

Vid problematiskt beteende

- Enstaka "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?

7

"Man kan inte ändra en annan människa"



8

Ge råd?

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

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

Werner Erhard, Relationships – making them work.

Ett gott råd kan betyda mycket för en annan människa

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapis gäva av Irvin D Yalom

Var ett bollplank

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

Det handlar om hur man gör

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

Hur gör Allan Linnér?



Menu | sverigesradio | Sök

PI
Radiopsykologen

Lysna på program Om... Kontakt

Senaste programmet


Min man tog livet av sig
10 oktober kl 11:03 (30 min)

För fyra år sedan tog Karins man livet av sig. Då hade de levt tillsammans i 52 år, fått två barn och äktenskapet rullat på sina motorcyklar. Men på blev Karins man sjuk och till slut orkade han. → [Läs mer](#)

LYSSNA (30 MIN)

LADDA NER (30 MIN, MP3)

DELA LJUDET

Riktig kärlek 

"Man kan inte ändra en annan människa"

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

"Jag har sett saker du gör som oroar mig. Jag undrar om du inte betalar ett rätt högt pris för dem. Skulle du vilja att vi pratar om det?"

15

Den andre ska inte bara göra något...

Hen ska vilja göra det hen gör!

Alla människor hatar att ta order



"The key to commitment is involvement.
No involvement, no commitment"

17

Hört det förut?

Motivation är grunden

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

18

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

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

19

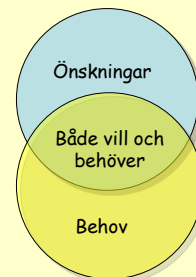
Om att skapa en allians - en början

1. Alla vill något.
2. Finn ut (fråga!) vad just denne medarbetare vill.
3. Bekräfta önskemålet.
4. Förmedla att du vill hjälpa honom att uppnå detta.

Önskan eller behov?

Vad medarbetaren **vill och önskar**. Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad medarbetaren **behöver**. Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över den andre eller reducera honom till objekt.



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

25

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

När då?

Hur många gånger?

På vilket sätt?

Körde du svenskt, eller talade du klarspråk?

26

Slutsats

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!

27

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

Lotta Lundberg, SvD 2015

Ska vi ge råd?

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

Skaffa dig en **invitation**

Inträdesbiljettens valuta:

- Vänlighet och värme
- Omsorg
- Intresse
- Respekt
- Empati

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

Skilj på **råd** och **goda råd**

Ett gott råd

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

Ge ett **erbjudande** - men **fatta inte beslut**



Kom med ett **erbjudande**

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

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

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

Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

Det är ingen match mellan er!

Var inte för "professionell"

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

Privat, personlig eller professionell?

- Falsk dikotomi.
- Man kan vara alla tre och växla mellan rollerna.
- Utnyttja inte den andre för dina egna behov.
- Hur blir det för den andre är den viktigaste frågan.
- Viktigast för den andre är tillförlitlig återkoppling.
- Äkthet därför det viktigaste för ett meningsfullt samtal.
- Visa vad du tycker och känner, bjud på dig själv.
- "Professionell" är ofta en mask.
- Proffsig är att våga se de missar man gör, be om ursäkt för dem och gå vidare.