

**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.laremi.se
Januari 2019

1

Varför pratar just jag om just detta?

3

3

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017

6

6

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

8

8

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat

↓

Biter ihop och försöker stå ut tills det går över

9

9


Uppgiften:
Hjälpa den andre
att stå ut!

10

10

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


Brené Brown



18

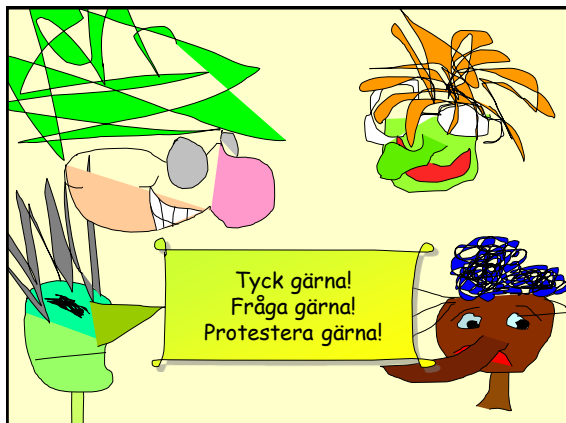
18

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



31

31



Tyck gärna!
Fråga gärna!
Protestera gärna!

32

32



www.lorami.se

35

35



Vilka är ni?

37

37


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



38

38

Om coaching och idioter



L'ENFER
C'EST LES
AUTRES

JEAN-PAUL SARTRE

39

Målet?

Känna till de vanligaste
anledningarna till att människor är
besvärliga att ha med att göra, och
hur jag då kan göra.

Samt kunna prata med alla om allt!

40

Vad menas med att "veta" något?

I like the kind of knowing
that shows up as **being**.

Werner Erhardt

41

Problem?

Självklart!

44

The key to happiness?
Low expectations!

Barry Schwartz

45

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

47



49

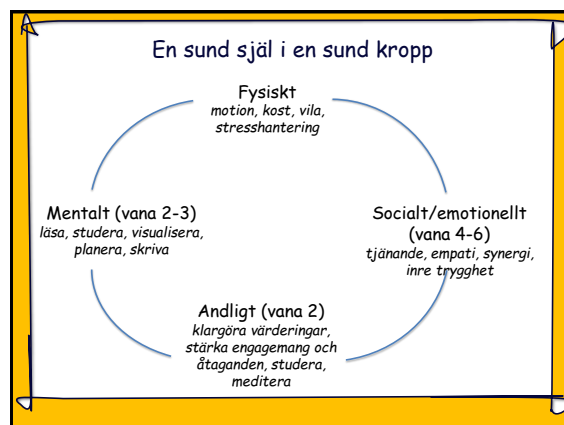
Psykopedagogik

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

54



56



57



59

▷ Inledning (60 bilder)	▷ Leva ett meningsfullt liv (31 bilder)
▷ Kursen på 25 bilder (50 bilder)	▷ Ansvar och kontroll (129 bilder)
▷ Repetition av grundkursen (150 bilder)	▷ Tankar och känslor (180 bilder)
▷ Diagnostisk frågesport (57 bilder)	▷ Fokusera och relativisera (17 bilder)
▷ Rätt person på rätt plats (31 bilder)	▷ Känslor och projektioner (84 bilder)
▷ Ett par ord om att vara chef (21 bilder)	▷ Integritet och samarbete (118 bilder)
▷ Chefen behöver ta hand om sig själv (43 bilder)	▷ Hjälpa vid kris (47 bilder)
▷ Organisationens stresshantering (10 bilder)	▷ Hjälpa vid depression och ångest (35 bilder)
▷ Film, psykopat på akuten (250 bilder)	▷ Självmordsnära (10 bilder)
▷ Intro till besvärighet (162 bilder)	▷ Samtalsstips för förslagna (145 bilder)
▷ Överblevna besvärighetsbilder (14 bilder)	▷ Samtalskonst PPIP (312 bilder)
▷ Mer om personlighetsyndrom (82 bilder)	▷ Ge råd (36 bilder)
▷ Rättshaverism (113 bilder)	▷ Relationer och samtalskonst (42 bilder)
▷ Neuropsykiatri (112 bilder)	▷ Samtalsgrunder (57 bilder)
▷ När jag själv är problemet (93 bilder)	▷ Lyssna och förstå (28 bilder)
▷ När du själv är stressad (136 bilder)	▷ Hur känns det att vara patient här? (36 bilder)
▷ När den andre är stressad (127 bilder)	▷ Empati och allians (141 bilder)
	▷ Avslutning (3 bilder)

60

Detta tar jag med mig från denna kurs:

61

61

Kursen på 50 bilder

64

Du kan inte agera rätt om du inte förstår

1. Vilken är bakgrunden?
2. Finns det ett syfte?
3. Är den andre medveten om vad som pågår?



65

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.

68

68

□ 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

69

69

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

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

70

70

4. Sjukdom

- Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
- Missbruk, beroende, abstinens
- Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
- Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)

5. Personligheten/karaktern

- Personlighetsproblematik (narcissism, psykopati, emotionell instabilitet, histrionisk, passiv aggressivitet, osjälvständig, fobisk, tvångsmässig)
- Kverulansparanoia, rättshaverism

6. Livet

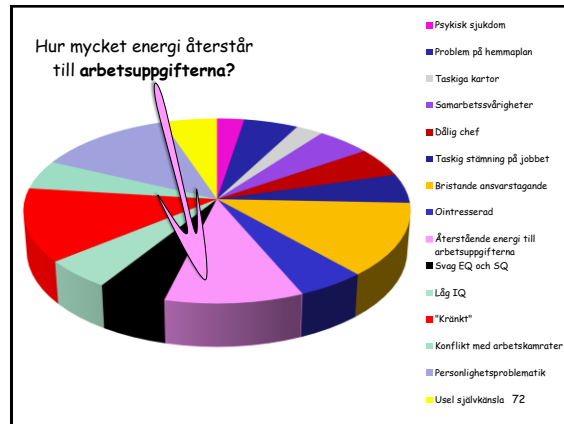
- Förlust/trauma -> sorgreaktion/krisreaktion/anpassningsstörning,
- Förändrad livssituation -> livskris/utvecklingskris

7. Taskiga kartor, orimliga förväntningar och integritetsproblem

- Uppfattar och tolkar andra och deras intentioner felaktigt
- Orimliga förväntningar på livet och andra människor
- Bristande balans mellan integritet och samarbete

8. Brister i uppfostran?

71

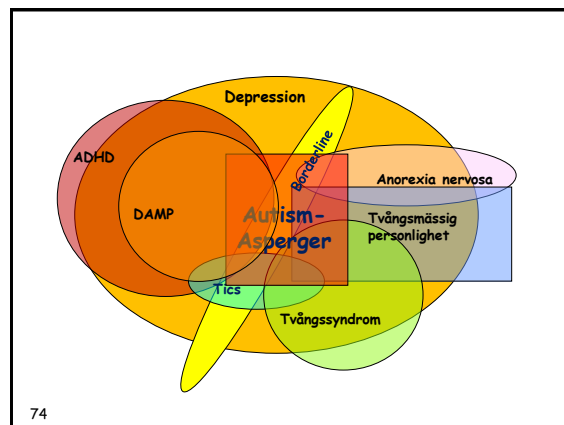


72

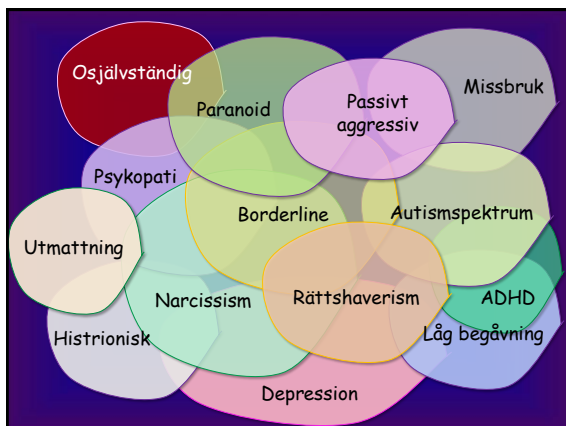
Några av de vanligaste tillstånden

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

73



74



75

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

- Rekramera rätt** - vill, kan, orkar, passarin, ansvarstagande, stabil, självgående
- Gör det möjligt att trivas** - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd
- Rätt chef** - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv
- Chefsens ges rimliga förutsättningar** - stöd, uppförande, vettig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen
- Rimliga organisatoriska förutsättningar** - chef med befogenheter, arbetsbörda, utrymme för personlig integritet
- Kollektiv prevention** - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, ansträngning/belöning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram
- Individuell preventiv anpassning** (utvecklingssamtal) - vad behöver just Kalle för att trivas?
- Aktiv individuell monitorering** (tät kontakt) - hur mår Kalle, vad behöver han just nu?
- Kollektiv monitorering** (enkäter, APT) - hur mår gruppen i stort? Enkäter/bedömningar: LUQUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, 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 sig på och stötta de med komplicerad personlighet**
- Rehabiliteringsinsatser för drabbade** - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, kollektiv samtalsgrupp, psykoterapi i grupp

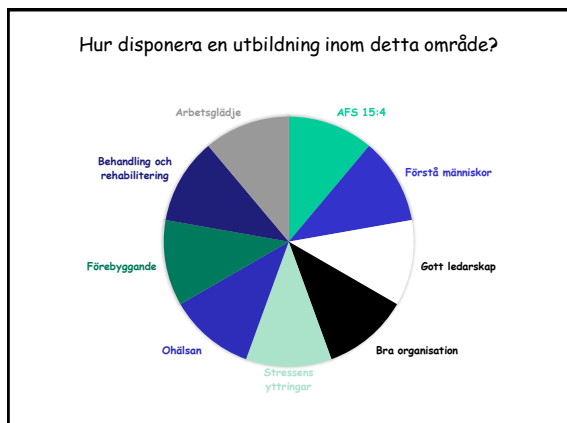
76

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		
Förstår och stöttar de med komplicerad personlighet		
Rehabiliteringsinsatser för drabbade		

79

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
Förstår och stöttar de med komplicerad personlighet	Fortsättningskurs i psykiatri ("besvärliga människor"), samtalskurs
Rehabiliteringsinsatser för drabbade	Grundkurs i psykiatri, kurs om stress och stressrelaterad sjuklighet

80



81

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

82

Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?

Se separat papper!

83

83

Människor som inte får vad de behöver blir besvärliga

Och många som inte får vad de vill ha

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

Liksom de som får allt detta men inte förstår det

84

84

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

85

85

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat!



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

86

86

Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

87

87

Spektrum

Besviknen Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil

→

Adekvat reaktion
Tappar perspektivet
Övervärdig idé
Personlighetsproblematik
Psykos

88

88

Några stressorer

1. Dåliga kartor
2. Orimliga förväntningar
3. Integritetskränkningar
4. Prestationsbaserad självkänsla
5. Ensamhet, brist på stöd
6. Bristande kontroll
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

89

89



90

"Rätt sinne"



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

91

Stephen R. Covey

Habit 5

Seek first to understand, then to be understood

92



Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

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

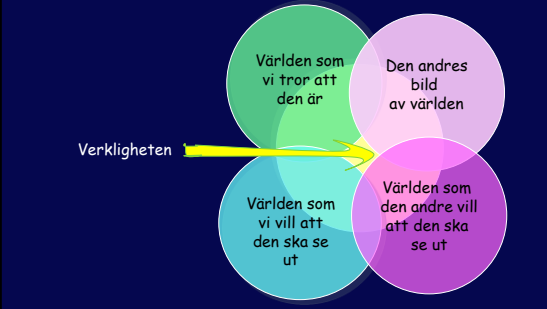
93

Ni deltar inte i samma samtal

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

94

Vad menar vi med att "förstå"?



Världen som vi tror att den är

Den andres bild av världen

Verkligheten

Världen som vi vill att den ska se ut

Världen som den andre vill att den ska se ut

95

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga

Ord

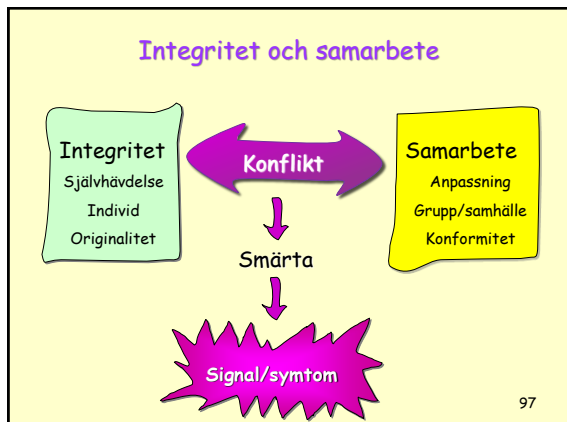
Känslor

Önsklningar

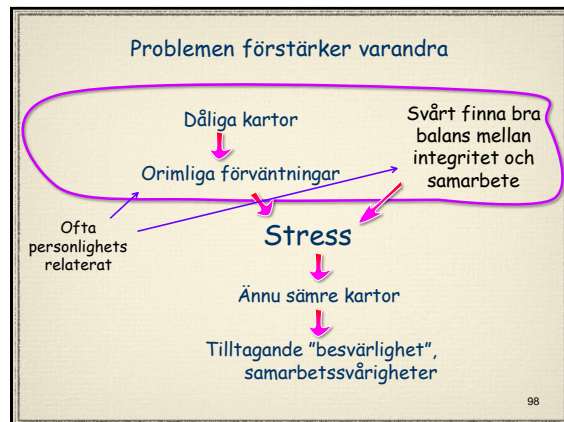
Medvetna behov

Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

96



97



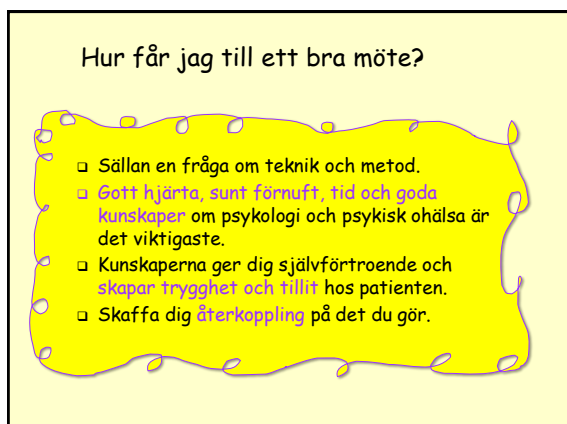
98



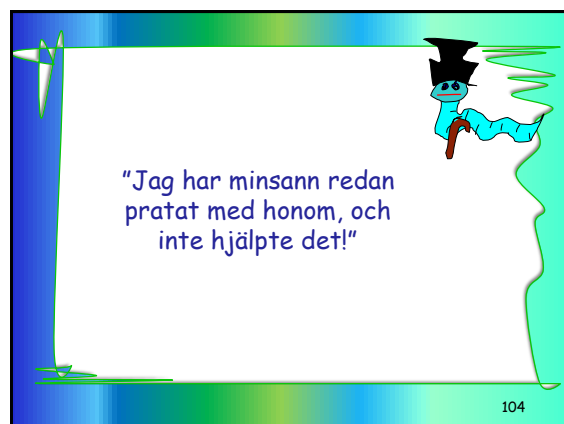
99



100



101



104

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 intel!

JOBBA litet!

105

Psykoterapi

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



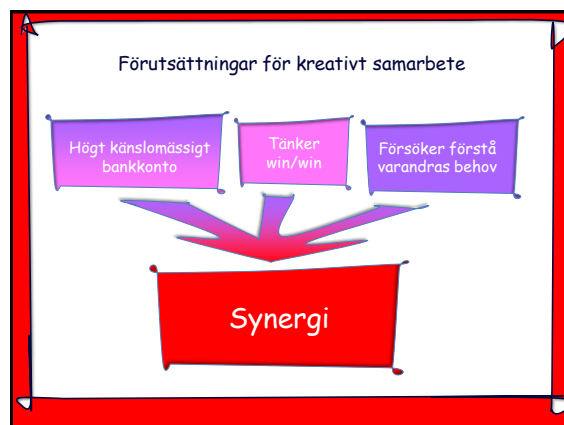
Tack till Jesper Juul

106

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

107



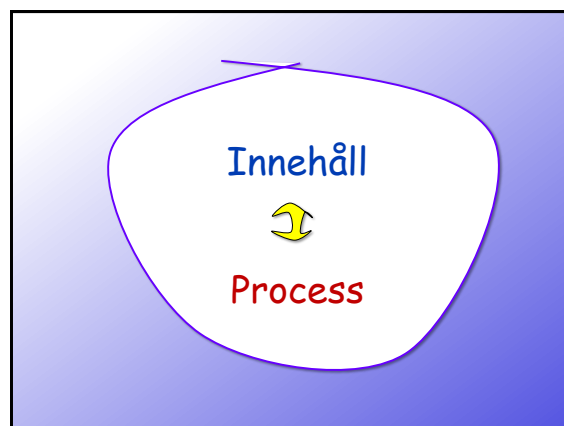
108

Om patienten själv får välja

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

Lyssnar och bryr sig!

109



110

Hur kan man minska risken för att samtalet ska gå snett eller försämra medarbetarens tillstånd?

- Oron att ställa till det är befogad - den som mår dåligt är känsligare än andra för motgångar, kritik och olyckliga formuleringar.
- Men ett hyfsat samtal leder nästan alltid till att den andre mår bättre ett tag.
- Låt den andre visa vägen. Liten risk att skada, om du varsamt följer samtalets utveckling och den andres reaktioner.
- Samtalskonst hamnar om närvaro - inte om teknik.
- Var uppmärksam på såväl dina som medarbetarens känslor och reaktioner. Dessa är din främsta vägvisare i samtalet. Din medarbetare kan lära dig det mesta du behöver, om du bara lyssnar uppmärksam.
- När samtalet verkar gå snett - säg vad du upplever och be om hjälp.
- Om du är orolig för att göra medarbetaren illa - säg det, och be att hen säger till om du säger något som inte känns bra.
- Fråga här och var om samtalet känns okay.

111

111

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



112

112

Hur vet jag om jag gör "rätt"?

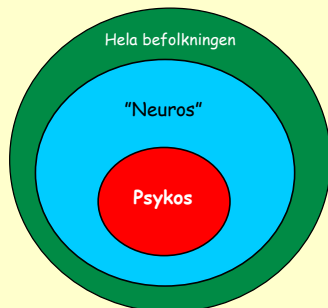
- "Känns" det rätt?
- Var observant på dina egna känslor och reaktioner.
- Var observant på resultatet - patientens reaktioner.
- Vilken återkoppling/respons får jag av patienterna?
- Fråga patienten hur han har upplevt samtalet, säg att du vill utveckla din samtalsförmåga och att du är tacksam för allt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

113

Repetition av grundkursen

114

Om vår verklighetsuppfattning



115

Några av de vanligaste tillstånden

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ Anpassningsstörning □ Akut stressyndrom □ Posttraumatiskt stressyndrom | <ul style="list-style-type: none"> □ ADHD □ Autismspektrumstörning □ Intellektuell funktionsnedsättning |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Utmattningsyndrom □ "Utbrändhet" | <ul style="list-style-type: none"> □ Social ångest □ Paniksyndrom □ Generaliserat ångestsyndrom □ Specifik fobi |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Depression □ Bipolar sjukdom | <ul style="list-style-type: none"> □ Tvångssyndrom □ Kroppsyndrom □ Samlarsyndrom |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Vanföreställningsyndrom □ Schizofreni | |
| <ul style="list-style-type: none"> □ Substansbruksyndrom □ Ätstörningar | <ul style="list-style-type: none"> □ Narcissism □ Psykopati □ Borderline □ Trottsyndrom och uppförandestörning |

116

Svårigheter och risker

Patienter med depression

- Uppgivna
- Trötta
- Fåordiga
- Ger nedsatt kontakt
- Tror inte att någon bryr sig
- Svårt ta emot hjälp

Patienter med ångest

- Kan prata på
- Svårt att höra hur mycket de lider
- Ofta missförstådda

119

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

124

124

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

125

125

Vad funkar på en arbetsplats?

	Ok, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fördrar ofta anpassning	Ofta bekymmer
Depression	x		x
Bipolar 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

126

Vad funkar på en arbetsplats?

	Ok, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fördrar ofta anpassning	Ofta bekymmer
"Utbrändhet"	x	x	x
Utmattningssyndrom	x	x	x
Utmattningsdepression	x	x	x
Paranoida personlighetsdrag			xxx
Kverulanspanoraja			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			xx
Fobiska drag		x	x
Osjälvständiga drag		x	x
Tvångsmässiga drag		x	x

127

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. Saknar vanligen sjukdomsinsikt.	Högt 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. Saknar vanligen sjukdomsinsikt.	Högt sannolikt
Kverulanspanoraja	Projicering på andra. Fel, orättvisor, kränkningar, missförstånd, missnöje med ofta många instanser. Berättar ev om oföretter.	Endast indirekt, enligt föregående kolumn. Pratar om andra.	Högt sannolikt, särskilt om varit inblandad i föreställningarna
Missbruk och beroende	Vid svårare tillstånd ibland rödbrusig, nedgången, kognitiv nedsättning, flack eller inodlat kontakt. <i>Ofta ser inget i nykter och icke abstinent fas.</i> Narkomaner kan ha stickmärken men klar över dessa.	Osannolikt	Mkt troligt vid allvarigare tillstånd
ADHD	Ev <i>estrukturerad i samtalen</i> ; svårt lysna, pratar på "omedelbar" i kontakten, intensiv, 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. <i>Ibland udda och "sällsamt" i kontakten.</i> Bristande ömsidighet och turtägning i samtalen, kan "sin" stil. Lysnar ev dåligt, pratar hellre själv.	Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt.	Mycket troligt

128

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	Önskar i kontakten, blyg, tillagsinställd, "övertrevlig"	Ovanligt	Mkt troligt
Tvångssyndrom	Ev omständig i kontakten, måste säga "allt", nervöst intryck, ritualer	Ovanligt	Troligt
Generaliserat ångestsyndrom	Ev oroligt intryck, många frågor och förhågor, vill veta att hamnar rätt	Ovanligt	Troligt
Paniksyndrom	Mjälligen 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 begävnin	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

129

Hur identifierar jag tillstånden?

	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
"Utbrändhet"	Ev uppgifter om tidigare svårigheter, orimliga krav, integritetskonflikter , oförståelse arbetsplatser, att ha kommit i klän, trötthet, blyghet och negativitet	Enligt rutan till vänster. Ger vanligen ingen direkt information om att ha varit utbränd eller ss.	Troligt
Utmattningsyndrom	Ev uppgifter enl ovan, samt om trötthet, sömnsvårigheter , kroppsliga bekymmer	Som ovan	Troligt
Utmattningsdepression	Ev som ovan, + nedstämdhet, svartsyn, resignation.	Som ovan	Troligt
Paranoida drag och kverulansparanoia	Pratar om oförätter , andras ovilja och elakhet, missförstådd och försmädd, tillitsbrist. Fel på allt och alla. Ibland gärdarad och reserverad. Sällan öppen och glad kontakt.	Nej. Saknar insikt om problematiken och sin del i det hela. Men många indirekta uppgifter enligt rutan till vänster.	Mycket sannolikt
Schizoida drag	Svag känslomässig kontakt, udda, flack, självtillräcklig , verkar inte riktigt engagerad i samtalet, verkar inte behöva andra. Ofta ensam och enstöring. Kan te sig ungefär som vid autistiska tillstånd.	Knappast. Upplever inte sin läggning som ett problem.	Troligt. "Udda", "enstöring", "inte bra på eller intresserad av samarbete.
Schizotypa drag	Kan både se, läsa och tänka märkligt. Udda idéer , tankeflykt, astrologi, klarvoyance osv. Ofta också flack kontakt enl ovan.	Nej. Men ev indirekta uppgifter.	Troligt. "Udda, konstiga idéer, svår."

130

Hur identifierar jag tillstånden?

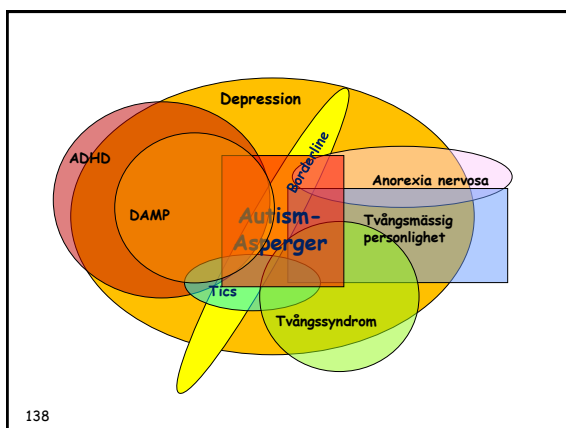
	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Histrioniska drag	Uppmärksamhetsökande : dramatisk, förfönl, inadelkvat intima, för nära i kontakten, saknar grund för sina övervallande omdömen, gränslös, självupptagen. Självförhävande, överdrivet självförtroende. Men flack i den djupare kontakten, mer bettende än äkta kärsla.	Nej. Har ingen insikt om hur hon uppfattas.	Högst sannolikt
Instabila drag ("borderline")	Kan vara labil i humor och kontakt, växla snabbt, reagera kraftigt på vad du säger. Många är varma och charmiga, andra kan vara flacka i den känslomässiga kontakten och svåra att nå. En del ungefär som vid ADHD (se det tillståndet). Ibland intensiv och tröttnande. Ibland märks ingenting i kontakten.	Ger ibland en del uppgifter om sina svårigheter, ibland inte.	Högst sannolikt
Narcissistiska drag	Mest intresserad av sig själv. Självupptagen och självförhävande . 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 förakt för andra, fokuserad på egna intressen. Blyg sig inte om moral, rättvisa, regler, normer. Kan ibland visa detta apett, men många kan vara charmiga och trevliga i kontakten . Se separat bild.	NEJ	JA

131

Hur identifierar jag tillstånden?

	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Febiska drag	Inte säkert att något märks under intervju. Önskar, rädd att inte duga och räckta till. Låg självkänsla och lågt självförtroende. Ofta pessimistiskt lagd, depressiv framtoning, ser det mesta från den negativa sidan. Orosbenägen.	Kan framkomma en hel del, har ofta viss insikt i sina svårigheter. Men kan dölja dem hon om vill det.	Högst sannolikt. "Önskar, men klarar mer än hon tror." Behöver mycket stöd och uppmuntran. Kan prestera väl i rätt miljö.
Osjälvständiga drag	Inte säkert att något märks under intervju. Svag självkänsla och självförtroende. 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 stödbehövande, kan ej arbeta tillräckligt självständigt.
Tvångsmässiga drag	Inte säkert att något märks under intervju. Perfektionism, överdriven noggrannhet, kan inte avgöra vad som är "tillräckligt bra" , svårt att välja, sova och prioritera. Kan vara bra i lagom mätt på vissa positioner, men vanligen ett betydande hinder för effektivt arbete. Ofta noga i tanke och handling , måste ha det på "sitt" sätt.	Saknar vanligen insikt. Kan ev berätta om oförstående 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.

132



138



139

Kalle som inte funkar längre:

- Stressad?
- Tungt på hemmaplan?
- Livskris?
- Hänt något j-t?
- Konflikter?
- På fel ställe?
- Fel chef?
- Depression?
- Utmattnings?
- Utbrändhet?
- Psykos?
- Missbruk?

Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

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



140

Konsekvenser av att inte bli återställd

- Trötthet, minnesvårigheter m fl restsymtom
- Nedsatt stresstolerans
- Kroppslig sjukdom (hjärta, kärl, diabetes)
- Missbruk
- Suicid
- Nedsatt självtillit
- Försämrade relationer
- Sociala sviter
 - Ekonomi
 - Karriär
 - Ensamhet och isolering
 - Långtidssjukskrivning och sjukersättning
- Kortare liv

143

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!

144

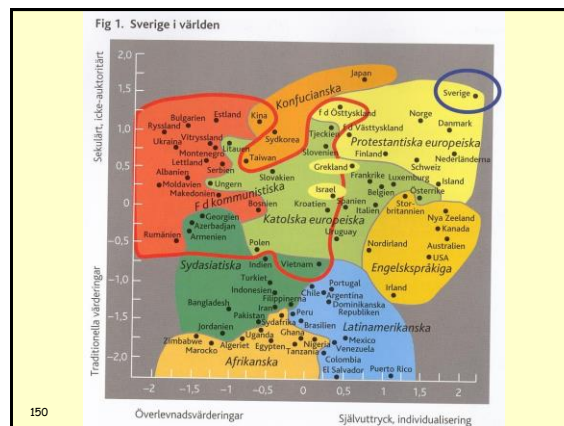


Varför blir somliga sjuka, men inte andra?

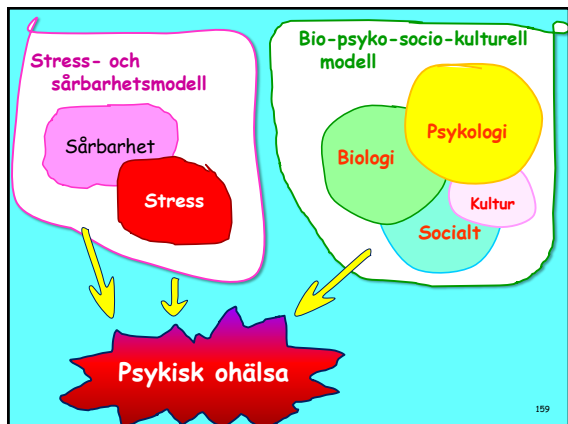
145

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

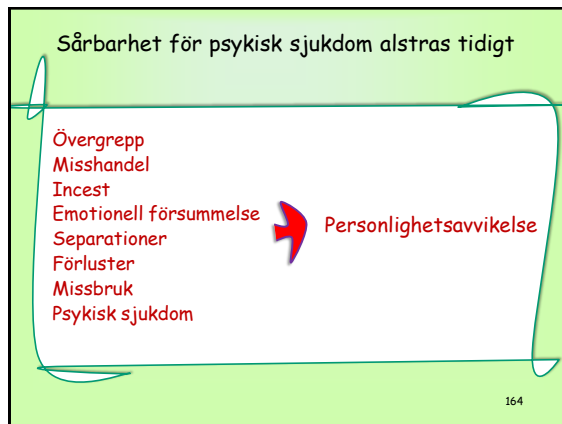
148



150



159



164

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

165

Varför gå över ån efter vatten?

Många barn är i praktiken "föräldralösa"

- 200 000 barn har missbrukande föräldrar.
- 200 000 barn blir vittne till våld i hemmet.
- 80 000 barn misshandlas själva i hemmet.
- 80 000 barn har psykiskt sjuka eller störda föräldrar.
- 30 000 barn utsätts för sexuella övergrepp.
- 10 000 barn har föräldrar i fängelse.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

166

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren

↓

Stört samspel med vårdnadsgivaren

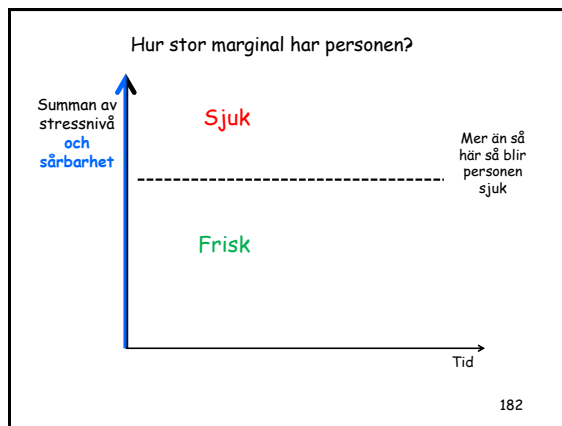
↓

Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet

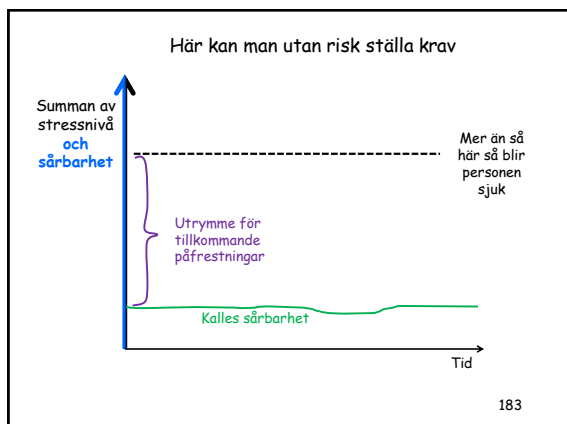
↓

Bristande förmåga att relatera till andra människor

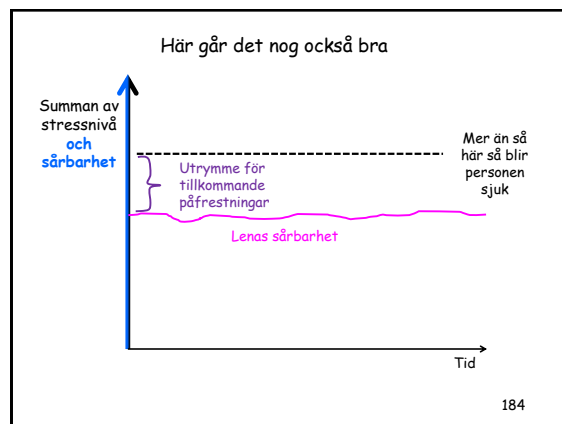
167



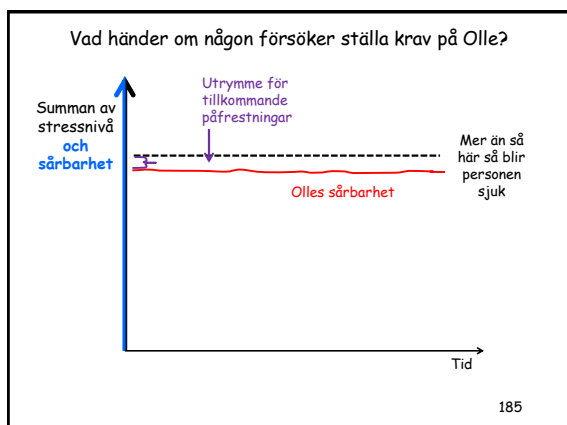
182



183



184



185



186



187

Vad fungerar verkligen?

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

192

192

Stötta på rätt sätt

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



193

193

Varför får man "ingen hjälp"?

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



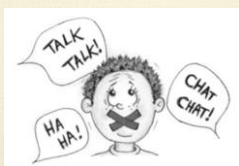
195

195

Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

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

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



200

200

Stressrelaterad
psykisk ohälsa

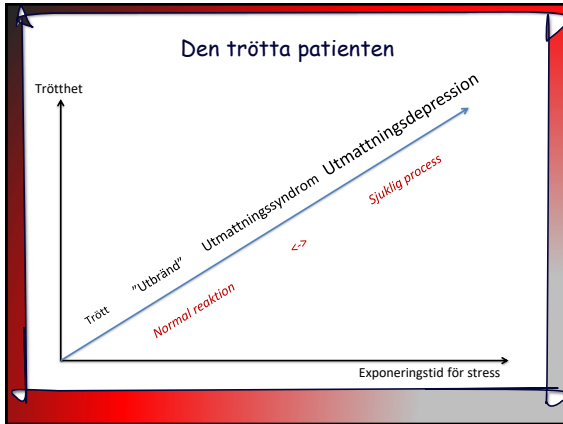
206

Jakob

225

Oscar

237



238

Burnout enligt Maslach

1. Utmattning
2. Distansering → cynism
3. Minskad personlig effektivitet

239

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

240

240

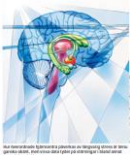
Kriterier för utmattningssyndrom

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** - muskelsmär, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet

242

242

Varför är det svårt att arbeta vid UMS?

1. **Stresskänslig**
 - Fungerar ofta väl under lugna förhållanden, men vid belastning framträder oförmågan.
 - Kan inte lägga in en högre växel vid ökade krav.
2. Svåra **kognitiva störningar**, nedsatt arbetsminne, nedsatt exekutiv funktion
 - Svårt förstå komplexa situationer och finna adekvata handlingsätt.
3. Energibrist, **uttröttbar** redan vid låg belastning
 - Förlamande trötthet.
 - Kan inte sova, inte vila, inte återhämta sig.

244

244

"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

250

250

Läkartidningen START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSAKERHET **KULTUR** MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus KONTAKT BOKER PREN

KULTUR

Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nytänkta 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-empat/

251

”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.”

252

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubningar	Insomningsvärigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslösläpverkan	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

255

255

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentration förmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

262

262

Psykiatri i seriernas värld

264

Inget slår rätt person på rätt plats

321

Bästa boten mot besvärliga medarbetare:

Anställ dem inte!



322

322

Skyll dig själv om du anställer denna!

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

324

324

"Man ska inte klaga"

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

325

325

Träna medarbetarna i att klaga konstruktivt

<p>Icke konstruktivt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Okritiskt "peka finger". 2. Klaga till vem som helst. 3. Klaga när du känner dig mest besvärad. 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. 	<p>Konstruktivt</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
--	--

326

326

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.

333

333

Anställ så' na här!

"This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live, I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations."

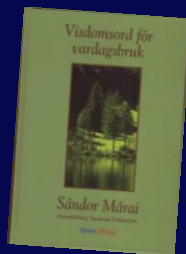
Georg Bernhard Shaw

334

334

Vem bestämde att det viktigaste i livet är att inte bli trött?

"Det har varit för mycket motstånd, för många oberäknliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta "alldes för mycket" som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött."



Michael Rangne

335

335

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.

336

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?

338

338

Kan det vara så att...



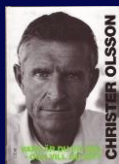
...man måste **GE** något för att få något?

340

340

Det du kommer att få ut av ditt liv står i direkt proportion till...

... din förmåga att ge andra människor det de vill få ut av sina liv.



341

341



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

2019-05-02

Michael Rangne

342

342

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 Rangne 2019-05-02 343

343

Chef på gott och ont

352

Chefens två uppgifter

1. Ta väl hand om medarbetarna
2. Ta väl hand om sig själv

Self-Care is a
priority and necessity
- not a luxury -
in the work that we do.

353

353

Medarbetarnas förtroende är din viktigaste tillgång som ledare - förvalta det väl.

354

354

Vad behövs för att medarbetaren ska trivas ombord?

1. **En affektiv relationell komponent** = ett känslomässigt band (anknytning) mellan anställd och chef.
2. **Samarbetsaspekt** = man är överens om vart skutan är på väg och hur den seglas.

355

355

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient/medarbetare/ chef/barn här?

356

356

Chefens första bud

Prata med dina medarbetare.
På riktigt, två jämlikar emellan.
Inga metoder, inget fusk - bara var äkta, prata autentiskt, säg sanningen.

Detta är att ta den andre på allvar och visa respekt.

360

Ledarskap, enbildskurs:

Behandla dina medarbetare väl!

361

361

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

Christer Sandahl

363

Mail till medarbetarna om att jag nu skaffat en ledarskapsfilosofi

1. Behandla alla väl
2. Aldrig ljuga för er
3. Göra mitt allra bästa för att ordna allas önskade ledigheter

366

Utökad ledarskapsfilosofi

1. Man är **pålitlig, ärlig och autentisk**.
2. Man visar **integritet och karaktär** i alla lägen.
3. Man har **tydliga värderingar och principer** och står för dem i alla riktningar.
4. Man är **rättvis** - vilket inte innebär att man behandlar alla lika utan att alla behandlas utifrån samma värderingar och principer.
5. Man **tar fullt ansvar för sig själv** och sina handlingar, och skyller aldrig på andra.
6. Man **bryr sig om sina medarbetare som människor**, inte bara som produktionsfaktorer, och visar det i praktisk handling.
7. Man **behandlar alla väl**, så väl som det är möjligt i systemet.

372

Chefen behöver ta hand om sig själv

373

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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



374

374

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

375

375

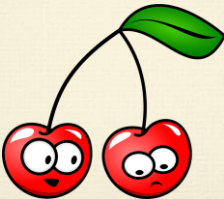
Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?



377

377

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



378

378

Chefers behov

- Inflytande
- Stöd uppifrån
- Återkoppling

Svenska chefer får otillräckligt stöd → förmår inte ge tillräckligt stöd.

SACO, 2000

380

380

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



381

381

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

382

382

"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

383

383

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

384

384

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

Snälla kollegor förlänger livet

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

ANNA DE LIMA FAGERLIND

SvD 21 aug 2011

385

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj chef

386

386

Dålig chef ökar risken för hjärtinfarkt

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

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

Mönstret kvarstod vid korrigering för traditionella riskfaktorer.

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

Avhandlingen bygger på intervjuer med närmare 20000 anställda i Sverige, Finland, Tyskland, Polen och Italien. ■

387

Great companies and a great life



"For no matter what we achieve, if we don't spend the vast majority of our time with people we love and respect, we cannot possibly have a great life."

388

388

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.

389

389

Några bra förmågor för en chef

1. Förstå sig själv
2. Förstå andra
3. Kunna hantera människor i kris
4. Kunna hantera egen och andras stress
5. Skapa och leda med arbetsglädje
6. Hjälpa medarbetarna uppleva mening med arbetet

390

390

Friskfaktorer för chefen

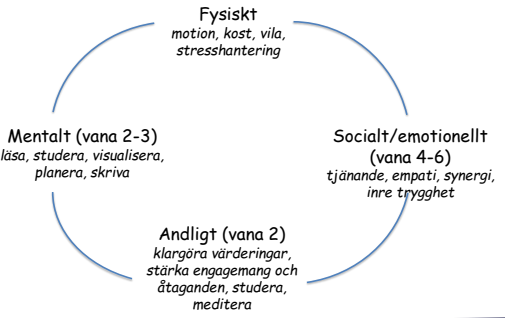
- **Självmedkänsla.** Döm inte dig själv för hårt. Fokusera istället på det du gör bra. Var snäll mot dig själv i perioder när arbetsbelastningen är hög.
- **Sätt gränser.** Låt inte jobbet flyta ihop med privatlivet.
- **Organisatoriska faktorer.** Ett tydligt uppdrag och ett tydligt mandat är viktigt 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

392

392

En sund själ i en sund kropp



Fysiskt
motion, kost, vila, stresshantering

Mentalt (vana 2-3)
läsa, studera, visualisera, planera, skriva

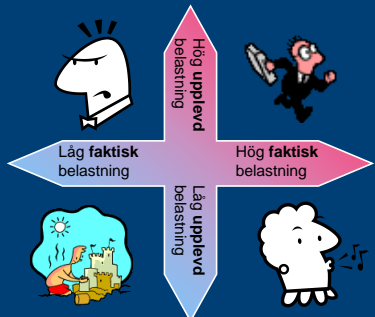
Socialt/emotionellt (vana 4-6)
tjänande, empati, synergi, inre trygghet

Andligt (vana 2)
klargöra värderingar, stärka engagemang och åtaganden, studera, meditera

395

395

Att vara "stressad"



Hög upplevd belastning

Hög faktisk belastning

Låg upplevd belastning

Låg faktisk belastning

396

396

"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.

397

"Negativ" stress

- Upplevelse av **bristande kontroll**, oförmåga att hantera kraven.
- **Längdragna 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.

398



399

Vilka drabbas?

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

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

400

I början av processen mår man **bättre**; känner sig duglig och i kontroll.

Efterhand övergår det till en **negativ spiral** där också självkänslan rubbas.

401

Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

1. Tillvaron upplevs **hanterbar**, läget under **kontroll** (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).
2. **Vågar säga nej** (om de känner dig jäktade eller trötta).
3. Prioriterar ömsidiga relationer, avvecklar de som tar mer energi än de ger.
4. Gör meningsfulla saker, vardagen upplevs **meningsfull** på **alla** områden.
5. Balans i livet - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
6. Reserverar tid för lustfyllda aktiviteter, saker som ger energi, saker för dem själva (inte för andra).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

404

"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

405

Läkartidningen START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BÖCKER PREN

KULTUR

Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

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

»Akutläkaren»

www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/

406

"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."

407

Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

- På svenska arbetsplatser råder brist på accepterade mekanismer för att hantera konflikter mellan krav och förmåga. Svenskarna fortsätter under alla omständigheter att vara trevliga och duktiga. Den som utsätts för orimliga krav från kunder, arbetsgivare, ledning eller medarbetare i Sverige brukar sällan välja hårdare istället för att angripa källan.
- **M a o: I Sverige ställs krav på hög prestation och oavbruten trevlighet på arbetsplatsen, även i ohållbara situationer. Det gör att några blir sjuka och går hem.**
- **Normmännen** rycker på axlarna.
- **I USA och Storbritannien** visar lågavlönade ointresse eller t o m inkompetens när arbetet upplevs alltför besvärligt - och de gör det utan att skämmas.
- **I Danmark, Storbritannien och USA** tillåts viss aggressivitet när man tycker att något eller någon gått över gränserna.

Björn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005

408

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).

409

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöspåverkan	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

410

410

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

414

414

Organisationens stresshantering

416

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



417

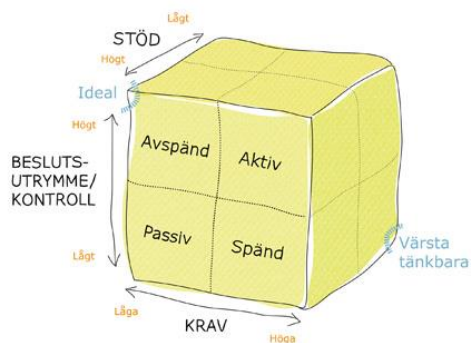
417

Kan jag som chef eller medarbetare identifiera anställda med risk för utmattning?

- Individerna 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, irriterabilitet, reagerar på småsaker, missnöjd med andra, konflikter.
- Brist på glädje och spontanitet.
- Ointresse och ligkigtighet, bryr sig inte.
- Trött efter ledighet.

418

418



420

420

<https://youtu.be/rnrkrvAUbU9Y?t=761>

AUTONOMY
MASTERY
PURPOSE

421

421

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

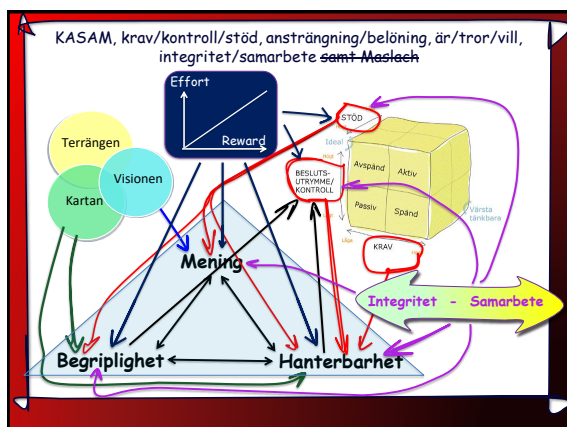
Maslach och Leiter 422

422

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
 - Delaktig i beslutsprocesserna
 - Kunskapsutveckling
 - Tydliga mål och ramar
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

423



424

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Öppnbart:

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?

425

Missnöjd patient på akuten

426

När det inte går så bra...

427

Video från akuten

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

428

428

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 samvetskval
- Narcissist, psykopat, missbrukare.
- Borderline / emotionellt instabil?
- **Bryter det mänskliga kontraktet!**

430

430

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar
personen när hon
inte får som hon vill?

431

431



432

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

435

435

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 behåver 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"

436

Att tänka dimensionellt - kontinuumprincipen

Låg självkänsla	Grandios
Svagt självförtroende	Överdrivet självförtroende
Självtvivel	Självtvivel, dramatisk, narcissistisk
Ängslig	Bristande förutseende och planering
Osjälvständig	Självtillräcklig, självsvaldig

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

437

Hur ser din egen profil ut?

Låg självkänsla	Grandios
Svagt självförtroende	Överdrivet självförtroende
Självtvivel	Självtvivel, dramatisk, narcissistisk
Ängslig	Bristande förutseende och planering
Osjälvständig	Självtillräcklig, självsvaldig

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

438

Är du medveten om...

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

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

439

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 lite** 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".

440

Vad är poängen med personlighetsbegreppet?

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

441

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelöv

Fungerar mitt sätt att vara?

Mitt svar beror huvudsakligen på min personlighet!

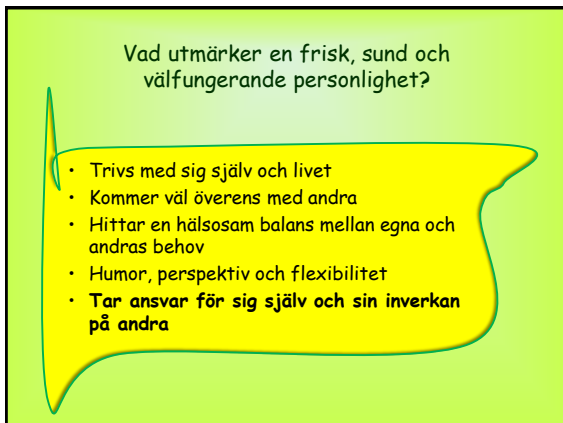
442



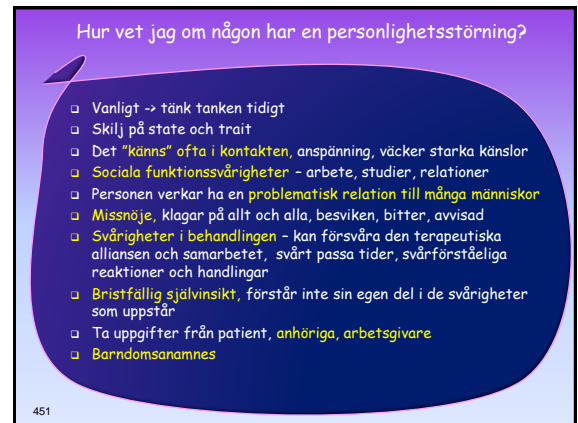
444



445



447



451



452



453

Personlighet och **personlighetsstörning**

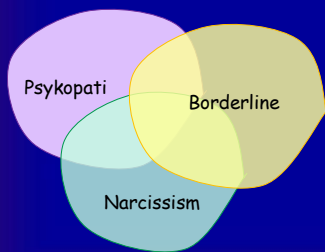
1. Ett bestående mönster av inre erfarenheter och yttre beteenden som **skiljer sig från vad som förväntas** i personens kulturkrets, och som finns redan i tonår eller ung vuxenålder .
2. Kommer till uttryck inom **kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel** och **impulskontroll**.
3. Och som leder till **lidande eller nedsatt funktion**.

454

Personlighetsstörning i DSM-IV

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

455



456

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?

457

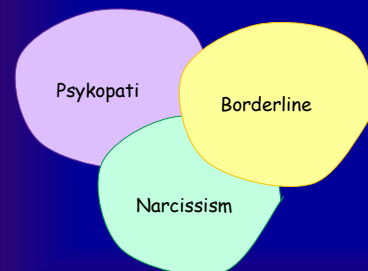
457

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.

458

Men verkligheten bryr sig inte alltid om våra diagnostiska system...




459

Narcissistisk personlighetsstörning

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

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



460

Terräng, kartor och visioner vid **narcissim**

Terräng, personen:
Helt vanlig människa
Troligen svag självkänsla som kompenseras

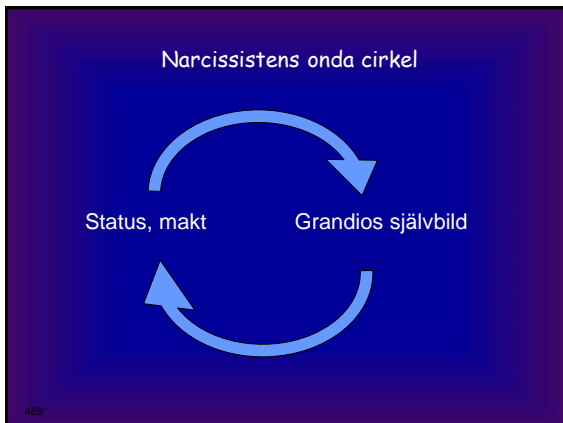
Terräng, andra:
Lika mycket värda
Inte intresserade av att ge särbehandling

Karta, personen:
Förmer, inte vem som helst
Viktigare än andra
Vanliga regler gäller inte mig

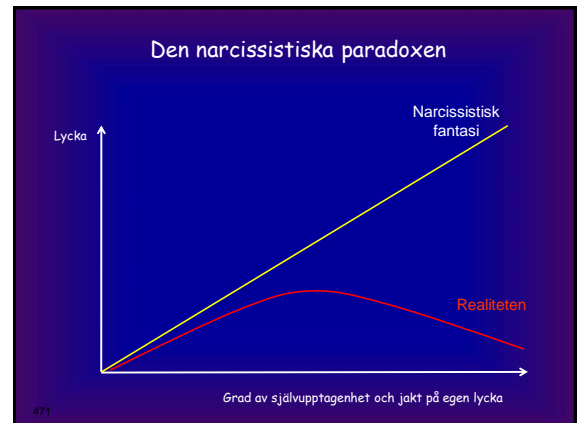
Karta, andra:
Inte lika värdefulla som jag själv

Visioner:
Förtjänar särbehandling, "special treatment"

461



469



471

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

472

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 själv** med sitt utseende, sina ägodelar och sina förmenta talanger
- Tror sig ibland vara **intellektuellt överlägsen**
- **Oförmögen och ovillig att bry sig om andra, allt kretsar kring dem själva**

473

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

474

474

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)

475

475

"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

477

477

Narcissistens tragik

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

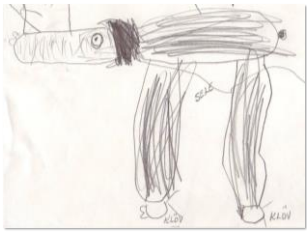
↓

Det går inte att göra några insättningar

478

478

"Hon är bara ensam"



479

479

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

481

481

Narcissistens psykologiska predikament

God självkänsla

- Behöver måttligt med bekräftelse för att fortsätta känna sig 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.
- **Tål inte kritik!**

483

483

Men vad är problemet med att vara narcissist?

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

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

484

484

Narcissisten kämpar för att **betyda** något!



485

485

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!



486

486



https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDbpGcqvj_58Y9KJDwtMUbnWjGQy1CZhA&t=5s

488

488

Narcissism

Integritet

Svag självinsikt.
Grandios självbild.
 Överkänslig för andras åsikter, klarar **inte kritik.**
 Den egna integriteten helt dominerande.
 Ointresserad av andras behov.

Samarbete

Är speciell och förmer.
Förtjänar därför andras respekt och gillande, **ensidig beundran och särbehandling.**
 Svag **sympati** - bryr sig inte andras behov och förväntningar.
 Utnyttjar andra för att nå egna mål.

489

489

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.

490

490

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 värdekrävande
- Manie sans délire
- Moral insanity

494

494

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

Svar: Det vet du inte

495

495

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

496

496

"Core features"

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

497

497

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

499

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 nåjes 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.

501

Hares psykopatichesklista, HPC

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

502

Antisocial personlighetsstörning

- Antisociala beteendesyntom före 15 åå som stabiliserat sig

Psykopati

- Psykopati enligt PCL är mer fokuserad på grundläggande personlighetsdrag

504

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 behandlingsvar

505

Skam - den svåraste känslan av alla?

508

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**.

510

Psykopati har genomgripande effekter

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

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

512

512

Five Factor Model, "Big Five"

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

514

514

Narcissism och psykopati

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

515

515

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

517

517

Hur blir man så här otrevlig?

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

Caspi et al. Science 2002

518

518

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 **lättnadsvrede**.
- **Brottet ger ofta en lust**känsla.
- Han har **dålig förmåga** att leva sig in i tänkbara konsekvenser.

523

523

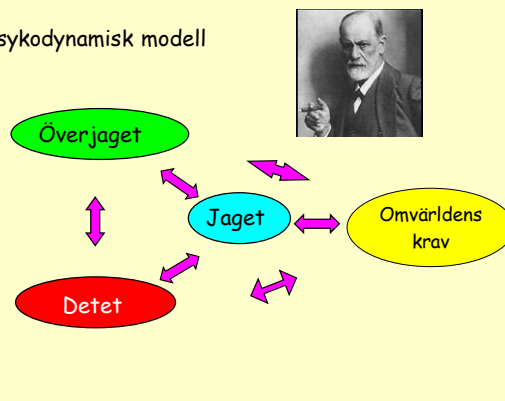
Psykopater och rättvisan

- 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.

524

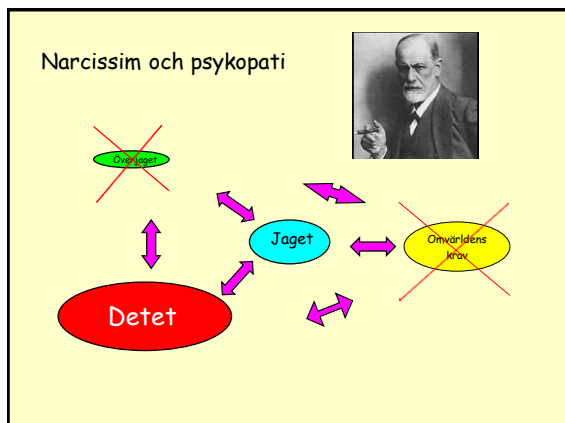
524

Psykodynamisk modell



527

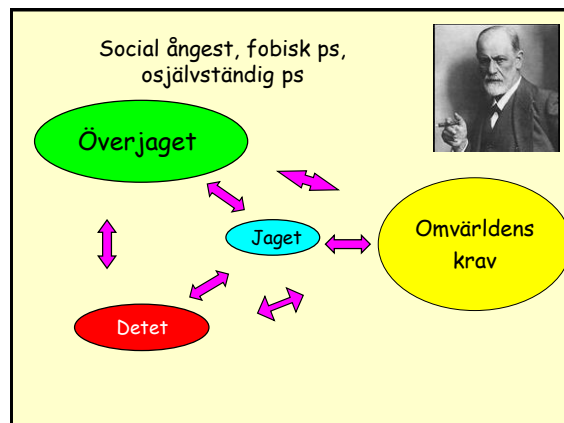
Narcissim och psykopati



528

528

Social ångest, fobisk ps, osjälvständig ps



529

529

Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/karaktär

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



- Ser ingen anledning bry sig om andras behov

Beteende

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

530

530

Psykopatens personlighetstruktur

Integritet

- Obefintlig självkänedom.
- Grandios självbild.
- Förväntar sig "special treatment"
- Överkänslig för andras åsikter, klarar inte kritik.
- Den egna integriteten helt dominerande.
- Ointresserad av andras känslor, behov och integritet.

Samarbete

- Styrs inte av samvete, skuld, ånger, normer eller krav.
- Egentligen inte intresserad av att accepteras.
- Massiv ansvarslöshet.
- Manipulerar och bedrar för egen vinning.
- Samarbetar bara på ytan, för att få vad han vill

531

531

Dilemmat

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

534

534

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
- **Psykopaten använder andra som ett sätt att nå sina egna mål** - vad försöker personen just nu få av dig?

535

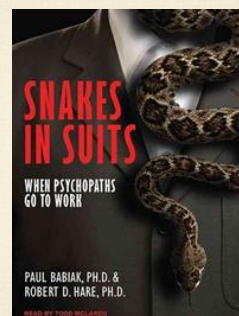
535

Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!



536

536



537

537

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*

538

538

Några behandlingar som prövats vid LVU-hemmen:

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

539

539

Säkert fungerande behandlingar vid psykopati:



540

540

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

541

541

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
- Särta ut dig

Tack till Helena Bingham

542

542

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

543

543

Tack till Helena Bingham

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 skygglappar
 - 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

544

Efter Robert D. Hare

544

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

545

Efter Robert D. Hare

545

Behandling


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

546 Tack till Helena Bingham

546

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.



Bemöt med respekt

547

547

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.



548

548

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

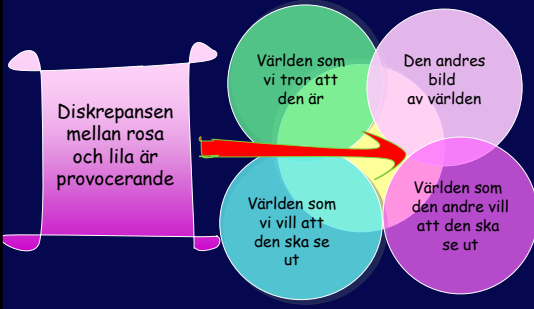


549

549

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

Diskrepansen mellan rosa och lila är provocerande



550

550

Typer av interpersonellt våld

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

551

551

Psykopatens aggressivitet

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

552

552

Stress i ett nötskal

En känsla av att ha
bristande kontroll över en
situation

554

"Stresströskeln"

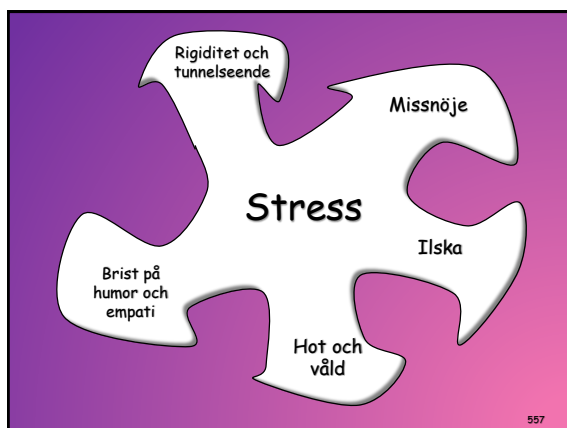
Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis. Vi har alla vår personliga stresströskel.

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

Överskrids den börjar vi klicka; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.

De kognitiva förvrängningarna ökar då kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

555



557

"Röd och grön zon"

Låg stress

- Känslorna står till vår tjänst
- Nya hjärnan handlägger

Måttlig stress

- "Vuxen schimpansnivå"
- Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner

Hög stress

- Tankarnas kontroll över känslorna är nu helt borta
- Dom och vi, vän eller fiende, med eller mot mig?

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

556

556

Varken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?



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

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

Reptilhjärnan:
Flykt, anfall, spela
död...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

558

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.

559

559

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".

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

560

Frågeformulär "Vardagslivets stress"

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

563

- 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 talar med mig själv och andra
- Jag gör två eller flera saker samtidigt
- Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
- Jag pratar fort och med starkt eftertryck
- Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
- Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga
- När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
- När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
- Jag har svårt att "gåra 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

564

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

565

Otrevligaste patienten någonsin?



566

566

Hur blir vi av för mycket stress?

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

567

567

Varnings signaler för risk för aggression

Patienten

- Spänd
- Orolig
- Stressad
- Högljudd
- Upprörd
- Missnöjd
- Kränkt
- Rädd

Du själv

- Rädsla/obehag
- Lyssna på din intuition

568

568

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



569

569

Faktorer som ökar vår ilska och benägenhet att hamna i konflikter

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

570

570

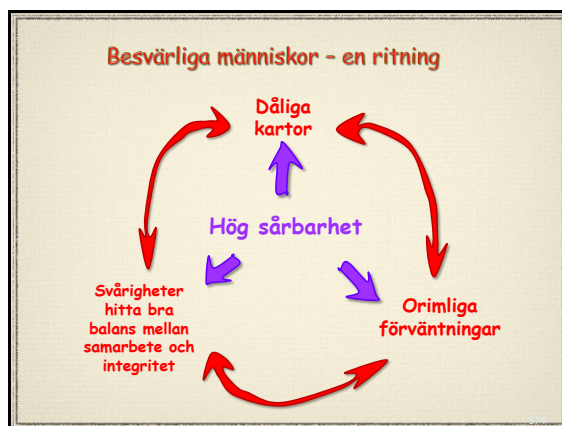
Kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet och våld

- 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 behandlingsföljksamhet

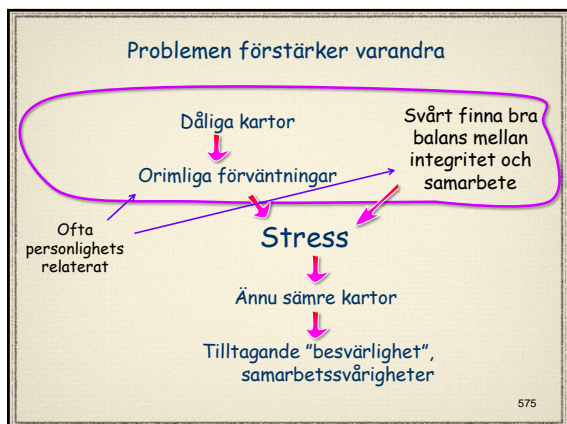
Dessa samverkar med "kriminogena" faktorer (fattigdom, bostadsort, uppväxt, attityd, exponering för våld)

572

572



574



575

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.

Integritet

Samarbete

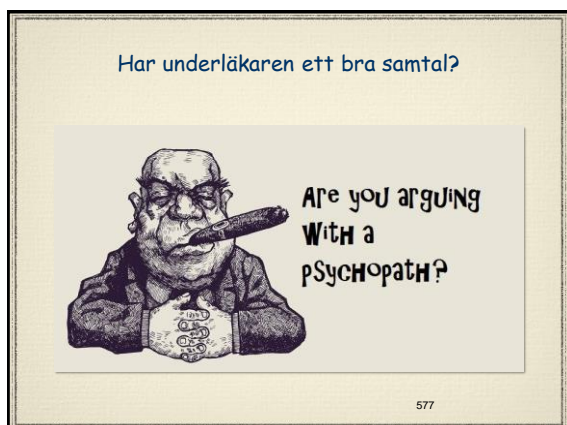
Terrängen

Kartan

Visionen

576

576



577

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!

578

578

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

579

579

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?

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

580

580

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

2. Vilken är situationen/kontexten?

581

581

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?

582

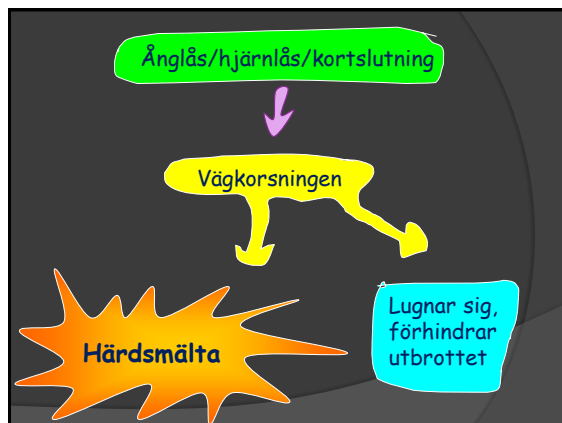
582

Vad gör underläkaren bra?

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

583

583



584

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt

-

våra behov krockar

Värderingskonflikt

-


vi tycker olika om något

585

585

Korgmodellen





A. Beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för.

B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här lär man den andre flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.

C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

586

586

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer!

587

587

😊 ☹️

"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

589

589

Diskutera

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

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

590

590

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

591

591

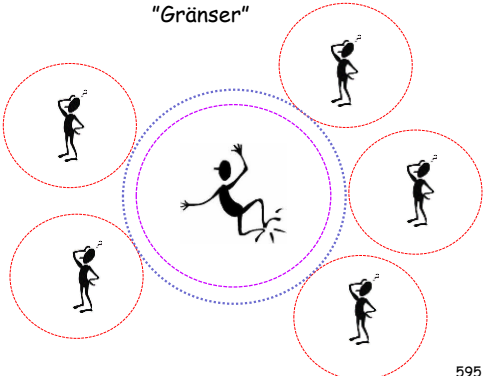
"Tänk om alla skulle börja göra så!"



592

592

"Gränser"



595

595

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.

596

596

Slutsats av Bergenutbildningen?

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



598

598

Åtta råd enligt Bergenprojektet (nr 4+9 egna tillägg)

1. Visa respekt, patienten ska känna att du är där för att hjälpa.
2. Lyssna!
3. Var närvarande, koncentrerad och visa intresse. Försök förstå varför patienten är upprörd och vad hen vill.
4. Bekräfta patientens känslor. De är förståeliga utifrån omständigheterna och hur patienten upplever situationen. "Du verkar upprörd. Inte konstigt när du förts hit mot din vilja."
5. Ge patienten tid att prata och ställa frågor. Prata med patienten flera gånger innan beslut fattas. Berätta för patienten vad som händer.
6. Tala lugnt, med mild röst.
7. Tänk på ditt kroppsspråk, håll avstånd och ögonkontakt.
8. Ge patienten förslag, i stället för att kritisera.
9. Fråga vad du kan göra för att hjälpa patienten med upprördheten. Kaffe? Promenad? Samtal?
10. Samarbeta i arbetsgruppen, tala med varandra, låt alla veta vad du gör.

599

599

Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

- Ge inte makt åt ilskan. Lär personen att aggressivitet inte ger makt.
- Visa att du inte har makt att förändra människor eller deras känslor → personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.
- Belys känslan, utan krav på att den andre ska ändra sig eller svara. "Är du stressad?"
- Men den kroniskt ilsken kan behöva hjälp.

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

600

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?"

603

603

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".

604

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

605

Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

606

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?

607

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 "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?"

608

Undvik

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

609

609

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.

610

610

Kunde utvecklingen ha förhindrats?



611

611

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?



612

612

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad driver patientens beteende och kamp?

613

613

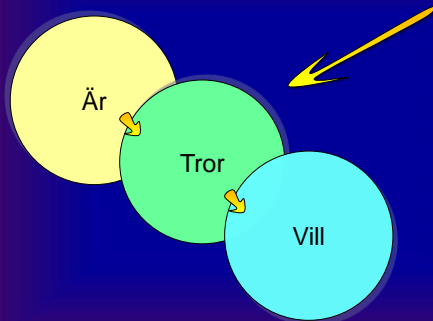
Vad menar vi med att "förstå"?



614

614

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



616

Första frågan när det skiter sig med någon

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

617



618

Hur blir det om du tänker så här?

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Vad skulle patienten behöva förstå för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- Kan du hjälpa honom till den förståelsen?

619

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?
- Patienten har felaktiga kartor -> felaktiga förväntningar om att kunna få ut en hundraburk.
- 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.

620

620



621

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

622

622

När det inte går så bra...

624

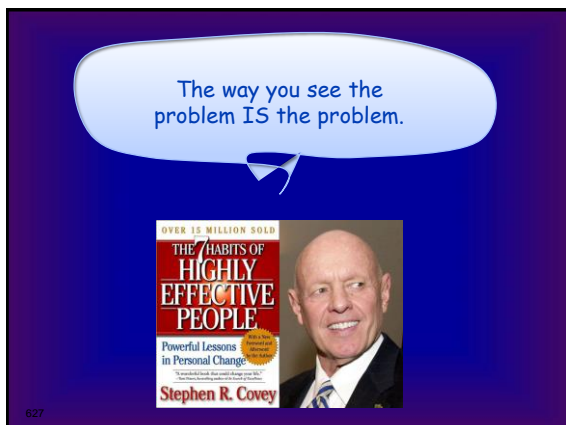
624



625



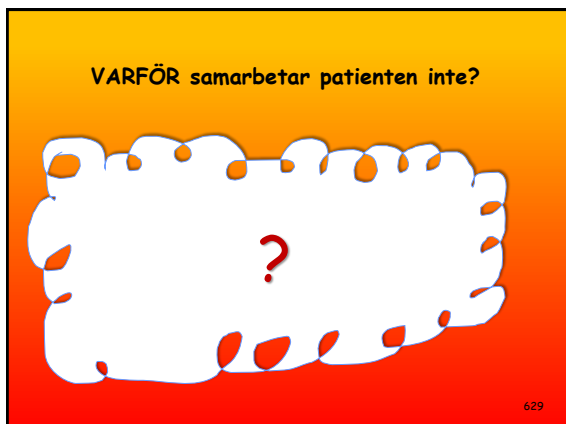
626



627



628



629



630

När som helst
kan vad som helst
hända vem som helst

631

631

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



633

633

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



636

636

Varje samtal är ett experiment!

645

645

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


ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET BÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT
APPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



647

En tillräckligt god behandlare

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

648

648

"Svåra patienter" eller "svåra beteenden"?

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



650

650

Tolkning → Förhållningssätt

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

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

Min tolkning vägleder min intervention

651

651



Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

653

653

Alternativt synsätt

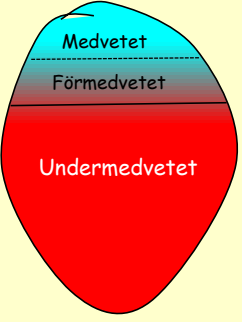
Patientens explosiva beteende är

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

654

654

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



Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet

655

655

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

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

656

656

Vid problematiskt beteende

- Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- 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.
- Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

657

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

658

Hur blir det om du tänker så här?

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Vad skulle patienten behöva förstå för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- Kan du hjälpa honom till den förståelsen?

659

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?

660


Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

661

Besvärlig typ?

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

662



Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack... there is a crack in everything
That's how the light gets in.

Leonard Cohen, Anthem

665

En fruktbar utgångspunkt?

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

666



"Det ligger något i det du säger."

668

"Det ligger något i det du säger"

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



669

Litet Kay Pollak till hjälp?

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

670

Det kunde alltid varit värre

Tur att det inte är JAG som är /som/ han.
Tur att inte JAG har hans liv.
Som tur är har jag betalt.
Ska någon annan få bestämma över mina känslor så är det i alla fall inte han.

671

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**?

672

Fem bra frågor vid "besvärlighet"

Är detta ö h t min puck?

Är beteendet något jag kan påverka?

Hur kan jag få den andre att vilja vara med?

Vad behöver hen då förstå?

Vilka beteenden behöver hen lära sig?

673

"Besvärlighet"

676

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



En människa som bara en mamma kan älska."



677

L'ENFER C'EST LES AUTRES

JEAN-PAUL SARTRE



678

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?

679

Några exempel på "besvärliga" människor



680

680

Fler "besvärliga" människor

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



681

681



682

682



Vem är den
besvärligaste
människan i ditt liv?

683

683

Att vara arbetsgivare är som att
driva ett växthus.

Med bara orkidéer.

684

684

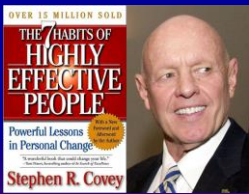
Fallbeskrivning



685

685

The way you see the problem IS the problem.



OVER 15 MILLION SOLD
THE HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE
 Powerful Lessons in Personal Change
 Stephen R. Covey

686

Du kan inte agera rätt om du inte förstår

1. Vilken är bakgrunden?
2. Finns det ett syfte?
3. Är den andre medveten om vad som pågår?



688

Några frågor:

1. Är detta en person som ö h t kan må bra?
2. Finns det förutsättningar för just denna person att må bra hos oss?
3. Går det ö h t att må bra hos oss?

689



690

"Orättvisa" uppstår så fort något inte är som medarbetaren tycker att det **borde** vara

- Stäm av förväntningarna tidigt och ofta.
- Fråga dina medarbetare vad de förväntar sig av dig som chef.
- Ge sedan klart besked om vad de kan vänta sig och inte vänta sig av dig just nu.

691

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



692

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.

693

Människor som inte får vad de behöver blir besvärliga

Och många som inte får vad de vill ha

Och de som inte får vad de anser sig få vad de har rätt till

Liksom de som får allt detta men inte förstår det



694

Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?



Se separat
paper!

695

695

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

696

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

Är den andre stressad?

Är du stressad?

Är arbetsplatsen/systemet stressat?

Eller rör det sig faktiskt om genuin, personlighetsrelaterad besvärlighet?

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

697

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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



698

698

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

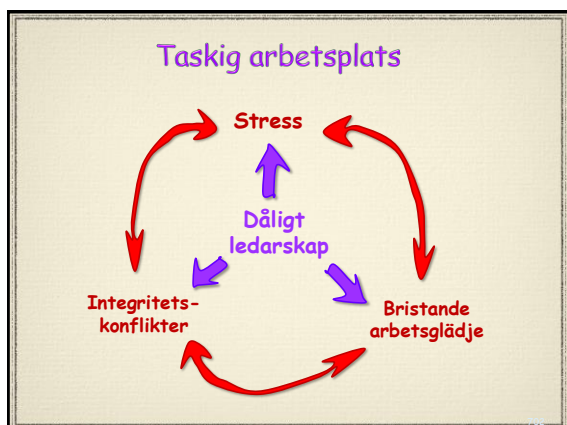


700

700



701



702

702

"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

703

703

Kört från start?

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

704

704

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!

705

705

Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet



Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

706

Detta gäller även i arbetet med patienten



Hur är vi mot varandra här hos oss?

707



"Kan du inte byta till något mer peppande?"

712

Några saker man kan göra för att öka medarbetarnas hälsa och öka chansen att de kommer tillbaka vid sjukskrivning

1. Beakta Maslachs slutsatser, krav/kontroll/stödmodellen samt ansträngnings/belöningsmodellen. Skapa förutsättningar för chefen att vårda sin personal och för normalt folk att trivas (min ann).
2. Rekrytera chefer medvetet.
3. Lär upp cheferna inom hälsofrämjande ledarbeteenden och arbetsförhållanden.
4. Reflekterande kollegiala samtalsgrupper med strukturerat arbetssätt.
5. Arbetsmiljö- och hälsoenkäter, t ex AHA-metodiken.
 - Riktade insatser som engagerar de anställda genom feedback och individuellt anpassade förslag ger störst kostnadseffektivitet.
 - Erbjud de i riskzonen feedback och adekvata hjälpinsatser (FHV, kurser).
 - Förutsätter chefernas engagemang och medverkan.
 - LUQSUS-K-paketet (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEDS)
6. "Employee assistance program" (ringa en rådgivare dygnet runt, året om).
7. Chefen håller kontakten med och engagerar sig i de som är sjukskrivna.
8. Gruppterapi för sjukskrivna (evidensbaserat och kostnadseffektivt).
9. Adekvata förändringar i den sjukskrivnes arbetsituation.
10. Gradvis arbetsåtergång.

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

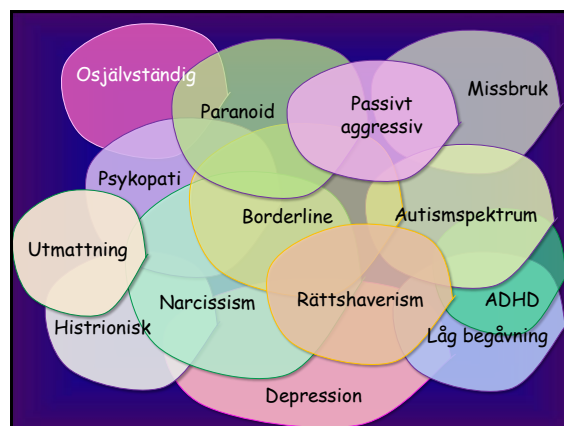
713

"Det som är botten i dig är botten också i andra."

Gunnar Ekelöf



714



719



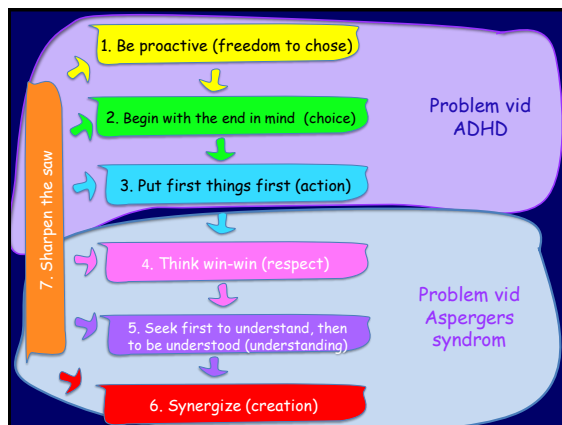
721



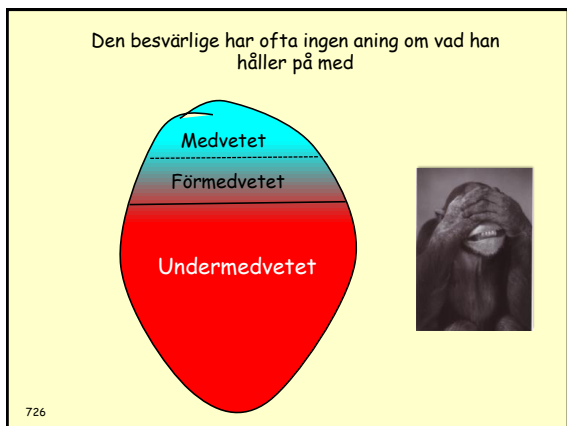
723



724



725



726



727

Självsikt - vad ska det vara bra för?

Förstå och hantera
mig själv, andra och
världen jag lever i.

728

Försvara din
begränsning...
och du får
behålla den!

Richard Bach

730

730

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste
nästan ingenting.

Du väljer det.

732

732

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

733

733

Det allra viktigaste för självkänslan är...

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

734

734

Varför har vi det som vi har det
tillsammans?

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

Trettio tuffa
sanningar
Här är de 30 som
ändrar ditt liv

735

735

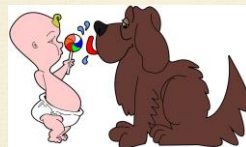
Mindre effektiva egenskaper/beteenden

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

737

737

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.

738

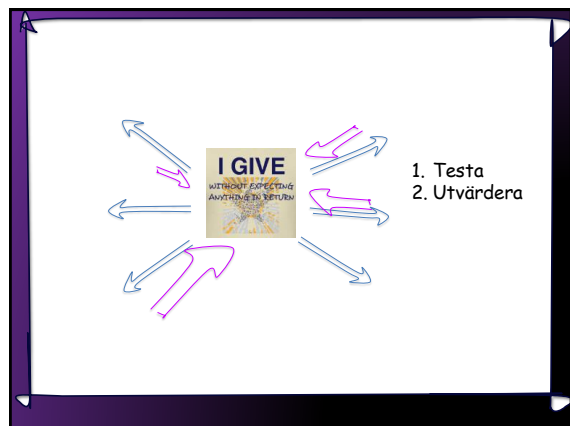
738

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

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

740



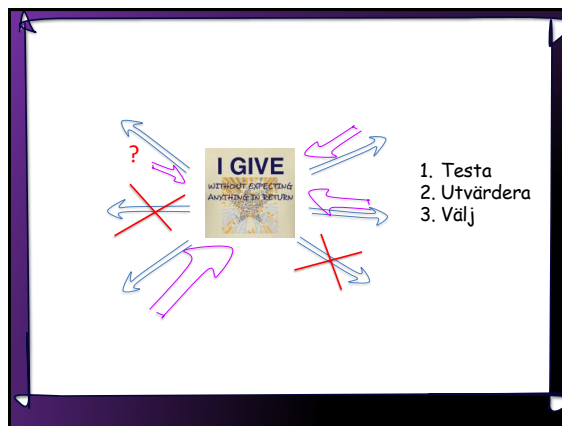
742

Modell för ett givande liv:
Ge, men ge smart!

1. Testa



741



743

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för att få något?

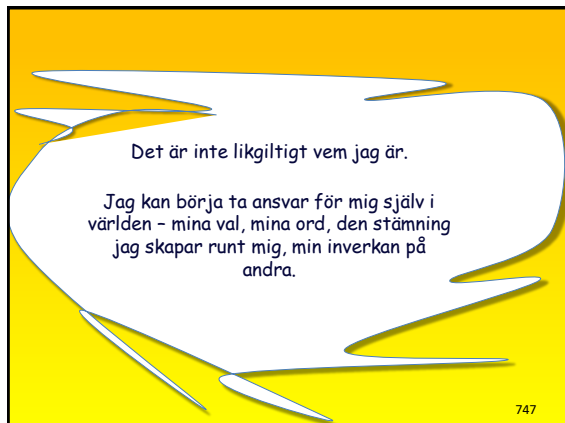
745

745

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Perspektiv, flexibilitet och förmåga till humor
- Tar ansvar för sig och sin roll i världen

746



747

747

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

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

748

748

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



749

Klartat till det?

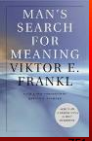
- Ta ansvar för din miss
- Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
 - Städa upp
 - Ta lärdom
 - Gå vidare

750

750

A culture of discipline


Freedom is only part of the story and half the truth... That is why I recommend that the Statue of Liberty on the East Coast be supplanted by a Statue of Responsibility on the West Coast.



751

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?



753

Läget tills du är 25:

Frontalloben inte färdigutvecklad



↓

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

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

754

Vad utmärker en frisk människa?



Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"

755

"Puh kände på sig att han borde säga något uppmuntrande, men han visste inte riktigt vad. Och så beslöt han sig för att i stället göra något för att vara till hjälp."

Nalle Puh

756

Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian

758



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

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

759

759

Den kortaste kursen för alla föräldrar

Se till att ditt barn alltid känner sig som en tillgång i ditt liv - aldrig som en belastning och ett hinder för ditt liv.

Mitt liv är så mycket roligare nu när jag har dig!

760

760

Vad har mina [.....] gett och lärt mig?



761

761

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?!

762

762

Vad kan hända om Kalle faktiskt **GÖR** som jag vill?

763

763

Utbränd!

765

765

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

766



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

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

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

767



"Kommer inte att hända"



768

Integritet och samarbete

Integritet
Självhävdselse
Individ
Originalitet

Konflikt

↓

Smärta

↓

Signal/symtom

Samarbete
Anpassning
Grupp/samhälle
Konformitet

769

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

Integritet

Utanförskap,
oönskad,
oälskad,
ensam

↔

Samarbete

Överanpassad,
utnyttjad,
slutkörd,
utbränd

770

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?

Integritet

↔

Samarbete

Medarbetarens position är avgörande för chefens insatser

771

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?

772

Vad kostar det att inte vara med här?

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

773

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

774

Men det beror på vem du är!

Normalneurotisk människa

- Tillagsinställd
- Orolig att inte räkna till
- Svag självkänsla
- Vågar inte följa sin inre röst av rädsla för att inte bli omtyckt

Behöver lära sig lyssna till och bry sig om sina egna behov.

Samvetslös psykopat

- Saknar samvete, skuld känslor, ånger
- Bryr sig bara om sig själv
- Lyssnar enbart på sin egen röst, som tyvärr bara talar om vad som gagnar honom själv
- Andra är bara medel för att uppnå egen vinning

Skulle behöva lämna sin självupptagenhet och upptäcka glädjen i att göra något för andra.

775

Falsk dikotomi?

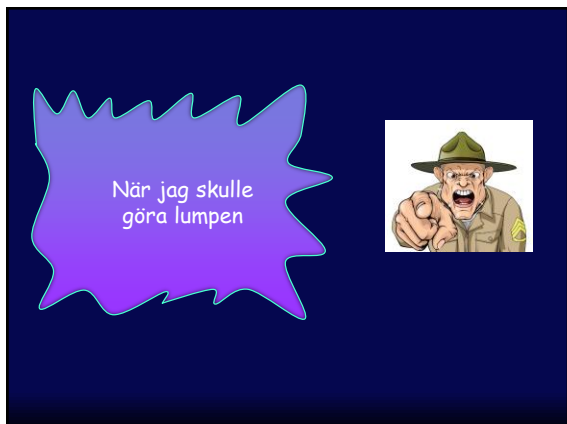


776

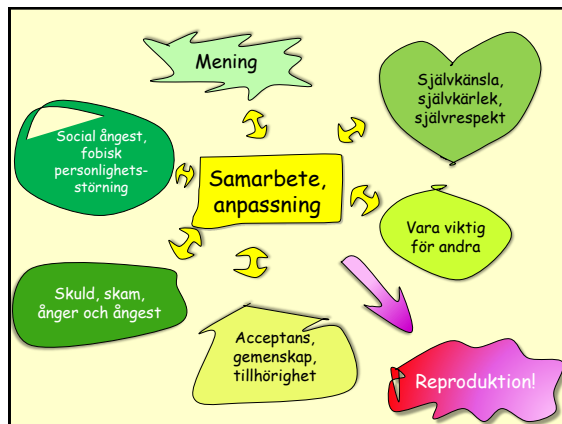
~~Jag är viktigast~~

Jag är också viktig, lika viktig som de andra.

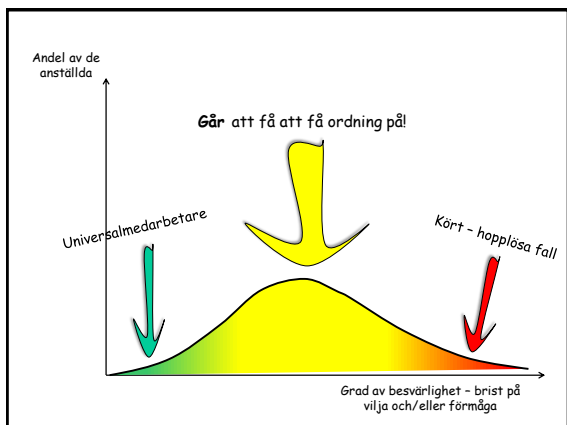
777



778



779



782

Går det att "flytta" den andre mot mitt?

Insikt

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

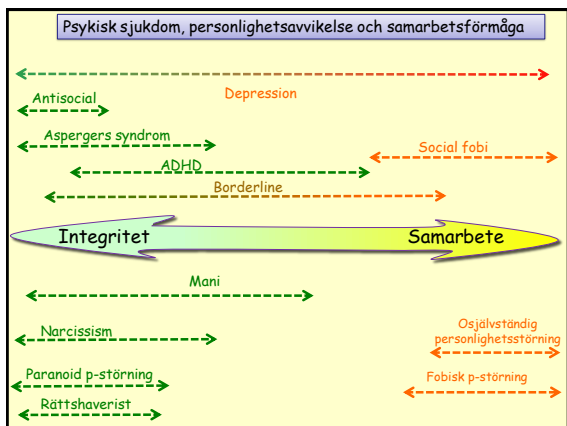
Motivation

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

Förmåga

- Kan han förflytta sig?

783



784

Den missnöjde vill något - vad?

785

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.



786

786

Den personlighetsstörcdes 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!**

787

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

Ken Keyes



788

788

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

789

789

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?

790

790

Ett rationellt förslag:

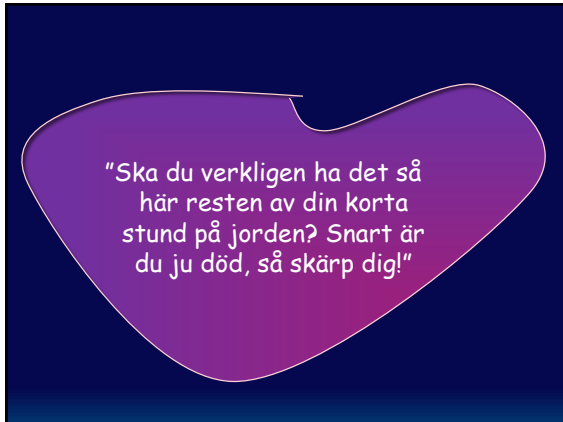
Om du nu ändå befinner dig på den här
arbetsplatsen just nu kan du lika gärna
ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du samtidigt
letar efter ett nytt jobb om ditt
nuvarande inte är bra för dig.

791

791



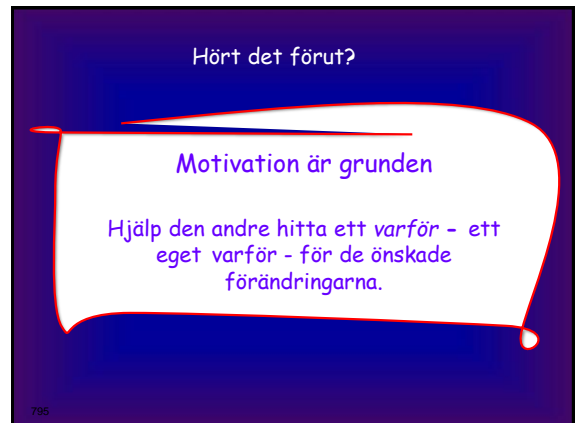
792



793



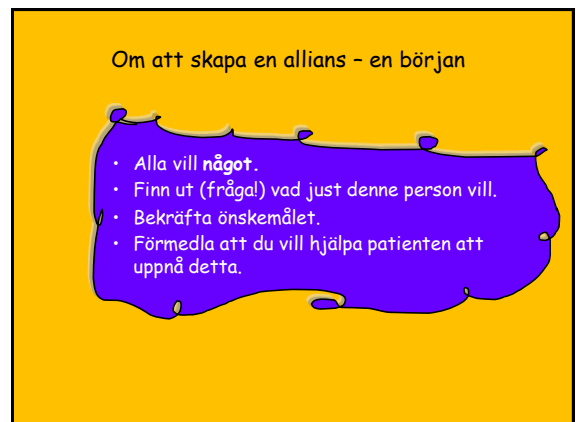
794



795



797



798

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du provat med att försöka...

???

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

800

800

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!

801

801

Vår kärlek...



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra **upplever** som kärlek.

802

802

Övning ger färdighet

Övar jag på att vara positiv, leta efter det goda och vackra, se möjligheterna, tala väl om, tro andra om gott?

Eller övar jag på att leta och påtala bristerna, ana onda avsikter, tala illa om och döma ut andra?

Bidrar jag till sanningen eller lögnen om den andre?

803

803

Den stora hemligheten...



...är...

???

???

...löst enkelt, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...**vänlighet!**

804

804

...en sak till...

!

!!

!!!

...ha litet...

...**KUL!!**

805

805

Svårt med sympatin? 

Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!!!

806

806



Richard

807

807

Behöver han:

Skärpa sig?

Självdisciplin?

Motiveras?

Coaching?

Mentor/handledare?

808

808

"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?

809

809


Hur ser VÅRA kartor ut?



810

810

VARFÖR samarbetar patienten inte?



811

811



812

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.

814

814

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!

815

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

816



817

Nix!


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

818

818


Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.



Kan provocera vårt behov av att betyda något.

819

819

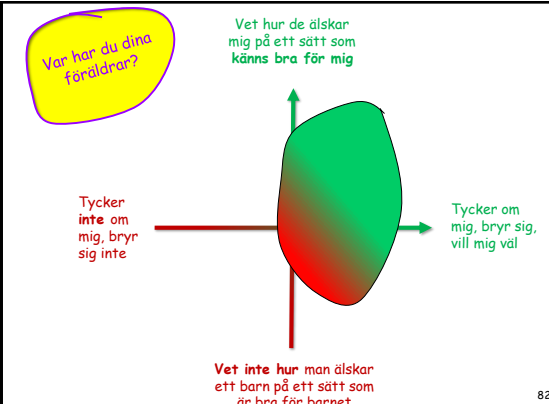
Var har du dina föräldrar?

Vet hur de älskar mig på ett sätt som känns bra för mig

Tycker inte om mig, bryr sig inte

Tycker om mig, bryr sig, vill mig väl

Vet inte hur man älskar ett barn på ett sätt som är bra för barnet



820

820

Besvärlig typ?

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



821

821

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



824

824

Det är sjukvården som misslyckats - inte patienten.



825

825

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



826

826

Projektion

I stället 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.

827

827

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.

828

828

Problemet med projektioner

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

Själv lär jag mig inget och utvecklas inte.

Nästa patient riskerar därför att råka lika illa ut.



829

829

Hur ser VÅRA kartor ut?

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör alltid **sitt allra bästa**.
- Han har bara **inte kommit på** ett bättre sätt än.
- Kanske **kan du lära honom**, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

830

830

En fruktbar utgångspunkt?

Patientens beteende är alltid meningsfullt...

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

831

Den avgörande frågan 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?

832

När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

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

Var och när fungerar patienten **bättre**?

833

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter



Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

834

Vilket synsätt funkar bäst?

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

eller

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

835

835

Det är ingen match



836

836

Sitt på **samma sida** av bordet

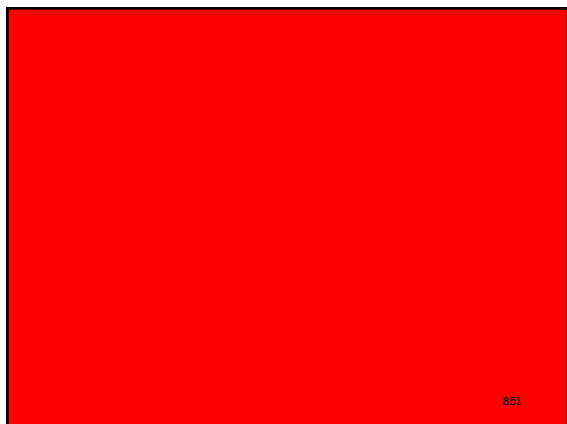


837

837

Överblivna
besvärighetsbilder

838



851



852

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 bevapnad
- Kommer till Serafen med kniv i fickan
- Hatar sig själv och sitt liv



888

888

Paranoid personlighetsstörning

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



Bemöt med respekt

889

889

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




891

891

Fobisk personlighetsstörning

Social hämning, känslor av otillräcklighet och överkänslighet för kritik

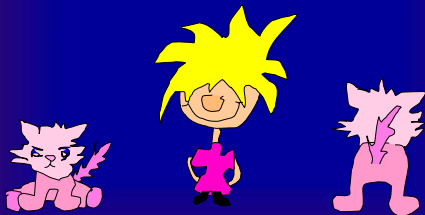
- Upptagen av rädsla för att bli illa omtyckt eller avvisad i sociala situationer
- Undviker kontakt om ej säker på att bli omtyckt
- Känner sig lätt förlöjligad
- Undviker aktiviteter där man kan bli kritiserad eller avvisad
- Hämmad i nya sociala situationer p g a känslor av otillräcklighet
- Låg självkänsla,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



892

892

Konsten att inte städa



893

893

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
- Oviljig att delegera
- Snål mot sig själv och andra
- Stelbent och envis



Ge patienten tid och tålamod

894

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.

895

Histrionisk personlighetsstörning

- Illa till mods om ej i centrum
- Förförisk 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"

898

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

896

Emotionell instabilitet
och
självskadebeteende

899

Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt.

Aristoteles,
Nichomakiska etiken

902

Känslor som fungerar

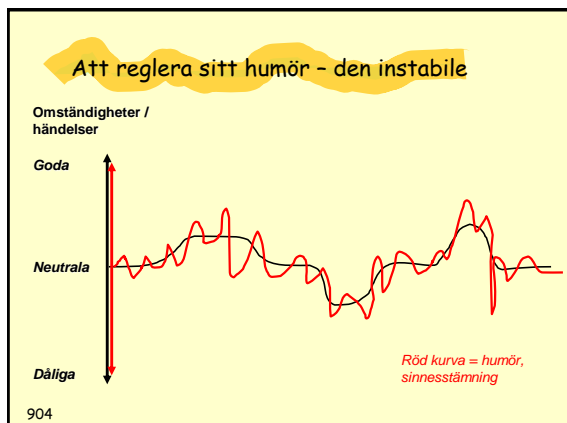


Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

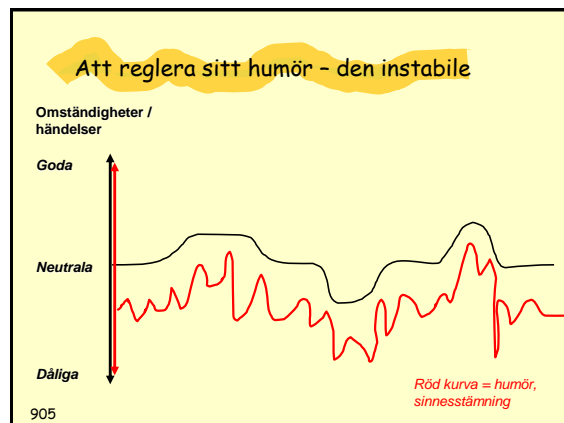
Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (sammanfattas ibland som självkännedom), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

903

903



904



905

Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysfoniskt 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

906

906

Borderline personlighetsstörning



Instabilitet gällande affekter, självbild och relationer, samt 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 gränpsykotiska episoder

Bli inte arg eller provocerad

907

907

Borderline personlighetsstörning

Instabila relationer, impulsivitet

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



908

908

Borderlinebegreppet

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

909

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

911

911

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 avvisade
- ❖ Blir lätt uttråkade
- ❖ Tomhetskänsla
- ❖ 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)

912

912

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)

914

914

Självskadeprocessen

1. Utlösande händelse (ofta en känsla av att bli övergiven eller avvisad)
2. Känslomässig överbelastning eller känslomässig avstängning
3. Självskadehandling
4. Lättnad: lugn och avspänning eller närvaro- och verklighetskänsla

915

915

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

918

Syfte/mål med behandlingen

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

919

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

924

924

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 (psykosor)
- Tvångsmässigt självskadande (trichotillomani)

925

925

Varför skada sig själv?

- Lindra spänning och ångest
- Hejda skenande tankar
- Känna fysisk smärta i st f psykisk smärta
- 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

926

926

Min händelsekedja

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för.....

Om det händer ofta är det risk att:

Nästa gång kan jag prova att istället göra så här:

931

931



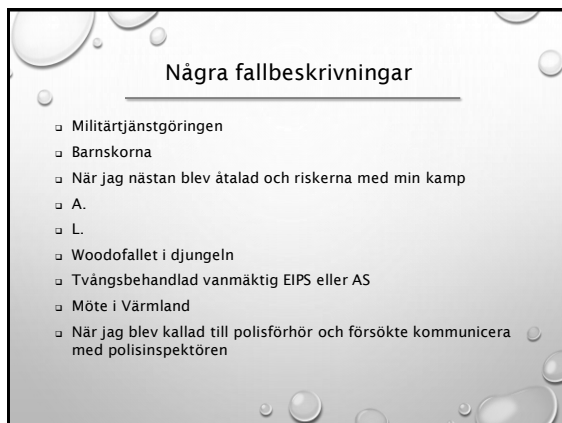
934



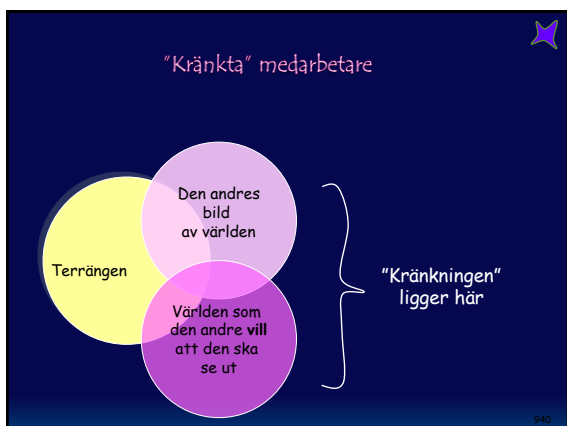
936



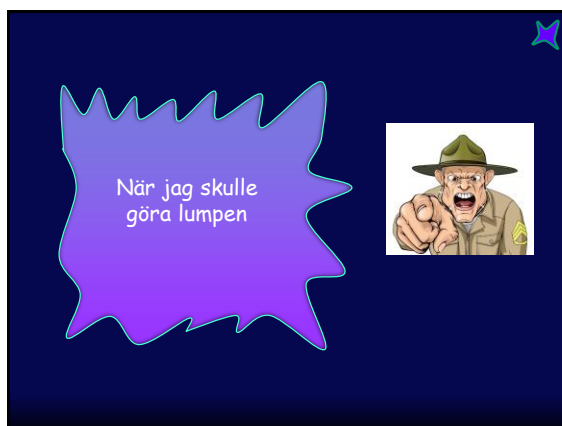
937



938



940



941



942

Besviken # 2

- Högpresterande i rätt miljö
- Frekventa problem, konflikter, missnöje, sammanbrott och behov av stöd och konflikthantering
- Åtta års återkommande insättningar
- Brukat få lönepåslag i övre intervallet
- Två timmars medarbetarsamtal i god anda, mkt nöjd
- Begär skriftligt lönebesked med motivering
- Missnöjd med bådadera -> fruktlös maildiskussion
- Helt svart bild, ser inget försonande, helt "tappat förtroendet"
- Ingen uppskattning av försök till omtanke
- Krav på skriftliga svar om lönekriterier etc, men vägrar möte
- Jag kontaktar verksamhetschef, chefsöverläkare samt HR

943

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

945

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**

946

Rättshaverism - vad menas?

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

948

Spektrum

Besviken Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil

Adekvat reaktion
Tappar perspektivet
Övervärdig idé
Personlighetsproblematik
Psykos

949

Paranoid personlighetsstörning

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



950

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 paranoisk.

Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

951

Bakgrunden

- Ofta **god men smalspärig 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.

Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

954

Bakgrunden

- Ofta **god men smalspärig 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

955

Illustrera en typisk kverulansparanoiker



956

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

957

Adekvat reaktion på missförhållanden

- **Förfördelad** 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

958

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

Ken Keyes

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

960

Det man inte kan ändra på får
man lära sig leva med

Man kan naturligtvis vägra,
men det är inte gratis.

961

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

962

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**

963

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

BRÅ, 2016

964

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

965

Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

966

Läget tills du är 25:

Frontalloben inte färdigutvecklad

↓

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

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!



968

968

Är det inte bara bra att man tycker något?

- Inte äsikten/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

969

"Hanlons rakblad"

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

970

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 näbar 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?

971

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

972

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
- **Skyr 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**

973

Video

- Frans de Waal: Cappucinapor och druvor

974

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

975

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!"

976

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

977

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

978

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

979

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

980

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

981

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

982

982

Mentalisering

- Att tänka om och förstå egna och andras tankar, känslor och intentioner
- Utan förmåga till mentalisering blir andras handlingar obegripliga och oförutsägbara för oss
- Nedsatt mentaliseringsförmåga ökar risken för missförstånd och konflikter
- Förmågan varierar med hur vi mår i stunden och sjunker vid stress

983

Hur kan man förstå beteendet?

- Drivs av patos och **stark inre övertygelse**, ger sig aldrig
- Kränkt, **söker upprättelse**, kämpar för sin heder
- **Ond cirkel** av motgångar, fruktlös kamp och **vanmakt**
- **Asymmetri** - uppfattar andra som kränkande, men ser inte hur hen själv kränker andra i ord och handling
- **Kämpar även för andras rätt** att slippa det hen själv anser sig utsatt för, vilket **ger hens kamp en högre mening**
- Kan utgöra personens **enda mening med sitt liv**

984

Från motgång till vanmakt

Upplevd orättvisa, kränkning

↓
Fruktlös kamp

↓
Utsatt och ensam

↓
Vanmakt

985

Narcissistiska drag,
"entitlement"

Paranoida drag,
misstänksamhet

Rättvisepatos,
ger sig aldrig

Tvångsmässiga
drag, principfasthet

Autistiska drag,
nedsatt mentalisering

Upplevd orättvisa, kränkning

↓
Fruktlös kamp

↓
Utsatt och ensam

↓
Vanmakt

986

Hur är det att vara rättshaverist?

- Kämpar för något **viktigt**
- **Missförstådd**
- **Ensam mot världen**
- **Lidande**
- **Betalar ett högt pris** på många plan
- Finner ibland en **identitet och livsmening** i sin kamp

987

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

988

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 ruttenhet och systematiska maskopi mot honom

Ottosson, 1983

989

Visselblåsare

- Ibland adekvat, ibland rättshaveristisk
- **Kämpar vanligen för andra**, inte bara för sin egen rätt och vinning
- Du som tänker vissla 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 värdat allt vanligt och viktigt

990

Risker när IVO anmälde mig för åtal

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

991

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/förtrogen som vill dig så väl att hen säger ifrån när du är på väg att spåra ur.

992

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

993

Risikfaktorer 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

994

Rättshaverism eller psykopati?

Rättshaverism

- **Övertygad** om sina föreställningar
- Söker rättvisa och **upprättelse**
- Nedsatt mentaliseringsförmåga
- Juridiken viktig, men **misstolkar situationen**
- **Jobbig för andra**, men inte primärt för egen vinning
- Vanligen ostraffad

Psykopati

- **Manipulerar** medvetet sanningen
- Jagar egen **vinning**
- Ibland hygglig förmåga till mentalisering, men **saknar sympati**
- **Utnyttjar andra** parasitiskt
- Saknar känslomässigt djup
- **Respekterar inga regler** och lagar
- Upprepad **kriminalitet**

995

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

996

Riskfaktorer för rättshaverism

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

997

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
- **Skamfylt** 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**

998

Kan man hjälpa den drabbade?

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

999

Behandlingen är vanskelig

- Den basala **misstron kommer att gälla även läkaren, vården 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 formenta kränkningar. Å andra sidan är många **obenägna** att ge särskilda favörer till särskilt besvärliga och självupptagna människor.

Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

1000

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

1002

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

1003

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

1004

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 psykiatrin stå i maskopi med de andra
- Vad har hen kvar om hen skulle ge upp kampen?
- **MI (motivational interviewing) kan prövas** 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?

1005

Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Flera målsättningar**
 - reducera den andres beteende och lidande
 - undvika att påverkas för mycket själv
 - inte själv förvärra situationen
- **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

1006

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"

1007

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

1008

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

1009

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

1010

Verktyglådan

- Tidig handlingsberedskap
 - Ha ett policydokument att luta 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

1011

Verktyglådan

- 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 avvisande

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1012

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 känslöstyr, men **du** måste hålla huvudet kallt
 - Var vänlig men samtidigt tydlig, bestämd och konsekvent

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1013

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

1014

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

1015

Verktyglådan

- Var tydlig - inget är för självklart för att sägas
 - **Besvara alla frågor** - även de besynnerliga, insinuanta och klenetrogna - 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

1016

Verktyglådan

- Förtydliga, klargör och behåll fokus
 - Var **kortfattad och tydlig**, håll dig till sakfrågan
 - Identifiera och korriger **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
 - **Aterge** den andres tankar och önskemål så att hen känner att du förstått 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

1017

Verktyglådan

- 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

1018

Verktyglådan

- 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

1019

Verktyglådan

- 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 ligkiltighet" - 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

1020

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

1021

Verktygslådan

- Svara på det som efterfrågas **men inte mer**
 - Ambitiösa 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

1022

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

1023

Verktygslådan

- Ibland behöver du inte svara alls
 - **Svara** på varje ny och relevant fråga **en (1) gång**, hänvisa därefter till ditt tidigare svar
 - Torr och träkig, 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

1024

Verktygslådan

- Sänk ambitionerna när dina ansträngningar inte godtas
 - Inse när dina försök till förklaring inte accepteras, och **byt ämne**
 - Fortsatta 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 livsnehåll

Modifierat efter Carlander och Wedeen, Rättshaveristiskt beteende, 2018

1025

Verktygslådan

- 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

1026

Verktöglådan

- 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
 - "Gränssättning" 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

1027

Verktöglådan

- **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

1028

Verktöglådan

- 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

1029

Verktöglådan

- **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

1030

Verktöglådan

- 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

1031

Verktöglådan

- Ta hand om dig själv
 - Identifiera och **reagera på 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

1032

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

1033

Hantera mejl och annan korrespondens

- Utgå från att dina **samtal spelar 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
- **Lät 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

1034

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

1035

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**

1036

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

1037

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

1038

Avbryt havererade samtal

- Man har **rätt att avbryta ett samtal** om klienten är arg, oförsämd 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

1039

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

1040

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

1041

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 samtalet. 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 beteende, 2018, sid 201

1042

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

1043

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

1044

Ta hot på allvar

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

1045

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

1046

Utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar:

ADHD,
autismspektrumstörning och
intellektuell funktionsnedsättning

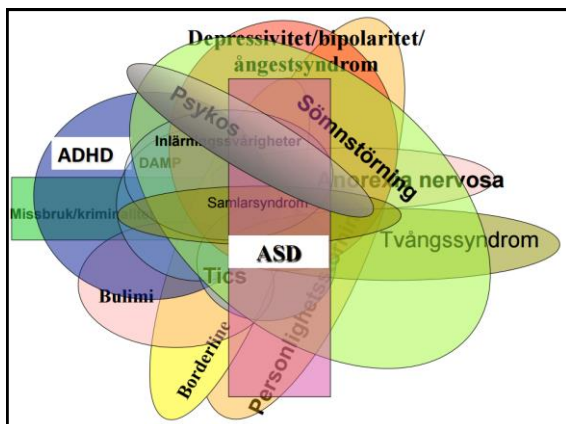
1047

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

1048



1052

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
- Ömsidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Förmedla sympati

1053

"Exekutiva" förmågor

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

1054

1054

Perceptionsstörningar och svårigheter med exekutiva funktioner och kognitioner

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

1055

1055



1056

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 15 enheter lägre IQ än "normala"

Stressade av det vardagliga livets oundvikliga krav i vårt samhälle

1057

1057

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 högarvarv?

1058

1058

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.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
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 högarvarv?					

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.

1059

1059

Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- Minst 6 symtom på **ouppmärksamhet** föreligger:
 - Ouppmärksam 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

1062

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

1063

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)

1064

ADHD - samsjuklighet och följder



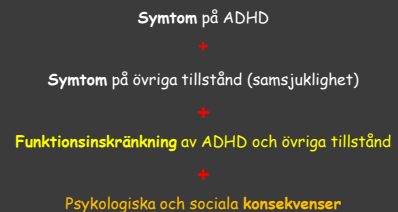
1074

ADHD vanligare i vissa grupper

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

1075

Att förstå en människa med ADHD



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

1076

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

1077

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)

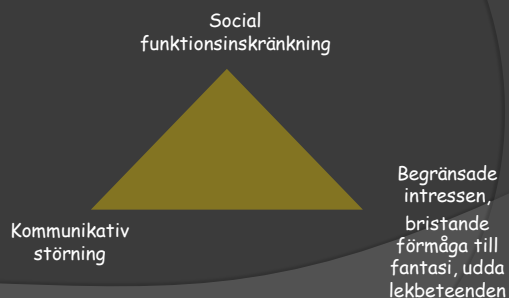
1078

Förbättras av centralstimulantia

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

1081

Autistiska symptom - "Wings triad"



1084



1090

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

1091



1096

Autism/Aspergers syndrom - vad fungerar dåligt?

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

1097

Svårigheter med "kroppsspråket" i det sociala samspålet

- Ögonkontakt
- Ansiktsuttryck
- Gester
- Röstläge



1098

Aspergers syndrom

- Förstår inte *ömsesidig social kommunikation* eller "*sociala regler*"
- Nästintill *oförmögen att luras* eller manipulera
- *Saknar god förmåga till inकännande* (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*

1099

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

1100

När kan man misstänka att en person har AS?

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

1103

När kan man misstänka att en person har AS?

- **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 stereotypt.
 - **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**, bokstavligen.
 - Ibland finns andra språkavvikelser, såsom ekolali eller att tala högt för sig själv.

1104

När kan man misstänka att en person har AS?

- **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.
- **Psykomotorik**
 - **Stereotypt, repetitivt rörelsemönster** kan förekomma liksom hämmad, agiterad eller på annat sätt avvikande mimik och motorik.
- **Affekter**
 - Kan ibland uttryckas mindre tydligt.

1106

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.

1107

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!

1109

1109

Autistiska svårigheter

Integritet

Egna integriteten dominerar.

Integritet mycket viktigt. Har ofta svårt att alls 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 autismsstörningstillstånd. Gott samarbete fordrar 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.

1111

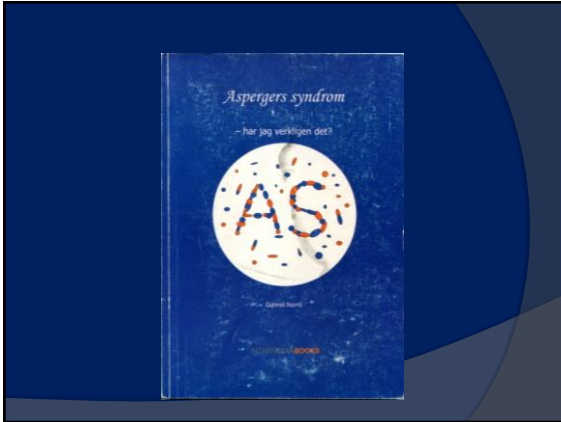
1111

Mentaliseringsbaserad terapi

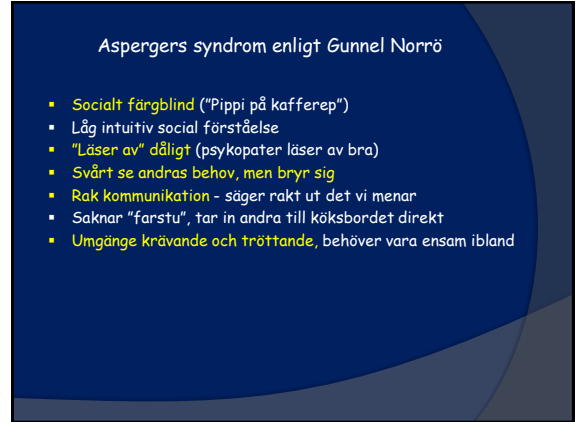
Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskningar, känslor och föreställningar.

1113

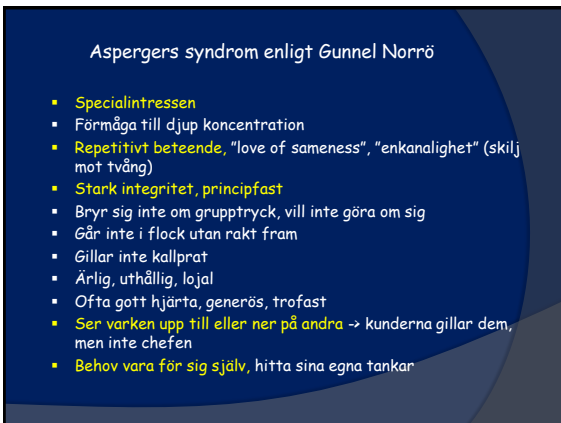
1113



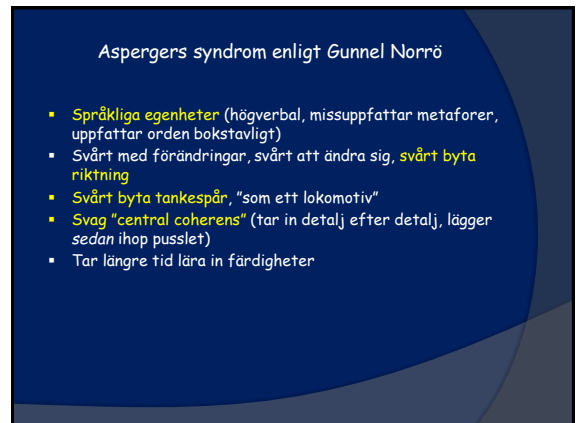
1130



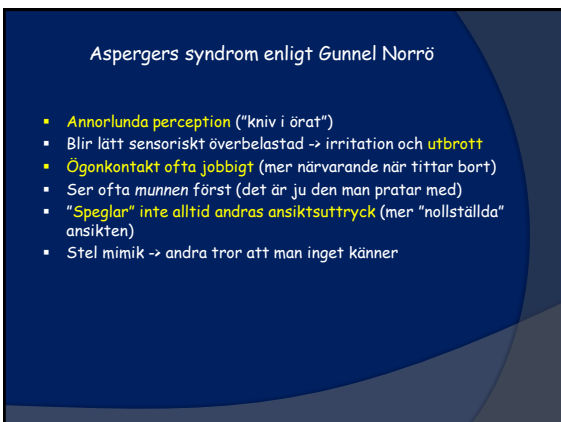
1131



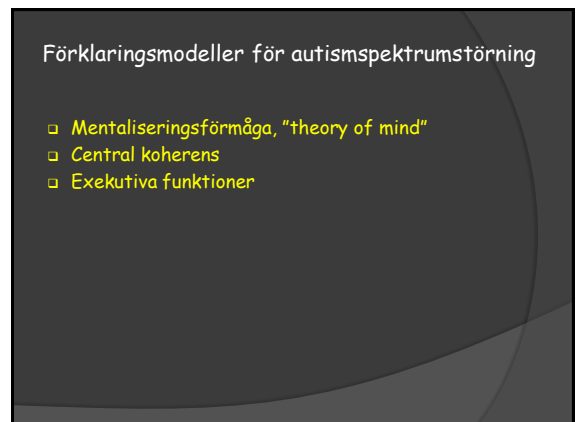
1132



1133



1134



1135

Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

- o **Mentaliseringsförmåga, "theory of mind"**. Förmåga att förstå att andra personer har tankar, känslor, avsikter och önskningsar 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.

1136

Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

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

1137

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)

1138

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 pickupen")
- **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**

1139

Tove, vuxen

- o Emotionell instabilitet
- o Instabila relationer
- o Svartsjuka
- o Utbrott, förstör relationer och saker
- o Sömnproblem, sent i säng, trött när måste upp
- o Impulsiv, shoppar för mycket, impulsiv i relationer
- o Depressiva perioder
- o Tvång
- o Tics
- o Låg självkänsla och dito självförtroende

1143

Tove, diagnos?

- o Borderline/EIPS?
- o Recidiverande depressioner?
- o Bipolärt syndrom?
- o Autismspektrumstörning?
- o Alkoholberoende?
- o Tvångssyndrom?
- o Generaliserat ångestsyndrom?
- o ADHD?

1151

Tove, insatser?

- o Specialiserad mottagning?
- o ADHD-center?
- o Information, utbildning?
- o Stödkontakt?
- o KBT för ADHD?
- o Psykoterapi mot svartsjuka?
- o Centralstimulantia?
- o SSRI?
- o Melatonin?
- o Beroendemottagning?
- o BUP?
- o Socialtjänsten? Anmälan S14?
- o Boendestöd?
- o Hjälp med studier? Nytt arbete? AF?

1152

Depression vid autismspektrumstörning

- o Eventuellt sekundärt till sociala och yrkesmässiga misslyckanden.
- o 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.
- o Skattningsskalor för depression fungerar inte alltid så bra.
- o Ofta **atypiska symtom**
- o Ökad **rutinbundenhet**
- o **Självskadande och/eller annat stereotypt beteende** vanligt

1153

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!

1154

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

1155

Autismspektrum eller tvångssyndrom?

Tvångssyndrom

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

Autismspektrum

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

1156

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

- Sanningsenlig
- 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!

1157

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.

1158

Kan det vara JAG som är problemet?

1159

Vem är den besvärligaste människan i ditt liv?

1160

Själv... nånting!

Själv
Självvet

Självbild

Själsäkerhet

Självkänsla

Självförtroende
Själv tillit
Self esteemSjälvkänedom
SjälvinsiktSjälvaktning
Självrespekt
Självkärlek
Self love

1161

Fyra
centrala
begrepp

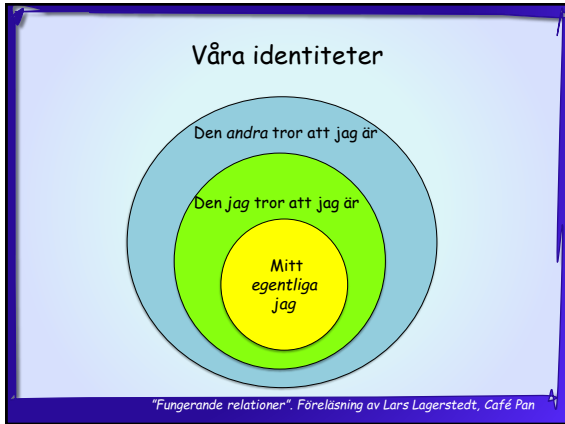
1. Självbild
2. Självkänedom
3. Självrespekt
4. Självförtroende

1162

Barnet söker svar på tre frågor

- Vem är jag (identiteten)?
- Vad är jag värd (självkänslan)?
- Vad kan jag (självförtroendet)?

1163



1164



1165

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhörddhet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden Tydlighet	Okända fältet

1166

"Miget" läcker!

Andra ser mitt "mig" - även när jag tror att de bara ser mitt "jag"!

Jag läcker både vad jag tänker och vad jag känner.

Därför måste jag tro på mitt budskap om jag vill att andra ska tro på mig.

CHRISTINA OLSSON

Michael Rungne

1170

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång

snäll, mörkgrön i blond, blåögd, ljus härig, stannmylar, blå, Mykness, bröst i bländ, lockt hår, Din beskrivning!

1172

Sund självkänsla

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

Grägg!

1175

Min självkänsla handlar om

- Vem jag är.
- Hur väl jag känner mig själv.
- Hur jag förhåller mig till mig själv och det jag vet om mig själv.

Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.



1176

1176

Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

1177

1177

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt **VÄRDE** i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...


...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

1180

1180

Självkänsla

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



1181

1181

Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?

Att bli älskad precis som man är som liten gör att man därefter **förmår uppfatta och ta till sig** den kärlek man får av andra, man kan fylla på förrådet.



1182

1182

Det viktigaste för självkänslan är...

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

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

1190

1190

Är det verkligen "beröm" och "belöning" vi vill ha?


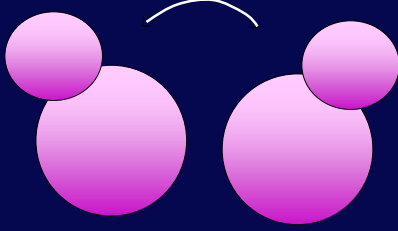
Eller vill vi ha bekräftelse, uppskattning, uppmuntran, kärlek och andra uttryck för äkta känslor?

Vi vill inte vara "duktiga" - vi vill betyda något för en annan människa, vi vill beröra denne.

Alternativ till beröm: "TACK!"

1191

"Vippdockan"

Marta Cullberg Weston

1197

Villkorad villkorlöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet": våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

"Älskas" för det vi gör, våra prestationer.

"Älskas" för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

1198



Ulrikas badrumsskåp

1202

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.

1204

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

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

1205

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

Bill Gates

1206

1206

Självförtroende

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



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

1210

1210

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.



1211

1211

Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

1212

1212

Att ha problem är inget problem

Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

1213

1213

Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.




Henry Mintzberg

1215

1215

Självisikt - vad ska det vara bra för?




Förstå och hantera
mig själv, andra och
världen jag lever i.

1216

Frågestund!

Ingen fråga
är för dum!



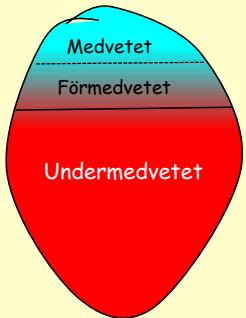
1217

"Wounded healers" kan ställa till
med mycket elände



1220

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



1221

Självisikt - vad menas?

- Att veta "vem jag är"(?)
- Att veta vad jag vill och behöver.
- Att vara medveten om mina djupaste värderingar.
- Att förstå hur jag uppfattas av andra.
- Att förstå hur jag påverkar andra.
- Att känna till mina mönster för tankar, känslor och reaktioner.
- Att känna till min "personlighetsprofil", dvs mina grundläggande personlighetsdrag och egenskaper.

1222

Är du medveten om...

- Dina behov och önskingar?
- Dina tanke- och känslomönster?
- Dina utmärkande personlighetsdrag?
- Hur andra uppfattar dig?

1223

Hur ser din egen profil ut?

Låg självkänsla	Grandios
Svagt självförtroende	Överdrivet självförtroende
Självutplånande	Självupptagen, dramatisk, narcissistisk
Ängslig	Bristande förutseende och planering
Osjälvständig	Självuträcklig, självsvaldig

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

Arbetsblad 85 1224

1224

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 Lyhörddhet 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.

1225

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 Lyhörddhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

Det röda fältet avspeglar min bristande förståelse för mig själv och därmed mina möjligheter att leva effektivt.
Jag kan inte hantera det jag inte ser och förstår!

1226

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 Lyhörddhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

Stor fasad = stor ensamhet

1227

Att växa = att utöka det medvetna fältet

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhörddhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

Stort omedvetet fält = personlighetsproblematik

1228

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

1229

1229

Social kompetens förutsätter god självkänedom

- Konsten att skapa och behålla goda relationer.
- Inte bara att prata på, utan
 - Ansvarskänsla
 - Förtroende
 - Samarbetsförmåga
 - Lojalitet
 - Empati
- Inte samma som att vara ja-sägare och lojal med chefen i alla lägen.
- Förnr: "klok".

1230

När jag skulle planera upp 2018

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

 Et cetera

 Bry mig mer om andra?

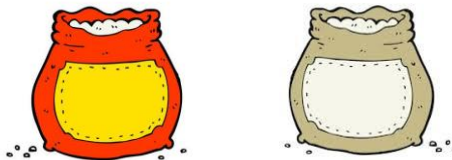
1231

Taskig självinsikt kan stå mig dyrt

- Alla otillfredsställda behov innebär **en risk för att jag ställer till det** för mig.
- **Omedvetna behov är än mer riskabla.** De behov jag inte är medveten om kan lätt **utnyttjas av andra** för egna syften.
- Det rör sig vanligen om **helt normala behov**, sådant vi alla behöver.
- Även "goda" behov och motiv kan få oss att göra saker vi bittert får ångra.
- **Behovet av att "vara någon"** driver många narcissister till en fäfång jakt på pengar, status och bekräftelse.

1232

Två "påsar" som möts



1233

1233

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



1234

1234

Projektion

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

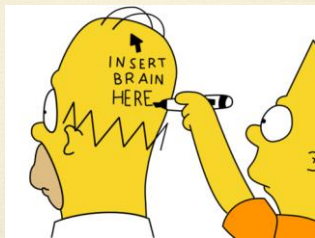
Föga utvecklande - **förhindrar personlig växt och utveckling.**

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

1235

1235

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



1236

1236

Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenäma att ge andra feedback av den här typen.

Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



1237

1237

Försvara din begränsning...
och du får behålla den!

Richard Bach

1238

1238

"Självbedömd arbetsprestation är en problematisk variabel eftersom det är väl känt att de flesta systematiskt överskattar sin egen prestation [...] problemet tycks vara störst när det gäller att bedöma, och minnas, sina mindre lyckade prestationer."



Lennart Sjöberg

1240

1240

"Att avslöja lögnare utifrån subjektiva intryck är något de flesta tror att de kan göra - men det kan de inte."



Lennart Sjöberg

1241

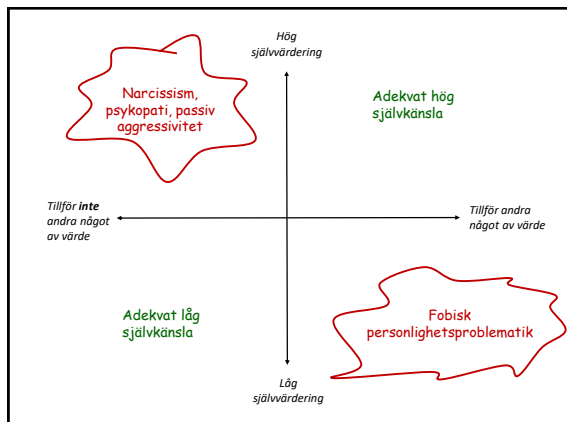
1241

360-gradersmetoden för att värdera och utveckla ledarkompetensen

1. En psykolog intervjuar 7-8 viktiga personer runt chefen.
2. Svaren sammanställs i ett "porträtt".
3. Chefen får ta del av rapporten i ett återkopplingsamtal med psykologen.
4. Tillsammans med psykologen diskuteras vägen framåt, behovet av utveckling, personlig coach eller nya utmaningar.

Skanska

1242



1244



1248

"Dålig självkänsla"?

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

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

1250

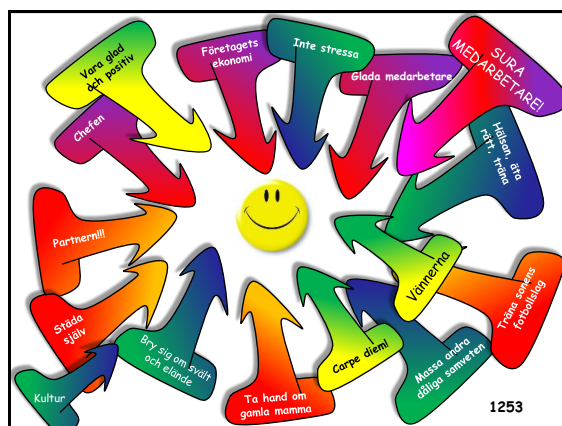
Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

- Att **inse att den sviktar** och vilken inverkan det har på andra är en bra början.
- Vår självkänsla utvecklas genom **dialog och relation** till andra.
- Skaffa dig **autentisk återkoppling** från många olika håll (fråga)...
- ...men umgås med människor som **verkligen bryr sig om dig**.
- Var **öppen och ärlig** med dig själv, både när du är själv och tillsammans med andra. **Visa vem du är**; vad du tycker, vill och drömmer om.
- Lev efter dina egna normer och värderingar, **handla med integritet**, gör det som är "jag".
- **Gör sådant som du tycker om** och mår bra av.
- **Våga vara sårbar**, ta risker, lev modigt.
- **Värdera dig själv utifrån din egen uppfattning** om hur väl du försöker (inte lyckas) vara den människa du vill vara och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

1251




1252



1253

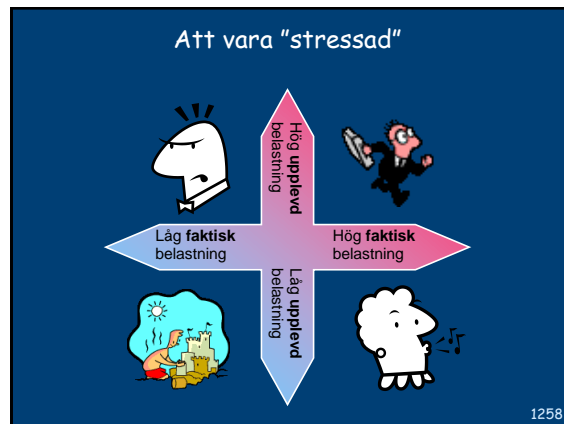
"Private victories precede public victories"

Kan reglera **din egen stress**



Klarar att hjälpa andra reglera **sin stress**

1257



1258

"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.

1259

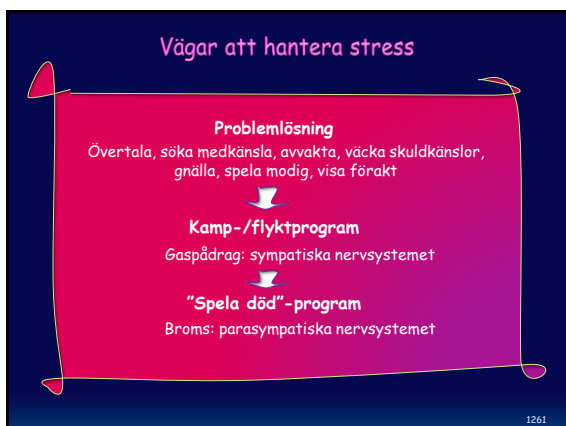
"Negativ" stress

- 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.

1260



1261



1262

Vilka drabbas?

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

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

1263

I början av processen mår man **bättre**; känner sig duglig och i kontroll.

Efterhand övergår det till en negativ spiral där också självkänslan rubbas.

1265

"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

1268

Läkartidningen

START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BOCKER 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/

1269

"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."

1270

Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

- På svenska arbetsplatser råder brist på accepterade mekanismer för att hantera konflikter mellan krav och förmåga. Svenskarna fortsätter under alla omständigheter att vara trevliga och duktiga. Den som utsätts för orimliga krav från kunder, arbetsgivare, ledning eller medarbetare i Sverige brukar svälja hårdare istället för att angripa källan.
- **M a o: I Sverige ställs krav på hög prestation och oavbruten trevlighet på arbetsplatsen, även i ohållbara situationer. Det gör att några blir sjuka och går hem.**
- **Norrmännen** rycker på axlarna.
- **I USA och Storbritannien** visar lågavlönade ointresse eller t o m inkompetens när arbetet upplevs alltför besvärligt - och de gör det utan att skämmas.
- **I Danmark, Storbritannien och USA** tillåts viss aggressivitet när man tycker att något eller någon gått över gränserna.

Björn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005

1271

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).

1272

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöpåverkan	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

1273

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

- Sover gott, vaknar utvilad
- Tycker om människorna omkring mig
- Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

1274

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

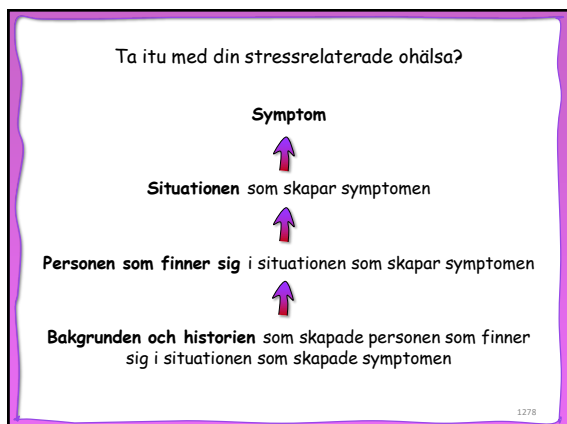
1275

~~Djupandning
Yogaövningar
Massage
Sluta röka
Skäm bort dig med...~~

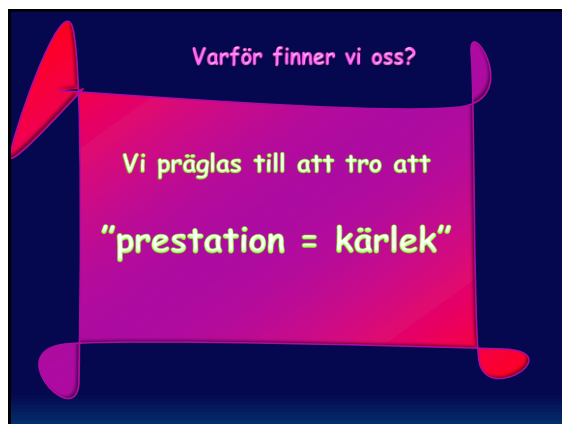
1276

Fråga först varför du gör så mot dig själv!

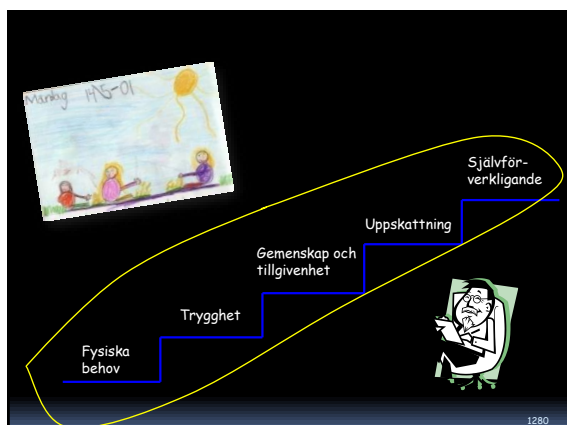
1277



1278



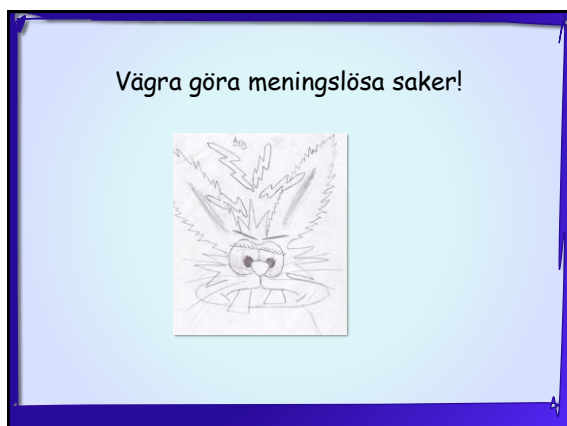
1279



1280



1282



1283



1284

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

1285

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



1286

1286

Finns det något alternativ?

Må bra själv på något vis -
DITT vis!

1287

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



1288

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



1289

Vilka är dina svaga punkter?

För att i görligaste mån behålla kontrollen över dina tankar, känslor och handlingar är det viktigt att du minimerar dina sårbarhetsfaktorer.

1290

1290

"Stresströskeln" varierar med omständigheterna

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensamhet (lonely)
- Trötthet (tired)
- Sömnbrist
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

} "HALT"

1291

1291

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

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

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

1293

1293

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

1297

1297

Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

1. Tillvaron upplevs **hanterbar**, läget under **kontroll** (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).
2. **Vägar säga nej** (om de känner dig jäktade eller trötta).
3. **Prioriterar** ömsidiga relationer, avvecklar de som tar mer energi än de ger.
4. **Gör meningsfulla saker**, vardagen upplevs **meningsfull** på **alla** områden.
5. **Balans i livet** - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
6. **Reserverar tid** för lustfyllda aktiviteter, saker som ger energi, saker för dem själva (inte för andra).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

1299

1299



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

1300

1300

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 får 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?

1301

1301

Det egna ansvaret

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

1303

Håller du med?

"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar istället framför allt om hur du mår och känner dig när du arbetar."



"Happiness is the only lasting cure for stress."

1304

"Frihet, kärlek och mening
- de viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen"

Socialstyrelsen 2003

1305

Att välja arbetsplats

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

Leta arbetsplats

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

1308

Ta ansvar för dig själv

1309

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

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

1310

Vad menas med att "ta ansvar"?

1. **Socialt ansvar:** ansvar för **andras** val och ve, för sådant de inte själva klarar och därför behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.
2. **Personligt ansvar,** att ta ansvar **för mig själv.** Mitt eget livet, mina känslor, mina handlingar, mina tankar, mina värderingar, min integritet.

1311

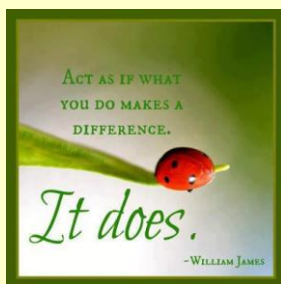
1311

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

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

1312

1312



1313

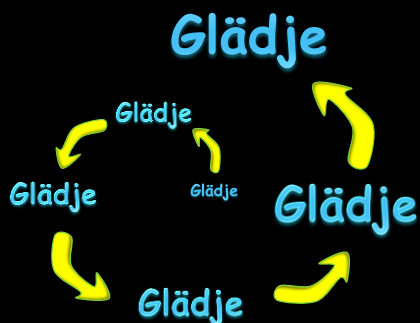
1313

Skulle jag vilja ha mig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

1314

1314



1315

1315

Känslor smittar

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

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

1316

1316

En fråga till kronikern

"Har du testat att under en månad vara riktigt jädrans trevlig mot alla du möter, bara för att se vad som händer?"

"Även mot dem du inte tycker förtjänar det!"

1317

Förslag till styrande princip för mitt liv

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

...vem jag är gör skillnad!

1318

Jag är viktig och värd att ha det bra!

1319

VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!



1320

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



Now repeat after me:
'I AM FREE'

1321

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

1323

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

1324

1324



"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>

1326

1326

Den nya överklassen?
Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

1330

1330

Jag är
inget
offer!

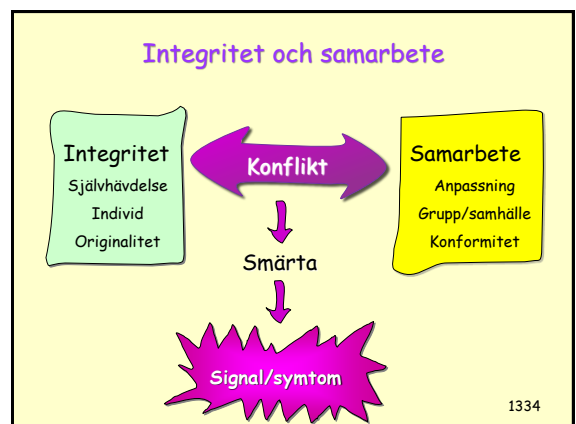
1331

1331

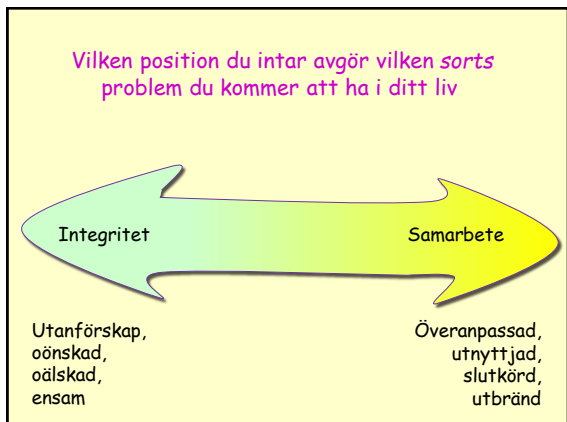
Lev med integritet!

1333

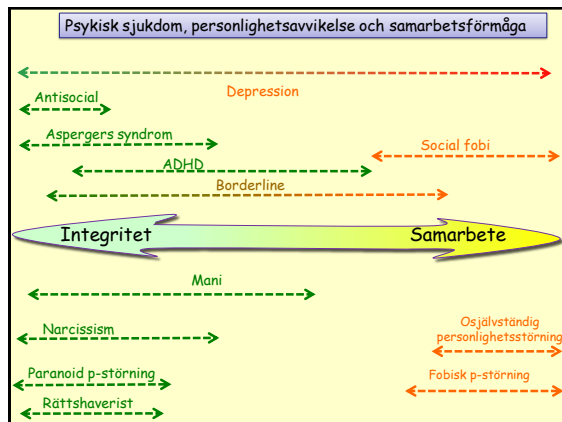
1333



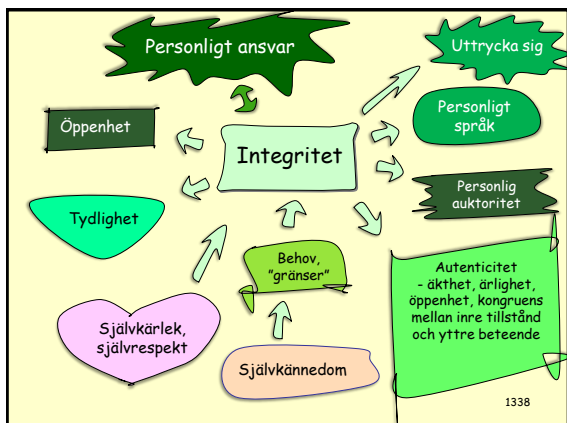
1334



1335



1336



1338

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?

1339

Vad kostar det att inte vara med här?

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

1340

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

1341

Har ni sådana här hos er?

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

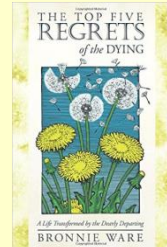
Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

1343

1343

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.



1344

1344

I vilken box lever du ditt liv?

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

1345

Öva!

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

1348

Recept för ett meningsfullt liv

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

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

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

Varje möte är samtidigt en möjlighet också för mig: glädje, mening, flow, tacksamhet, kompetens, utveckling och självkänedom.

1347

1347

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

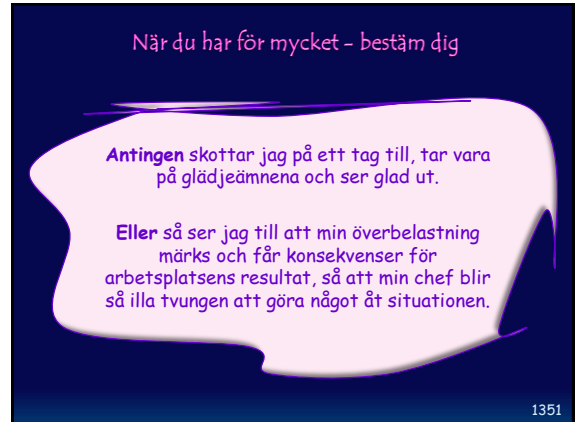
"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."
"Jag hinner inte..."

1349



1350



1351



1352



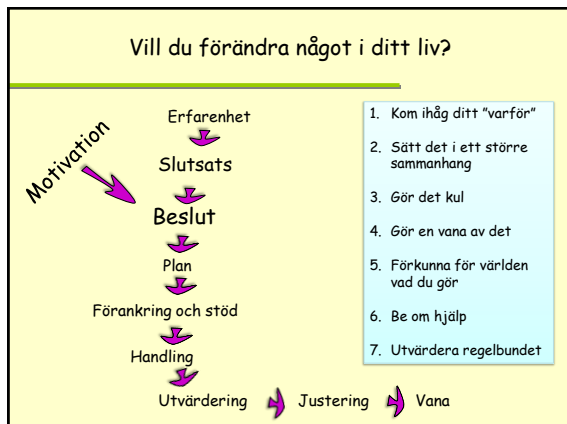
1353



1354



1355



1356



1357



1359



1360



1362



1363



1364



1366



1368



1369



1370



1371



1372



1373



1374



1376



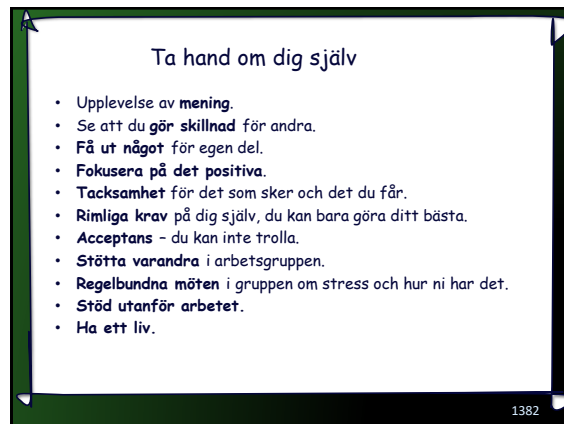
1377



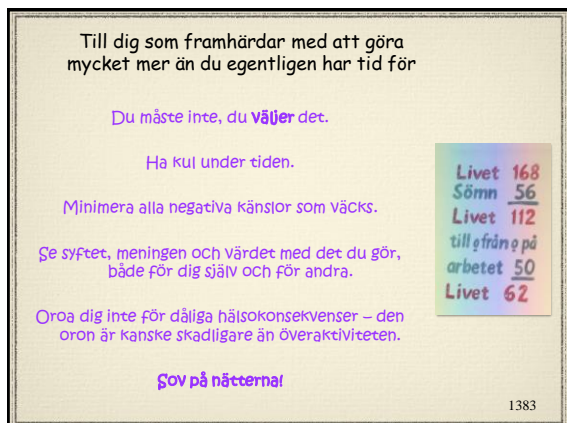
1378



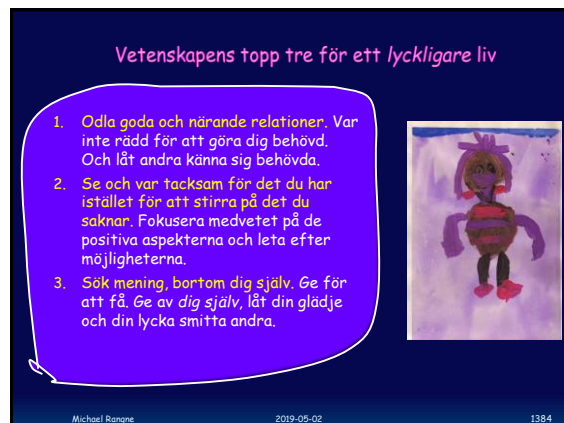
1380



1382



1383



1384

"Vetenskap och beprövad erfarenhet" – vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Goda gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Goda sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+/**/+++	Reciprok, "tit-for-tat"
Gott aktenskap	**	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 åttande
Mening, hög KASAM	**+/**/+++	
God förmåga att förvänta intryck och minnen, se saker från sin ljusa sida	+/**	
Personlighet – känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+/**	Män vad är hänsa respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	"The key to happiness? Low expectations!"

1385



1388

Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Stephen Covey The 7 habits of highly effective people
- Aleksander Kjaerulf Happy hour is 9 to 5
- Ingebrigt Steen Jensen Ona Fyr - för dig som vill lyckas med andra
- Lisa Wade Så lyckas du som medarbetare
- Beverly Kaye och Sharon Jordan-Evans Love'em or lose'em
- Christer Olsson Vart är du på väg - och vill du dit?
- Jan Carlzon Riv pyramiderna
- Mihaly Csikszentmihalyi Flow, ledarskap och arbetsglädje
- Jesper Juul Här är jag. Vem är du?
- Kay Pollack Livet i familjen
- Gordon Livingston Att växa genom möten
- Warberg/Larsson Att välja glädje
- Trettio tuffa sanningar innan det är för sent
- Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!

1389

Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Lasse Berg Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa
- Martin Buber Skymningsång i Kalahari. Hur människan bytte tillvaro
- Anders Engquist Människans väg
- Daniel Goleman Om konsten att samtala
- Robert M. Sapolsky Känslans intelligens
- Peter Währborg Varför zebror inte får magsår
- Aleksander Perski Stress och den nya ohälsan
- Tomas Danielsson Ur balans
- Scott M. Peck Duktighetsfällan
- Owe Wikström Vad vore livet utan stress?
- Lin Yutang Den smala vägen
- Längsamhetens lov - eller vådan av att åka moped
- Louvren
- Konsten att njuta av livet

1390

Vad menar vi med "stress"?

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

1391

"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 påfrestningar.

1392

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.

1393

Stötta dina medarbetare, och hjälp dem att prioritera och att skydda sig mot skadlig stress.

1398

Att strunta i andra är inte att "prioritera"

Se till att alla ärenden blir omhändertagna.
Du kanske inte finner ärendet viktigt, men du kan vara övertygad om att den som kommer med ärendet tycker det.

1399

VÄLJ SJÄLV...



...annars väljer någon ANNAN åt dig!

1400

Välja bort och välja till

Stresshantering = livshantering = att välja



Vad man gör och vad man utsätter sig för

Hur man tar det

1402

1402

Du har själv valt att hamna här

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

1403

1403

Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.
Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

1404

1404

Det mänskliga dramat handlar om att försöka komma underfund med vad som är och vad som inte är av betydelse i ett ändligt liv.

Joseph Epstein, Friendship: An Exposé

1405

1405

Om jag ska hinna göra det som är viktigast för mig måste jag först sluta göra mycket som inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill hinna allt!

1415

1415

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

1416

1416

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
  
```

1417

1417

Vår främsta stresskälla är samtidigt vår största möjlighet:

Andra människor!

1418

1418

www.msnbc.com

1996

2000

- Lyckliga människor är **sammanbundna** med varandra i nätverket.
- Ju fler lyckliga människor man har runt sig, ju större chans att man själv är lycklig.
- Ju mer **centralt** i sitt nätverk man befinner sig, desto större chans att man är lycklig.
- Ju mer sammanbundna och lyckliga ens vänner och familj är, desto lyckligare blir man själv.

Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.

1419

1419

Lycka

Bry sig om andra

1420

1420



1421



1423

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

1. Från offer till styrman.
2. En dos hälsosam "psykologisk anarki".

1424

1424

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.

1425

1425

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 glädjeämnen, sådant som får dig att skratta.
- Fysisk aktivitet.
- Kroppskontakt och sex.
- Träna "aktiv avspänning".

1426

1426

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

1429

1429

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 "röd" att riskera ett avvisande?
- Ond 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"?

1430

1430

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..."

1432

1432

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!

1433

1433

...varav följer några motmedel

- Förnämsamhet.
- 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.
- Skrivna dagbok och reflektera över vår tillvaro.

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

1434

1434

Är du på rätt ställe?

"Många nervösa svårigheter har sin grund i att man inte passar för eller trivs med sitt arbete."

Hälsolära, 1947

1437

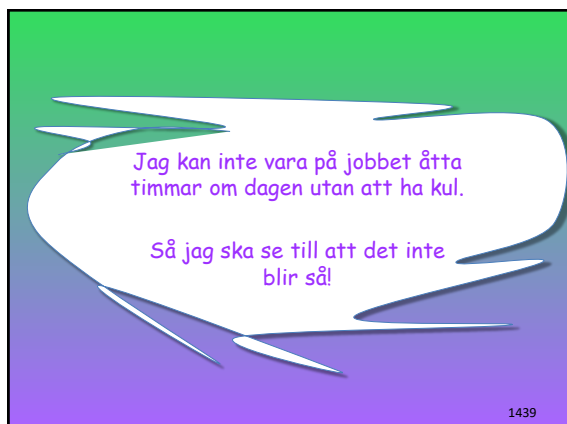
1437



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

1438

1438



1439



1440



1441



1442



1449



1452

Varför frågar ingen:



"Vad kostar det att jobba åt dig?"

1454

Viktigast av allt?

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

Känsla Av SAMmanhang:

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, Hälans mysterium)

Släpa sten eller bygga katedral?

1461

Hugger du sten eller bygger du katedraler på jobbet?

Michael Rangne 2019-05-02 1463

1463

Fördomen mot arbete

Lönearbete är ett tungt och tråkigt men nödvändigt ont

eller

Arbete är en möjlighet till glädje, lycka, utveckling, mening, närande relationer och ett bra liv...

...möda och slit kan göra oss lyckliga!

1464

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



Abraham Maslow

146
5

1465

"Peak experiences"

De bästa stunderna är när ens kroppsliga eller mentala förmågor tänjs ut maximalt i ett frivilligt försök att klara något svårt och meningsfullt.

Mihaly Csikszentmihalyi

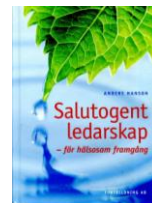
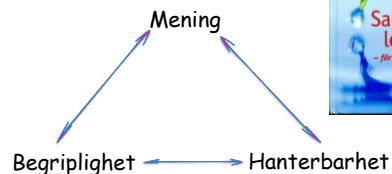
1466

Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara **medveten om syftet** med det jag gör.

1467

Salutogent ledarskap och KASAM



1468

Sömn och hälsa

"Behandla sömnproblematiken [...] Om man hamnar i stressrelaterade sömnproblem och inte kommer ur det eller får behandling kan man inte bli bättre."



Aleksander Perski

1470

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

1472

1472

Viken sorts medarbetare samlar vi på i vår organisation?

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

1474

1474

Hur använder vi organisationens tre centrala resurser?

1. Medarbetarnas *uppmärksamhet*
2. Medarbetarnas *tid*
3. Medarbetarnas *energi*

Det handlar om **respekt** för medarbetarna!

1475

1475

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade

2. Det underförstådda

1476

Några aspekter på en sund arbetsplats

Håll folk friska

1. Rätt chef, rätt organisation och rätt attityd.
2. Rätt kunskaper.
3. Rätt anställd, på rätt plats.
4. Rätt kollektiv prevention.
5. Rätt insatser för varje individ.
6. Arbetsglädje - bästa skyddet mot stressrelaterad ohälsa?

Ta väl hand om dem som ändå blir sjuka

7. Insatser för medarbetare med psykisk ohälsa.
8. Rehabilitering av stressrelaterad ohälsa.
9. Medicinsk behandling av stressrelaterad ohälsa?

1478

1476

1478

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

1485

Vägra göra meningslösa saker!

1487

1487

Det vill säga:
vad driver just denna medarbetare?

Inger aning

Varför inte?

Materiell tillfredsställelse

Karriär

Pengar

Försörja min familj

Mening

Roligt

Kall, bidra till en bättre värld

Inre tillfredsställelse

Har inget annat för mig

Stärka min självkänsla

Visa mig själv att jag duger

Visa chefen att jag duger

Visa mamma att jag duger

Få beröm

1488

1488

Verksamhetens viktigaste val

Vem ska få vara med och välja
-
vision, värderingar, mål?

1489

1489

"Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete"

↓

Arbetsgivaren måste förstå vad som "driver" varje enskild medarbetare och försöka tillgodose dessa behov.

Ju större överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens värderingar och förväntningar, desto bättre mår medarbetaren och desto bättre jobb utför hen.

1490

1490

Självrespekt och upplevelse av mening är konsekvenser

1515

I stället för metoder

There is no real excellence in all this world which can be separated from right living.

David Starr Jordan

1520

Skriv en smartare badrumsskåpslapp till dig själv

???

1521

En definition på "tragedi"?

Leva hela sitt liv driven av "yttre" motivation, på jakt efter andras gillande!

1522

Vanliga "sköldar"

- Var smart!
- Se till att vara främst!
- Låt ingen trycka ned dig!

Werner Erhard: Making a difference.

1525

Ingen kan älska den man inte ser.

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

1526

I vilken box lever du ditt liv?

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

1528

Vem vill du helst ha som chef?

1. En vänligt leende, skicklig social akrobat som vet hur man för sig och som gått både charmkurs och ledarskapsutbildning, men som är opersonlig och som du inte riktigt vet var du har egentligen?
2. En osmidig, halvbufflig och lätt oborstad typ somoreflekerat kör sin invanda stil, men som är rak och tydlig, besparar dig skitsnacket och trots sina brister visar att han bryr sig om dig och vill dig väl?

1531

Goda nyheter:

Du behöver inte åka till Afrika för att göra skillnad...

...det räcker att du börjar ta ansvar för dig själv i världen.



1532

Recept för ett lyckligt liv

Vi behöver bli behövda!

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

1533

Courage, not brains!

En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.

Werner Erhard


1534

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, **and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly**,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."



Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"

1535

1535

Förslag till styrande princip för mitt liv

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

...vem jag är gör skillnad!

1536

1536

Resultatet av att ta ställning för människor och att gå ut i världen med dig själv som ett bidrag är att **människorna runt omkring dig blomstrar upp och att du själv får ett helt annat liv än tidigare.**

Werner Erhard, Communication workshop

1538

1538

Vem vill du vara i livet?

Din möjlighet i livet är att **ta ställning för andra.**

Gå ut i världen med dig själv som ett bidrag, **ditt bidrag till världen och människorna!**

Werner Erhard, Communication workshop

1539

1539

Recept för ett meningsfullt liv!

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

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

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

Varje möte är samtidigt en möjlighet för mig själv - till utveckling och självkänedom, att bidra, att uppleva glädje, mening, tacksamhet och flow.

1541

1541

"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself?"

(...)

Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their work days are spent improving people's lives - and that makes them really happy at work."

1543

1543

Blir man inte "utbränd" om man lever så?

Inte om man väljer det själv, väljer graden av engagemang, väljer vad, när, hur och till vem jag ger.

Det är när man ger tvångsmässigt, för att man "måste", som man riskerar att köra slut på sig. När jag väljer att ge kan jag också välja att låta bli.

Att ge på rätt sätt och av rätt anledning **laddar upp** batterierna.



1544

Ansvar, kontroll och egenmakt

1546

En kursledares bekännelser

Å ena sidan...

- Högutbildad, läkare
- Någorlunda "lyckad" och "framgångsrik"

...å andra sidan

- "No worries"
- Tennis utan mål eller tanke
- Socialt rätt väck
- Körkort vid 28
- Ingen bostadskö → ingen egen bostad, inneboende till 29 års ålder
- "Psyk insuff" i lumpen
- "Hamnade" på läkarutbildningen efter ett par års vakuum
- Ständiga förälskelser, noll förmåga att odla en djupare relation

1548

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv, andra och livet.
- Kommer väl överens med andra.
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov.
- Smidig och flexibel.
- Har humor och perspektiv.
- **Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra.**

1549

När jag skulle planera upp 2018

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

eller

Bry mig mer om andra?

1550

Mitt personliga ansvar
- antidoten mot "besvärlighet"

1551

1551

Recept för ett lyckligt liv



Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

1552

1552

Vad menas med att "ta ansvar"?

1. **Socialt ansvar**; ansvar för **andras** väl och ve, för sådant de inte själva klarar och därför behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.
2. **Personligt ansvar**, att ta ansvar **för mig själv**. Mitt eget livet, mina känslor, mina handlingar, mina tankar, mina värderingar, min integritet.

1553

1553

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.

1554

1554

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

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

1555

1555

Känslomässig mognad

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

Hrand Saxenian

1557

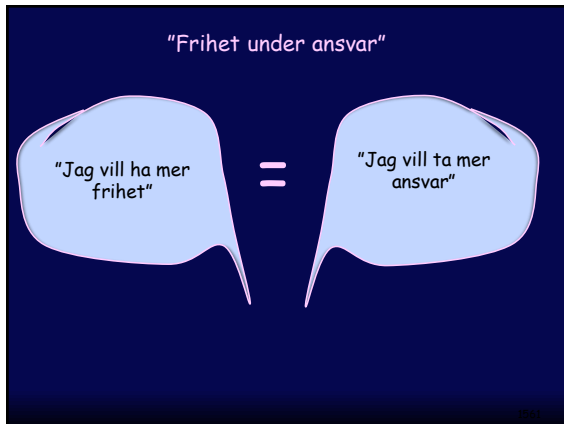
1557

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



1558

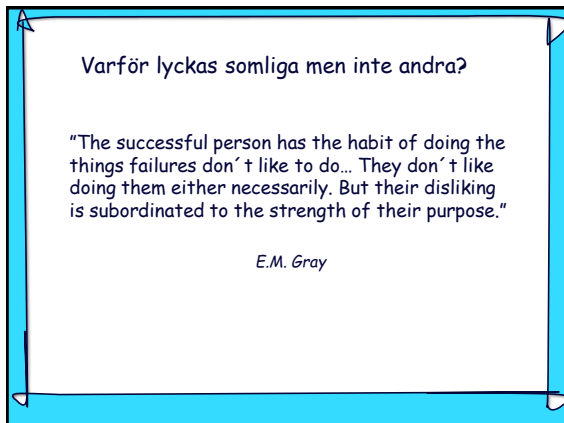
1558



1561



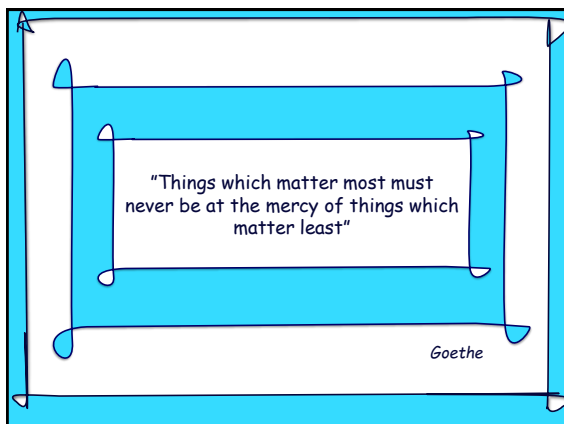
1562



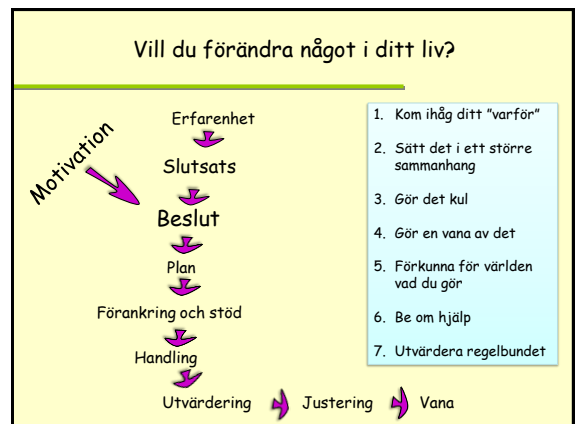
1565



1566



1567



1568

Proaktivitet

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

Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärd hjälplöshet".

1570

"You can't hire someone who can make sandwiches and teach them to be happy. So we hire happy people and teach them to make sandwiches."

Jay, at British sandwich chain Prêt à Manger

1571

1571



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

1572

1572

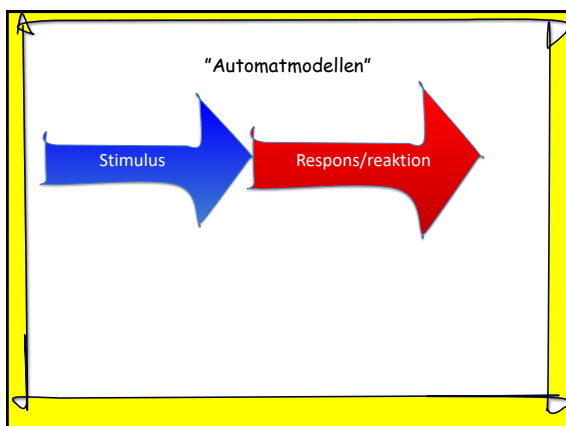
Vår karaktär, vår proaktivitet och effektivitet, bygger på vår förmåga att styra oss själva

Göra och hålla åtaganden till mig själv och andra

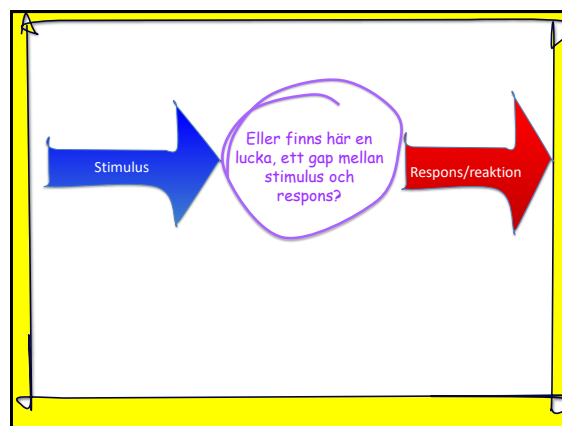
Vi kan ge löften - och hålla dem
Vi kan sätta upp mål - och arbeta hårt för att förverkliga dem

1574

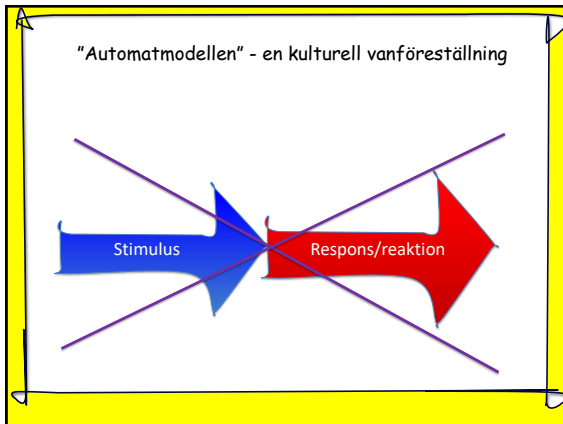
1574



1575



1576



1577

Finns det något alternativ till att vara en "trycka-på-knappen-människa"?

Reaktion: stimuli → respons
input → output

Utlämnad till omständigheterna
Inlärd hjälplöshet

A
↓
B

1580

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det!

1581

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

1582

Att välja = att välja konsekvenser

Sooner or later, everyone sits down to a banquet of consequences.
ROBERT LOUIS STEVENSON

1584

Handling → konsekvens

Fritt val

Personlighetsutvecklingen äger rum här

1585

"Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?



1589

"Massflykten från ansvar"

Metoder för att inte behöva se och ta sitt ansvar:

- Offer, kränkt.
- Ovilja att se sin roll, sina valmöjligheter och sitt ansvar.
- Ovilja ta ansvar.
- Placerar ansvaret hos någon annan.
- Rättigheter men inte skyldigheter.
- Skulden rationaliseras bort.
- Ångest och skuld känslor är psykologiska defekter som man ska göra sig av med.



1592

Ann Heberleins råd

1. Erkänn dina begränsningar.
2. Acceptera att livet inte är rättvist.
3. Du kan välja och ta ansvar för dina val.
4. Ta dina och andras skuld känslor på allvar.
5. Var rädd om din autonomi.
6. Klandra och beröm, undvik ursäkter.
7. Inse att samarbete lönar sig.
8. Ta vara på din självrespekt och din makt.



1593

Klantat till det?

Ta ansvar för din miss

- Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
- Städa upp
- Ta lärdom
- Gå vidare

1594

1594

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

1595

1595

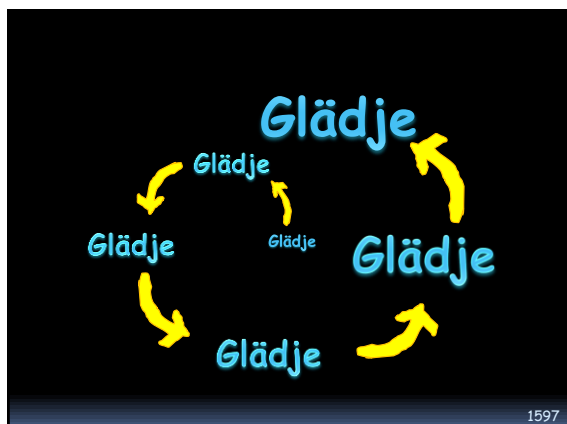
Skulle jag vilja ha mig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?



1596

1596



1597

Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

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

1598

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar jag på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser jag till att min överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att min chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

1599

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du samtidigt letar efter ett nytt jobb om ditt nuvarande inte är bra för dig.

1600

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 med liv och lust i arbetet?

1601

Kan man säga så här till sin medarbetare?

"Ska du verkligen ha det så här resten av din korta stund på jorden? Snart är du ju död, så skärp dig!"

1602

Kan det vara så att...

...vi måste ge något för att få något, även när det gäller vår känsla av värde?

Men här finns risker, så lyssna uppmärksamt!

1603

1603

Vad ägnar jag min tid åt?

Angelägenhetscirkeln
(ingen kontroll)

Inflytandecirkeln
(mitt handlingsutrymme)

1604

1604

Hör ditt "problem" till din
inflytandecirkel?

Om inte är det ett villkor,
inte ett problem

1605

1605

Genväg till ett meningsfullt liv

Ställ rätt frågor
Skaffa dig rätt problem

1606

1606

Proaktiva personer lägger sin
energi i inflytandecirkeln, på
sådan de kan påverka

Angelägenhetscirkeln

Inflytandecirkeln

1607

1607

Vad hör hit?

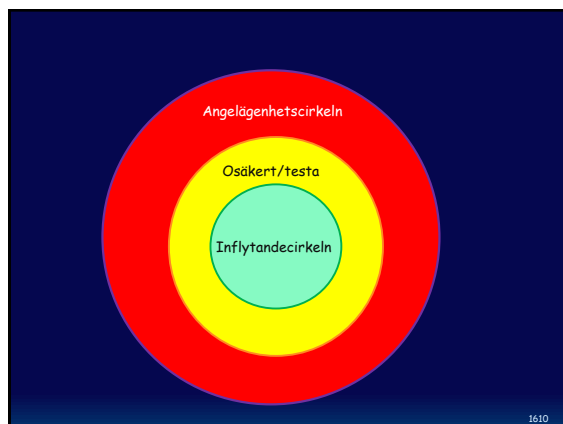
Och dit?

1608

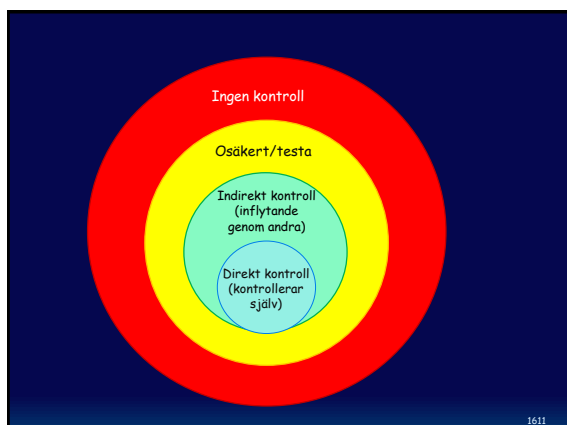
1608



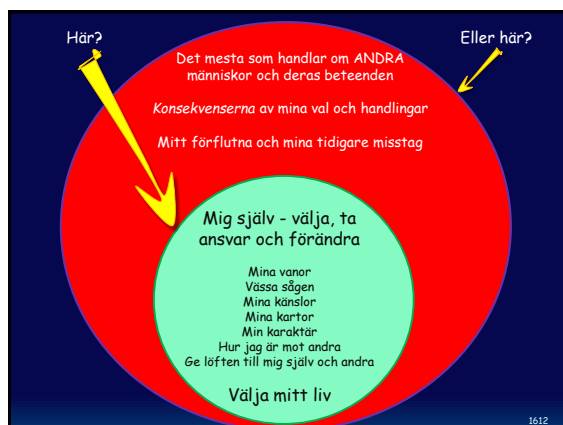
1609



1610



1611



1612

Använd ditt handlingsutrymme

- Utforska handlingsutrymmet
 - Se mitt eget utrymme
 - Se att jag kan påverka andra
- Vad kan jag göra?
 - Idéer
 - Små ojobbiga saker
 - Små steg mot en något bättre vardag
- Vad vill jag göra?
- Vad ska jag göra?

Personligt åtagande

- En idé till förbättring som jag kommit på att jag kan göra och som jag känner att jag vill göra och därför bestämmer mig för att jag ska göra.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden! www.tidsverkstaden.se

1614

1614

Exempel på personliga åtaganden

- Boka in två timmar för mig själv var vecka.
- Sluta irritera mig på saker jag inte kan eller orkar förändra.
- Rimlifyra min ambitionsnivå.
- Göra en lista över mina måsten och ifrågasätta dem.
- Göra en lista över energitjuvar och energiladdare.
- Påminna mig om det som faktiskt gått bra under dagen och vara tacksam för det.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

1615

1615

Tips för att trivas med sitt jobb OCH bli en uppskattad medarbetare

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

1616

1616

Tänk att...
vi kan när som helst utnyttja
vår frihet och ta ett initiativ!

Av: Veronica Rangne med vänster hand

1617

1617

Vill du känna dig levande och vital?

Engagera dig!
Deltal
Bidral
Ta för dig!
Ta initiativ!

1618

1618

"Jag har ingen motivation"

1619

1619

He who has a
why to live can
bear almost
any how.

Friedrich Nietzsche

1620

1620

Våga vägra förbättringshetsen

Säg nej, sluta sträva efter lycka och våga stå still i stället för att ständigt utvecklas, säger danske psykologprofessorn Svend Brinkmann som slår ett slag för den gamla stoicismen.

VÅGRA
FÖR TIDENS
UTVECKLINGSS-
STRÅD

STÅ FAST

LÄR DIG ATT
SÄGA NEJ
PÅ SJUDA ÖR!

1621

1621



1622



1623



1624

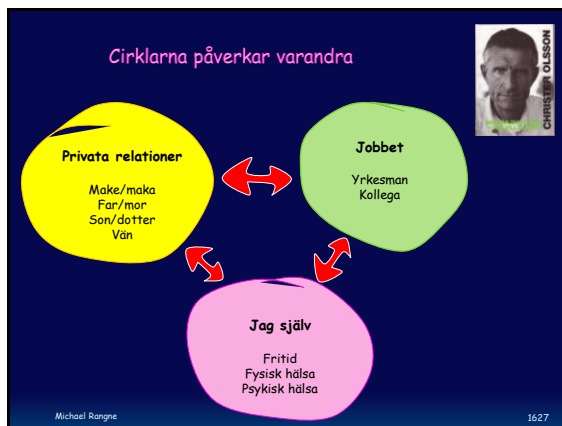


1625

Roll	Hur jag vill bli ihågkommen	Hur jag ska vara (karaktär)	Vad jag ska göra (konkreta handlingar)
Make			
Förälder			
Vän			
Arbetskamrat			
Ledare/chef			
Annan			

1626

1626



1627



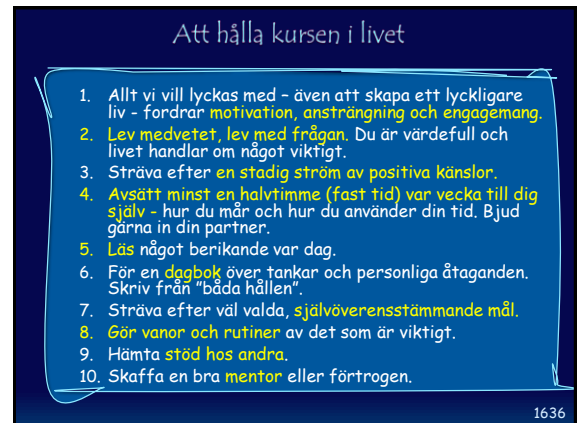
1629



1630



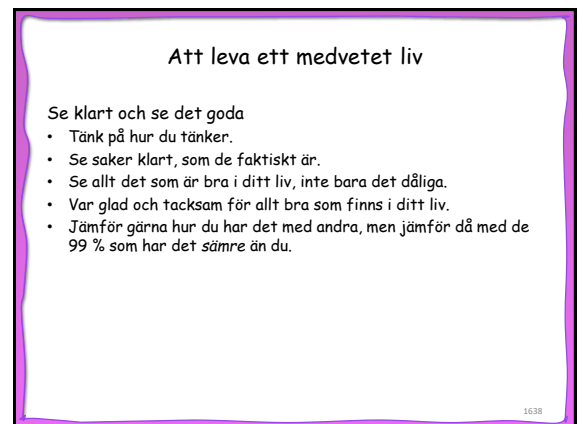
1631



1636



1637



1638

Att leva ett medvetet liv

Lev modigt

- Var tydlig, visa vem du är. Säg ja eller nej utifrån vad du faktiskt tycker, men med respekt för andra.
- Välj själv, men gör det på ett vänligt sätt och efter att först ha lyssnat på vad andra har att säga.
- Ta inte bekvämaste vägen, utan välj den som ger mest mening och glädje för både dig själv och andra. Man mår bra av att anstränga sig.

1639

1639

Att leva ett medvetet liv

Välj vem du vill vara med andra

- Hur och vem du är gör skillnad för andra, så ta ansvar för dig själv och hur du påverkar andra.
- Ge för att få, var den som börjar.
- Försök förstå vad andra behöver och hur du kan hjälpa dem med det.
- Tänk att det ska bli bra för alla.
- Du kan välja att leva som en klart lysande fyr för andra människor.
- Andras uppskattning och förtroende är något man förtjänar, det är en konsekvens av hur jag väljer att vara.

1640

1640

Att leva ett medvetet liv

Var närvarande och upplev ditt liv

- Gör bara en sak i taget, och var helt närvarande i det du gör.
- Sträva efter att uppfatta allt mer av vad som händer både inom dig själv och hos andra

Ta hand om dig

- Var måttlig. Du kan unna dig nästan allt roligt och gott litet då och då, men ingenting i övermått.

1641

1641

Tonårsföräldrarnas perspektiv: Minimera skadorna!

- Inte helt tappa skolan -> **någorlunda** betyg, kunna välja ett gymnasium hen vill gå i.
- Läs **några** böcker, inte **bara** titta på skärmar -> kunna klara att läsa åtminstone lättare texter.
- Inte **bara** skräpmat och läsk -> inte alltför många hål i tänderna.
- Röra på sig **litet** ibland -> bygga upp åtminstone **någon** benstomme för ålderdomen.
- Sova hyfsat åtminstone **ibland** -> klara skola, kompisar och övrigt liv trots allt.
- **Enstaka** dumheter, men ha turen att inte hamna i allvarligare urspårningar (alkohol, droger, dåligt sällskap, oskyddad sex) -> inte förstöra sitt liv.

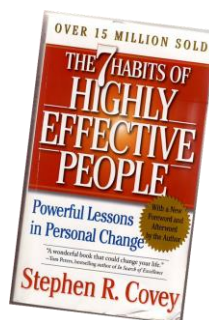
1642

The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"

Sammanfattning av Michael Rangne
mrangne@gmail.com



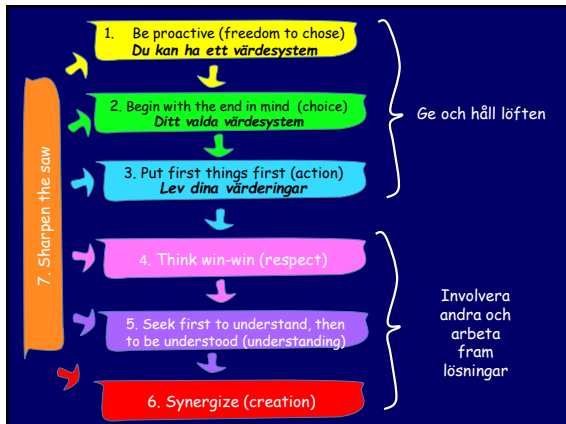
1644

Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

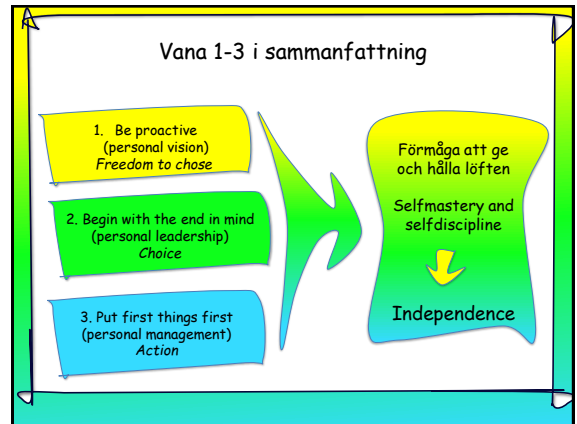
Stephen Covey

1646

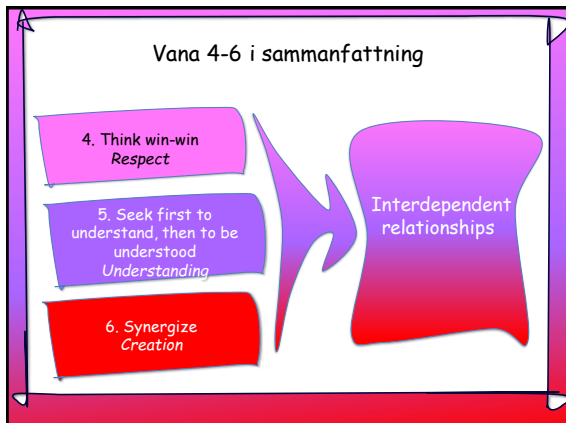
1646



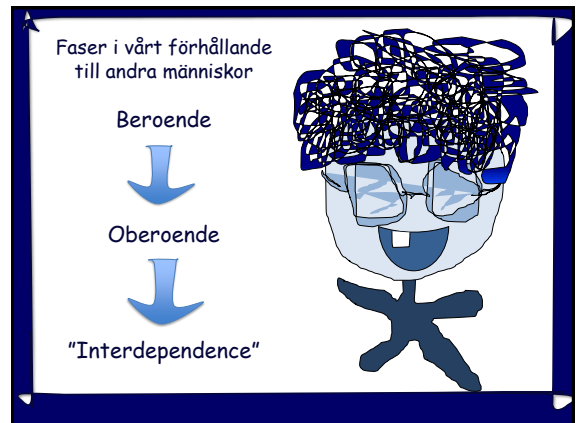
1647



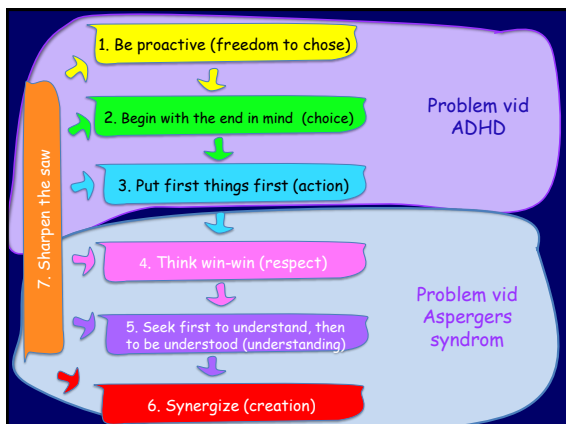
1648



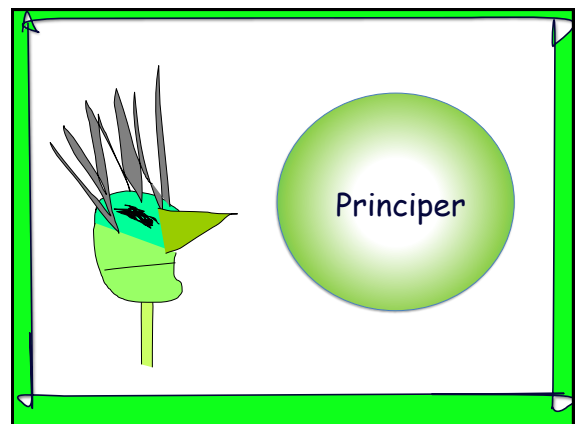
1649



1650




1652



1653

Hjälp mig komplettera dessa principer!



1. Om jag vill att min häst ska vara mätt måste jag...
2. Om jag är bonde och vill skörda mycket havre till min häst måste jag först...
3. Om jag vill ha hela och fina tänder så måste jag...
4. Om jag vill bli fotbollssproffs så måste jag...
5. Som man bäddar ...
6. Om jag vill få vänner måste jag...
7. Jag blir lättare omtyckt av andra om jag...
8. Om jag vill få något av andra är det klokt att...
9. Om jag vill slippa tjat från mamma behöver jag...
10. Om jag vill att andra ska lita på mig...

1657

"Things which matter most must never be at the mercy of things which matter least"

Goethe

1658

"You will never find time for anything. If you want time, you must make it."

Charles Buxton

1659

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

E.M. Gray

1660

En övning med potential att förändra ditt liv

- Fundera ut en aktivitet i ditt privata liv som du, om du utförde den regelbundet och väldigt bra, är övertygad om skulle ge fantastiska resultat, resultat som du innerligt önskar och drömmer om.
- Fundera ut en motsvarande aktivitet i ditt familjeliv och ditt yrkesliv/offentliga liv.

1661

Min nya privata vana:

1662

Fyra kategorier av krav på vår tid

	Bråttom	Inte bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

1663

Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Planering och organisering.
 Personliga förberedelser.
 Odlande av djupa och meningsfulla relationer.
 Väl vald läsning.
 Utbildning och fortbildning.
 Träning.

1664

Kvadrant 2 är nyckeln till effektivare tidsanvändning

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

(Note: A pink arrow points from 1 to 2, a purple arrow points from 3 to 2, and a red arrow points up to 2.)

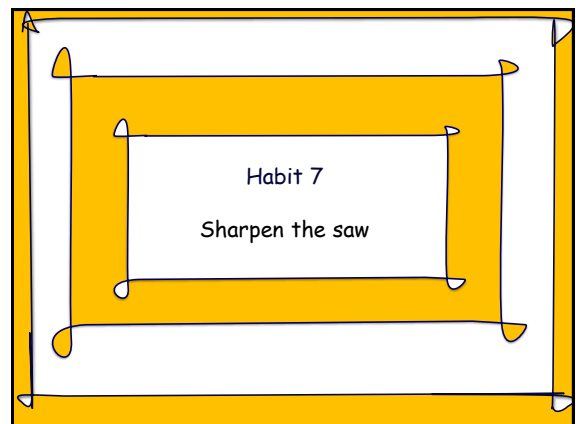
1665

Vecka	Viktigast	Om jag hinner
Jag själv		
Familjen		
Vännerna		
Jobbet		

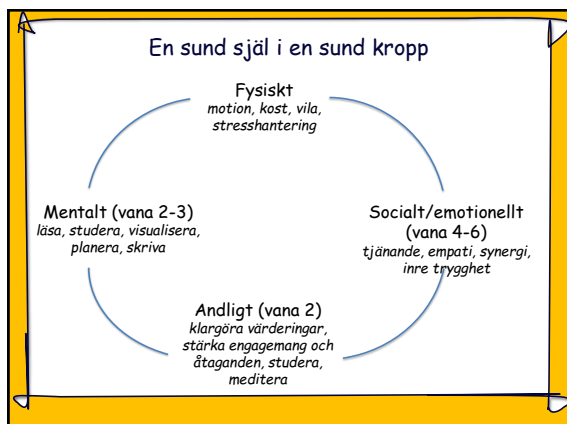
1666

Sluta med snarast:	Sluta med på litet sikt:

1667



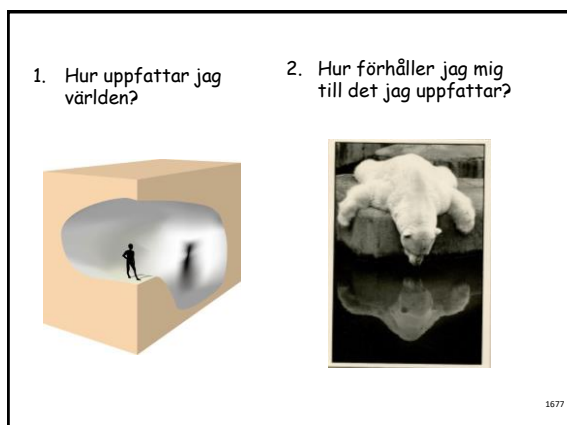
1670



1672



1675



1677



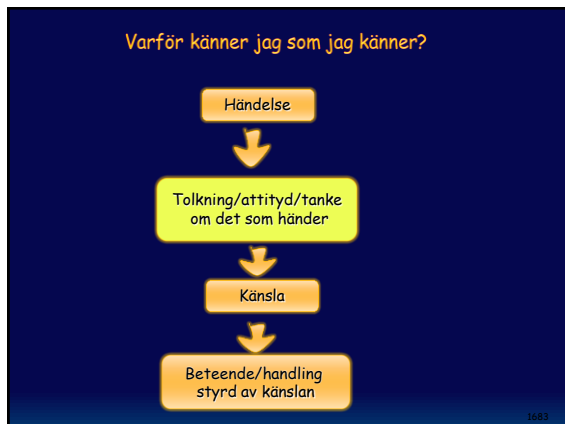
1679



1681



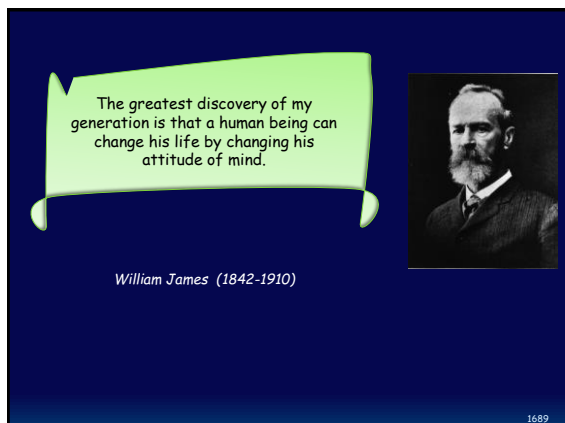
1682



1683



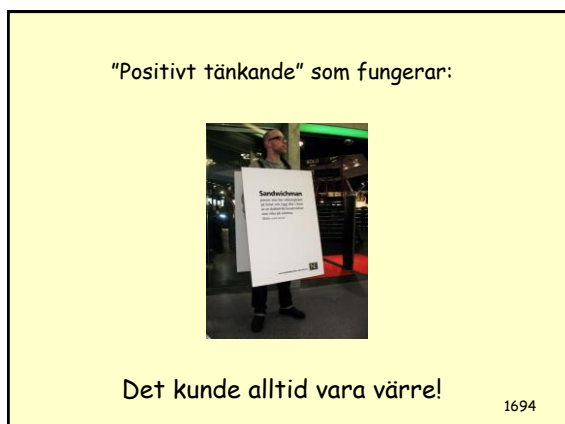
1684



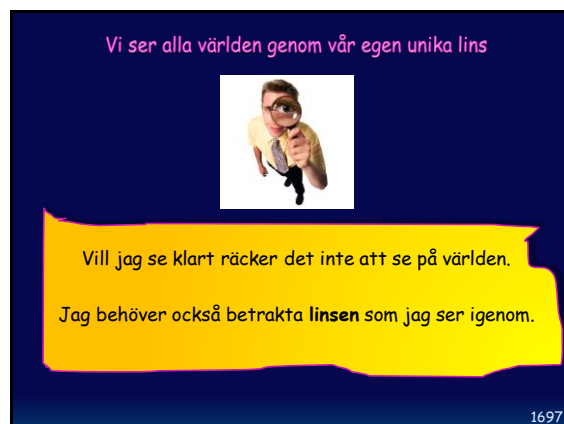
1689



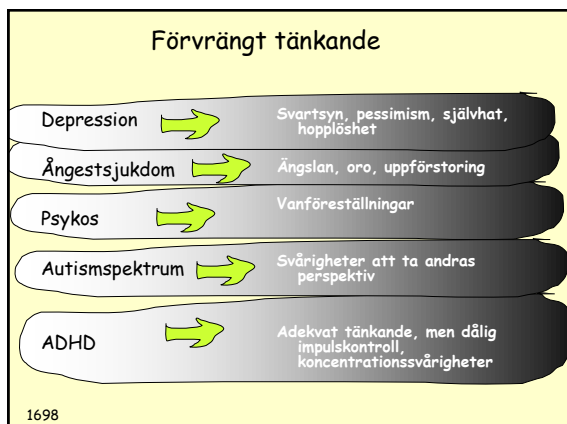
1693



1694



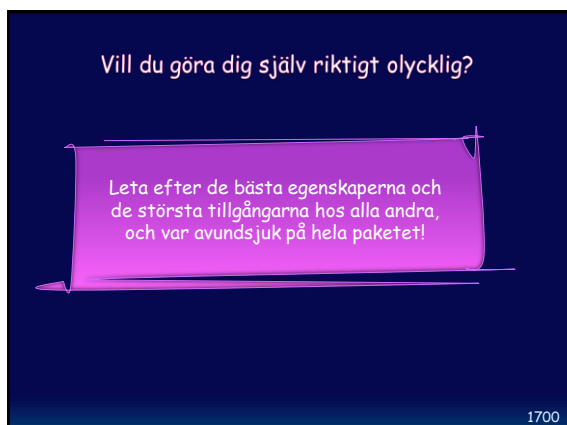
1697



1698



1699



1700



1705



1707



1708

The pros and cons of teflon

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

Slutsats:

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

1710



1715

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

1717

1717

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



Kraften kommer från
att se en **mening** med
min ansträngning och
mitt lidande.

1725

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.

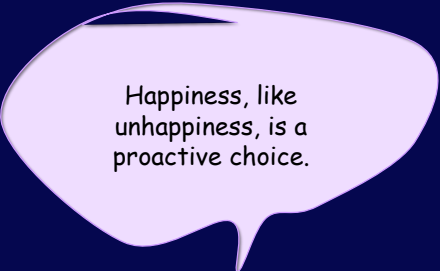
Lotta Lundberg, SvD 2015

1726

Den svåraste frågan?

Hur håller jag mig levande
och vital hela livet?

1727




Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

Stephen Covey

1729

1729



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

1730

1730

Förnöjsamhet - en genväg?




Livet är som det är, jag är som jag är, alla andra är som de är... OCH DET ÄR OKAY!

Michael Ranzani

1731

1731



No one can hurt you without your consent.

Eleanor Roosevelt

They cannot take away our self respect if we do not give it to them.

Mahatma Gandhi

1732

1732



"Det var aldrig naturens avsikt att vi skulle vara lyckliga. Naturens avsikt har alltid varit att vi ska försöka bli lyckliga."

Michael Dahlén

1733

1733

Vad händer när du fått allt du vill ha?




"Is this all there is?"

1734

1734

Vår hjärna har ett problem...

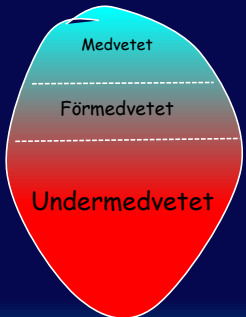



Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

1738

1738

Freuds modeller

1740

1740

Men vi försöker också förstå - även där inget finns att förstå

1742

1742



Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

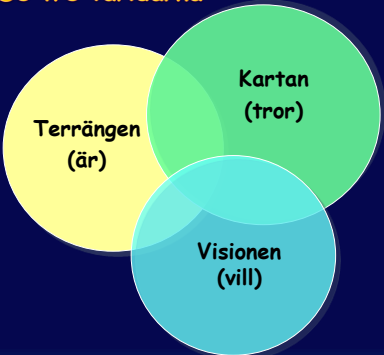
Visionen, förväntningarna - världen som vi vill att den ska se ut, hur det skulle kunna vara



1743

1743

De tre världarna



Terrängen (är)

Kartan (tror)

Visionen (vill)

1744

1744

Några centrala kartor



Det förflutna

Andra

Mig själv

Kontroll

Framtiden

Världen i stort

1745

1745

Den viktigaste kartan
(är jag verkligen den jag tror?)

Mit sanna jag Min bild av mig själv

"Gott självförtroende" kan möjligen vara bra att ha ibland, men en korrekt och nyanserad självbild är bäst!

1746

1746

Vi behöver *andra människor* för att kalibrera vår karta, vår självbild, våra visioner och våra värderingar

Kartan
Terrängen
Visioner och värderingar

1747

1747

Ni deltar inte i samma samtal

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

1752

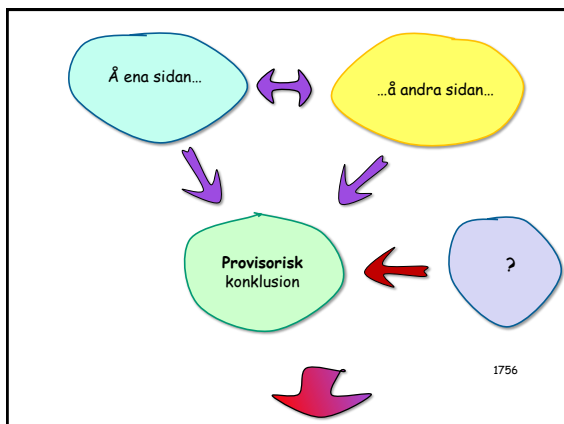
1752

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

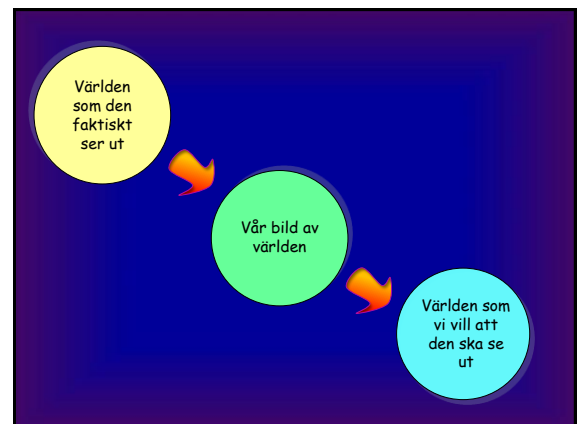
Okänd, citerad av Sven Stolpe

1755

1755

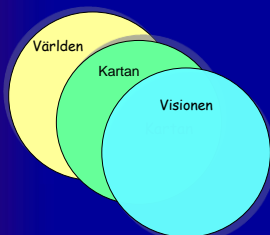


1756



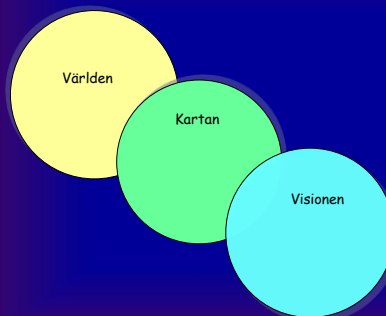
1757

Vanligen välmående och välfungerande människa



1758

Ofta mindre välmående och mer problematisk person



1759



Mina tankar är skapande



Si...

- Livet är en kamp
- Livet är ett helvete, och sedan dör man
- Ingen kan vilja ha en sån som mig
- Han har aldrig varit på mitt jobb
- Å nej, inte en dag till!
- Om tre veckor har jag varit sjuk i en månad

...eller så?

- Livet är fullt av underbara överraskningar
- En dag till att leva
- Det finns mat i kylskåpet idag också
- När det är lätt så är det rätt
- En människa som mår bra har inte behov av att trakassera någon annan

Tack till Kay Pollak

1760

"Men kan du inte försöka se det så här (...) istället?"



1761

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"

1762

"Positivt tänkande", "du kan om du vill", målfixering och andra dumheter är inte utan risker



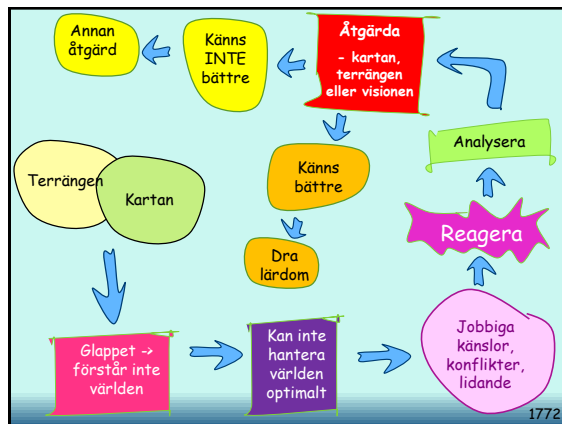
1766

1762

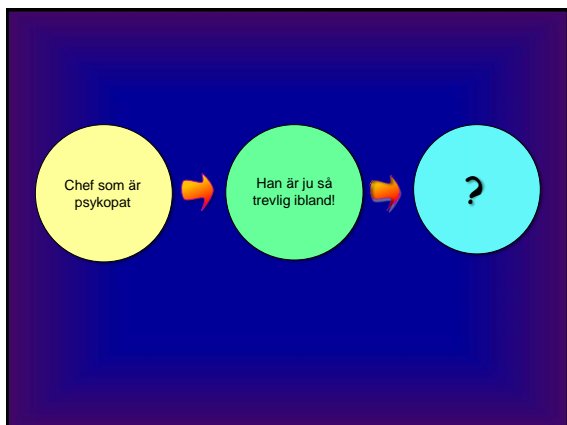
Tänk evolutionärt - stress har ett överlevnadsvärde

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde. De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- 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.

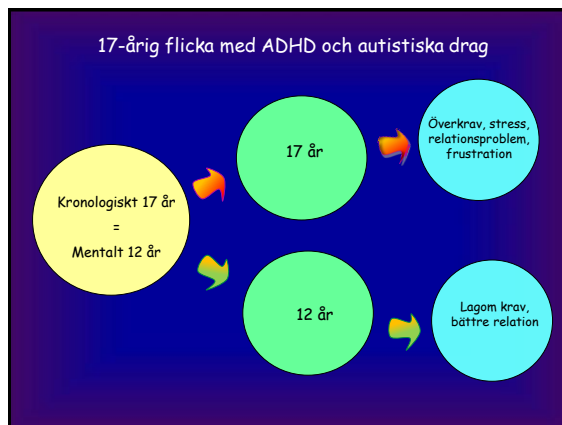
1767



1772



1773



1774



1775

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

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

1776

Vad menar vi med "empati"?


Skilj på att

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

1777

1777

Barnet som trillade på gatan



1778

1778



1779



1781

När jag besökte Företagshälsovården

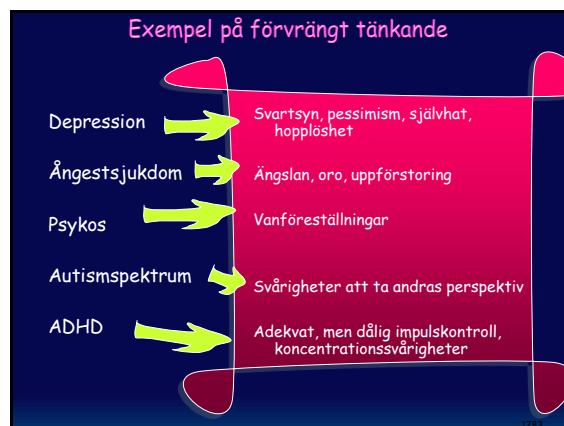
...eller...

Det ska f-n vara psykolog!



1782

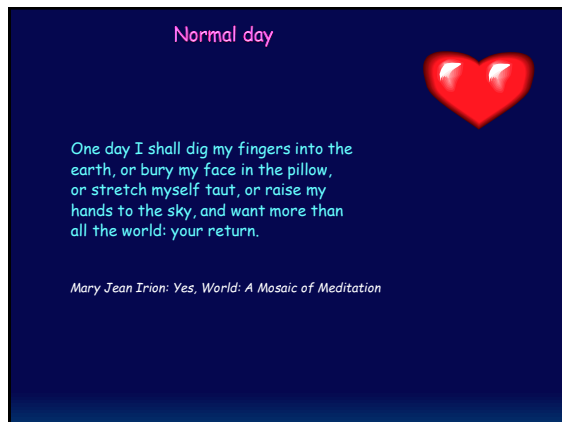
1782



1783



1786



1788



1789



1794



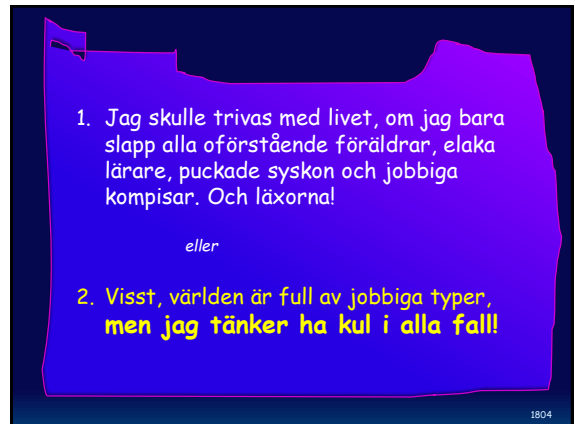
1800



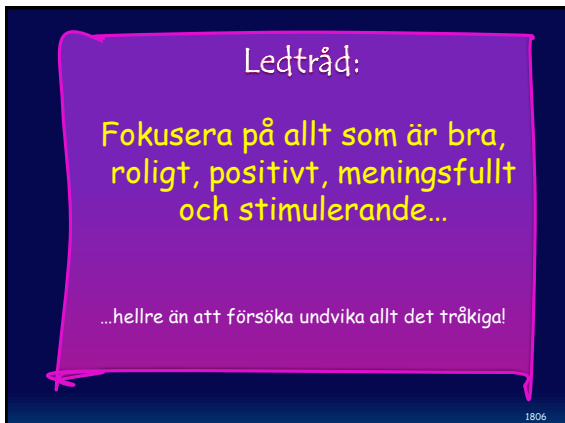
1801



1802



1804



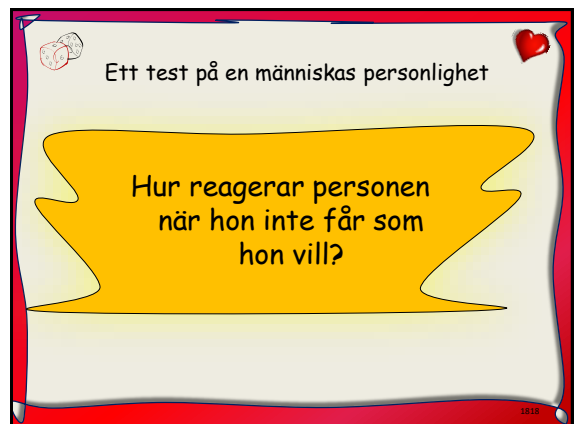
1806



1807



1810



1818



1819

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

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

Frans de Waal: Moral behavior in animals

1820

1820

Jag vill ha högre lön!

1823

1823

Fel lön

Händelse

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

Reaktioner

- Upprörd, ilsken
- Besviken
- "Kränkt"

↓

- Sprider dålig stämning
- Förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar
- Sjukskrivning

1824

1824

Lena, lönesamtal och kartorna

- Ny som chef
- Kurs för lönesättare inom SLSO
- Inledande presentation för samtliga ST-läkare om processen, tillgängligt utrymme, fördelningsprinciper
- Skriftlig information om processen skickas ut före medarbetarsamtalen
- Påpekande: medarbetarsamtal, inte bara lönesamtal
- Förutsättningar:
 - 2% att fördela
 - De flesta högrepresterande
 - Lönesystemet inte avsett att korrigera "felaktiga" ingångslöner
 - Variation i ingångslöner kan bero på tillgång och efterfrågan

1826

1826

Hur gick det?

- Bara lönen
- Massivt missnöje som inte gick att påverka
- Fyra samtal á två timmar
- Lyssnar inte på några sakskaäl eller förklaringar
- Anser sig fortfarande orättvist behandlad
- Kan inte se allt det bra som hon får
- Psykiskt lidande, ångestattack, sjukskrivning
- Mobiliserar andra förfördelade i grupp som ska se över lönekriterier
- Slutresultat: 40 personer slåss nu stenhårt för att få sin rättmätiga del av de två procenten per år. Arbetsgivarens drömscenario!

1827


1827

Lena - vad var det som hände?

Världen (lönesättningen)	Kartan	Visionen
Världen har aldrig varit "rättvis", inte lönen heller	Instrument för "rättvisa"	Få "rätt" lön
Tillfälligheter spelar in	Lönesättningen ska korrigera "fel" lön	Få kompensation för förlorad lön hittills
Rekryteringsinstrument	Orättvist behandlad, HAR "fel lön"	Har rätt att klaga, sjukskriva sig och göra allt hon kan för att få "rätt" lön
Prestationsstimulerare	Högpresterande, ska ligga bland de högsta	Okay att vägra lyssna och ta in chefs argument
Lönepåslag efter årets prestation - inte för att korrigera "orättvis lön"	Finns ingen anledning blanda in "bra" saker på jobbet, att se även det goda hon får	

1828


När jag skulle göra lumpen



1829

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

Ken Keyes



1831

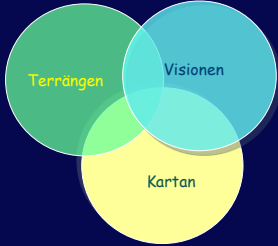
Det finns bara tre vägar

Mår inte bra/har problem

- Ändra vår önskan/vision/förväntan
- Ändra situationen/världen
- Ändra tanken/bilden/tolkningen av situationen/det inträffade

1833

Attackera rätt problem



1834

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

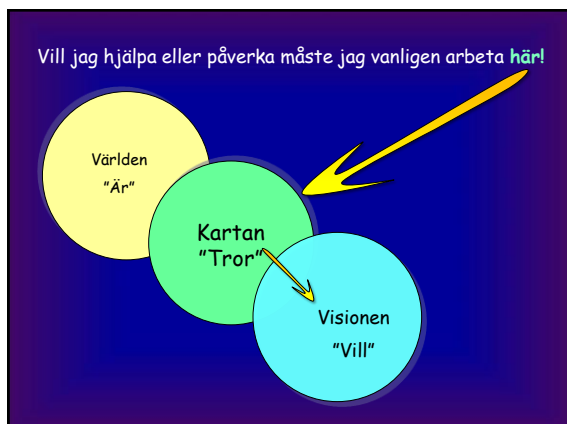
Hyfsa kartan

Säg ifrån, eller låt bara bli

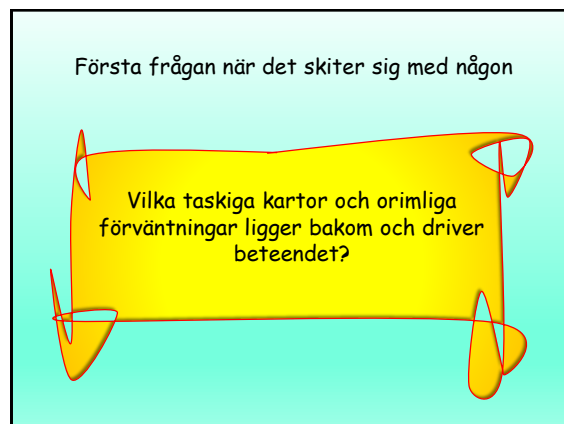
Sänk ambitionsnivån



1835



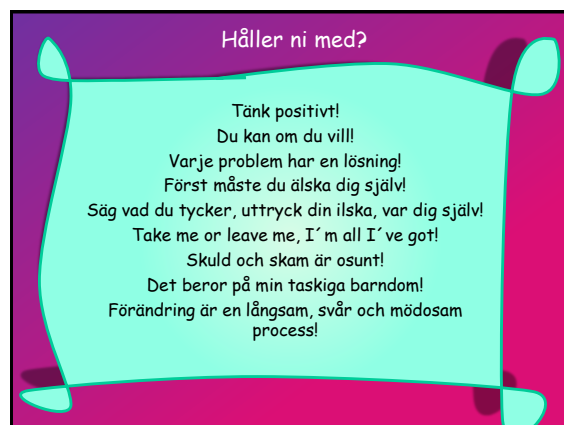
1837



1838



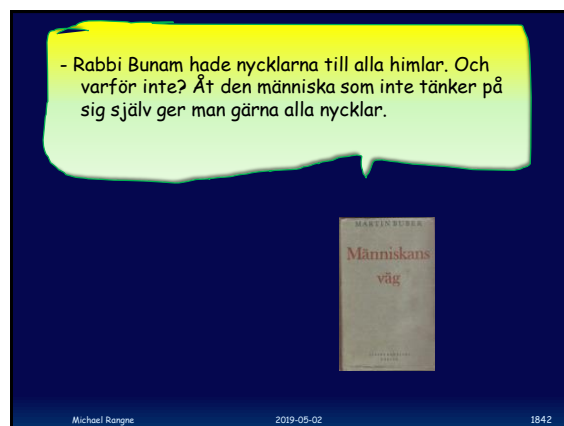
1839



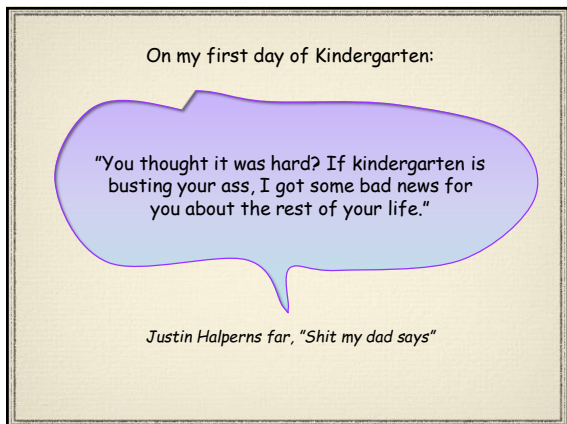
1840



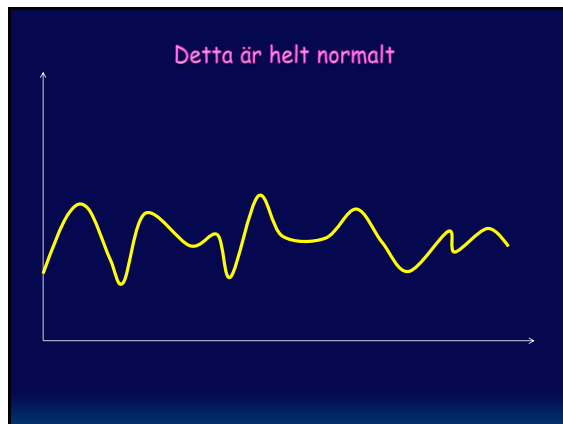
1841



1842



1843



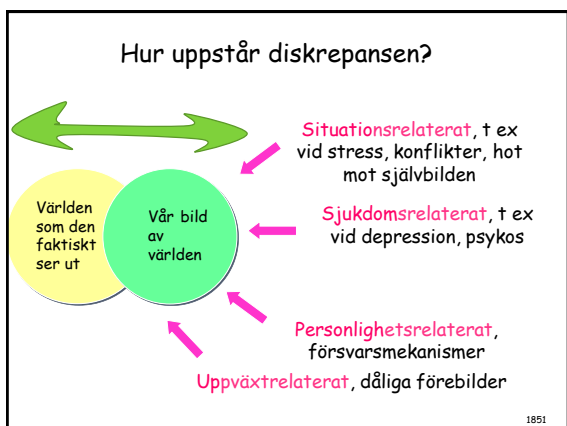
1844



1845



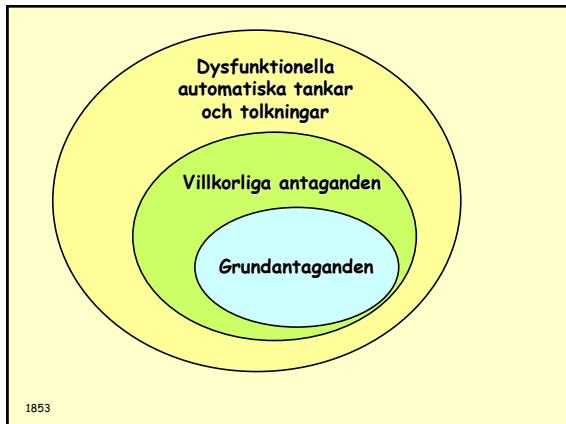
1847



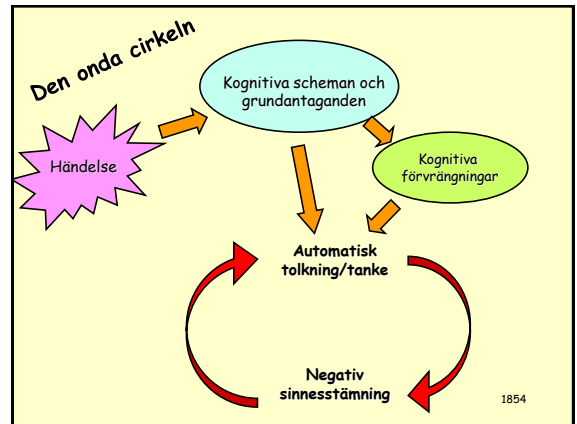
1851



1852



1853



1854



1872



1873




1882



1890


Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.



Kan provocera vårt behov av att betyda något.

1892

1892



Var medveten om dina egna behov

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

1893

1893

Two "bags" that meet

1894

1894

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




1895

1895

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!

1896

1896

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!

1897

1897

Var medveten om dina egna känslor och behov


- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation
- Ensamhet
- Kärleksbrist

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!

1898

Suicidant utan bostad



1899

Skam - den svåraste känslan av alla?



1900

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

Vår uppgift

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

1902

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!

1903

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.

1907

Projektion

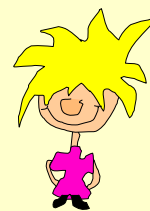
Istället för att se sig själv **skyller man på andra**.
Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

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

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

1908

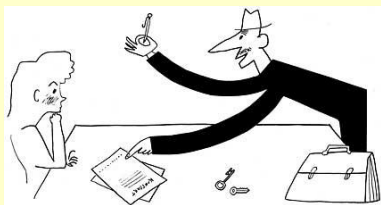
1908



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

1911

Det är sjukvården som misslyckats
- dubbelt - inte patienten



1912

1912

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.



1913

1913

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.

1914

1914

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

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

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



1915

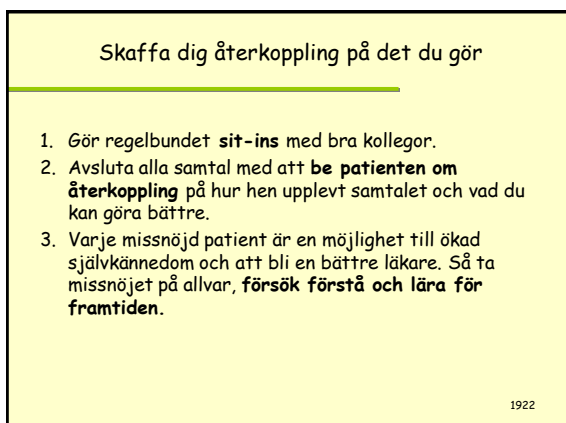
1915



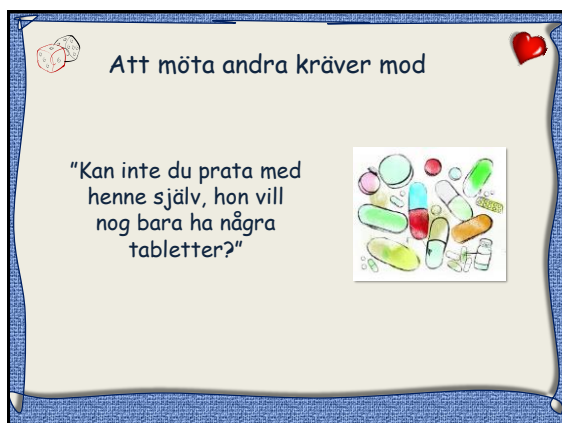
1916



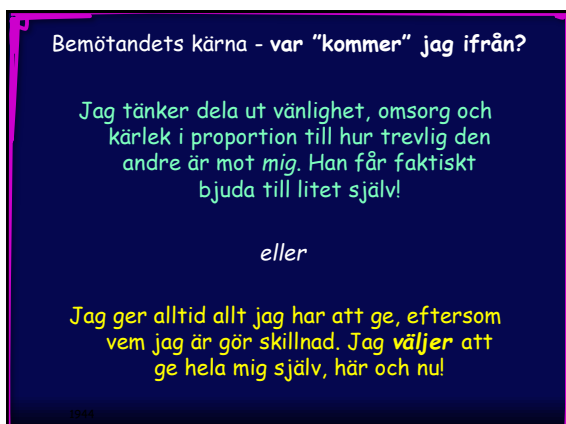
1918



1922



1925



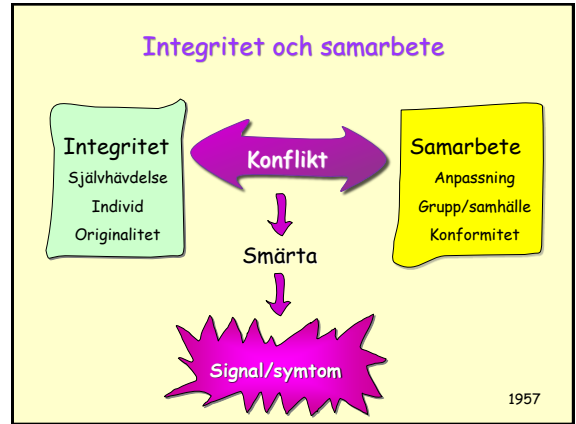
1944



1947



1956



1957



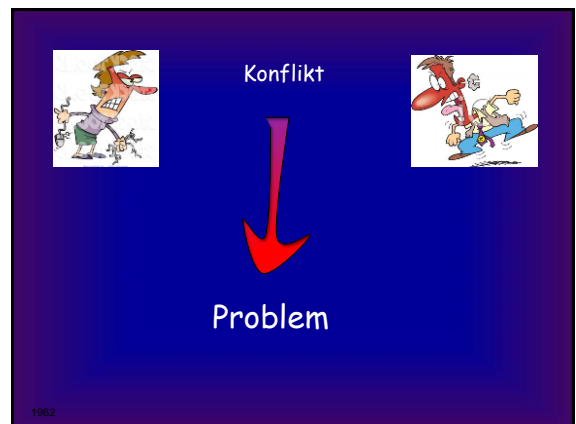
1958



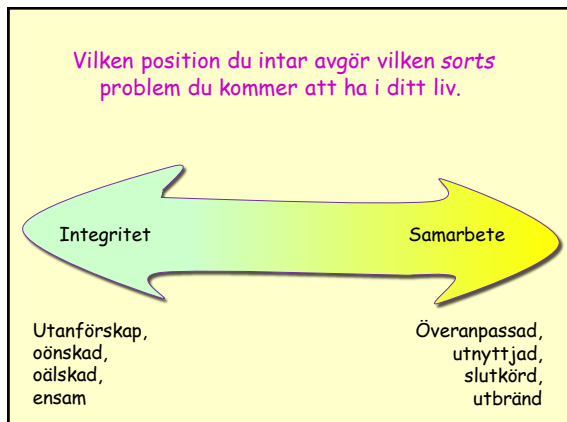
1959



1961



1962



1964

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

1966



1968

1968

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 övertygelser.

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

1970

1970

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...

1971

1971

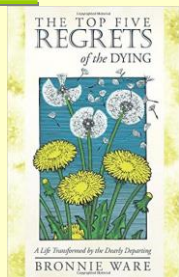
En fråga

Begär du att ditt barn ska lyda dig, men absolut inte göra som kompisarna vill?

1980

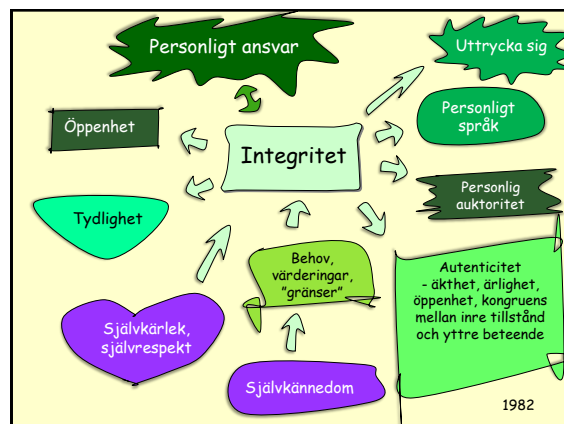
Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

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.



1981

1981



1982

1982

Sätta gränser för patienten?

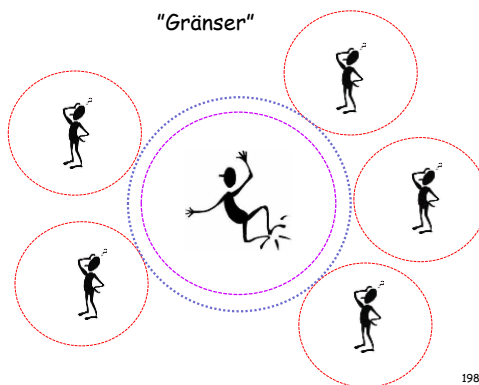
Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

Visa dina egna gränser istället!

1986

1986

"Gränser"



1987

1987

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

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

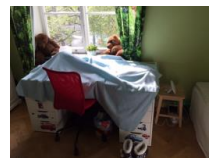
"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."



1989

"Kommer inte
att hända"



1990

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

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



1992

1992

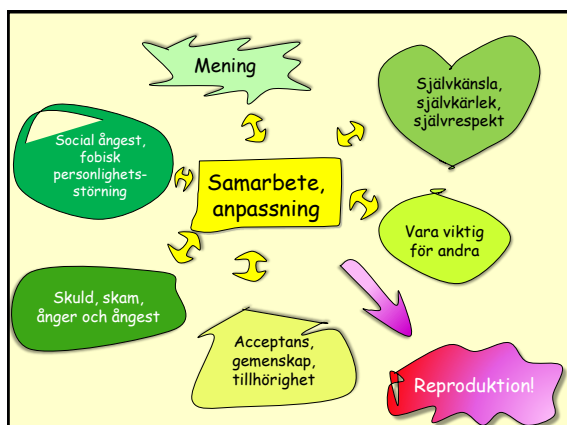
Allt människor ber om är att få lov att bidra. Det borde inte vara för mycket begärt.



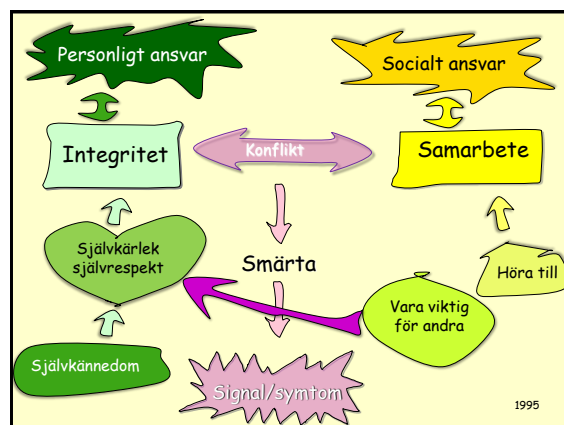
Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fyr

1993

1993




1994



1995

Lycka, självkänsla och mening är **konsekvenser**

- Självkänsla, tillhörighetkänsla och upplevelse av mening är **naturens trick** för att få oss att bete oss prosocialt, belöningen för att vi samarbetar.
- **Mening = jag tillför andra något av värde.**
- Därför är det svårt att tycka om sig själv och att känna sig älskad när man inte tillför andra något av värde.
- När vi känner oss värdelösa är det ofta för att vi **är** det, för att vi faktiskt inte tillför andra mycket av värde just då. Så varför skulle du känna dig värdefull?



1996

1996

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.

1997

1997

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

Lasse Berg

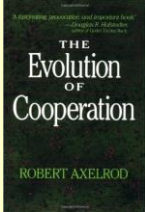



2000

2000

Tit-for-Tat

- A long run strategy designed to create cooperation among participants
- Strategy: mimic the decision your opponent made in the previous round.
- Changes the incentives and encourages cooperation
- Useful because interactions in life occur over the long run. Relationships between people and businesses involve mutual trust.

2002

2002

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.

2003

2003

"Obedience"



2007

2007

Intresse, välvilja
Empatisk förmåga
Spiegelneuron

Reciprok altruism

Massa behov!

Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

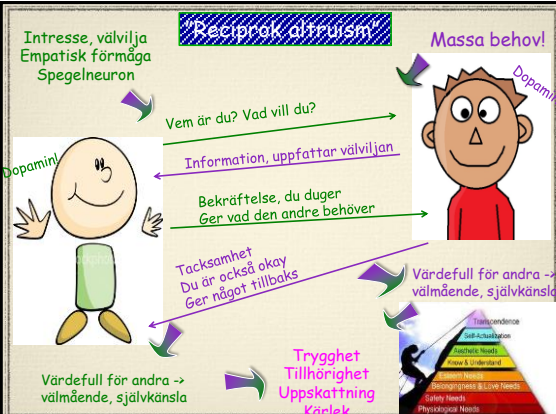
Information, uppfattar välviljan

Bekräftelse, du duger
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet
Du är också okay
Ger något tillbaka

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet
Tillhörighet
Uppskattning
Kärlek



2009

2009

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

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

2010


2010

Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Väskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn hela flockens

Överlägsen social- och samarbetsförmåga



2012

Människan och gruppen

- Grupp tillhörigheten 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

2020

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

2022

Utbrändhet beror inte alltid på för mycket arbete


- Bristande överensstämmelse med de förväntningar man 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 den som arbetar med människor?

2023

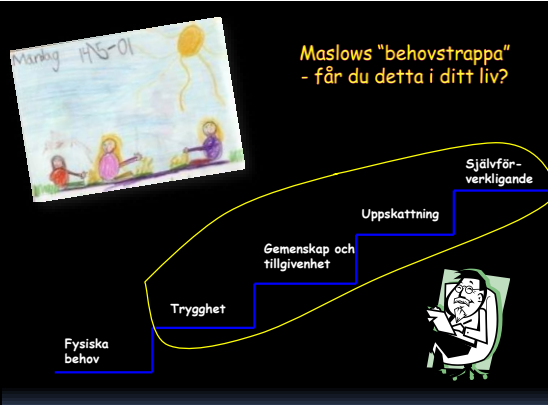
"So often the problem is in the system, not in the people. If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey



2025

Maslows "behovstrappa" - får du detta i ditt liv?



Märkning MS-01

Fysiska behov

Trygghet

Gemenskap och tillgivenhet

Uppskattning

Självförverkligande

2026

Alla människor hatar att ta order



"No involvement, no comittment"

2027

2027

Målet

Den andre ska inte bara göra något...

Han ska vilja göra det han gör!

2028

I vilken box lever du ditt liv?

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

2029

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

Integritet

Vet vem hon är och vad hon behöver.

Rimliga behov och gränser.

Hävdar dessa på ett effektivt sätt.

Konflikt

↓

Smärta

↓

Signal/symtom

Samarbete

Förstår värdet av social acceptans.

Samarbetar om rimliga saker på ett vettigt sätt.

Samarbetar inte om sådant som komprometterar integriteten.

2034

2034

Falsk dikotomi?



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

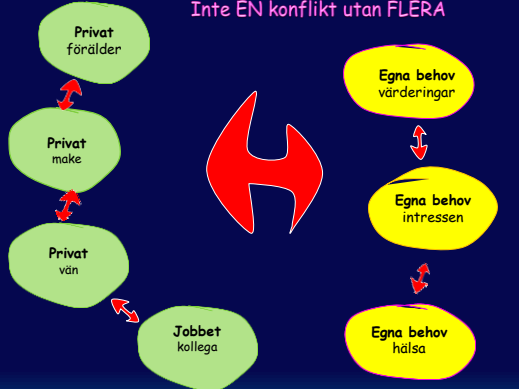
Vi är BÅDA viktiga! Det ska bli bra för mig OCH den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

2035

2035

Inte EN konflikt utan FLERA



Privat förälder

Privat make

Privat vän

Jobbet kollega

Egna behov värderingar

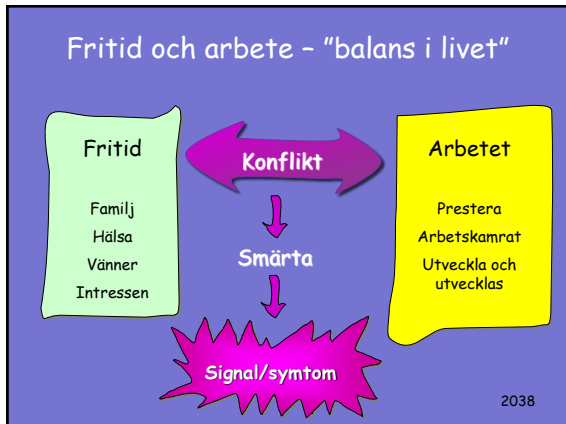
Egna behov intressen

Egna behov hälsa

Michael Rangne

2037

2037



2038

Tips för att bli en värdefull medarbetare som själv trivs på jobbet

Se till vad organisationen behöver...

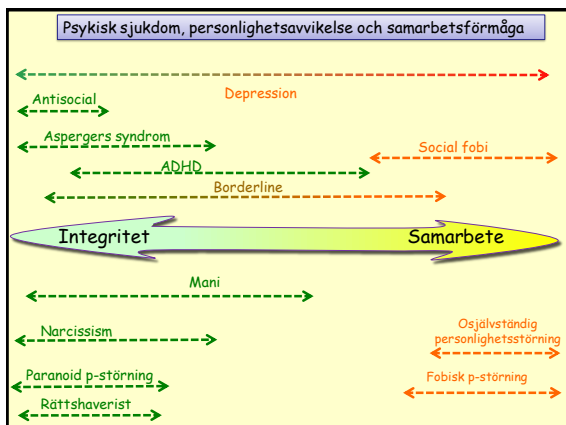
- Satsa på samarbete.
- Försök se saker ur andras synvinkel - även din chefs. Vad behöver de av dig?
- Begär klara besked från din chef om vilka förväntningar han har på dig.
- Begär regelbunden, spontan återkoppling - vad gör du bra, vad kan du göra bättre och HUR?

...OCH till dina egna behov!

- Du är på jobbet en stor del av ditt liv. Se till att få ut mer än lönen för alla timmarna. Både mening och glädje!
- Du är en "produktionsresurs". Utveckla dig själv och ditt kunskande kontinuerligt.
- Insikten att livet är mycket mer än arbetet kan göra dig till en bättre medarbetare.
- Ansvar för allt detta ligger på dig själv.

2040

2040



2043

Personlighetsstörning medför svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete

Integritet
Ofta inte blivit sedd och bekräftad.
Ofta fått sina gränser kränkta.
Känner inte sig själv och sina behov.
Har nu "konstiga" och orimliga gränser som hon hävdar på ett dysfunktionellt sätt.

Konflikt

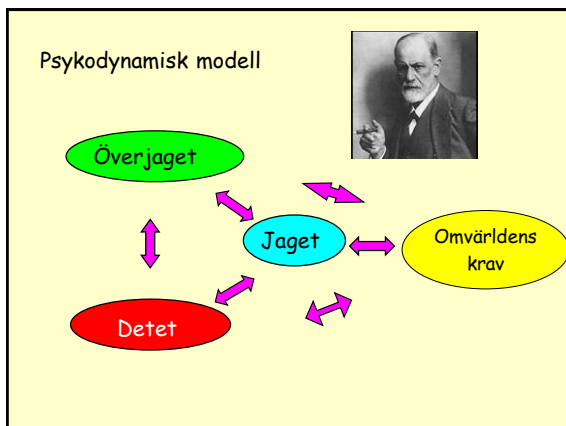
Samarbete
Ofta samarbetat för mycket, med sådant som inte varit bra för henne.
Fortsätter nu med det, eller gör uppror på ett sätt som inte accepteras.
I båda fallen skadas självkänslan ytterligare.

Smärta

Signal/symtom

2044

2044



2045

Har ni sådana här hos er?

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

Som synes starka narcissistiska och antisociala drag!

2048

2048

Passiv aggression är ett syndrom som består av

- Sociala anpassningsproblem
- Undvikande
- Försenade eller inte alls utförda arbetsuppgifter
- Bristande lojalitet
- Hyperkritisk men dold inställning till chefer
- Irritabilitet
- Missnöje med den egna personen

Tack till Lennart Sjöberg!

2049

2049

Att möta och hjälpa en
människa i kris

2074

Vad menar vi med "kris"?

Utvecklingskris

Ställföreträdande traumatisering

Traumatisk kris

Livskris

Sorg

2076

Din första uppgift i den akuta situationen

Hjälpa den
andre att stå
ut!

2084

Hjälp patienten rekrytera stöd
och hjälp från sin egen flock

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens giva av Irvin D. Yalom

2087

Det är *verkligheten* och *framtiden* som är problemen vid en kris!

Världen

Förlust

Kartan

Inte huvudproblemet här.
Men måste ritas om.

Framtiden

Kaos, i spillror

2089

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

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

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



2090

Bearbetningen

Krishändelse

Bilden av vad som hänt

Hur blir det nu!?

2093

2093

Vill andra mig väl?

Krishändelse

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

Inte våga lita på någon?

2094

2094

Är världen en trygg plats?

Krishändelse

Kontroll, egenmakt, kan påverka?

Världen otrygg, oförutsägbar, farlig?

2095

2095

Hur blir det framöver?

Krishändelse

Framtiden utstakad och okay

Ett annat liv än det jag tänkt mig!

2096

2096

Vem är jag egentligen?

Krishändelse

Självbilden - så det är sådan jag är!

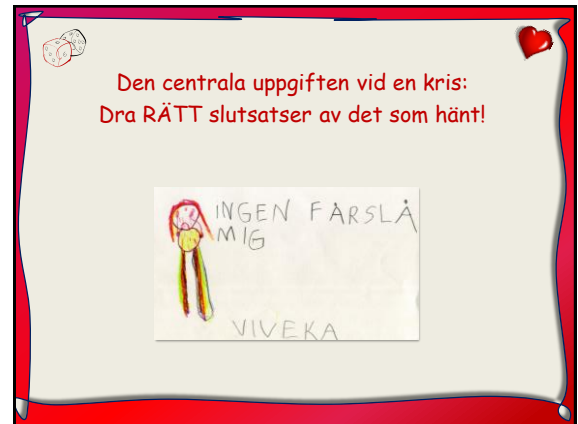
Leva med skuld, skam, brist på självrespekt, andras förakt?

2097

2097



2100



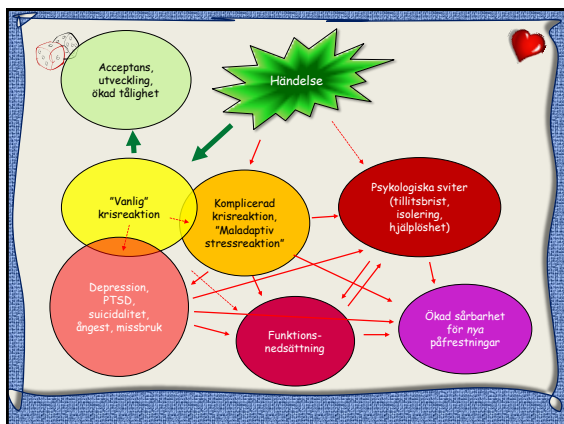
2101



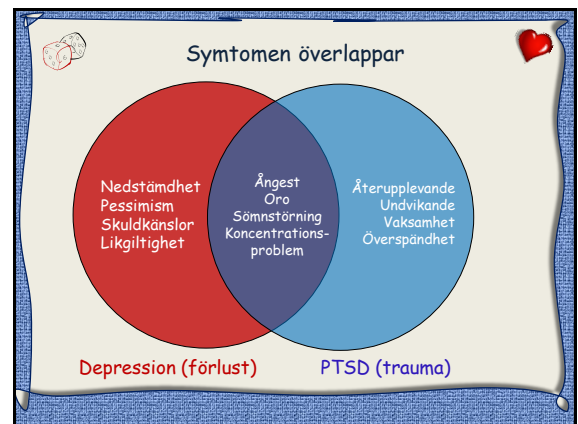
2102



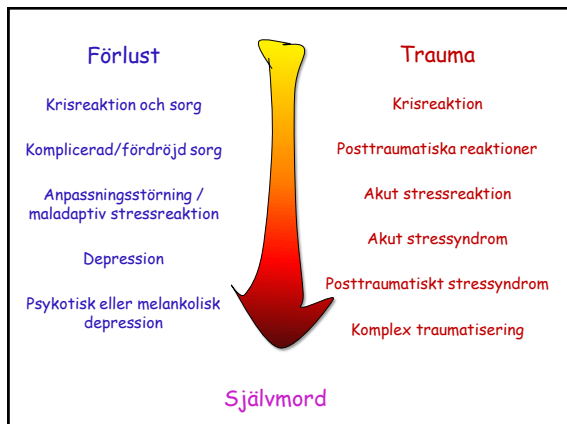
2104



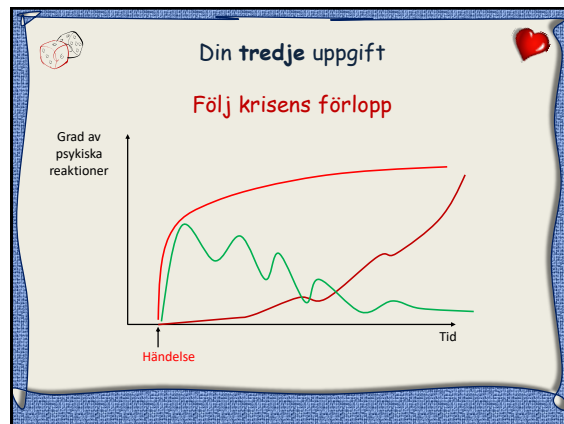
2105



2106



2107



2108

Undvik tillfälliga lättnader

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

Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

När bröstna hjärtan läker

2109

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

- Inhållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Självordsrisk
- Påtagligt hämmad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion pga tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning

2112

Malena

2113

2113

Malena

"Världen":

"Kartan":

"Visionen":

2114

2114

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



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

Kartan är hotad
↓
Visionen hotas

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

2115

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

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



2116

Malenas dilemma

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

↔ **Konflikt** ↔

↓

Smärta

↓

Signal/symtom

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

2117

2117

Att hjälpa vid depression och ångest



2121

Vad är egentligen en depression för något?

- En sjuklig sänkning av stämningläget med nedsatt förmåga att känna lust och intresse
- Kommer ofta - men inte alltid - i avgränsade skov
- Ofta livslång sjukdom med återkommande episoder
- Är ibland en del av bipolär sjukdom



2122

2122

Kartor, visioner och drömmar vid **depression**

Terräng:
Nedstämd
Sur, grinig
Trött, oföretagsam
Ångestfylld
Sover sämre
Minns inte

Kartor:
Värdelös
Ingen tycker om mig
Misslyckad, kan inget
Dum och ful
Meningslöst
Hopplöst

Visioner:
Slippa lida
Inte vara en belastning
Sluta göra andra besvikna
Dö, ta livet av mig

2124

2124

Maskerad depression

- Pseudosomatisk depression
- Pseudoneurotisk depression
- Pseudodemens hos äldre
- Beteendestörning hos yngre

2125

2125

"Manlig depression"

- Sänkt stresstolerans
- Utagerande
- Aggressivitet med
bristande impuls kontroll
- Antisocialt beteende
- Missbruksbenägenhet
- Depressivt tankeinnehåll
- Oftare suicid
- Sämre insikt om sitt
hjälpbehov
- Mer sällan kontakt med
sjukvården
- Sämre medverkan i
behandlingen

2127

2127

1. Kunskap

2. Professionell behandling

3. Egenvård (= ett klokt liv)

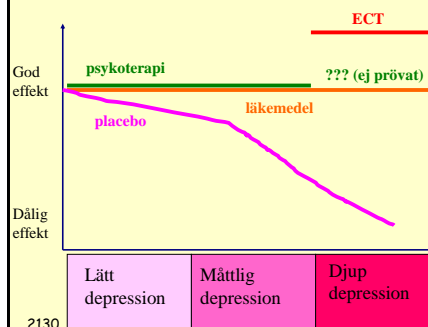
- Lära om
- Aktivering
- Motion
- Kost
- Mening
- Gemenskap
- Kärlek
- Jobbet
- Alkohol
- Slappna av
- Humor

4. Effektivt tänkande

2129

2129

Depressionsbehandling (SBU)



2130

2130

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

Vår uppgift

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

2131

2131

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!

2132

2132

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

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



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

2133

2133

Handlingsvägar vid depression

Liten kontroll Viss kontroll Stor kontroll



Känslor Tankar Handlingar

2134

2134

Vad fungerar verkligen?

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

2135

2135

Stötta på rätt sätt

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



2136

2136

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

2137

2137

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.

2138

2138

Kännetecknen 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.

2139

2139

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.

2140

Vad du kan göra själv - handling

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

2141

2141

Varför blir jag inte bra?

- Slarvar med medicinen?
- Dåligt fungerande kontakt med vården?
- Dricker?
- Svåra levnadsvillkor, ohållbart leverne?
- Ständiga konflikter? Knepig läggning?
- Annan diagnos, t ex bipolär sjuk eller ADHD?
- Fler diagnoser samtidigt?
- Svårbehandlad depression?

Illal!
Rätta till eller byt!
Sluta!
Åtgärda, sök stöd!
Psykoterapi?
Ta upp till diskussion med läkaren.
Ta upp till diskussion med läkaren.
Poängtera att du inte är fullt återställd ännu!

2142

2142

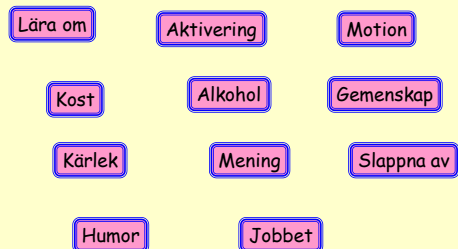
Stötta MA i att ta hand om sin sjukdom

- 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



2143

Stötta MA i att leva klokt



2144

2144

Stötta MA i att ta emot adekvat vård

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



2145

2145

Stötta MA i att ta emot adekvat vård

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

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

2146

2146

Hjälプ MA 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 din medarbetare inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur sitt tillstånd.
 - För **höga krav** medför att din medarbetare känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sitt tillstånd pga upplevelsen av övermäktiga krav.

2147

2147

Stötta MA 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 din medarbetare klarar det

2148

2148

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

- 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

2149

2149

Försök se till att MA inte gör något hen senare kommer att **få ångra**

- Se till att din medarbetare **avvaktar med stora och viktiga beslut**.
- **Prata med** din medarbetares barn och andra **närstående personer**, och hjälプ även dem till den förståelse och kunskap som du själv har skaffat dig.

2150

2150

Några saker MA 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.

2151

2151

Stötta MA i att hantera/undvika sårbarhetsfaktorer

Mina "sårbarhetsfaktorer" - saker jag 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



2152

2152

Uppmärksamhet på återkomst av tidiga sjukdomstecken, "tidiga varningstecken"

Mina tidigare depressioner har börjat med följande symptom:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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

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

2153

2153

Om MA har självmordstankar - se till att hen omgäende bedöms av läkare

Ökad risk

Suicidförsök
Suicidplaner/ suicidavsikter/
suicidmeddelanden
Suicidönskan
Suicidtankar

Dödsönskan
Hopplöshetskänsla
Nedstämdhet

2154

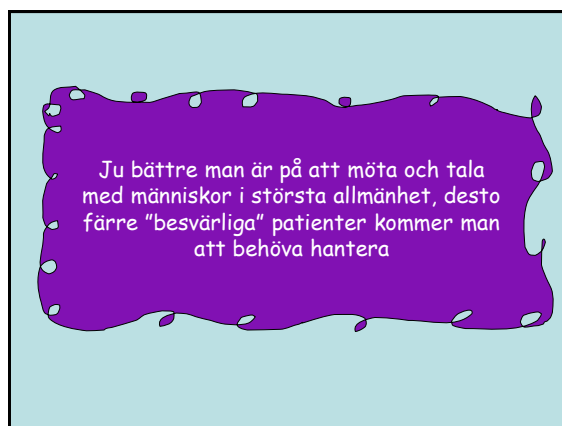
2154

Samtalstips för förslagna



2174

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



2175

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.

2176

https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation#t-157190



2177

Inte lust att gå på bemötandekurs?

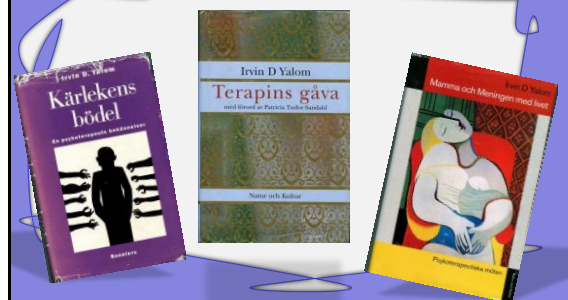
- Om du är nyfiken och intresserad på riktigt behöver du inte gå på kurs för att lära dig hur du ska göra för att verka intresserad.
- Lyssna mer än du pratar.
- Ta in allt den andre säger - inte för att värdera det och inte för att kunna bemöta det utan för att förstå. Lyssna för att förstå, inte för att svara!
- Lyssna efter önskningar och behov hos den andre, det som ligger "under ytan".
- Återge och fråga om du förstått rätt.
- Bekräfta, normalisera och acceptera.
- "Bemötande"-kursen i ett nötskal: Ta på allvar, visa respekt, var nyfiken och intresserad, se det goda hos den andre, bry dig på riktigt.

2178

2178

Lästips för psykioterapiintresserade

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



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

2179

Varför får man "ingen hjälp"?

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



2180

2180

Psykiatriens svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- Resursbrist, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till stor tidsåtgång för prioritering av resurserna, tår på personalen och bryter ned patienterna.
- Bristande medverkan från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- Många behandlingar har halvdan effekt. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi alltid hjälpa våra patienter må bra.
- Ingen "draghjälp". Våra patienter får välja vänner sist, om alls.
- Orimliga förväntningar på livet?



2181

2181

Jag vill ha ett vattentätt **system!**



2183

Tekniker, metoder och verktyg

Lågaffektivt bemötande kan vara utmärkt...

...men ibland uppfattas man av patienten
som en kall, hård, arrogant och
ointresserad översittartyp.

2184

Vill du bli föremål för 4:1 metoden?

På jobbet?
Av dina föräldrar?
I ditt äktenskap?

2185

Vem är din främste lärare?



2186

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

Sökaren nr 1/1986

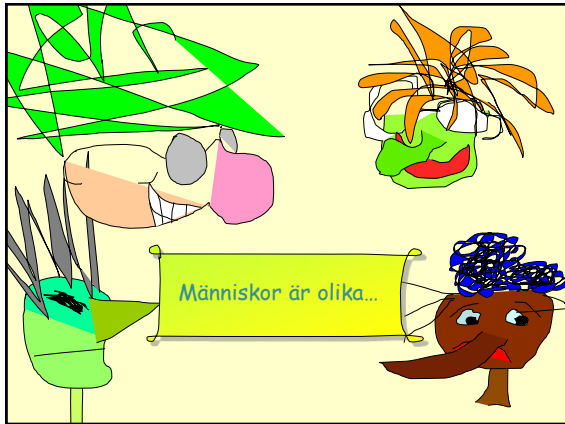
2187

Slarva inte bort
ditt svar!



Bob Hansson, Allvarligt talat

2188



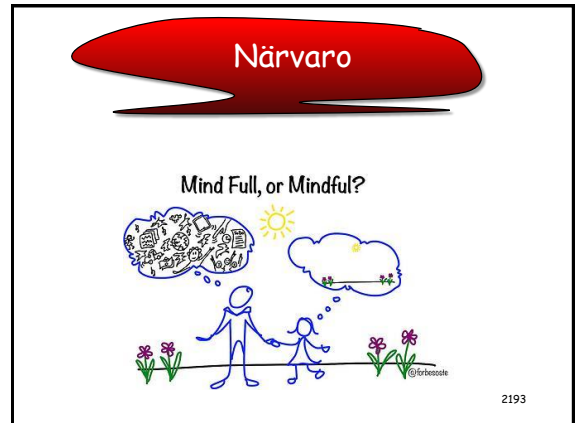
2190



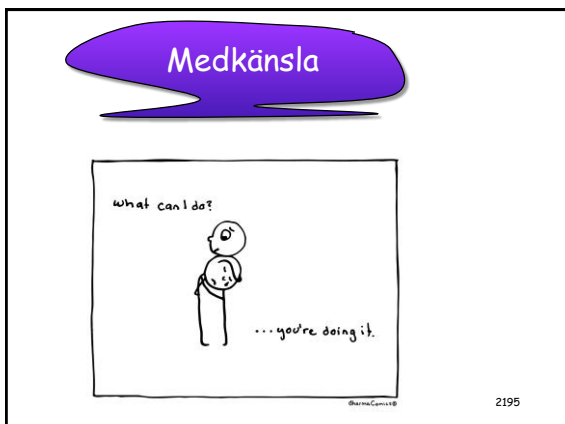
2191



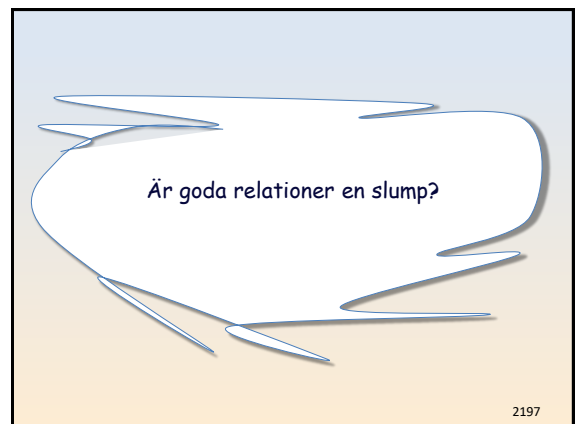
2192



2193

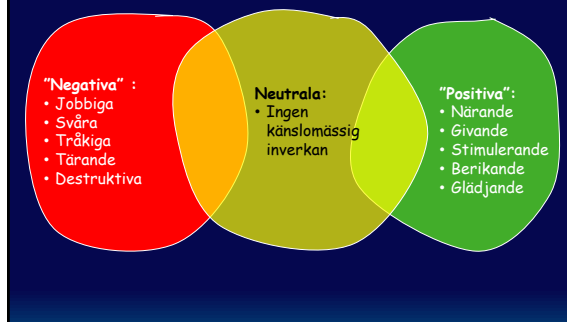


2195



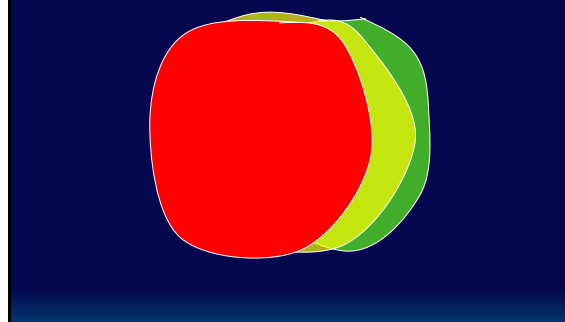
2197

Hur är relationsfördelningen i ditt liv?



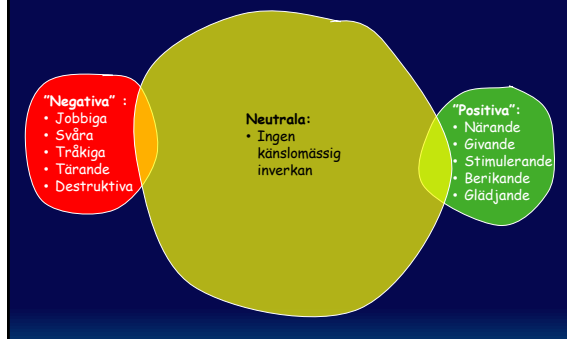
2198

För en del är det ingen större skillnad...



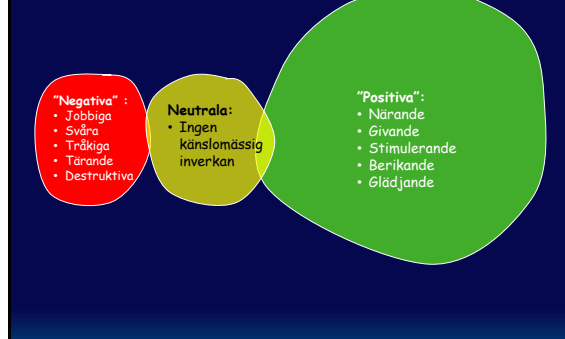
2199

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



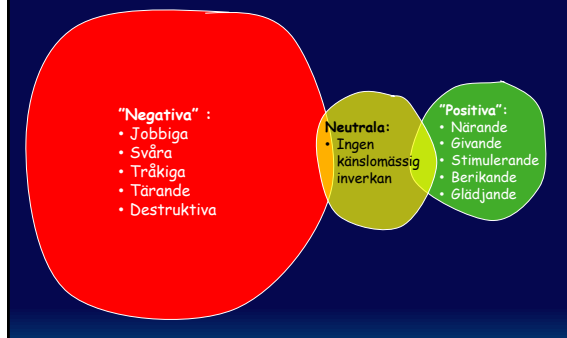
2200

... de som gillar sina medmänniskor...



2201

...och de som har ett rent helvete!



2202

Vår kultur

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra - det handlar bara om relationsteknik
- Huvudsaken är att förhållandet håller, och att man inte skiljer sig

Ett alternativt perspektiv

- Snarare beroende av individernas individuella kvaliteter. Man kan inte vara/bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande
- Det räcker inte att jämka/matcha på ytan, inte ens i terapi
- Vi vill inte bara hålla ihop - förhållandet ska ge oss något

2203

2203

Om vi vill ha goda relationer...

- ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt.
- måste vi medvetet odla de goda egenskaperna och tämja de dåliga.
- bör vi välja våra vänner och partners utifrån samma tänkande.



"Soffan"

2204

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för att få något?

220
5

2205

Relationen - ett arrangemang för behovstillfredsställelse?

Om vi ser våra relationer som ett sätt att tillfredsställa våra behov...

...vad händer då när den andre blir sjuk och inte längre kan ge mig vad jag behöver?

Och vart har då den villkorlösa kärleken tagit vägen?

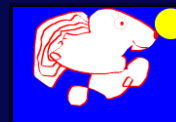


2206

2206

Känslomässig mognad i relationer

Att känna en människa helt och fullt, och älska henne trots hennes brister.



"Sälen Salsus"

2207

Hur känns det att vara patient här?

2208

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?

2209

2209

Expressed emotions

Känslomässigt klimat runt patienten


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



2210

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

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



2211

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

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



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

2212

Kärleksfulla känslor

↓

Handling
som upplevs kärleksfull av den andre




2213

Vår kärlek...



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra upplever som kärlek.

2214

Medmänsklighet måste verkställas




2215


Saker vi Egentligen vill ha

Äkta kontakt
Uppmärksamhet, bli sedd och hörd
Bekräftelse, betyda något för någon
Respekt
Bli tagen på allvar
Ärlighet och sanning, hjälp att förstå
Förståelse
Omtanke
Medkänsla
Uppmuntran



2216

Innehåll



Process

2217

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten

Innehåll



Process

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

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

2218

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.

2219

Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av ungarna ändå, med lite tid och tålmod.

2220

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

Råd för krisstöd arbete, modifierade från Terrapins gåva av Irvin D. Yalom

2221

Den stora hemligheten...

...är...
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



2222

2222

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

...ha litet...

...KUL!!

2223

2223

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du prövat med att försöka...

????

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

2224

2224

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

Kahlil Gibran, Profeten

2225

2225

När det inte vill sig

Har du prövat att älska den andre litet mer?

2226

2226

Martin Buber

Jag ↔ Relationen ↔ Du

Äkta eller falsk dialog = äkta eller falskt möte

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



2227

2227

1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.
Alltid och i varje stund.

2. Varje möte kan ge oss något för egen del.
Vartenda ett.

2228

2228

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

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

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

2229

2229

Hur skulle våra möten med andra bli om...

- Vi utgår från att ett äkta möte med en annan alltid **lämnar båda åtminstone en smula förändrade?**
- Vi utgår från att vi **kan lära oss något** av varje människa?
- Vi utgår från att varje möte med en människa är en **möjlighet till glädje och mening** för oss själva,
 - **Vi visar den andre vår uppskattning** för det vi får?
 - **Den andre upplever att han har betydelse för oss**, att han ger oss något värdefullt för vår egen del?

2230

2230

Can det vara så att...?

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

Tack till Kay Pollak

2231

2231

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

2232

2232

Har du berättat det för dem?

2233

2233

Några användbara inledningar

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

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

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

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

2234

2234

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

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

2235

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

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

2236

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.

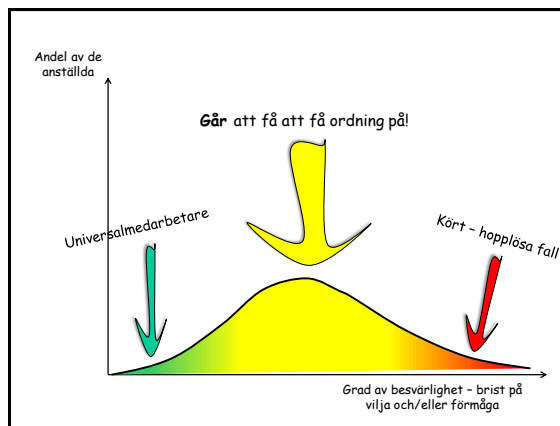


2237

2237



2238



2239

Hört det förut?

Motivation är grunden

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

2240

2240

Alla människor har behov, alla vill *något*

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

2242

2242

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.

2243

2243

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.

2244

2244

Om att skapa en allians

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

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

2245

2245

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.

2246

2246


Tonåringens perspektiv

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



2247

Läget tills man är 25...



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

2248

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

2250

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.

2251

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.

2252

Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

2253



2254



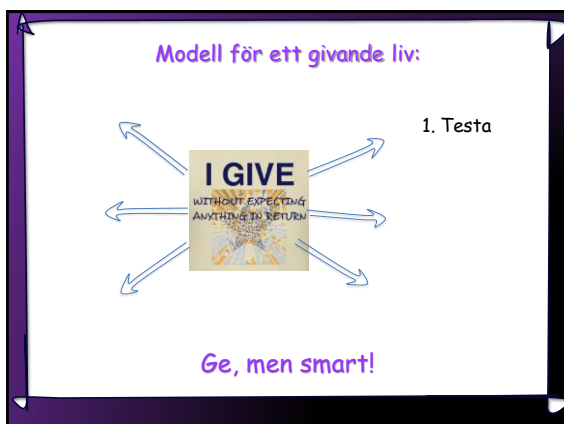
2255



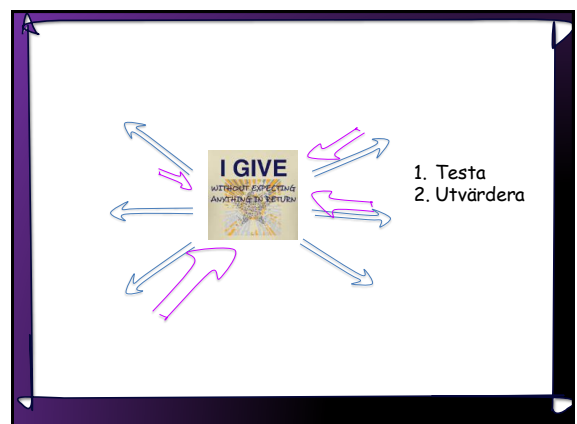
2256



2257



2258



2259

I GIVE
VÄRDLÖSHET ZORRIGT DÅG
AVVÄRDNING AV BEHÖVER

1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj!

2260

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.

2261

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.

2262

Din allra största insättning

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

Tacksamhet och lojalitet är konsekvenser!

2263

2263

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar!

2264

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.

2265

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.

2266

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

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

2267

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

2268

2268

Stephen R. Covey

Habit 5

Seek first to understand,
then to be understood

2269

2269

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

Stephen R Covey

2270

2270

MS


2271

2271

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."



2272

Rädd = stressad

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



Kort sagt blir man dummare än vanligt.
Och man blir alltmer "besvärlig" och allt sämre på att samarbeta med andra.

2273

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga



Ord

Känslor

Önskningar

Medvetna behov

Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

2274

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.

2275

Det goda mötet

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



2276

2276

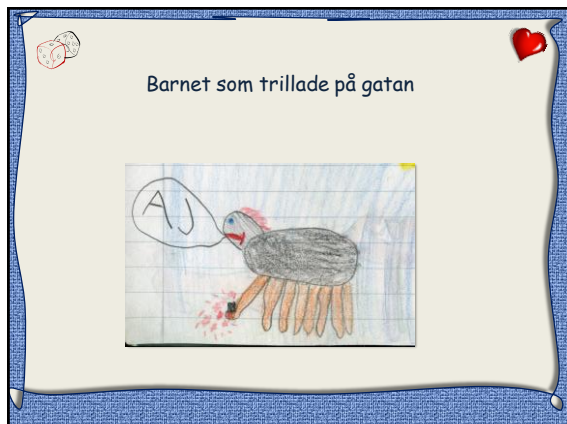
Det kunde ha varit jag!



"I know exactly how you feel." Phyllis

2277

2277

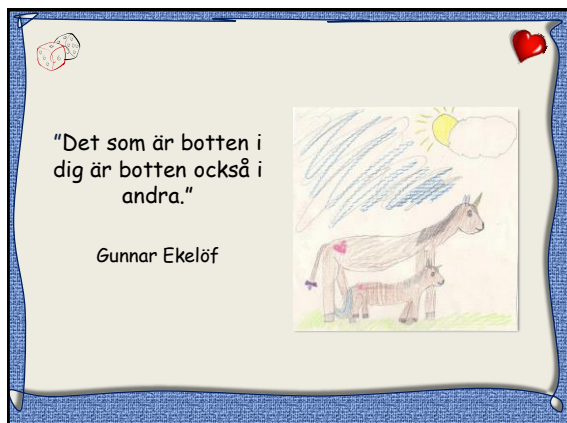


2278

Spegelneuronen är boven

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

2279



2280

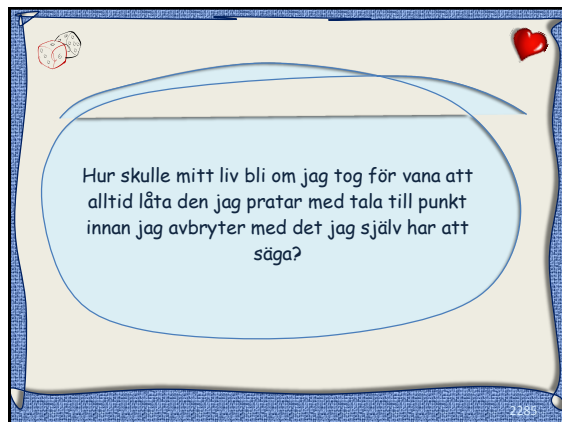


2282

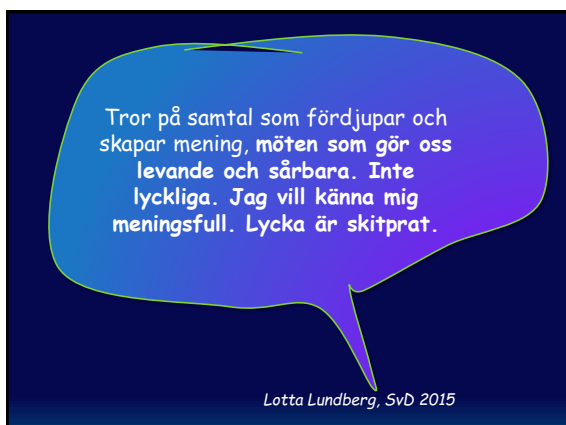




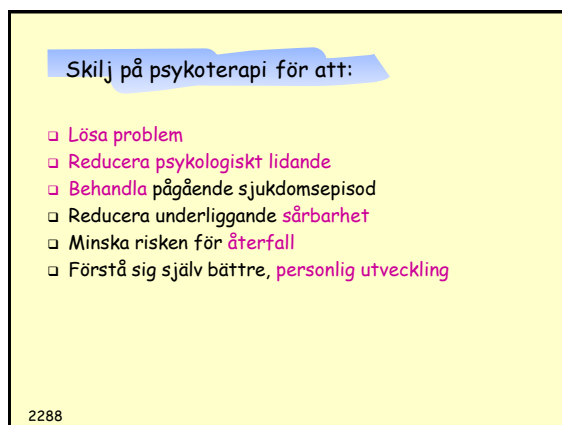
2284



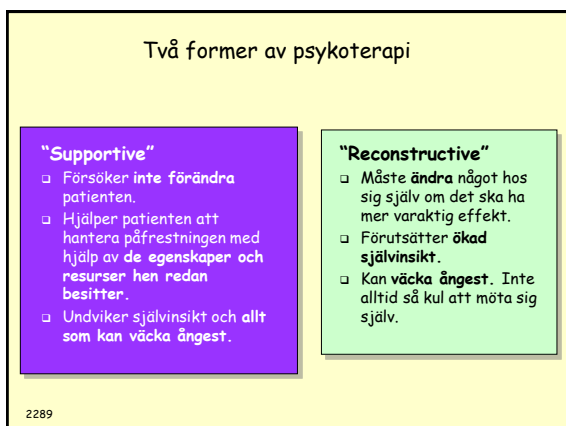
2285



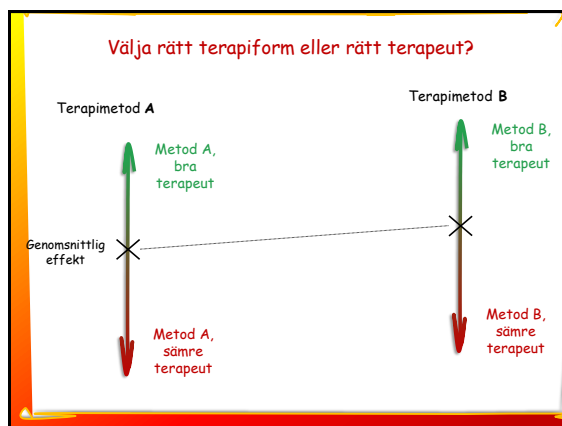
2286



2288



2289



2290

Vad gör att psykoterapi fungerar?

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



Jesper Juul

2291

Vad utmärker en bra psykoterapi?

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

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

2292

Hur vet jag om jag gör "rätt"?

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

2293

Terapeutens ansvar

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

Basal TV-krossövarbete, modifierade från Terapiutgåva av Vera D. Tolson


2294

Professionell, medmänniska eller både och?

Vårdgivare:	↔	Patient:
Professionell		Professionell
Personlig?		Personlig
Privat??		Privat

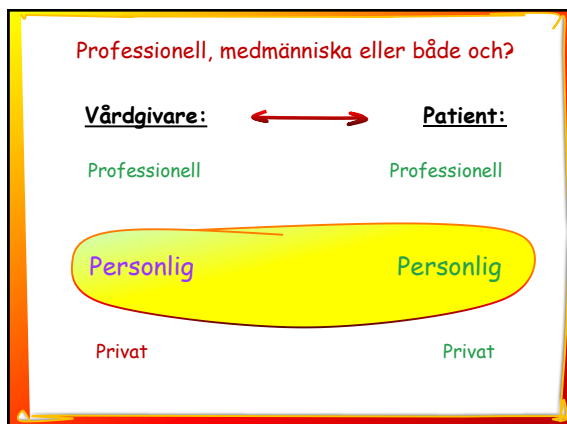
2295

https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdpGcayj_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CZhA



The "Still Face" Experiment

2296



2297



2298

Vilka verktyg har jag?

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

Kärlek!

2299

2299

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

2300

2300

En "neutral" terapeut?

- Närvarande.
- Engagerad, involverande och deltagande.
- Medkänsla och medmänsklighet.
- Öppen, ärlig, äkta och autentisk.
- Visar sig själv, sina tankar, känslor och reaktioner på patienten.
- Dialog, återkoppling och utveckling.
- Hjälper den andre att bli medveten om sina föreställningar och förväntningar.

2301

2301

Att möta andra kräver mod

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

2302

2302

Var inte för "professionell"

- Autenticitet och en personlig reaktion 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!**

2303

2303


Privat, personlig eller professionell?

- Falsk dikotomi - man kan växla mellan rollerna.
- **Utnyttja inte den andre för dina egna behov.**
- Hur blir min insats för den andre?
- "Professionell" är ofta en mask för att slippa visa sig.
- Viktigast för den andre är **tillförlitlig återkoppling.**
- Endast så kan den andre få den självinsikt som är nödvändig för att kunna välja förändring.
- **Äkthet är därför det viktigaste** för ett meningsfullt samtal.
- Visa vad du tycker och känner, bjud på dig själv.
- **Proffsigt är att våga se de missar man gör**, be om ursäkt för dem och gå vidare.

2304

2304

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.

2305

2305

Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

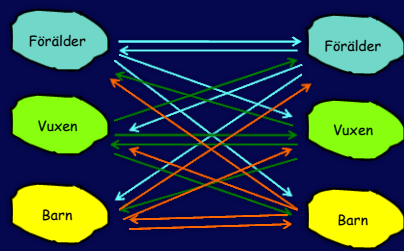


Ej ovanifrån
Ej objekt
Ej offer
Ej synd om

2306

2306

Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



2307

2307

Jagtillstånd

1. Förälder
 - Imitationer av andras känslor, tankar och handlingar.
 - Värderingar och vad vi lärt oss om hur allt ska vara.
 - Två "delar"
 - Dömande och kritisk.
 - Stödjande, empatisk, vårdande och omhändertagande.
2. Vuxen
 - Förälder och barn integreras i en förnuftig helhet.
 - Här och nu, kan förutsättningslöst iaktta inre och yttre verklighet, förnuft och rationalitet.
3. Barn
 - Minnen av tidigare egna upplevelser.
 - Fungerar emotionellt, intuitivt och spontant.
 - Här uttrycker vi våra känslor, hur vi mår, våra önskningsar.

Eric Berne och Thomas Harris

2308

2308

Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

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

Från Mentors föräldrakurs

2309



Vi vill varken ha beröm
eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt
och närande relationer

2310

Alternativ till beröm:

"TACK!"

2311

Vad menas med att "älska" ett barn?

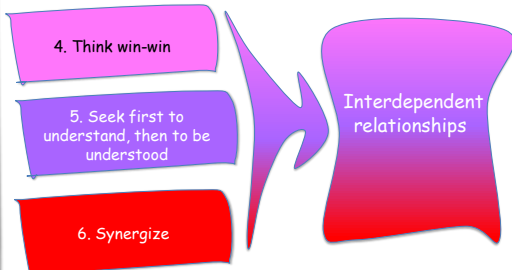
Om jag

- behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets integritet
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

2312

Vana 4-6 i sammanfattning



4. Think win-win

5. Seek first to understand, then to be understood

6. Synergize

Interdependent relationships

2313

Vana 4-6 i praktiken

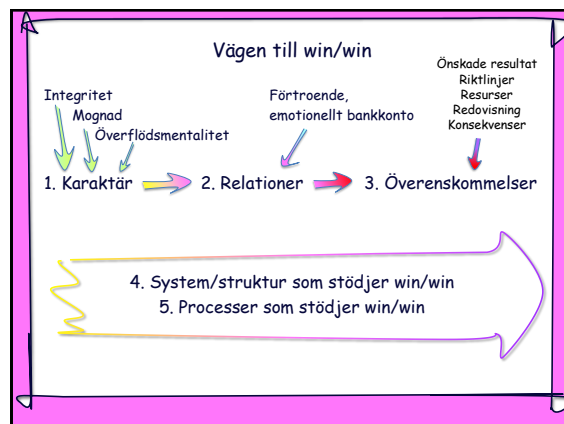
- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda** (vana 4).
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre** (vana 5).
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd** (vana 5).
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva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

2314

Vana 4-6 i praktiken

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

2315



2316

Samtalskonstens ABC

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

2318

Detta tar jag med mig från denna kurs:

2972

Tack för oss

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

Maj 2019

2973