

Bemötande av patienter med psykiatrisk problematik i somatisk vård

Karolinska Universitetssjukhuset  
9 mars 2017

Michael Rangne  
Specialist i psykiatri, överläkare,  
underläkarchef, Norra Stockholms psykiatri  
www.lorami.se

### Några målsättningar

- Frågestund om allt ni undrar inom området.
- "Det goda mötet".
- "Rätt och fel tänk" - eller "är, tror, vill" - om våra kartor och deras betydelse för mötet.
- Bemötande för att minska risken för hotfulla situationer.
- Bemötande av psykiskt instabila patienter.
- Hur tar jag hand om mig själv när patienten behandlar mig illa?

2

### Några samtalsaspekter jag tänker ta upp

- Kunskaper i psykiatri.
- Förstå patienten.
- Förstå mig själv.
- Mina känslor för patienten.
- Ingredienser i ett gott samtal.
- Du kan bara göra ditt bästa.
- Missnöjda patienter.
- Hotfulla patienter.

www.lorami.se

5

### Vad gör egentligen en psykiater när det känns jobbigt?

1. Försöker tänka på något annat

↓

2. Biter ihop och står ut tills det går över

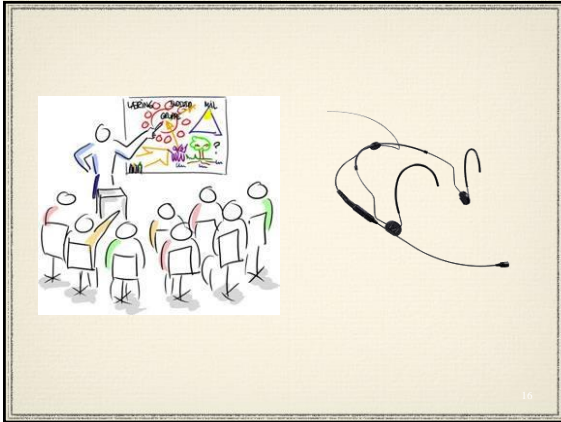
7

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

Brené Brown

8





## Vad kan jag göra mot min föreläsningångest?

### För att överleva:

Skit i vad folk tycker,  
kör din grej.



### Om du vill göra en lysande presentation:

Skit inte i vad  
folk verkar tycka  
- lyssna efter och  
använd dig av  
reaktionerna du  
får.

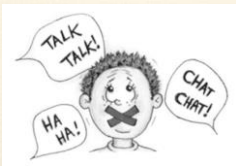


Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå.

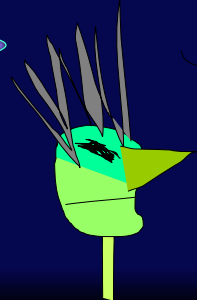
## Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

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

Jag har jätteångest och  
jag ska hålla mitt tal.



När jag nästan blev  
kverulansparanoiker



## Lägesrapport från en femtiosexåring

- Åren går fort.
- Mentalt blir man inte mer än tjugo.
- En frisk kropp hör till undantagen.
- Viktigare med en livsfilosofi än med metoder.
- Från att hantera min tid till att hantera min energi.
- "Good enough" får räcka.
- Man skulle behövt ett övningsliv först.
- Att se och uppskatta allt bra i ens liv är kanske den väsentligaste förmågan för ett lyckligt liv.
- Det mesta av värde uppskattar man dessvärre till fullo först efteråt.
- Lycka är ett bräckligt mål, mod och mening betyder mer.
- Om du inte väljer själv så väljer någon annan så gärna.
- Kontroll är en kulturell illusion.
- Vi är sårbara, bräckliga och ömtåliga - inte starka och kraftfulla.
- Försök inte klara livet själv.
- Relationer det som gör livet värt att leva.
- Det finns "psykologiska naturlagar", t ex ge för att få.



## Vill du få Gud att skratta?

Berätta om dina framtidsplaner!



### Några lästips

- Platon (valda delar)
- Epikuros
- Seneca
- Epiktetos
- Aurelius
- Cicero
- Montaigne
- Svend Brinkmann: "Stå fast"



23

### Råd eller goda råd?

- Jobba mindre!
- Unna dig!
- Släpp kontrollen!
- Var inte så självisk!
- Lev för andra!
- Lev balanserat!
- Ta det som det kommer!
- Satsa på familjen!
- Lita på andra!
- Sov, så att du inte blir utbränd!
- Slappna av!
- Värna dina gränser!

- Ge allt!
- Ligg i!
- Ta kontrollen!
- Satsa på dig själv!
- Du måste älska dig själv!
- Hitta något att brinna för!
- Planera och fokusera!
- Satsa på karriären!
- Lita till dig själv!
- Morgonstund har guld i mun!
- Det gäller att aldrig slappna av!
- Var flexibel!

24

### I sammanfattning

Ta det soft!

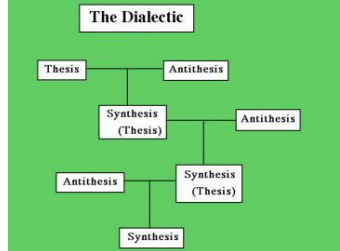
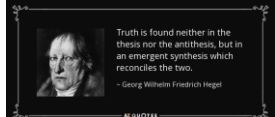
Ge järnet!

Vår kultur dräller av "råd" från människor som själva haft glädje av just detta förhållningssätt, men vilket råd passar just dig?

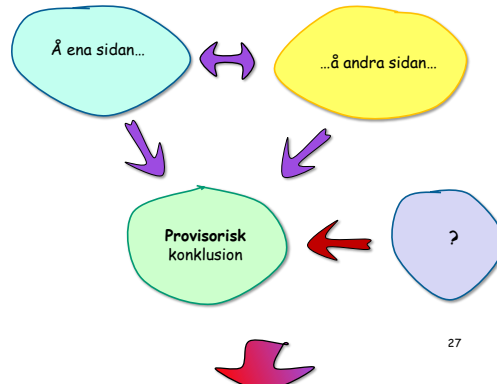
**Att följa ett dåligt råd kan förstöra ditt liv!**

25

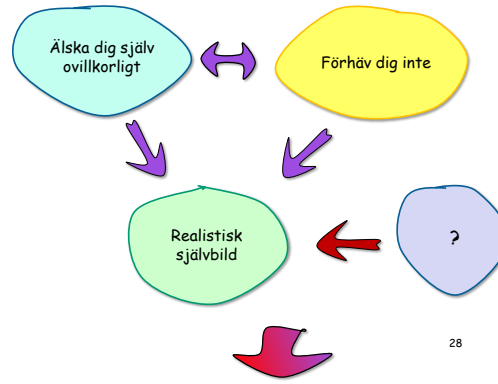
### The Dialectic

26



27



28



Ge råd?

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

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

*Werner Erhard, Relationships – making them work.*



Vilka är ni?


Vad vill ni uppnå idag?

Vad är viktigast för er att få med er idag?

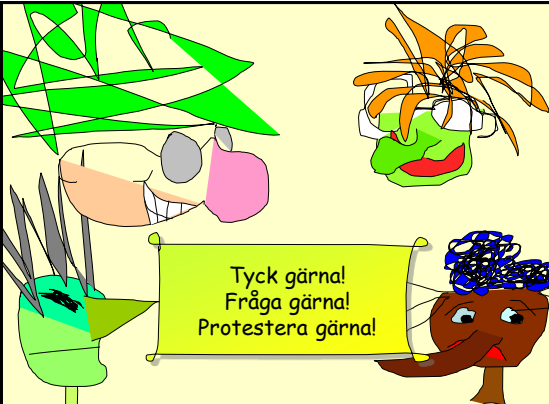
Vad vill ni prioritera och höra mest om?

Vad utmärker en idealisk kursdeltagare?

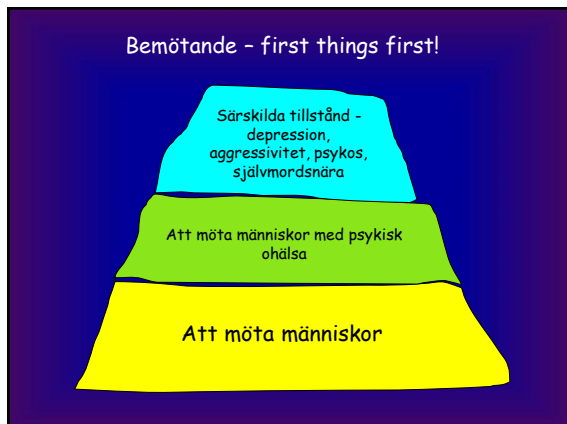
- Hög förståelse.
- Jättesugen på att få veta mer.
- Är där av en anledning.
- Vill ta med sig allt hen kan ut i verkliga livet och börja göra.
- Gör samma dag en personlig sammanfattning med "to do" på slutet, och sätter igång.
- Förmedlar till andra det hen lärt och det hen tänker göra.
- Har betalt dyrt för kursen.



Egna frågor och fall välkomna!

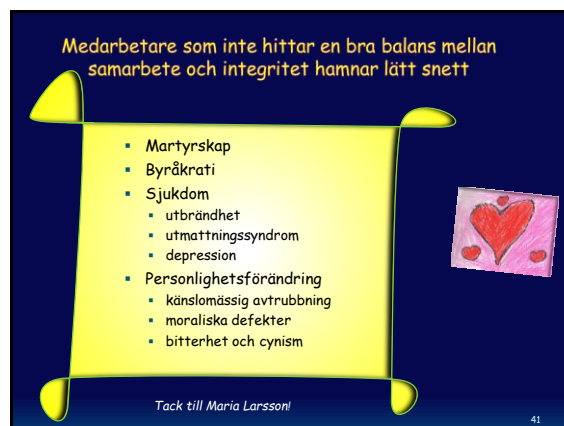
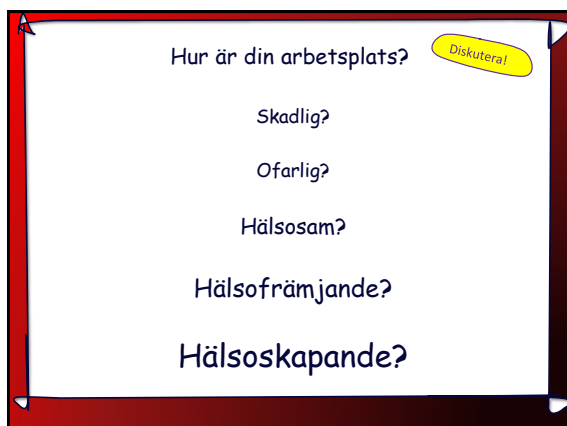


Tyck gärna!  
Fråga gärna!  
Protestera gärna!



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

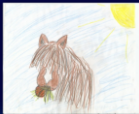
Faktor	Påverkan	Kommentar
Goda gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Goda sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+//+++	Reciprok, "tit-for-tat"
Gott äktenskap	**	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+//+	
Status i samhället, andras aktning	**	"Statusyndromet"
God ekonomi	0/+//+++	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+//+	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Psykisk 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 altande
Mening, hög KASAM	++//+++	
God förmåga att förvränga intryck och minnen, se det från den ljusa sidan	+//+	
Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevs av kontroll över tillvaron	+//+	Män vad är häns respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	



## Räkna inte med att *chefen* bryr sig!

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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



## UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

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

Vilka av dessa problem riskerar *du*?

43

Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettiot!

44

## Lathund i stresshantering

V  
Ä  
L  
J  
själv  
!!!

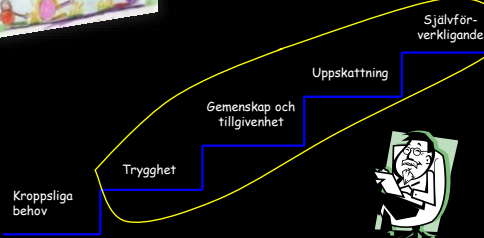


Annars  
väljer  
**någon**  
**annan**  
åt dig!

Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och **värd** att ha det bra!

Maslows "behovstrappa"  
- får du detta på ditt jobb?



47

**MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS**

”Självförverkligande”

GRAPHIC BY HARE R. BAKER - ALL RIGHTS RESERVED

Håller ni med?

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

Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fyr

49

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade

2. Det underförstådda

50

Hur lycklig är du nu på jobbet?  
Sätt ett kryss och motivera.

Fundera

Vidrigt! Får väl duga Jabba!

51

Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet.

“Unhappy people don´t give a damn.”

“Happy employees vastly outperform unhappy ones.”


52

Arbetstrivsel i sammanfattning

Välj kollegor

53


## Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning



Hur är vi mot varandra här?

54


...inte bara kollegor, förresten



Välj chef

55

...till sist



Välj vem du själv är!

56



57

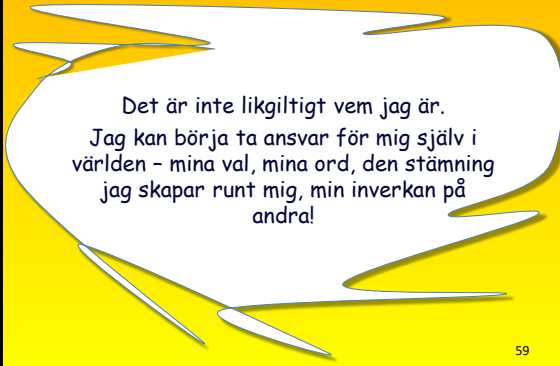
## Att välja arbetsplats

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

## Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. med kollegor du stortrivs med
3. med en riktigt bra chef

58



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!

59

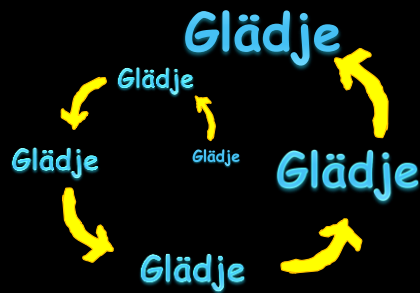


Skulle jag vilja ha mig själv  
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?



60

Michael  
Rangne

61

## Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan  
entusiasmera en hel avdelning...

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

Michael  
Rangne

62

## Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet - så snart  
någon avlägsnat
  - min orättvisa chef
  - alla korkade kollegor
  - alla självupptagna och krävande patienter
  - It-skiten
  - meningslösa arbetsuppgifter

eller

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

63

Det emotionella bankkontot = det förtroende och  
den trygghet som har byggts upp i förhållandet



65



Varför går jag till jobbet?

Visa mig själv att jag duger  
Visa chefen att jag duger  
Visa mamma att jag duger  
Få beröm

Stärka min självkänsla  
Har inget annat för mig  
Ingen aning  
Varför inte?

Pengar  
Försörja min familj  
Materiell tillfredsställelse  
Karriär

Inre tillfredsställelse  
Mening  
Kall, bidra till en bättre värld  
Roligt

67

"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



68

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det!

69

Vi är fria att välja, men...

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


Spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser!

70

Att välja = att välja konsekvenser

Sooner or later, everyone sits down to a banquet of consequences.  
Robert Louis Stevenson



71

Mitt liv är summan av...?

...alla val jag gjort fram till nu.



Om jag vill ha ett annat liv behöver jag börja göra andra val.

72

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
- Flexibilitet
- Humor
- **Tar ansvar för sig och sin roll i världen**

Vad menas med att "ta ansvar"?

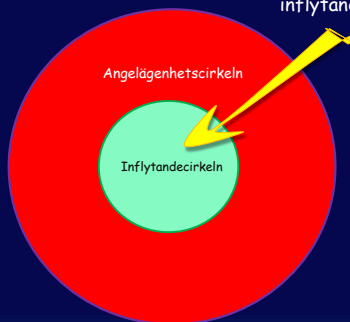
**Socialt ansvar** - ansvar för *andras* väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

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

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- **min inverkan på andra!**

74

Proaktiva personer  
lägger sin energi i  
inflytandecirkeln



75

Två bra frågor att ha  
med sig

Vad är det  
bästa jag kan  
göra just nu?

Vilka  
valmöjligheter  
har jag just  
nu?

76

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

Vad **BEHÖVS** här just nu?



Hur kan **JAG** bidra?

77

"There is no how. You  
do, or you do not do."

78

Att förändra sitt liv är nästan omöjligt.

Möjligen kan något av detta fungera:

1. Frälsning.
2. Nästan dö (olycka, cancer).
3. Fatta ett beslut, på allvar, på förbaskad god grund, påminn dig om motivet och beslutet var dag, förkunna det för andra, be alla om hjälp. Försök inte klara det själv, i smyg.

79

Det är  
**BESLUTEN** som  
förändrar  
världen!

80

Vill du förändra något i ditt liv?

Motivation →

Erfarenhet  
↓  
Slutsats  
↓  
Beslut  
↓  
Plan  
↓  
Förankring och stöd  
↓  
Handling  
↓  
Utvärdering → Justering → Vana

1. Kom ihåg ditt "varför"
2. Sätt det i ett större sammanhang
3. Gör det kul
4. Gör en vana av det
5. Förkunna för världen vad du gör
6. Be om hjälp
7. Utvärdera regelbundet

Kan det vara så att...

...skillnaden mellan ett bättre eller ett sämre liv helt enkelt stavas...



...s-j-ä-l-v-d-i-s-c-i-p-l-i-n?

82

En övning som kan förändra ditt liv

Fundera ut *en* aktivitet som du, om du utförde den regelbundet och bra, är övertygad om skulle förändra ditt liv till det bättre.

För människan är det oreflekterade livet inte värt att leva



Socrates

84

**Vad har du gjort i påsk?**



Folke 48, arbetslös, Surahammar:  
- Jag har druckit alkohol.

85




Så lyckas du som medarbetare på ett bättre liv på jobbet  
Lisa Wade

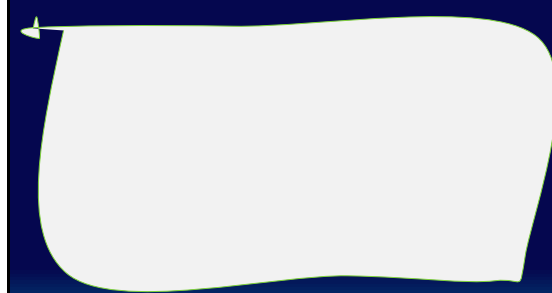
Hitta ett jobb du tycker om.  
Gör det bra.  
Och gå hem.

86


1. Saker jag själv kan göra för att få det roligare på jobbet



2. Saker vi tillsammans kan göra för att få det roligare på jobbet



3. Viktiga förändringar som bara ledningen har möjlighet att påverka




En gammal visdom från Dakotaindianerna, som förts vidare från generation till generation, säger att om man märker att man rider på en död häst, är den bästa strategin oftast att kliva av.



Peak Motivation





**I moderna organisationer kan man se många betydligt mer avancerade strategier, som t ex:**




**Tillsätta en utredning som skall studera den döda hästen.**




**Göra studiebesök i andra länder för att se hur man där rider på döda hästar.**




**Sänka kraven så att den döda hästens prestation blir mer acceptabel.**




**Köpa in en större piska.**




**Hota den döda hästen med avlivning.**





**Göra en arbetsstudie för att se om den döda hästen skulle prestera bättre med mindre tunga ryttere.**




**Hyra in ett bemanningsföretag för att rida den döda hästen.**




**Sätta samman flera döda hästar i ett fyrspann för att öka dragförmågan.**




**Argumentera att eftersom den döda hästen är billigare i drift och drar mindre overheadkostnader, så bidrar den ju egentligen *mer* till resultatet än många andra.**




**Befordra den döda hästen till chef.**




**Men igen: Dakotaindianernas uråldriga visdom säger att om man rider på en död häst är den klokaste strategin ändå oftast att stiga av...**





104

Vi har minst tre uppgifter:

- Bedöma
- Råda
- Hjälpa



Ingen av dem är möjliga om vi inte **FÖRSTÅR**

105

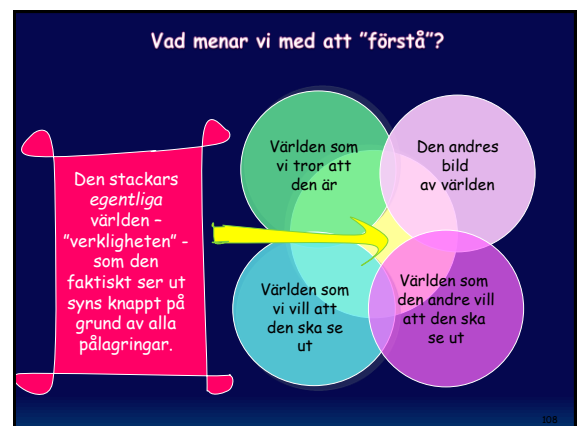
Det finns inga metoder, inga recept, inga sjuvunktlistor, för hur man hanterar "besvärliga människor" - man måste förstå!

106

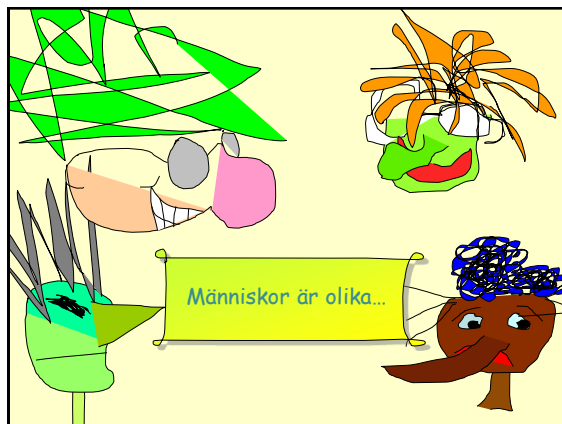
Korrekt principer är som fyrar



T S Eliot



108



Du kan insistera på rutiner för rutinernas skull, men det är inte gratis

- ❑ Människor vill inte bli behandlade som objekt, som en del i ett kollektiv.
- ❑ De förväntar sig **personliga gränser** och förhållningsorder.
- ❑ De har rätt till en **personlig förklaring** till varför det måste vara så eller så.

## Skenet bedrar?

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

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

115

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

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

116

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

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

117

## "Svåra" människor och tillstånd

1. **Personlighetsproblematik**
  - Bristande personlig ansvarstagande
  - Emotionellt instabila
  - Histrioniska
  - Narcissism
  - Antisociala/psykopatiska
  - Paranoida
  - Rättshaveristiska
  - Negativistiska och svartsynta
  - Passivt aggressiva
  - Osjälvständiga
  - Fobiska
  - Tvångsmässiga
2. **Psykisk sjukdom**
  - Depression
  - Bipolär sjukdom
  - Ångestsjukdom
3. **Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar**
  - ADHD
  - Autistiska tillstånd
  - Svagbegåvning

## Vi kan SKAPA besvärliga människor

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



119

Psykiatristöd  
STOCKHOLM LÄNS LÄKARETTING

Startsida Akut Diagnoser/tillstånd Länkar Intresseföreningar Om oss

hanläggning

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

**För vem**  
Psykiatristöd avser tillförbereda rekommendationer för barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och beroendelind Stockholm läns läkarett. Webbplatsen är även öppen för andra vårdverksamheter samt allmänheten.

Nytt på  
Psykiatristöd.se

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS

Kommande uppdateringar

- Åtsömningar
- Ångestsyndrom

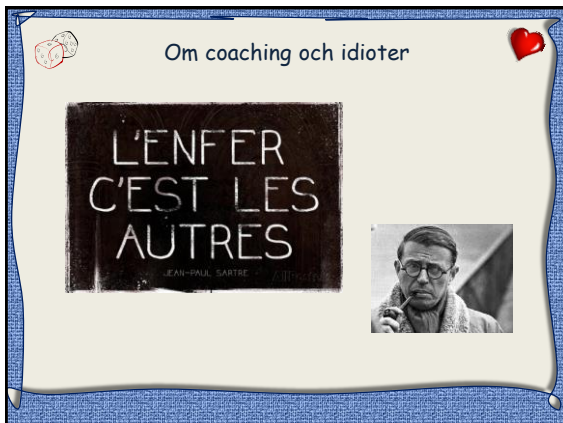
Riktlinjer **Psykiatristöd tar fram nytt program om PTSD**





## Regionala vårdprogram

- Vård av suicidnära patienter
- Ångestsjukdomar
- Patienter med psykos, speciellt schizofreni
- Depressionssjukdomar inkl. mani-depressiv sjukdom
- Alkoholproblem
- Läkemedelsberoende



Vår främsta stresskälla  
är samtidigt vår största  
möjlighet:

**Andra människor!**

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

**Han gör inte som jag  
vill?**

125

Diskutera!

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

126

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



Utbränd!

127

När någon inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

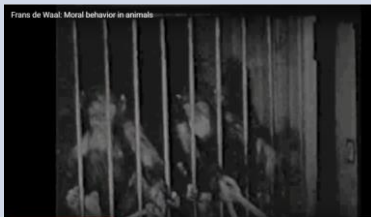
eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

128

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

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



Frans de Waal: Moral behavior in animals

Den andre ska inte bara göra något...

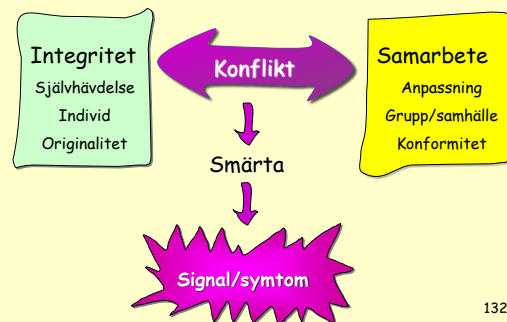
Hen ska vilja göra det hen gör!

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



Integritet och samarbete



132

### 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?

### Alla tonåringar ställer sig samma fråga:

Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?

134

### "Life-saver" för tonårsföräldrar

- **Självständighetsträning**, inte trots.
- Det de gör, gör de **för sig själva**, inte emot dig.
- Tonåringen **tar nu makten över sitt eget liv**.
- Överlåt resten av barnets personliga ansvar med respekt.
- Du går nu in i en **ny roll**, som sparringpartner, lots och fyrtörn.
- Var tydlig med vad du tycker och känner, men använd inte **maktspråk**.
- Uppmuntra tonåringens **inre dialog**.
- Visa **tillit och förtroende** för tonåringen.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är helt okay åtminstone för en person i världen. **Visa att du är den personen!**

En eller några stora, eller många små, kränkningar av integriteten leder till

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



136

### Psykiatrin en del av kulturen



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

137

### Sanningen är att...

- Psykiatrin har gjort stora framsteg vad gäller diagnostik och behandling av psykisk ohälsa.
- Psykiatrin idag är en etablerad och respekterad del av medicinen.
- Vi tvistar numera sällan om huruvida medicinering eller psykoterapi är bäst.
- **Utmaningen idag är att skraddarsy ett så individuellt anpassat behandlingsprogram som möjligt för varje patient.** Detta fordrar att vi tar hänsyn till både vilken sjukdom som drabbat patienten och var i sjukdomsförloppet denne befinner sig, samt till dennes personlighet, sociala situation och egna önskemål.
- **Problemet idag handlar om otillräckliga resurser.**

145

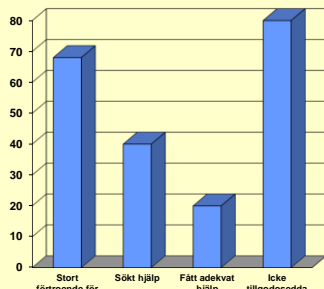
Psykiatrins svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- Resursbrist, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till stor tidsåtgång för prioritering av resurserna, tär 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 vännar sist, om alls.



146

Resultat (PART)



□ Andel av de med "kliniskt signifikant psykisk ohälsa" som har...

Resultatet antyder att 80 000 vuxna i Stockholms län har icke tillgodosedda psykiatriska vårdbehov



Några av de vanligaste tillstånden

- Anpassningsstörning
- Akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Utmattningssyndrom
- "Utbrändhet"
- Depression
- Bipolär sjukdom
- Vanföreställningssyndrom
- Schizofreni
- Substansbruksyndrom
- Ätstörningar
- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Social ångest
- Paniksyndrom
- Generaliserat ångestsyndrom
- Specifik fobi
- Tvångssyndrom
- Kroppssyndrom
- Samlarsyndrom
- Narcissism
- Psykopati
- Borderline
- Trotsyndrom och uppförandestörning

**ADHD:**  
Why worry - nu kör vi, tänka kan vi göra senare!

**Deprimerad:**  
Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!

**Samlarsyndrom:**  
Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!

**Tvångsmässig:**  
Vi kollar elden en gång till!

**Mani:**  
Vi vill, vi kan, vi förs!

**Paranoid:**  
De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!

**Generaliserat ångestsyndrom:**  
Vanta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!

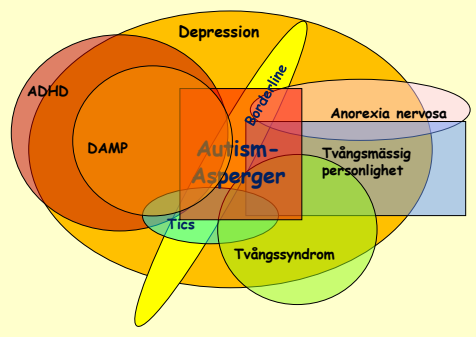
**Ormfobi:**  
Bli jag biten så dör jag!

**Droganvändare:**  
Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!

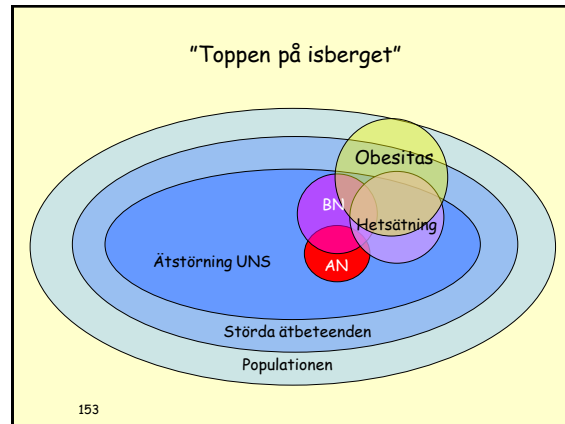
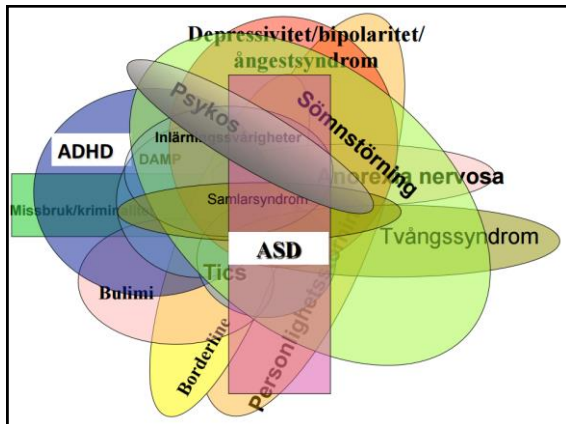
**Narcissist eller psykopat:**  
Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!

**Panikattack:**  
Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.


Man kan i princip ha ett h-e utan att "ha" en enda diagnos!




151



Vad gör vi med Kalle som inte funkar längre?



Och Lisa, som aldrig funkade som hon borde?



Har personen alltid varit besvärlig, eller är det något nytt? 154

Kalle som inte funkar längre:

- Hämt något jobbigt?
- Stressad?
- Trivs inte hemma?
- Föräldrar som inte förstår?
- Konflikter, osams?
- Fel lärare?

- Depression?
- Utmattnings?
- Utbrändhet?
- Posttraumatiskt stressyndrom?
- Ätstörning
- Psykos?
- Missbruk?

Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

- Ångestsjukdom?
- Social fobi?
- Tvärgsyndrom

- ADHD?
- Asperger?
- Intellektuell funktionsnedsättning?
- Personlighetsavvikelse?
- Borderline?
- Narcissism?
- Antisocial?



Kalle som inte funkar längre:

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

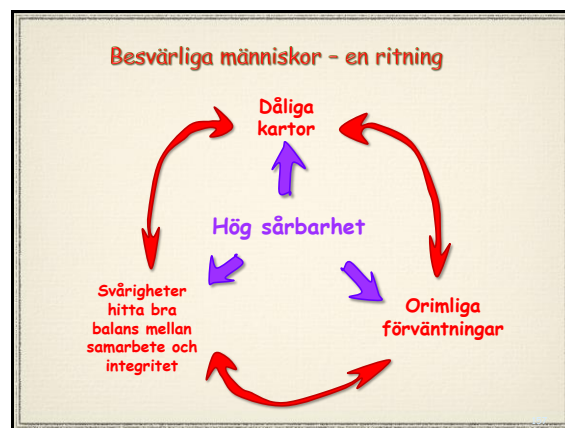
- Depression?
- Utmattnings?
- Utbrändhet?
- Psykos?
- Missbruk?

Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

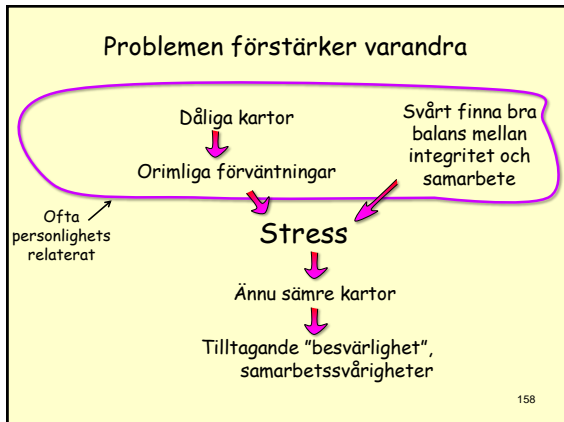
- Ångestsjukdom?
- ADHD?
- Asperger?

- Personlighetsavvikelse?
- Narcissism?
- Borderline?
- Antisocial?

Taskiga kartor och orimliga förväntningar? Kan inte balansera integritet och samarbete?





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

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

Integritet

Samarbete

Terrängen

Kartan

Visionen

159

**Video Gunilla**

160

**Behöver hon:**

- Skärpa sig?
- Självdisciplin?
- Motivation?
- Pedagogik?
- Coachning?
- Mentor/handledare?

161

**Nix!**

- Stöd och förståelse
- Medmänsklighet
- Information, psykopedagogik
- Läkemedelsbehandling
- Psykotering (KBT)
- Sjukskrivning/sjukpension

162

**Behöver hon**

- Skärpa sig, självdisciplin?
- Ta sig i kragen
- Disciplineras?
- Motivation?
- Coachning?
- Mentor/handledare?

**Eller:**

- Förståelse, medmänsklighet, information och pedagogik, medicinsk behandling, hjälp att tillvarata sina rättigheter?

163



### Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att

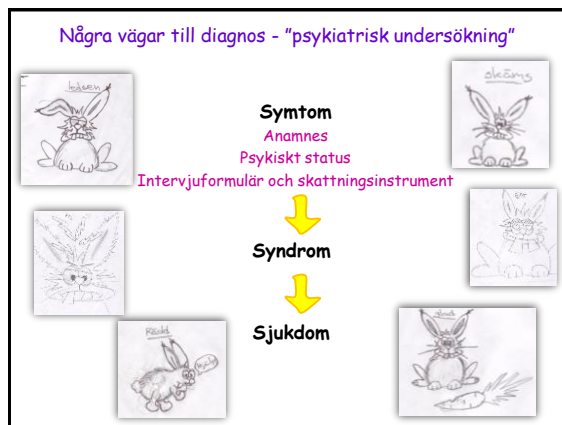
- Vi förmår **uppfatta och tolka omvärlden** korrekt.
- Vårt handlande inte styrs av depressiva- eller andra **vanföreställningar**.
- Vårt handlande inte styrs av **outhärdlig ångest**.
- Vi kan **förstå konsekvenserna** av våra handlingar.
- Vi kan **behärska våra impulser**.
- Vi har **inlevelseförmåga**,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

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

165

### Hur märker man att någon är psykiskt sjuk?

Svar: det märker man ofta inte alls!



- Hur ser patienten ut?
  - Hur är han klädd?
  - **Missbrukstecken?**
  - **Skårar på handlederna?**
  - **Avmagras?**
- Fyllt **vaken?**
- Fyllt **orienterad?**
- Intellektuella funktioner
  - **Mnes?**
  - Begäring?
- Ger han fullgod **kontakt?**
  - Formell?
  - Emotionell?
- Sinnesstämning**
  - Neutralt?
  - Sänkt, irriterat, dysforisk?
  - Förhöjd, euforisk, irriterat, expansiv, grandios?
- Affekter**
  - Labila, avrubnade, inadekvata?
  - Orolig, ångestfylld?
  - Hotfull, aggressiv?
- Motorik och mimik**
  - Motorisk oro, rastlös?
  - **Hamnad motorik och mimik?**
- Tal
  - Fördigt, enstavigt, stackato, **svarslöst, idéfattigt?**
  - Flödande, **talrängd**, hög röst, svår att avbryta?
- Hur tänker patienten?**
  - **Koncentrationssvårigheter?**
  - Innehållsfattigt?
  - **Lösa associationer, tankeflykt, splittrad?**
  - **Tankestopp?**
  - **Tankesträngsel?**
  - **Försvar?**
- Vad tänker patienten?**
  - **Depressivt tankeinnehåll?**
  - **Grandiosit tankeinnehåll?**
  - **Overvärdiga idéer?**
  - **Vanföreställningar?**
  - **Tvångstankar?**
- Perceptionsstörningar?
  - Illusioner?
  - **Hallucinationer?**
- Självmoordsbenägenhet?
  - **Livslösa, hopplöshet, dödsönskan, självmordstankar, självmordspanor, självmordsförsök?**
- Sjukdomsinsikt och behandlingsmotivation**

168

### Svårigheter vid bedömningen

#### 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

## Ytterligare svårigheter och risker

### Patienter med depression eller ångest

- Koncentrationsproblem
- Skäms och känner sig som en belastning
- Kan vara taggiga, griniga, aggressiva och otrevliga
- Har vanligen **negativa värderfarenheter** i bagaget
- Kan bli **suicidala** som följd av sitt tillstånd, och vid **negativa vårdupplevelser!**
- Vi kan inte "objektivt" registrera hur en annan människa mår utan att samtidigt påverka detta mående på något vis. **Vår bedömningsprocess är en del av behandlingen (liksom bemötandet).**

Låt inte någon lura dig...



Bra psykiatri tar TID!

171

Och...

Läs journalen!



172

### Några varningssignaler för hög suicidrisk

- ☐ Tidigare suicidförsök
- ☐ Svår ångest, nedstämdhet, förtvivelan och hopplöshet, sömnstörning, isolering, berusning, skam, skuld känslor
- ☐ Dålig kontakt under samtalet
- ☐ Högt på suicidala stegen

↑  
Suicidförsök  
Suicidplaner/suicidavsikter/suicidmeddelanden  
Suicidtankar

↑  
Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

Ökad risk

173

Exempel och fallbeskrivningar

Lisa, 24 år



- Uppväxten "okay"
- Nedstämd
- Ångestfylld
- Livet meningslöst
- Festar på kvällarna
- Orkar inte söka arbete
- "Hatar mig själv"
- Skär sig ibland för att döva ångesten

175

Lina, 21 år

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



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

## Kriterier för egentlig depression

- Nedstämdhet eller irritabilitet
- Anhedoni - oförmåga att känna glädje
- Aptitstörning/viktförändring (alternativt utebliven för åldern normal viktuppgång)
- Sömnstörning
- Psykomotorisk störning
- Energilöshet
- Känslor av värdelöshet eller skuld
- Svårighet med koncentration, tänkande, beslut
- Tankar på död, dödsönskan, tankar och planer på självmord

177

## Hur blir man av att ha en depression?

- Irritabel, arg, lynnig, sur, lättstött och allmänt överkänslig...
- ...eller likgiltig, uppgiven och självförsunken.
- Svårt att få kontakt med.
- Självupptagen, krävande och anklagande.
- Okoncentrerad.
- Trött och oföretagsam.
- Skäms och tycker att det vore bäst för alla att man inte fanns eller försvann.
- Svårt att ta emot hjälp.

178

## "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 compliance beträffande olika behandlingsstrategier

179

Video  
"Något att tala om"  
med Thomas Ungewitter  
och Jan Wälinder



180

## Maskerad depression

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

181

## Beteendestörning hos yngre ökar

- Skolvägran
- Utagerande
- Asocialitet
- Självdestruktivitet



183

## Lina, 21 år - ytterligare möjligheter

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



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

## Borderline personlighetsstörning

### Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

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



185

## Känslor som fungerar



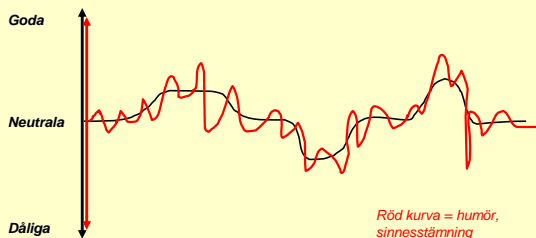
Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

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

186

## Att reglera sitt humör - den instabile

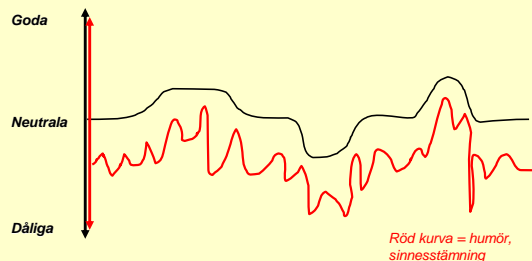
Omständigheter /  
händelser



187

## Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /  
händelser



188

## Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Borderline och narcissistiskt personlighetssyndrom
- ADHD
- Trotssyndrom och uppförandestörning
- Antisocialt personlighetssyndrom
- Autismspektrumstörning
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Hjärnskada
- Missbruk
- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Krisreaktion/anpassningsstörning, PTSD
- Stressrelaterade tillstånd, t ex utmattningssyndrom

189

"För mig är i stort sett allt antingen svart eller vitt! Jag är antingen god eller ond, duktig eller oduktig, hämsk eller bra. Antingen är livet bra eller så finns bara döden som kan ta bort smärtan det innebär att leva. För det mesta kan jag inte ens finna en god anledning att leva, men jag är för feg för att avsluta det!"

## 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

191

## Mer om borderline

- ❖ Har svårt att lita både på sig själva och andra vilket gör relationer mycket besvärliga och instabila.
- ❖ Skrämda av separationer men betar sig så att de ofta blir avisade
- ❖ Blir lätt uttråkade
- ❖ 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)

192

## 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).

193

## 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

194



## Självskadebeteende

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

195

## Kommunikationsförsök när ingen hör?

- Pojkar misshandlar andra.
- Flickor skadar sig själva genom att skära sig och på andra vis.
- "Tillitsbrist-sjukdomar"?

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

196

## 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).

197

## Bakgrund till självskadebeteende

- Smärtlindring vid psykisk smärta.
- Svårigheter att hantera negativa känslor.
- Svårigheter att sätta ord på och beskriva känslor.
- Tendens att tappa verklighetsuppfattningen vid press (dissociera).
- Negativ självbild.
- **Självbestraffning.**
- Social inläring.
- Social signalering.
- Identifikation.

198

## Riskfaktorer för självskadebeteende

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

199

## Hjälp vid självskadebeteende

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

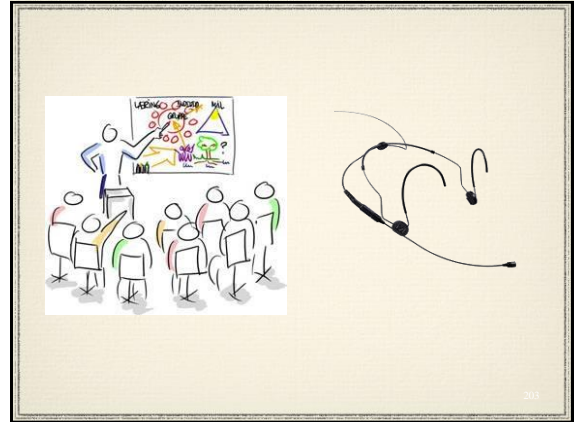
200

## Mia, 29 år

- Urusel självkänsla
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Aldrig kunnat tala inför andra
- Äter lunch för sig själv
- Vantrivs på arbetet
- Vågar inte träffa män
- Nedstämd
- "Livet slut"



201



201

## Karin, 19 år

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



204

## Ätstörning

1. Anorexia nervosa (0,3-1%)
2. Bulimia nervosa (1-2% av kvinnor)
3. Hetsättningsstörning
4. Ätstörning UNS

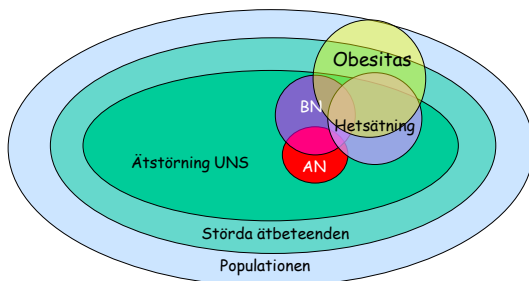
- Tio gånger vanligare hos kvinnor än hos män.
- **10% av kvinnor har ätstörningssymtom vid en viss tidpunkt.**

## Andra tillstånd med kroppsfixering

- "Anorexia light"
- Övervikt/fetma
- Excessiv motion
- Kroppsbyggande

205

## Störningar avseende ätande och vikt



206

## Anorexia nervosa, ICD-10

- Vägrar hålla kroppsvikten** på eller över nedre normalgränsen för sin ålder och längd - kroppsvikt under 85% av förväntad vikt, genom viktnedgång eller brist på viktökning under tillväxt.
- Visar intensiv rädsla för att gå upp i vikt eller bli tjock**, trots att han eller hon är underviktig.
- Har störd kroppsupplevelse** vad gäller vikt eller form. Självkänslan påverkas överdrivet av kroppsvikt eller form, förnekar allvaret i den låga kroppsvikten.
- Amenorré** hos menstruerande kvinnor - minst tre på varandra följande menstruationer uteblir.
- Typ av anorexia:
  - med enbart självsvalt - ingen regelmässig hetsätning eller självrensning under den aktuella episoden
  - med hetsätning /självrensning - regelmässigt hetsätning och/eller självrensande åtgärder som framkallade av kräkningar, missbruk av laxermedel, diuretika eller lavemang under den aktuella episoden

207

## Risk för att dö av ätstörningar

- Kroppsliga komplikationer
  - Cirkulationssvikt
  - Hjärtrytmrubbningar
  - Hjärtinfarkt
  - "Refeeding syndrom"
  - Hypoglykemi
  - Pneumoni
- Psykiatriska komplikationer (depression, ångest)
- Själv mord
- Alkohol- och drogmissbruk
- Koffeinintoxikation

208

## Andreas, 24 år

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



209

## Posttraumatiskt stressyndrom

- Utsatt för **exceptionellt hotfull/katastrofal situation** (död, allvarlig sjukdom, hot, våldtäkt, incest, naturkatastrof, tortyr, gisslan, koncentrationsläger, bombing) och **reagerat med intensiv rädsla, hjälplöshet och skräck.**

210

## Posttraumatiskt stressyndrom

- Den traumatiska händelsen **återupplevs** i form av plågsamma tankar / minnesbilder, mardrömmar eller flashbacks.
- **Påminnelse** om traumat leder till intensivt obehag. **Undviker därför allt som påminner** om traumat.
- Bestående **tecken på överspändhet** i form av t ex. sömnsvårigheter, vredesutbrott, koncentrationssvårigheter, överdriven vaksamhet, lättskrämdhet.
- **Generell känslomässig avtrubning** vanligt - nedsatt vitalitet, nedsatt intresse, känsla av likgiltighet och främlingskap inför andra människor, begränsade affekter, avsaknad av framtidstro.

211

## A: 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



Bemöt med  
respekt

Drabbad  
av  
jästsvamp




213

## Diagnos

- JästsChampinfektion?
- Hypokondri?
- Tvångssyndrom?
- Somatiseringssyndrom?

Hon är psykotisk!

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



214

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

- **Koncentration**
- **Reglera uppmärksamheten**
- **Reglera aktivitetsnivån**
- **Impulskontroll**
- **"Gå från A till B"**
  - Planera
  - Organisera
  - Genomföra

- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsesidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Förmedla sympati



Varför blir somliga sjuka - men inte andra?



Hur kan det börja så bra...

Michael Rangne 2017-03-10 227

## ...och sluta så illa?

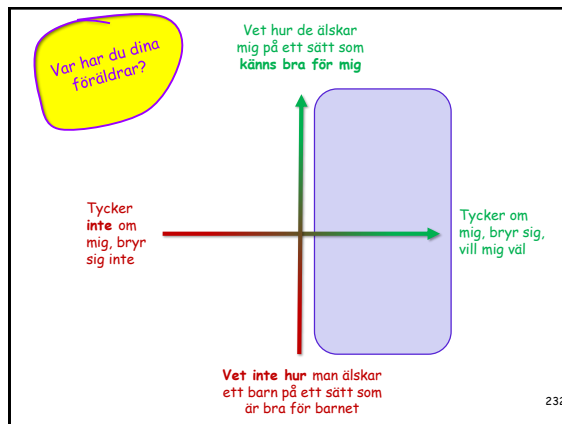
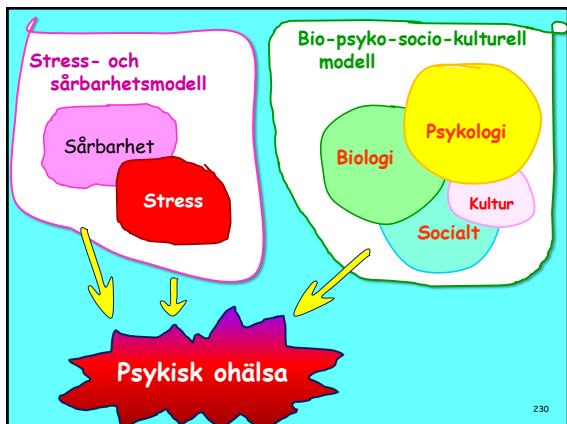


Michael Rangne 2017-03-10 228

## Vad är detta?



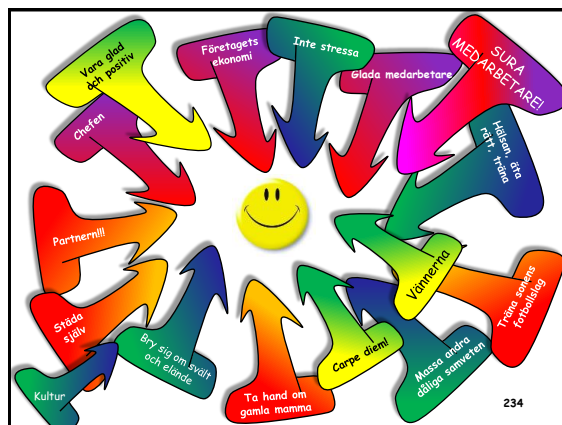
229



**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!




- Hur blir vi av för mycket stress?**
- Tunnelseende
  - Försvarsinställda
  - Rigida
  - Irritabla
  - Lättkränkta
  - Aggressiva
  - Intoleranta
  - Trötta
  - Uppgivna
  - Cyniska
  - Sömnproblem
  - Ökad ljudkänslighet
  - Minnesproblem
  - Koncentrationssvårigheter
  - Nedstämdhet
  - Ångest
  - Kroppsliga besvär
- 235

**Stressutlöst psykisk ohälsa**

Typ av stress	Typ av ohälsa
Akut och livshotande	Akut stressyndrom (duration mindre än en månad) Posttraumatiskt stressyndrom (> än en månad)
Långvarig stress, utan återhämtning	Stressreaktion (lindrig) Maladaptiv stressreaktion (måttlig) Utmattningsyndrom (svår) Somatisk sjukdom, t ex hjärtsjukdom
Långvarig stress, med personlig förlust/kränkning	Utmattningsdepression
Akut personlig förlust/kränkning, utan föregående långvarig överbelastning	Anpassningsstörning Maladaptiv stressreaktion "Reaktiv" depression
Överbelastning inom vårdande yrke, med oförmåga att ge god vård/hjäl	Utbrändhet, "burnout" Ev. "wornout" (vid mindre prestationsbaserad självkänsla)

236



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



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

Undanröj - om möjligt - eventuella utlösande och bidragande faktorer

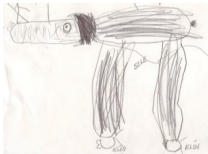
- ❖ Konflikter
- ❖ Psykosociala problem
- ❖ Missbruk
- ❖ Somatisk sjukdom
- ❖ Läkemedel



241

**"Hon är bara ensam"**

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



↓

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

242

Psykiatrins 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.
- Orimliga förväntningar på livet?



243



## Behandlingsfördröjningen illa ty

- Drabbar unga i känslig ålder.
- Ångestillstånd är uttalat **kroniska**.
- Ger försämrad **livskvalitet**.
- **Sociala konsekvenser** (ensamhet, förtidspension, ekonomi).
- Hög risk för **somatiska och psykiatriska komplikationer** samt **missbruk**.
- Ökad konsumtion av **somatisk vård**.
- **Överdödlighet**.
- Ökad **självordsrisk** (paniksyndrom: 7-8 ggr ökad risk)
- **Stora kostnader** för samhället.

244

## Några tankar från en klok expatient

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

Att hjälpa en  
deprimerad -  
förhållningsätt  
och praktiska  
förslag



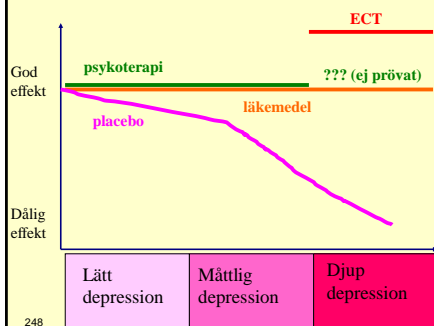
## Hur behandlas depression idag?

- Psykoterapi
  - Stödterapi
  - Kognitiv /beteende/terapi
  - Psykodynamiskt orienterad terapi
  - (Interpersonell terapi)
- Psykofarmaka
  - Antidepressiva m fl
- ECT - elektrokonvulsiv behandling
- Ljus
- Fysisk aktivitet



247

## Depressionsbehandling (SBU)



248

## Stötta på rätt sätt

- Uppmuntra din anhöriges **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 anhörige försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



249

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

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

250

### Stötta på rätt sätt

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
  - För låga krav innebär att din anhörige inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur depressionen.
  - För höga krav medför att din anhörige känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sin depression pga upplevelsen av övermåttiga krav.

251

### Stötta på rätt sätt

- 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 anhörige klarar det

252

### Stötta på rätt sätt

- 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

253

### Stötta på rätt sätt

- Se till att din anhörige **avvaktar med stora och viktiga beslut**.
- **Prata med** din anhöriges barn och andra **närstående personer**, och hjälp även dem till den förståelse och kunskap som Du själv har skaffat Dig.

254

### Några saker patienten 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.

255

Om patienten har självmordstankar - se till att han får snar/omedelbar läkarbedömning



Suicidförsök  
Suicidplaner/ suicidavsikter/  
suicidmeddelanden  
Suicidönskan  
Suicidtankar

Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

256

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.

257

Kännetecken för deprimerade/negativa tankar

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

258

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.

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.

260

Vad kan patienten göra själv?

### 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  
262



Är detta möjligt?

"Skulle ni kunna tänka er att vara där jämt?"

"Ibland lider man helt frivilligt flera dagar i sträck!"

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

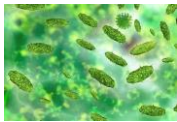


"The single most remarkable fact about human existence is how hard it is for humans to be happy."

Hayes & Wilson 1999

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

### Varför rörelse?



↓

Näring

Fysiologiskt stimulus,  
kemisk reaktion

Förnimmelse,  
primitivt medvetande

"Känsla"

Kognition

Minne, lärdom

Planering

Språk

Samarbete

Självreflektion

268

### Freud, Buddha och bakterier är helt överens - vi är födda till att jaga lust och fly olust



"Lustprincipen"



Begär till positiva  
känslor skapar lidande

269

### Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

270

### "Ingenting" ≈ mindfulness



### Ingenting ≠ teflonmänniska



271

### Skam - den svåraste känslan av alla?



### Skam och skuld - vad är skillnaden?


#### Skam

- Handlar om hur jag tror att andra uppfattar mig, hur jag är.
- Jag är fel, jag duger inte, jag är inte värd andras uppskattning.
- "Fear of disconnection". Jag får inte vara med.
- Förmåga att uppleva skam har ett värde om vi vill ha goda relationer, men många är rejält felkalibrerade.

#### Skuld

- Handlar om hur jag själv värderar min handling.
- Jag har gjort fel, jag har skadat en annan människa.
- Förutsätter intakt överjagsfunktion, samvete.
- Nödvändig förmåga om vi inte ska skada andra människor.
- Utan förmåga att känna skuld är man psykopat.

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."



274

Några avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, för att våga gå "all in"


1. Våga vara **autentisk**, visa mig som jag faktiskt är.
2. Våga vara **sårbar** (vulnerability).
3. Förmåga att **tolerera känslor av skam** ibland (shame resilience).

1-3 = MOD!


Det tillstånd där vi är som mest sårbara och utlämnade är kärleken. Utan sårbarhet ingen riktig kärlek!

275

Brené Brown - The power of vulnerability



276



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

[Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion](#)

The three components of self-compassion:

Self-Kindness vs. Self-Judgment  
Common Humanity vs. Isolation  
Mindfulness vs. Over-identification

Varför känner jag som jag känner?

```

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

279



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

280

"It's not what happens, but **the way you hold that which happens** that determines the quality of your life and relationships.



Werner Erhard:  
What is the possibility of relationship?

281

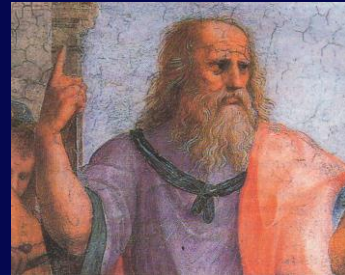
Vår hjärna har ett problem...



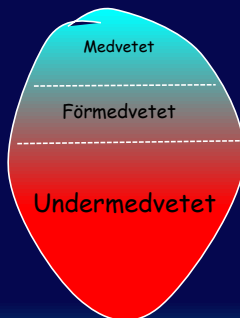
Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

282

Skuggan på grottans vägg




Freuds modeller



284

Vi är gjorda för att "förstå" - även där inget finns att förstå

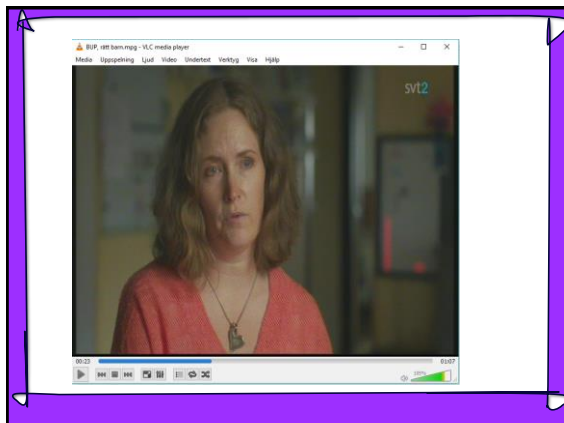
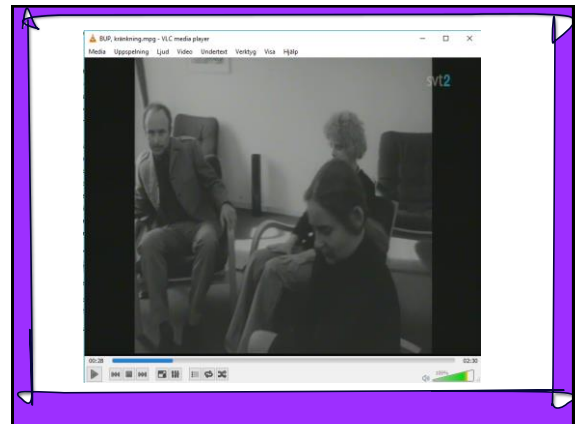
Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv



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


Nytt ord i SAO 2015:  
"Faktaresistens"

286



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

*Habib*




Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!

Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

Stephen Covey

291

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



### "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

I really need a  
day between  
Saturday &  
Sunday.

294

### Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

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

**Förväntan** på ett smärtfritt liv skapar problem och  
ytterligare lidande.

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

295

### Några humörshöjande tankevanor

- Sträva efter korrekta och nyanserade kartor
- Provisoriska kartor
- Välj förnöjsamhet eller förändring
- Rimliga förväntningar
- Se och fokusera på det positiva
- Tacksamhet för allt som är bra
- Begrunda allt som kunde varit ännu sämre
- Relativisera
- Jämför åt "rätt håll"
- Välj mening före lycka

296

### Finns det några alternativ till "positivt" tänkande?

- Klarsyn och nyanserade kartor.
- "Face the brutal facts".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- "Deal with it".
- **Fokusera** på det positiva.
- Relativisera.

297

Hälsa = ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom.

*WHO's hälsodefinition 1948*

298

"Ett tillstånd där vi något så när kan få ut vad vi vill av livet, trots de krämpor, bekymmer och tillkortakommanden som ingen människa slipper undan."

*Mindre verklighetsfrämmande förslag*

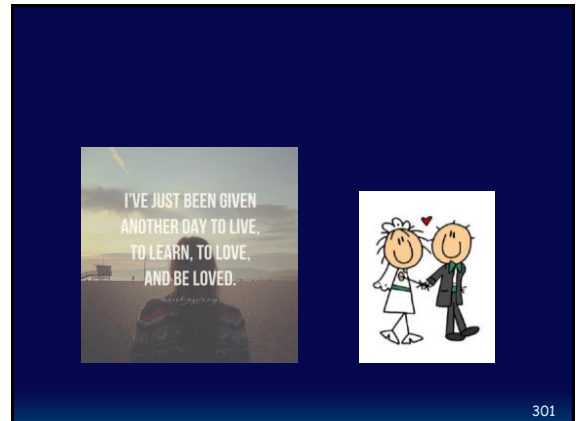
299



Michael Røngne

2017-03-10

300



301

Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?

302

Det konstruktiva valet står mellan förnöjsamhet och förändring!

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

Sannolikt tycker du illa om handlingen eller kanske till och med personen.

Men måste du känna dig upprörd eller något annat jobbigt?

Man kan tycka utan att känna!



304

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat!



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

305

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.

306

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!"

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?

308

"Positivt tänkande" har ställt till mycket elände.  
Det är skillnad på att:

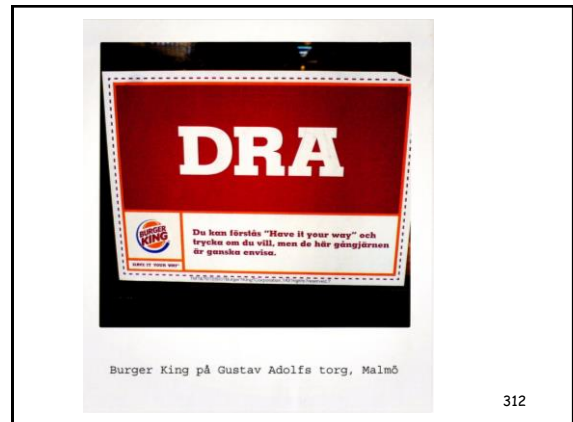
FÖRBANNA

Förvränga


Förtränga

Fokusera!

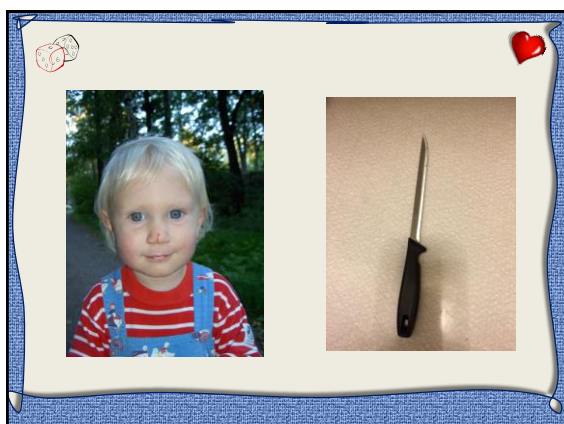
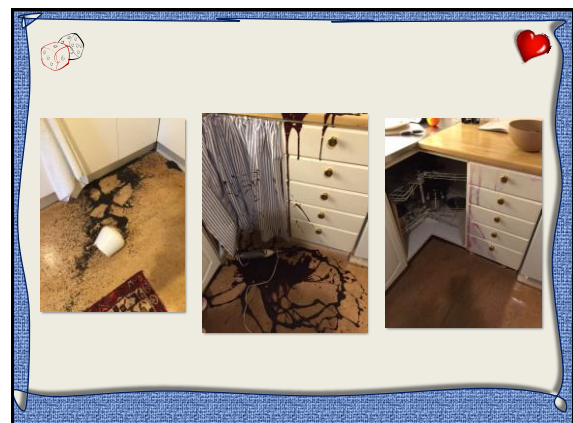
309



Det är skillnad på att:



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





Hur skulle din relation till ditt barn förändras om du varje kväll när du säger god natt till barnet betänkte att ditt barn eller du själv kanske inte kommer att vakna igen, och att det alltså kanske är sista gången ni ses?



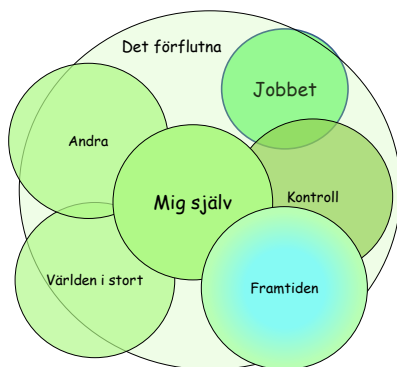
318

Terrängen  
- världen  
som den  
faktiskt  
ser ut

Kartan -  
vår bild  
av världen

319

### Några centrala kartor



320

### Idealet

Terrängen = Kartan

321

...ibland sämre...

Världen  
som den  
faktiskt  
ser ut

Vår bild  
av  
världen

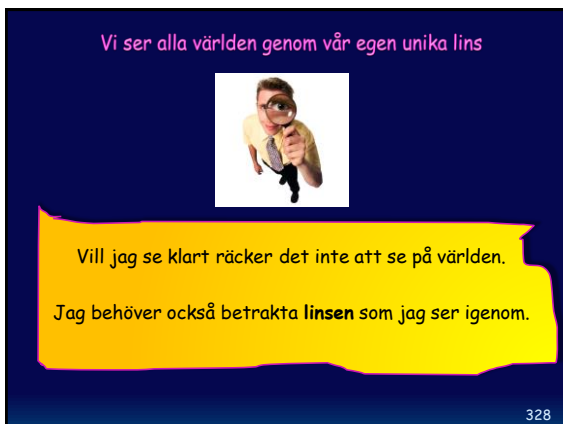
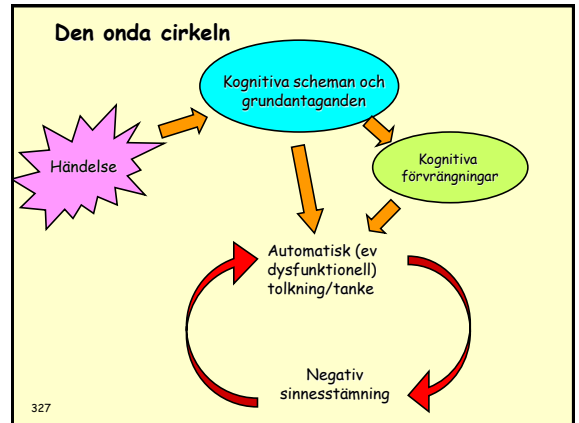
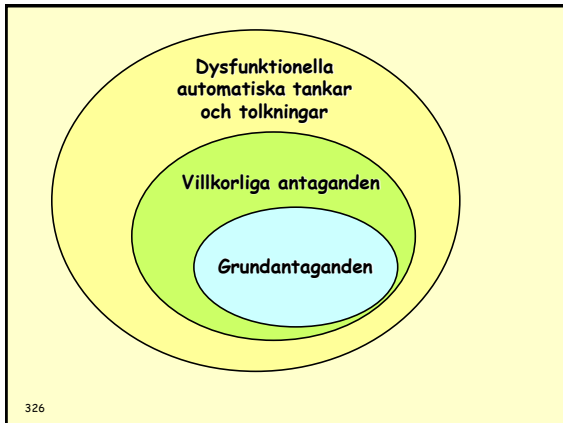
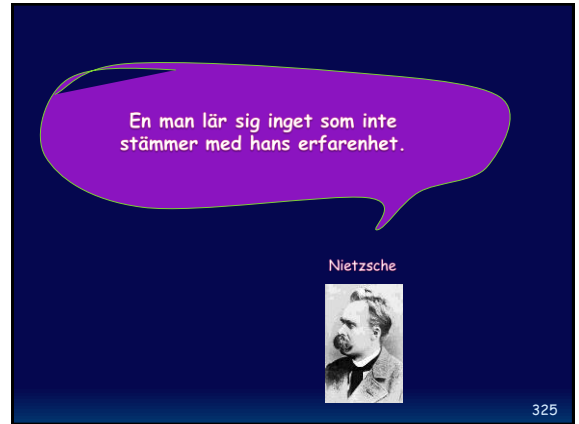
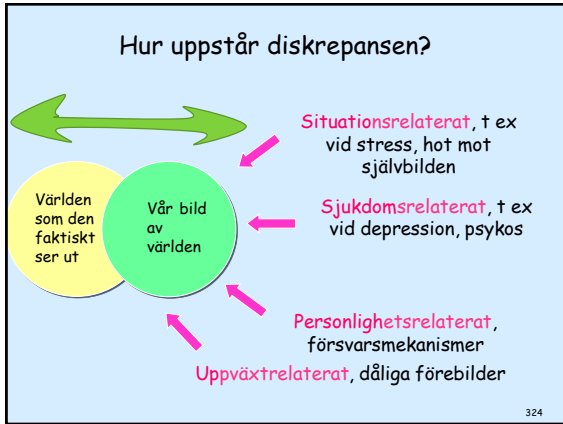
322

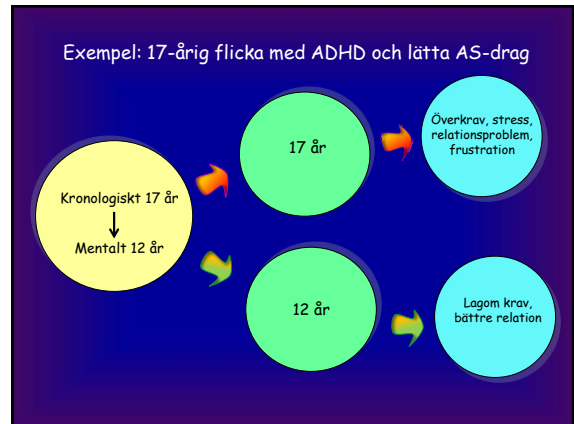
...ibland riktigt illa

Världen  
som den  
faktiskt  
ser ut

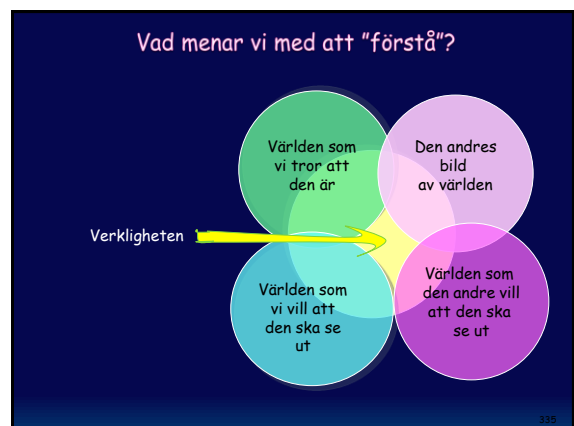
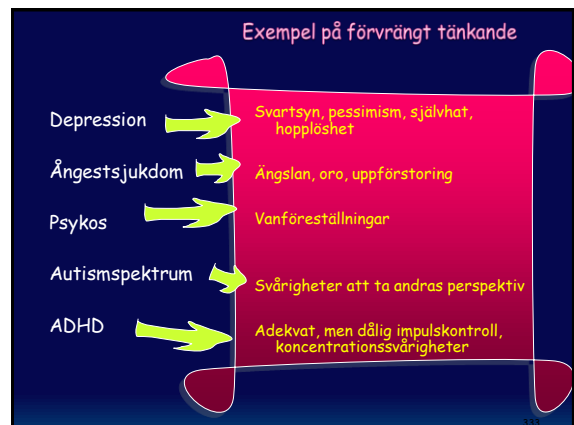
Vår bild  
av  
världen

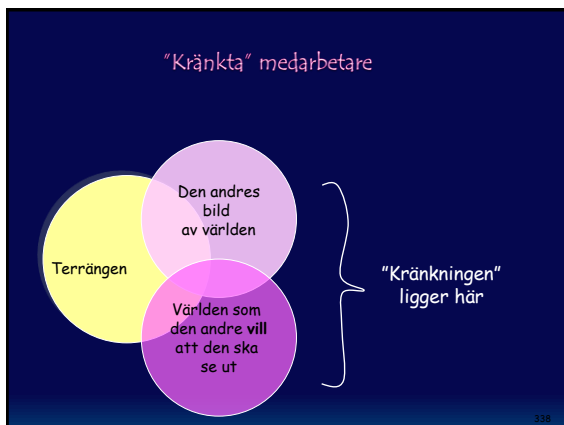
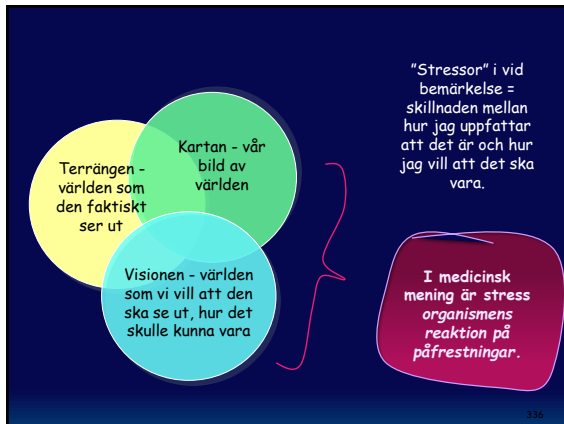
323





- 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)
- 332





## Otrevligaste patienten någonsin?



343

## "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".

## "Stresströskeln" varierar med omständigheterna

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln!

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

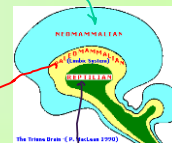
} "HALT"

345

## Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?



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



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

Reptilhjärnan:  
Flykt, anfall, spela  
död...

346

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

## "Röd och grön zon"

### Låg stress

- Nya hjärnan handlägger
- Känslorna står till vår tjänst
- Fäkta eller fly efter rationellt övervägande

### Måttlig stress

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

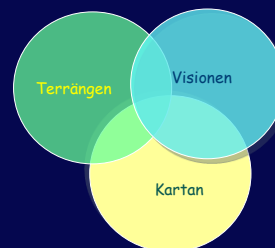
### Hög stress

- Reptilhjärnan tar över
- Dom och vi; utdefiniering och indefiniering
- Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta

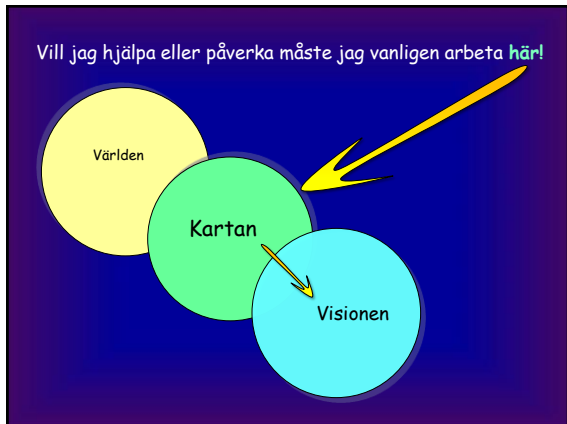
Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

347

## Attackera rätt problem!



348



**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:

Händelsekedja idag	Händelsekedja nästa gång
<input type="text"/> Extrajobbiga saker idag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Vad hände nu: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Då tänkte jag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Då kände jag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Då gjorde jag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Resultatet just då blev: <input type="text"/>	<input type="text"/>

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för kompis / fröken /...:

Om det här händer ofta är det risk att:

Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här:

Nästa gång är det allra viktigaste det här:



## Viktig fråga till mig själv

Vad tycker jag om mig själv? Egentligen, innerst inne?



355

## Den viktigaste kartan! Är jag verkligen den jag tror?



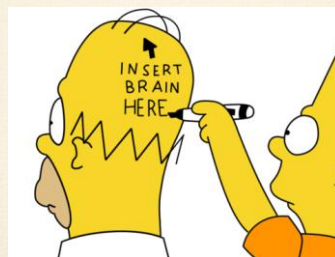
"Gott självförtroende" kan möjligen vara bra att ha ibland, men en korrekt och nyanserad självbild är bättre.

356

Kan det vara JAG som är besvärlig?

357

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



358

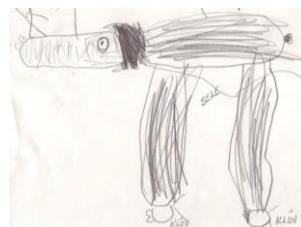
## Hur ser VÅRA kartor ut?

"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?

359

## "Hon är bara ensam"



360

## Patienten bara "suicidhotar"...



361

## Patienten som "suicidhotar"...

# ...är kanske suicidal!



362

### Tolkning

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



### Förhållningssätt

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

Min tolkning  
vägleder min  
intervention

363

## En fruktbar utgångspunkt?

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

"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."

## "Det ligger något i det du säger"

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



366


Besvärlig typ?

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



### 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.



368

### Den personlighetsstördes dilemma

Självinsikt

- 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!

### Narcissistens psykologiska predikament

<p><b>God självkänsla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Behöver måttligt med bekräftelse för att känna sig fortsatt värdefull för andra.</li> </ul>	<p><b>Svag självkänsla / känsla av värde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Behöver ständigt stora doser bekräftelse och uppskattning för att inte känna sig värdelös.</li> <li>❑ Blir därför olycklig vid minsta brist på uppskattning.</li> <li>❑ Brist på uppskattning upplevs som en attack.</li> <li>❑ Reagerar med ilska.</li> <li>❑ Måste därför ha ständig bekräftelser och <b>tål inte kritik.</b></li> </ul>
--	--

370

### 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

371

### Mer om narcissism

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

372

### Mer om narcissism

- Liksom vid psykopati så "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

373

### "Core features"

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

374

### Psykopaten i ett nötskal:

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

375

### B: Antisocial personlighetsstörning, "psykopat"

#### Före 15 års ålder

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



#### Efter 18 års ålder

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

Var tydlig  
Låt dig inte  
duperas

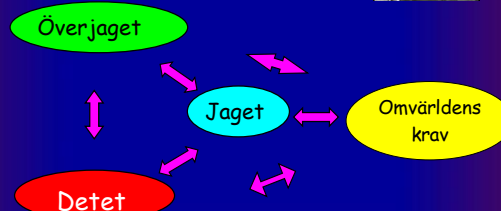
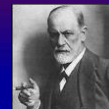
### Psykopati har genomgripande effekter

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

377

### Psykodynamisk modell



## Två aspekter av psykopati

### 1. 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

### 2. 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

379



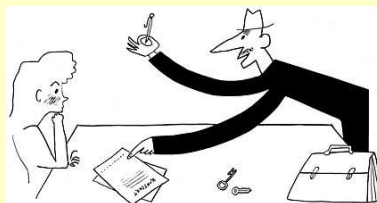
## Hur fri är den "fria viljan"?

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

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

381

Det är sjukvården som misslyckats  
- dubbelt - inte patienten.



382

## 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.



2017-03-10

Michael Thorsén

383


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!



384

En patient med självmordstankar behöver krisintervention



Självmord är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

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

385

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!

386

Bemötande av patienter med EIPS

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



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

387

Bemötande av patienter med EIPS


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

388

Bemötande av patienter med EIPS

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

- Puh, du kommer väl att förstå, vad som är händer, vist gör du det?

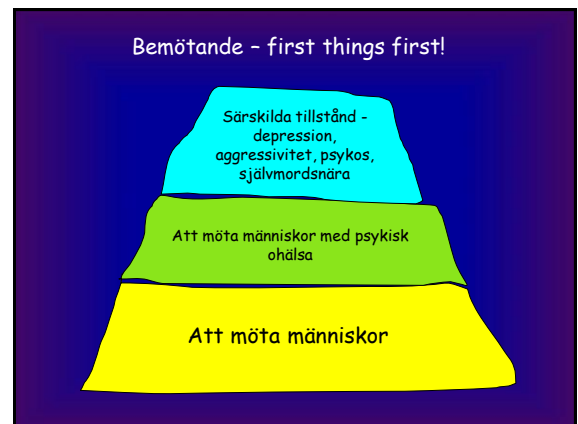
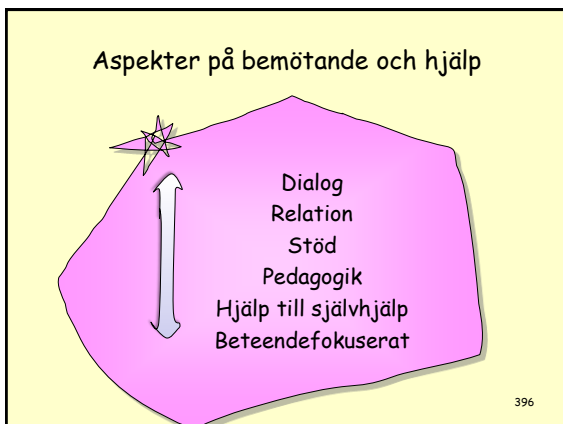
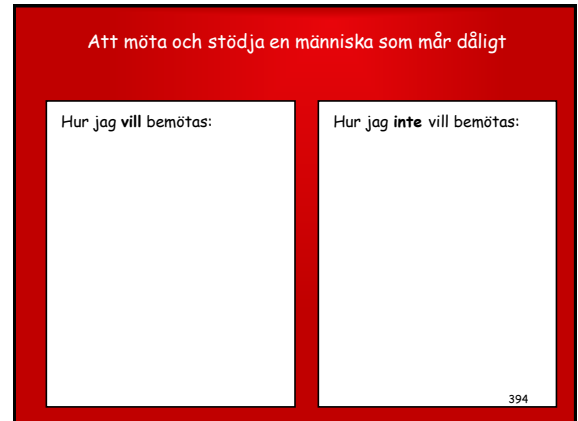


389

Att möta människor med psykisk ohälsa







## Det viktigaste

- Sällan fråga om teknik eller metod.
- **Gott hjärta, sunt förnuft, tid och basala kunskaper** om psykologi och psykisk ohälsa är det viktigaste.
- Kunskaperna ger dig självförtroende och skapar trygghet och tillit hos patienten.

## Bemötande av patienter med psykiska besvär

- Kunskap om tillståndet
- Tid och intresse
- Bry dig på riktigt, du måste vilja väl (affektiv empati)
- Lyssna, ta reda på patientens behov (kognitiv empati)
- Psykopedagogik - berätta, förklara, begripliggör för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar
- Hjälps patienten se att *han* är okay, att det är hans sjukdom som ställer till det
- Gör en överenskommelse om vad ni ska göra

## Psykopedagogik

- Hjälpa en patient och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagssituationer och livsskeden.
- Utifrån sådan kunskap ge **konkreta råd** om kognitivt stöd, hur man kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och information om intresseföreningar.

## 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.

## Stödande och jagstärkande förhållningssätt

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

402

## I stället för metoder och tekniker: Samtalskonst!

- Möt den andre på ett existentiellt plan.
- Odlas en relation att bygga på.
- Kontakt, samtal och dialog.
- Kom från kärlek och välvilja, bry dig på riktigt.
- Respekt, ta på allvar.
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll.
- Likvärdighet och medkännande - det kunde lika gärna varit jag själv.
- Närvaro - uppmärksamma och följ vad som händer i samtalet.
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen
  - Lyssna noga på dina egna känslor och reaktioner
  - Var medveten om den andres reaktioner
  - Red ut och gå vidare när det går snett
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet.

403



När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?

- Trött?
- Arg?
- Missnöjd?
- Provocerad?
- Stressad?
- Hungrig?
- Tycker inte om patienten?



Det är inte ofarligt att arbeta med människor...

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
  - utbrändhet
  - utmattningssyndrom
  - depression
- Personlighetsförändring
  - bitterhet och cynism
  - känslomässig avtrubning
  - moraliska defekter
- Tappar bort sitt eget liv



Tack till Maria Larsson!

Burnout enligt Maslach

- 1. Utmattning**
  - stresskomponent
  - dränerade emotionella och fysiska resurser
- 2. Distansering → cynism**
  - interpersonell dimension
  - överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet
- 3. Minskad personlig effektivitet**
  - påverkad självbild
  - känsla av inkompetens och saknad produktivitet

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöshetsöverkan	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

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

- Individens själv saknar ofta sjukdomsinsikt och stupar på sin post.
- Någonting har ändrat sig, den anställda är sig inte lik, reagerar inte som hen brukar.
- Spänd, forcerad, svår att nå, lyssnar inte, tutar och kör.
- Negativa känslor, irritabilitet, reagerar på småsaker, missnöjd med andra, konflikter.
- Brist på glädje och spontanitet.
- Ointresse och likgiltighet, bryr sig inte.
- Trött efter ledighet.

## Skydda dig själv

- **Få ut något** för egen del, låt dig berikas.
- Upplevelse av **mening** med det som sker.
- Känsla av att du ger något, uppleva att du **gör skillnad** för någon annan, utan egen vinning.
- **Fokusera på det positiva**, på glädjen, på det som faktiskt sker - inte det som ännu inte skett.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv - det krävs två för en tango.
- **Acceptans** - behandla det som går och lär dig leva med resten (båda parter).
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen. Regelbundna möten i gruppen om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- **Stöd utanför arbetet.**
- **Ha ett liv.**

417

## Recept för ett lyckligt liv

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

418

## Stöd- och samtalsmöjligheter

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

Modifierat från "Krishantering i arbetslivet" av Brånn, Collberg och Westrell

## 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.**

Michael Rangne

2017-03-10

420

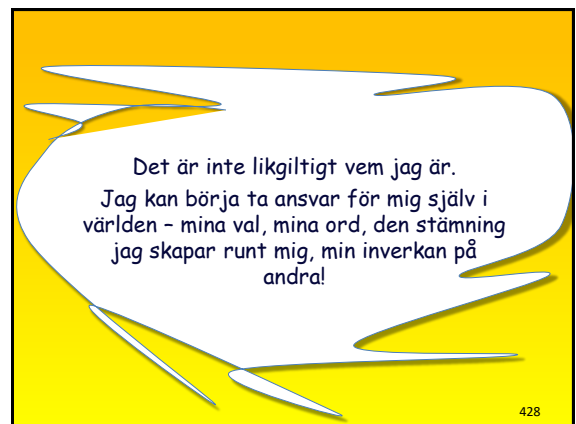
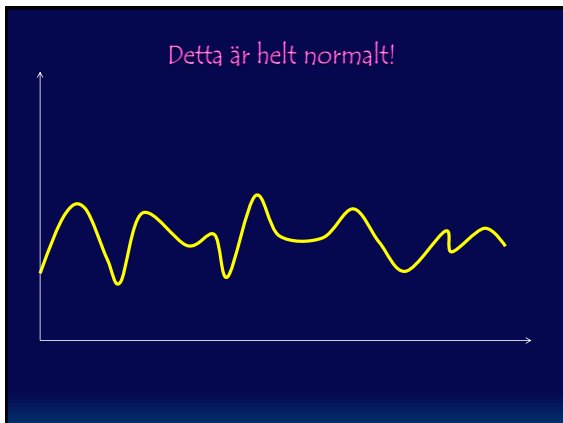
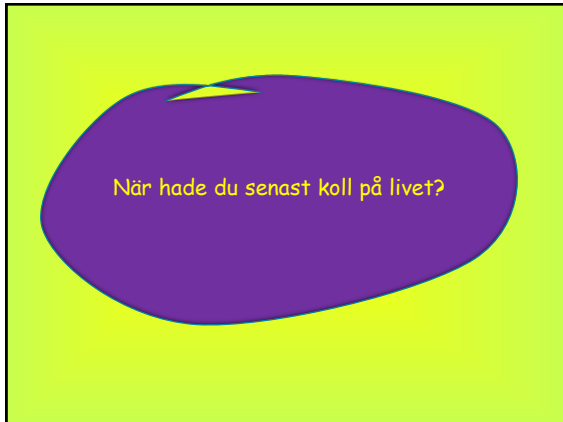
## En tillräckligt bra människa?

- **Att vara människa 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 människa, genom att vara uppmärksam på andras reaktioner på det man gör.**

421

## Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation





### Goda nyheter

Du behöver inte åka till Afrika för att "göra skillnad" - det räcker långt att du börjar ta ansvar för dig själv i världen.



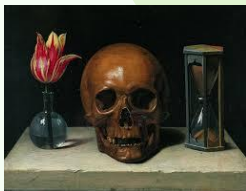
429

Blir man inte "utbränd" om man lever så?

- Inte om jag väljer det själv, väljer graden av engagemang, väljer vad, när, hur och till vem jag ger.
- Det är när jag ger tvångsmässigt, för att jag "måste", som jag riskerar att köra slut på mig. När jag väljer att ge kan jag också välja att låta bli.
- Att ge på rätt sätt och av rätt anledning laddar upp batterierna.



Lever jag rätt liv?



431

Jag är  
inget  
offer!

**VÄLJ  
SJÄLV**



**Annars väljer  
någon ANNAN  
åt dig!**

433

Diskutera

Tycker du att alla patienter ska bemötas och behandlas lika?

Varför, eller varför inte?



Psykiatrin en del av kulturen

↓

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

438

Vilka förväntningar, föreställningar och farhågor har patienten?

- **Patienten** har med sig sina föreställningar vid mötet med vården.
- **Vi måste förstå patientens bild av psykiatrin** för att kunna möta och bemöta patienten på bästa sätt.
- Nödvändigt att vi i vården är medvetna om **vilka föreställningar vi själva har**. Vi behöver en aktuell, adekvat och nyanserad bild av psykiatrin och dess möjligheter för att kunna ge patienten optimal vård och bemötande.



439

Ni deltar inte i samma samtal

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



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

2. Vilken är situationen/kontexten?

442

### 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?

### 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?

444

### Varje samtal är ett experiment

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

445

### Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

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

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

446

### Var medveten om dina egna känslor och behov

- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation
- Ensamhet
- Kärleksbrist
- Uppskattnig
- Betyda och tillföra något

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!

### Vad vill jag uppnå med samtalet?

#### För patientens del:

- Kontakt?
- Informera, förmedla något?
- Förmedla förståelse, bekräftelse och acceptans?
- Ge kärlek?
- Trösta, lindra, bota?
- Rådgivning?
- Ändra/"flytta" patienten?

#### För min egen del:

- Kontakt?
- Förstå?
- Beröras/bli förstådd/påverkas/ändras?
- Hjälpa?
- **Få kärlek?**
- **Boosträ mitt ego?**

448

### Patientens kontaktförmåga

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte. Temporärt eller permanent nedsatt förmåga.



Kan provocera vår narcissism och vårt behov av att betyda något.

Några orsaker (som patienten inte kan göra något åt!):

- Tidiga livserfarenheter
- Erfarenheter av psykiatri
- Sjukdom/funktionsnedsättning

449

### Suicidant utan bostad



### 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.

451

### Det är ingen match



452

### 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.

454

### Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

eller

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag väljer att ge hela mig själv, här och nu!

### Ett par ord om att måla



456

### Vilka verktyg har vi?

- Kärlek
- Empati och medlidande
- Humor
- Sunt förnuft
- Kunskap och erfarenhet
- Äkthet
- Vårt eget liv
- Vår egen person



457

### Privat, personlig eller professionell?

- Falsk dikotomi - man kan växla mellan rollerna.
- **Utnyttja inte den andre för dina egna behov.**
- Hur blir det för den andre?
- 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.
- "Professionell" är ofta en mask för att slippa visa sig.
- **Proffsig är att våga se de missar man gör**, be om ursäkt för dem och gå vidare.

459

### Var inte för "professionell"

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

460

### Hur blir man av att ha en depression?

Irritabel, taggig, argstint, lynnig, sur, lättstött och allmänt överkänslig...  
 ...eller likgiltig, uppgiven och självförsjunknen.  
 Svårt att få kontakt med.  
 Självupptagen, krävande och anklagande.  
 Okoncentrerad.  
 Trött och oföretagsam.  
 Skäms och tycker att det vore bäst för alla att man inte fanns eller försvann.  
 Svårt att ta emot hjälp.

461

## "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 compliance beträffande olika behandlingsstrategier

462

## 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 tidandet

463

## 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!

## Att vara anhörig eller hjälpare

### Man känner sig

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



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

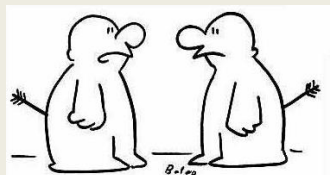
465

## Vad menar vi med "empati"?

- 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)?
- **Tycka om** den andre?

466

## Empatis källa?



"I know exactly how you feel."



Svårt med ~~empathin~~ sympatin? 

Vilken otrolig tur jag har, för...  
... ?  
...det kunde ju ha varit ...  
...jag själv!

468

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås 

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

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


469

"Inte ett ord om kärlek"






470



↓



Kärleksfulla känslor

↓

Handling  
som upplevs kärleksfull  
av den andre

471



Medmänsklighet måste verkställas



472

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.

473

## Den likvärdiga relationen

Subjekt



Subjekt

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

Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.

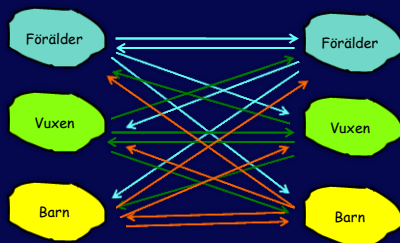
Alla har rätt att vilja det de vill!

Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån  
Ej objekt  
Ej offer  
Ej synd om

475

Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



Vi vill varken ha beröm  
eller metoder

Vi vill ha äkta kontakt  
och närande relationer

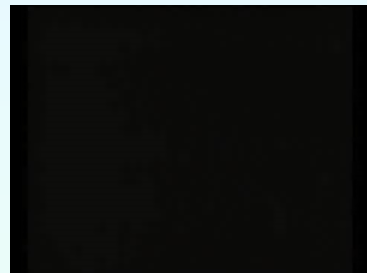


Är det verkligen "beröm" och  
"belöning" vi vill ha?



Alternativ till beröm: "TACK!"

På restaurang igen



479

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du provat med att försöka...

????

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

480

Hur känns det för den andre - 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?

481

...allt arbete är tomt, utan kärlek ( ... ) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbete 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

Michael Rangne 2017-03-10 482

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!

483

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



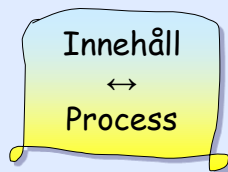

"En människa som bara en mamma kan älska."




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

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten



**Innehåll:** Det vi gör och talar om.

**Process: Sättet** som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

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

Den stora hemligheten...

...är...

???

???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



489

Förresten...

...en sak till...

!

!!

!!!

...ha litet...

...KUL!!



16-åringen på villovägar



Varför skulle hon egentligen lyssna på dig?

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

Diskutera!



492

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.

Narcissistens tragik

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

Det går inte att göra  
några insättningar

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.



När relationen går snett



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

Tack till Kay Pollak

## Läkartidningen

START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSAKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MÖTEN

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 nyutkomna boken, »Nästan slagen – att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse återges här, något förkortad.

»Akutläkaren»

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

### Själv... nånting!

Själv  
Självet

Självbild

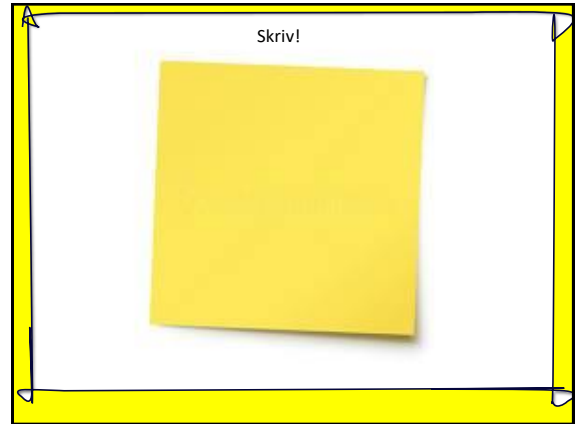
Sjävsäkerhet

Självkänsla

Självförtroende  
Självförtroende  
Self esteem

Självkänedom  
Självinsikt

Självaktning  
Självrespekt  
Självkärlek  
Self love



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 vanligen att dessa människor lyckas **förmedla** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

505

Hur skulle det kännas för patienten om...

...han/hon upplevde att **mötet har betydelse för oss**; att det ger även oss något värdefullt för egen del?




**Hur känns det för den andre...**

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

507

Vad har mina patienter gett och lärt mig?



508

Har du berättat det för dem?

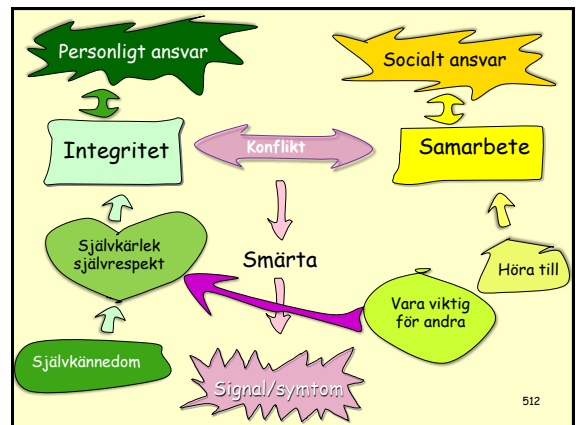
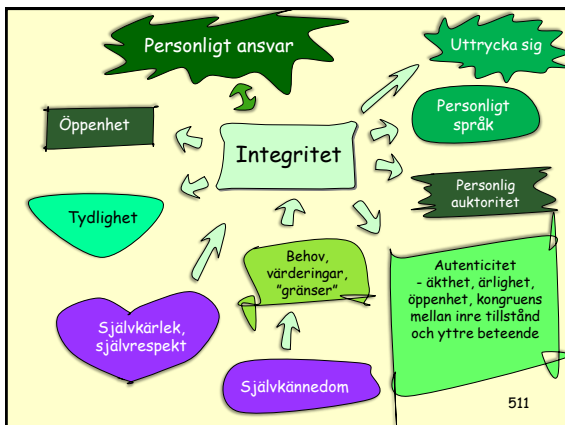
509

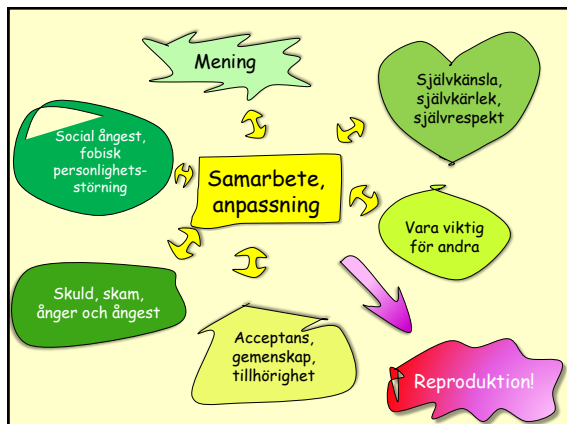
Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?

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!



510





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.

514

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!

515

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

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

"Dålig självkänsla"?

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

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

517

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 hur väl du lyckas) vara den människa du vill vara, och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

### Välj din egen väg


Jag bygger min trygghet på min följsamhet till mitt eget värdesystem ("building your security on your integrity to your value system").

Jag avgör själv vad som är viktigt för mig och vilken sorts människa jag vill vara, och lyckas jag leva efter det så känner jag mig värdefull, framgångsrik och lycklig. Detta är att ha karaktär!


Vad är jag beredd att göra för att andra ska älska mig, och vad gör jag inte?

Okay:	Inte okay:

Brené Brown - The power of vulnerability



521



Kristin Neff  
Associate Professor in Human Development and Culture

The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion: Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen  
<https://youtu.be/IvtZBUSplr4>

### Kan det vara så att...

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

523

### Kan det vara så att...

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

524

### Vad menar karln?!



att välja  
Glädje  
Kay Pollak




ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN  
Kay Pollak

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.

Michael Rangne      2017-03-10      525

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."



526

### Kan 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

### Vad kan vi lära av Buddha?

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

Sökaren nr 1/1986



"Det ligger något i det du säger."

529

### 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)



530

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

*Stephen R Covey*

Habit 5

Seek first to understand,  
then to be understood

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

"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden  
vara nybörjare, då har han kanske en chans  
att lära sig det som han trodde att han redan  
visste."

Thomas Ogden, *The Primitive Edge of Experience*

<https://youtu.be/aycjKFnzjMQ?t=11>

"Kunde det ske ett större mirakel  
än att vi för ett ögonblick  
såg med varandras ögon."



*Henry David Thoreau*

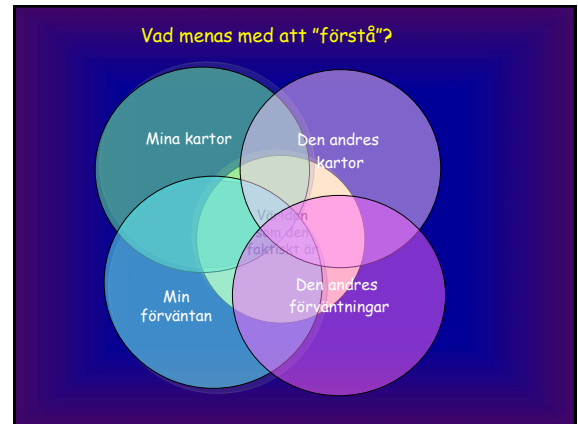
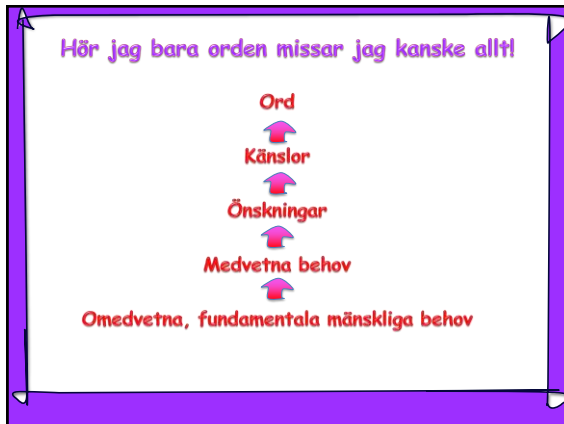
## Empatiskt lyssnande

Att lyssna i syfte att förstå.

Du lyssnar efter känslor och innebörd.

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.

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





Mer om empati i praktisk handling



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

Hur tänker du nu?  
Hur tänkte du då?

544

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".

Vad visar tidigare psykoterapiforskning?

Patientens förbättring beror av:

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



546

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



547

Vad uppfattar **patienten** som god psykiatrisk vård?

God relation till behandlaren, bli hörd och förstådd

- Stöd
- Värme
- Empati
- Tillräcklig tid
- Behandlaren skall kunna leva sig in i och förstå *patientens unika* kommunikation, problem och situation

Dvs den terapeutiska relationen och den terapeutiska alliansen viktigast.

548

EN TERAPEUTISK ALLIANS  
ÄR VANLIGEN EN  
FÖRUTSÄTTNING FÖR ETT  
GOTT  
BEHANDLINGRESULTAT

### Vad menas med "terapeutisk allians"?

Den terapeutiska relationen/alliansen

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



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

551

### 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.
- "Behandlingsplan" är antiterapeutiskt.

Tack till Jesper Juul

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

### Vad utmärker en bra psykoterapi?

Viktiga faktorer för ett gott resultat

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

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

## Psykoterapi

### "Supportive"

- Handlar om att hjälpa patienten att hantera en påfrestning, med hjälp av de egenskaper och personlighetsdrag och resurser som hon/han redan besitter
- Försöker inte förändra patienten

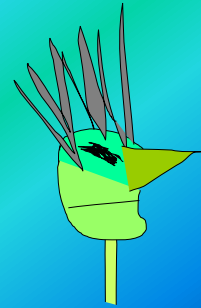
### "Reconstructive"

- Historien och klagan är ok och kan vara en bra start, men det räcker inte
- Måste **ändra** något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt
- Man kan inte ändra känslan direkt
- Istället kan man ändra beteendet, och ofta tankarna

555

## Diskutera

Vilka hinder för åstadkommandet av en terapeutisk allians med en patient inom psykiatri kan du föreställa dig?



## Hinder för alliansen kan höra ihop med

1. Sjukdomen
2. Omgivningsfaktorer
3. Patientens personlighet
4. Behandlarens personlighet
5. Övriga behandlingsförutsättningar



557

## Diskutera

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

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

## Några olämpliga tillvägagångssätt

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

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

559

## Fler fallgropar i bemötandet

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

Den andre ska inte bara göra något  
- hen ska vilja göra det hen gör!

Alla människor avskyr att ta order



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

563

Alla människor hatar att ta order



Tala inte om för patienten vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

564

Tala inte om för den andre vad han ska göra om du inte blir ombedd.

Fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

565

Om att skapa en allians - en början

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

Alla människor har behov, alla vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

567

Hört det förut?

Motivation är grunden

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

568

Önskan eller behov?

Önskingar

Både vill och behöver

Behov

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.

571

Önskan eller behov?

Vad medarbetaren **vill och önskar**

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad medarbetaren **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över medarbetaren eller reducera honom till objekt.

Önskingar

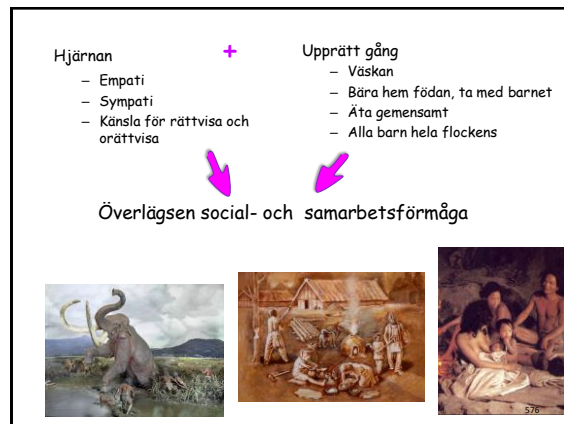
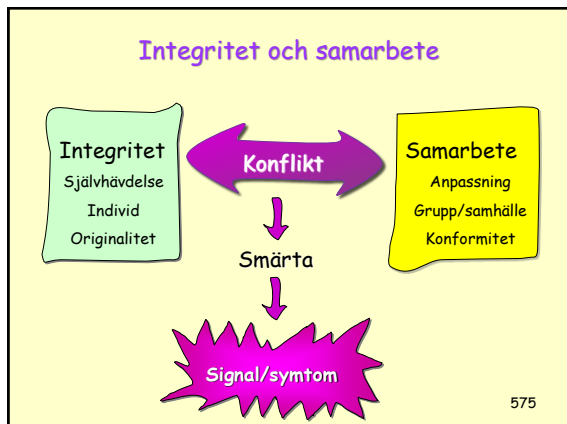
Både vill och behöver

Behov

Lev med integritet!


CHRISTOPHER OLSSON

573



### 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.



577

### 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?

"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

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

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

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

580



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...

581

En definition på "tragedi"?

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

I vilken box lever du ditt liv?

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

Vem jag är gör skillnad



Livet blir ett äventyr!

Din mamma, din bästa kompis och din bror håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?

Vad tror du att de skulle säga?



585

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

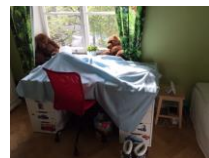
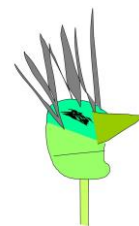
Vad jag säger  
Hur jag säger det  
Vilka signaler jag sänder ut  
Hur det känns för andra att vara med mig  
Hur jag påverkar andra  
Vem jag är i världen

586

Vägra göra meningslösa saker!

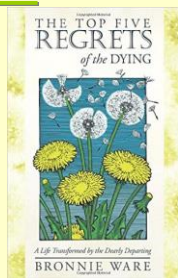


"Kommer inte att hända"



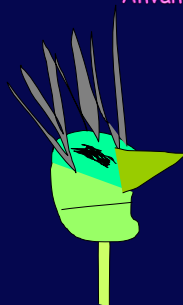
Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

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.



589

Använd ett personligt språk



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

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

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

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



591

Kan man välja att arbeta och leva så här?

- Jag är här för att göra en skillnad i världen.
- Vem jag är gör skillnad.
- Jag är proffs och stolt över vad jag gör.
- Jag väljer att ge hela mig själv, här och nu.
- Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom.....
- Det är så lyckosamt ordnat att man inte kan ge något utan att själv få något tillbaka.
- Jag inte är någon input/outputmaskin - jag väljer själv mina reaktioner.
- Den andre nog gör så gott hen kan, trots allt. Jag har ansvar för mina egna reaktioner och handlingar men inte för den andres.

592

**Känslomässig mognad**

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

Hrand Saxenian

**Å andra sidan - vad kostar det att *inte* vara med här?**

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

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.

**Vad saken gäller**

Vem ska jag egentligen samarbeta med, om vad, när, hur och varför?

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.

600

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

←

Integritet

→

Samarbete

Utanförskap,  
oönskad,  
oälskad,  
ensam

Överanpassad,  
utnyttjad,  
slutkörd,  
utbränd

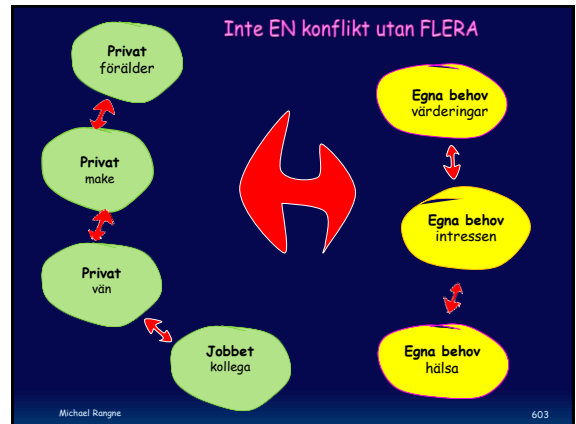
**Falsk dikotomi?**



En sund narcissism - intresse för och uppskattning av en själv - är 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"

602



**Ändra på andra?**



Man vill så gärna ändra på alla andra... tänk om man kunde få dem **precis** som man vill ha dem!

Tack till Kay Pollak!

"Man kan inte ändra en annan människa"



607

**Ge råd?**

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

Wendell Johnson, Relationships - making them work

Var ett bollplank

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

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

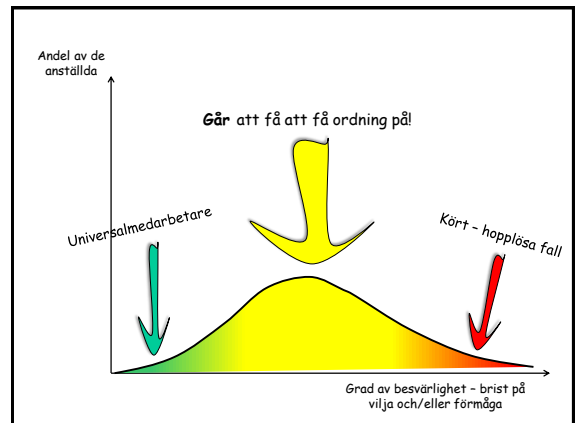
Fega inte ur - ett gott råd kan betyda mycket för patienten!

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

"Give a man a fish and you feed him for a day.

Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

Michael Rangne 611



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

613

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

När då?

Hur många gånger?

På vilket sätt?

Körde du svenskt, eller talade du klarspråk?

614

Slutsats

SNACKA med besvärligt folk...  
Snacka mer... och ÄNNU mer.

Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!

**JOBBA litet!**

615

Den andre ska inte bara göra något  
- hen ska vilja göra det hen gör!

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.



618

Riktig kärlek



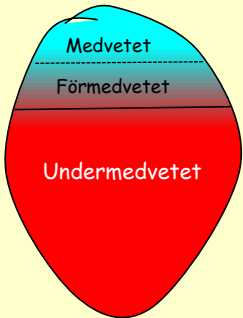

"Man kan inte ändra en annan människa"

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

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

619

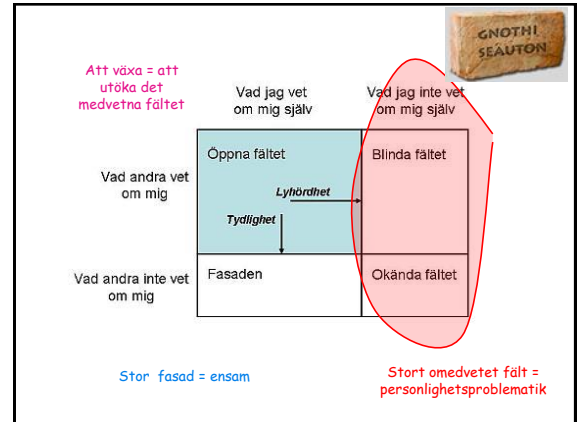
Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med

620







### Den personlighetsstördes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hon 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!

### "Jag har ingen motivation"

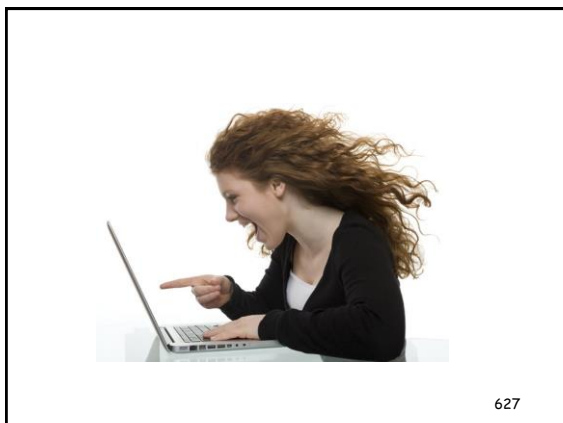


### Min motionscykel och jag

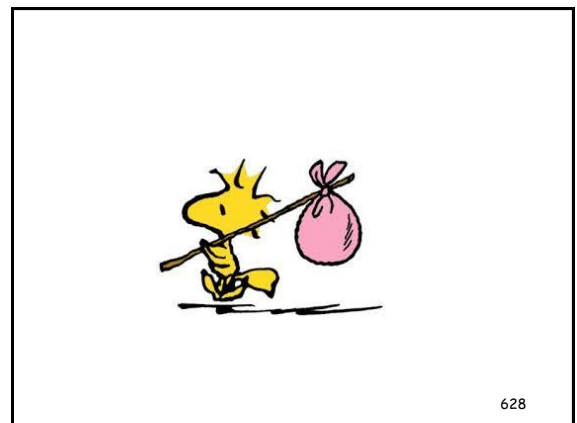
Michael Rangne

2017-03-10

626



627



628

Ska vi 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**.

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.

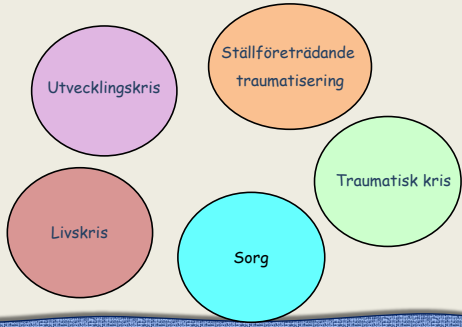
**Kris, sorg och trauma**



Vill du få Gud att skratta?  
Berätta om dina framtidsplaner!



Vad menar vi med "kris"?



- Utvecklingskris
- Ställföreträdande traumatisering
- Traumatisk kris
- Livskris
- Sorg

Somliga reaktioner kan vara mer **problematiska** än andra.

↓

Hjälp den drabbade lindra sin "meta-oro" - oron för sina reaktioner och för sin oro - genom att informera, förklara och normalisera upplevelserna.

Din **första** uppgift i den akuta situationen

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att **stå ut**.

Din **första** uppgift

Vi försöker instinktivt hitta sätt att ta bort den andres lidande.

Men det kan vi inte. Det handlar om att stå ut, eller att överleva trots att man inte står ut.

Lyssna på den andres smärta, och hjälp hen att stå ut med känslorna istället.



Medmänsklighet måste verkställas



637

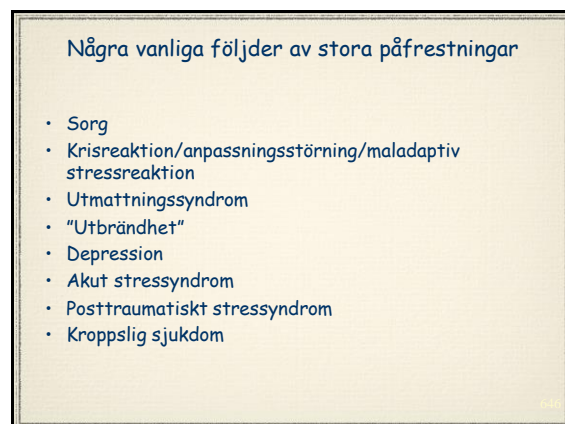
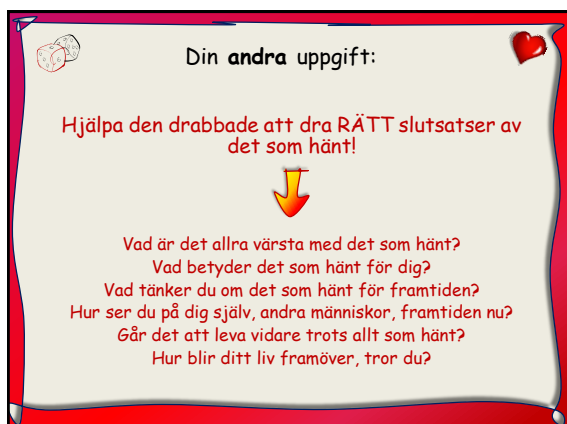
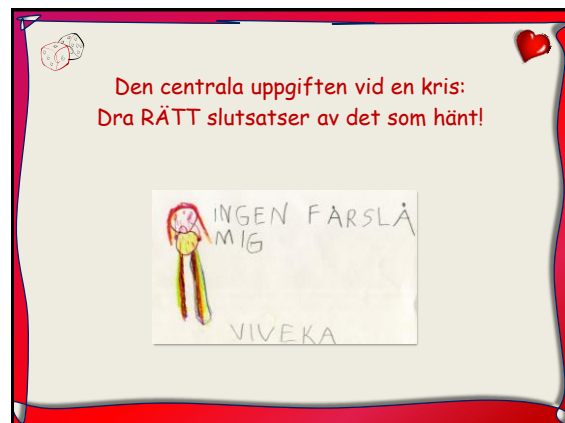
Att hjälpa någon i kris

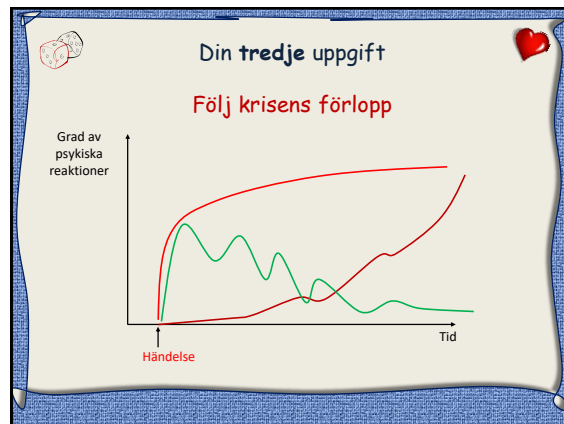
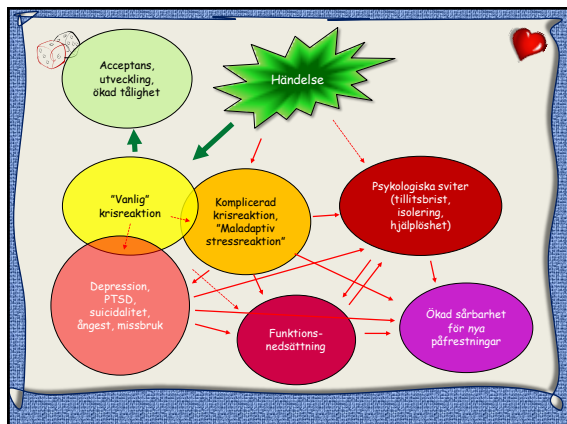
Vilken **betydelse** har det inträffade för den drabbade?

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

Vilka **förväntningar** har gått i kras?





### Undvik tillfälliga lättnader

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

### Hjälp att stå ut

- ❑ Känslorna går inte att få bort just nu, de måste genomlevas.
- ❑ Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem. **Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem.**
- ❑ Hjälp den drabbade att uthärda lidandet så gott det går, att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
- ❑ Den drabbade ska inte hjälpas till en **annan** känsla. Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är. Bekräfta och normalisera dem istället.

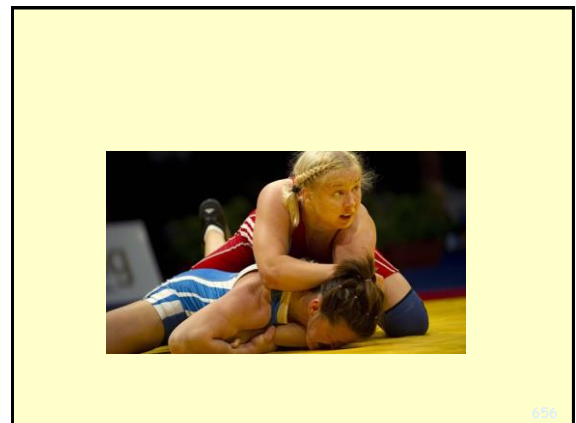
### Att hjälpa någon i kris, kort version

1. Var medmänniska.
2. Rekramera flokken.
3. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
4. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
5. Hjälp att dra rätt slutsatser.
6. Stöd till en fungerande vardag.
7. Följ genom krisen, "watchful eye".

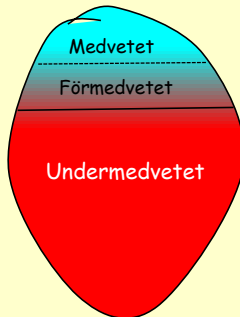
### Att hjälpa någon i kris, medellång version

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





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



660

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

661

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR  
INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR  
PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER VI  
INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT  
VATTNA DITT ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



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

Förresten...

...är vi **alla** "besvärliga" förr eller senare! För vi vill inte samma sak.

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

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"

665



## 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.

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

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

...inse att det är **DIN** upplevelse...  
...och ta ansvar för den.

"Jag upplever att... kan vi prata om det?"

667

## Projektion

I stället för att se sig själv skyller man ofta på andra.

Man lägger ut sitt eget problem på någon oskyldig.

Fäga utvecklande - förhindrar personlig växt och utveckling.

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

668

## 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.



2017-03-10

Andreas Persson

669

## När du själv känner dig misslyckad

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

670

## "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?

671

Litet Kay Pollak till hjälp?

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

672

Välj vad du bråkar om

1. Behovskonflikt - våra behov krockar.
2. Värderingskonflikt - vi tycker olika om något.

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

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



Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren

Stört samspel med vårdnadsgivaren

Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet

Bristande förmåga att hitta ändamålsenliga sätt att relatera till andra människor



675

Rigiditet och tunnelseende

Missnöje

Stress

Ilska

Brist på humor och empati

Hot och våld

676

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.

677

## "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".

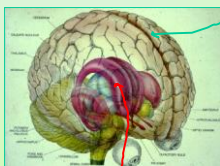
## "Stresströskeln" varierar med omständigheterna

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln!

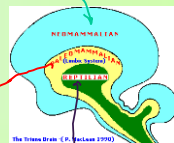
- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensam (lonely)
- Trött (tired)
- Sömnbrist
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

"HALT"

Vilken 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...

680

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

## "Röd och grön zon"

Låg stress

- Nya hjärnan handlägger
- Känslorna står till vår tjänst
- Fäkta eller fly efter rationellt övervägande

Måttlig stress

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

Hög stress

- Reptilhjärnan tar över
- Dom och vi; utdefiniering och indefiniering
- Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

681

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

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

1. Säg vad du känner / hur du uppfattar det.
2. Fråga om det är så, och be honom beskriva sin syn på situationen.
3. Säg att du gärna skulle vilja prata mer om det.
4. Fråga den andre om även han skulle vilja prata mer om det.
  - o Vad beror det på?
  - o Vad kan du/jag/vi göra för att det ska kännas bättre?

682

SNACKA med besvärligt folk...  
Snacka mer... och ÄNNU mer.

Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte.

**JOBBA litet!**

683

## Personlighet och **personlighetsstörning**

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

## 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.

## Den personlighetstördes dilemman

- **Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.**
- **Förstår inte hur hon upplevs av andra** (t ex hon som ställt puckade frågor till föreläsare hela livet).
- **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!**

## Hur vet jag om någon har en personlighetsstörning?

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

687

## 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.**

## Syfte/mål med behandlingen

- ❑ Överlevnad
- ❑ Säkra behandlingskontakt
- ❑ Symptomkontroll
- ❑ Vardagsfärdigheter
- ❑ Relationsfärdigheter
- ❑ Accepterande, självaktning
- ❑ Livskvalitet

689


Tips för att hantera personer med borderline-personlighet:

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

Tack till Göran Rydén!


690

Malena



691

Malena



"Världen":

"Kartan":

"Visionen":

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



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

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

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

**Kartan är hotad**  
↓  
**Visionen hotas**  
  
Samtidigt ger det en möjlighet att *ändra* på världen (sig själv).

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

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

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

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



Malenas dilemma

**Integritet:**  
"Primitiv" integritet - vill bara få vara som hon alltid varit.  
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.

↔ **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.

695

## 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**



## Otrevligaste patienten någonsin?



698

## Video från akuten

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

699

## Diskutera

- Hur vet du när/om det är risk för våld?
- Vilka patientgrupper (men inte alla patienter inom en grupp!) har ökad risk för våldshandlingar?
- Vad kan du göra för att minimera risken?
- Vad kan du göra om patienten faktiskt blir våldsam?

## Varningssignaler för risk för aggression

### Patienten

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

### Du själv

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

701



## Patienter med ökad risk för våld

- Demens och annan kognitiv nedsättning.
- Berusning och annan drogpåverkan.
- Abstinens.
- Psykos.
- Mani.
- Imperativ hörselhallucinos.
- Personlighetsstörning (narcissism, borderline, histrionisk, antisocial).
- Depression (män).
- ADHD.
- Autismspektrumstörning.
- Utvecklingsstörning.

702

Kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet och våld

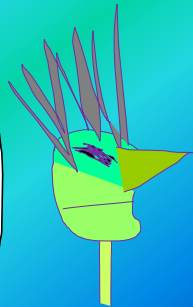
- ❑ Främst **missbruk och antisocial personlighetsstörning, särskilt i kombination!**
- ❑ **Personlighetsstörning kluster A eller B**
- ❑ **Impulsivitet och instabilitet**
- ❑ **Missbruk**
- ❑ Vanföreställningar med **specifik paranoia**
- ❑ Imperativa hotande **hallucinationer**
- ❑ Bristfällig **sjukdomsinsikt**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

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

703

Du kan insistera på rutiner för rutinernas skull, men det är inte gratis

- ❑ Människor vill inte bli behandlade som objekt, som en del i ett kollektiv.
- ❑ De förväntar sig **personliga gränser** och förhållningsorder.
- ❑ De har rätt till en **personlig förklaring** till varför det måste vara så eller så.



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.

705

## 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?"

706

## Ilska

Ibland ett sätt att försöka styra andra, att utöva makt.



Eventuellt bättre att låta människan vara arg under mötet.

Ofta för mycket att ta itu med ilskan. Ej alltid vår sak att lugna ned den som är arg - ibland är det bättre att vara låta den andre vara arg, sur eller whatever.

Men det är DU som måste välja vilket.

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



## Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

- **Ge inte makt åt** ilskan (eller gråten). Lär personen att aggressivitet inte ger makt.
- **Visa att du inte har makt att förändra människor eller deras känslor**, inte ens patienter -> personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.

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

## Några råd för att undvika våld

- Förutse.
- Förebygg.
- Lyssna på dina inre varningsklockor.
- Lyssna på andra som känner patienten.
- Sitt inte ensam med hotfull eller potentiellt farlig patient.
- Sitt närmast dörren.

709

## Några råd för att undvika våld

- Tillgång till larm.
- Vaktare eller polis i beredskap vid allvarlig våldsrisk.
- Tänk på hur du bemöter patienten. Rädda patienter slåss för livet, kränkta slåss för hedern.
  - Vänlighet, varsamhet.
  - Empati.
  - Bekräfta patientens känslor.
  - Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.

710

## Undvik

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

711

## 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".

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

- Alliera dig. Visa att du bryr dig och vill väl.
- Vänlighet och empati.
- Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.
- Bekräfta den andres känslor, förmedla att de är förståeliga och okay.
- Ta på allvar och visa respekt.
- Kränk och hota aldrig människor! Kränkta slåss för sin heder, rädda slåss för livet.

## "Gränssättning"

- Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.
- Tala om att det är beteendet som inte kan accepteras, inte patienten.
- Var tydlig med varför beteendet inte kan accepteras.
- Försök få patienten att själv föreslå alternativ till beteendet. "Hur kan du göra istället när du är så här arg, så att ingen kommer till skada?"

714

Alla människor hatar att ta order...

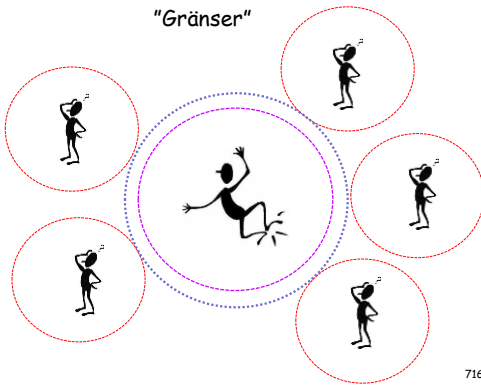


Tala inte om för patienten vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

"No involvement, no commitment" (den som inte är med kommer att vara emot).

715

## "Gränser"



716

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

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

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

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

717

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

- Var närvarande, se (uppfatta) vad som händer, inse att är i "röd zon"
- Håll dig själv lugn, stanna i grön zon
- Logik och vädjan till det vuxna i den andre fungerar vanligen inte
- Ta ansvar för "klimatet": Vänlighet och mjukt tonfall oerhört viktigt
- Köp tid: Erbjud kaffe, mat, vila, paus, betänketid, värme...
- "Kom" från rätt plats: Medmänsklighet, vilja väl, bry dig på riktigt
- Empati, förmedla vad du ser: "Ser att du är upprörd just nu"
- Begripliggör: "Klart du blir upprörd när du råkar ut för detta"
- Normalisera: "Inte underligt med tanke på allt som hänt", "Jag skulle säkert bli lika upprörd"
- Sympati. Visa att du är vän, på hans sida, att du vill väl: "Jag ska försöka hjälpa dig", "Låt oss se vad vi kan göra för att det ska bli så bra som möjligt för dig"
- Be den andre om råd: "Hur kan jag bäst hjälpa dig just nu?", "Jag ser att du har det j-t. Är det något jag skulle kunna göra för att hjälpa dig just nu?"

## Arga, missnöjda och hotfulla människor

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

720

## Några användbara formuleringar vid ilska och hotfullt beteende

- För mig verkar det som att du är väldigt upprörd/arg just nu. Är det så?
- Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?
- Är du stressad?
- Är det mig eller något jag sagt som du är upprörd över?
- Jag känner det som om du är missnöjd med mig just nu. Är det så?
- Berätta mer!
- Berätta för mig vad det är du vill uppnå med vårt samtal, vad du skulle önska dig.
- Jag märker att jag uttryckte mig klumpigt och jag är ledsen för det. Berätta för mig vad det var jag sa som du blev upprörd för, så ska jag försöka formulera mig bättre.
- Är det något som jag kan göra annorlunda?
- Vad kan jag göra för att samtalet ska kännas bra för dig, så att vårt samtal ska bli konstruktivt och ge dig det du vill få ut av det?
- 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.
- Jag har svårt att föra ett bra samtal när jag känner en sådan ilska från dig.
- Det känns inte bra för mig när någon skriker åt mig när jag bara försöker göra mitt jobb så gott jag kan.
- Jag blir rädd och kan inte koncentrera mig på att hjälpa dig när du är så här arg på mig.

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.

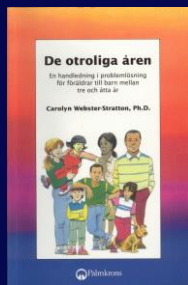
722

## "Livräddaren"

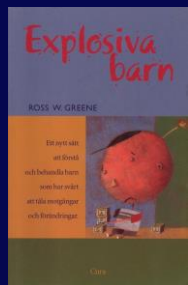
1. Larma.
2. Om möjligt: fly!
3. Om inte möjligt:
  - Vänlighet.
  - Stirra inte.
  - Förmedla att du ser hur upprörd han är, och att det inte är konstigt, dvs att han är okay.
  - Alliera dig - jag står på din sida och vill hjälpa dig.

723

När det inte går bra - kan den andre inte, eller vill han inte?



VS



724

## "Svåra" barn - vuxnas tolkningar

### Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhetskrävande
- Olämplig uppföstran
- Bortskämd

### Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

Din tolkning vägleder din intervention



725

## Men...

Kan barnet verkligen (ännu)?

Varför skulle ett barn välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får barnet att bli ledset och må dåligt?

Barnet förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det.

726

## Alternativt synsätt



Barnets explosiva beteende är

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

727

## En fråga

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

728

## Utbrottets faser

Ånglås/hjärnlås/kortslutning

Väggorsningen

Lugnar sig, förhindrar utbrottet

Härdsmlta



## Korgmodellen



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



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



C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

729

## Bergenmodellen

### Påverkanstrappan - låt samtalet ta tid

1. **Kontakt:** Aktivt lyssnande.
2. **Relation:** Visa intresse och sympati, försök förstå.
3. **Tillit:** Visa respekt, möt med värdighet.
4. **Påverkan:** Betona det gemensamma ansvaret. Vilka alternativ ser den andre? Undersök tillsammans.
5. **Lösning:** Involvera den andre i lösningen.

Tack till Alexander Tilly!

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

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

733

## Tack för oss!

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

Sept 2011

