations!"           |

1196

### Saker som alla "vet" men lätt glömmar

Lyssna på dina inre signaler.  
 Bry dig om dig själv och hur du mår.  
 Umgås mycket med människor som du tycker om, och som bryr sig om dig.  
 Lägg inte alla ägg i samma korg.  
 Slarva inte med sömnen.  
 Rör på dig.  
 Ta pauser och låt hjärnan vila ibland.  
 Slappna av och ha litet kull!

1197

### Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

1. Från offer till styrman.
2. En dos hälsosam "psykologisk anarki".

1198

### Var tillbringar jag mitt liv?

1199

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

#### Tänkandet

- En dos hälsosam "psykologisk anarki".
- **Kunskap och intresse** för problemet.
- Du är värdefull, och ditt liv handlar om något viktigt.
- **Från offer till styrman**
  - "Människan måste bara två saker - välja och dö".
  - Inse att det finns oändligt med information men begränsad hjärnkapacitet.
  - Acceptera att det finns oändligt att göra men begränsad tid.

1200

1200

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

#### Praktiken

- **Balans** i livet.
- **Pausa** mellan varven.
- **Odlar flera intressen** - ha inte alla ägg i samma korg.
- **Social gemenskap** - odla dina relationer.
- **Prioritera livets glädjemenen**, sådant som får dig att skratta.
- **Fysisk aktivitet**.
- **Kroppskontakt** och sex.
- Träna "aktiv avspänning".

1201

1201

Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med

Sluta med snarast:

Sluta med på litet sikt:

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

1202

1202

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

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

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

1203

1203

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADSVÄRDE

Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsefull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

1204

1204

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

1205

1205

### "Bad jobs kill people"

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

Sharon Toker

1206

1206

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



1207

1207

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

1208

1208

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj chef

1210

1210

### 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.

1212

Kan det vara så att...

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

1213

1213

**Kan det vara så att...**

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

1214

1214

**Hur känns det för den andre...**

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

1215

1215

En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande

Vita activa

Vita contemplativa

Sömn

**SÖMN!**

1217

1217

**Organisationens stresshantering**

1218

1218

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

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

1219

1219

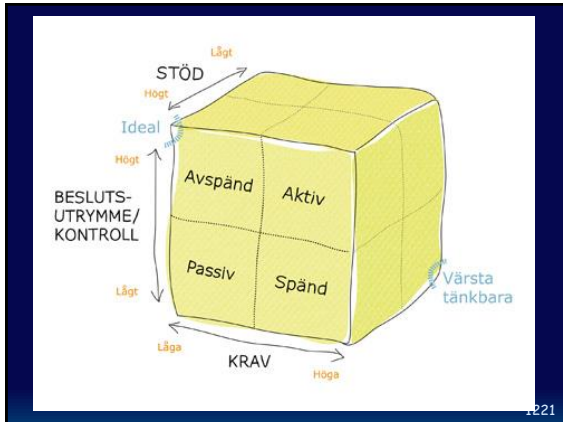
**Stressreduktion och arbetsåtgång - vad fungerar?**

1. ArbetsplatsDialog för Arbetsåtgång (ADA).
2. Om LUCIE påvisar tidiga tecken på begynnande utmattnings kan ADA även användas preventivt för att förebygga sjukskrivning.
3. KBT given av "arbetslivsexperten", "labour experts" (kort utbildning i kognitiva principer).
4. Kollegiala samtalsgrupper.
5. Individuell stresshantering?
6. "Vardagsrevidering" i grupp?
7. Arbetsledarutbildning?

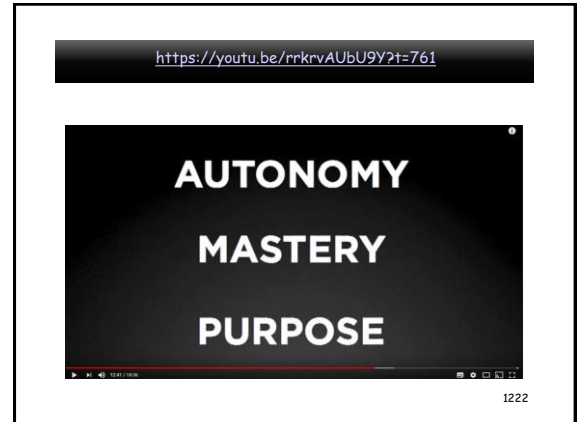
Metoden förefaller behöva ta upp och åstadkomma en förändring av den arbetssituation som lett till sjukdom för att ha effekt.

1220

1220



1221



1222

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

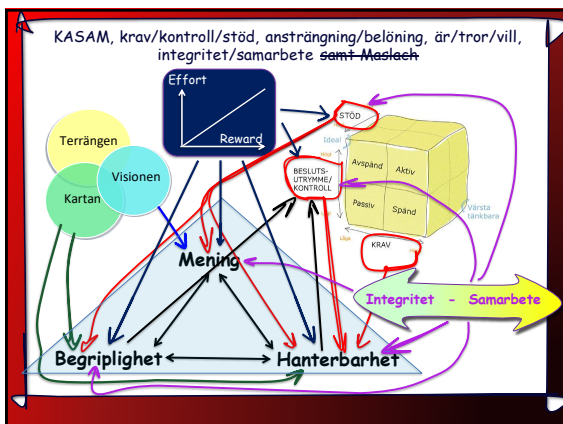
Maslach och Leiter

1223

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

1. "Person-Environment Fit"
  - Omsorgsfull rekrytering och inskolning
2. Krav/kontrollmodellen
  - Rimliga krav
  - Tillräckligt antal medarbetare
  - Information om vad som händer
3. Krav/kontroll/stödmodellen
  - Socialt klimat
  - Människor, inte bara medarbetare
  - Gemensam målsättning
4. Ansträngning/belöningsmodellen
  - Rättvisa (lön, befordran)
  - Bekräftelse, sedd och uppskattad
  - Social status
  - Ger ökad självkänsla
5. KASAM
  - Mening
  - Begriplighet
  - Hanterbarhet
6. Maslach och Leiter
  - Rimlig arbetsbelastning
  - God kontroll över arbetssituationen
  - Adekvat belöning
  - Bra arbetsgemenskap
  - Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
  - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

1224



1225

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Uppenbart:

1. Rätt person på rätt plats.
2. Resurser, kompetens och beslutsutrymme som matchar kraven.
3. Stöd och gemenskap.
4. Belöning i proportion till ansträngningen, rättvisa.
5. Syfte och mening.

Inte lika tydligt:

6. Arbetsglädje (sekundär effekt av 1-5)?
7. Korrekta kartor, förståelse för vad vi gör och varför?
8. Kunnna arbeta i samklang med sina kärnvärden?
9. Bli tagen i anspråk, uttrycka mig i världen, göra skillnad?

1226

## Tack för oss

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

Mars 2021



1228