

Psykiatri för icke-psykiatriker
Om att möta människor med psykisk ohälsa

Kunskapsgruppen
29 maj 2018

Michael Rangne
Överläkare, specialist i psykiatri
www.lorami.se

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

1. Försöker tänka på något annat

↓

2. Biter ihop och står ut tills det går över

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

GOOD TO GREAT
JIM COLLINS

Tyck gärna!
Fråga gärna!
Protestera gärna!

www.lorami.se

Psykiatristödet
STOCKHOLMS LÄNS LÄKEDNING

Startsida Akut Diagnoser/tilstån 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
- Angestsyndrom
- Åtsömningar

För vem
Psykiatristödet erbjuder specialiserade tjänster för barn och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och beroendevård i Stockholms läns läkemedling. Webbplatsen är även öppen för andra vårdverksamheter samt allmänheten.

Nytt på Psykiatristödet.se

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS

Kommande uppdateringar

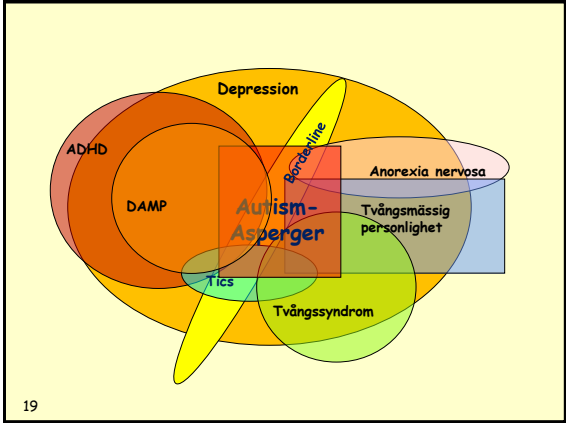
- Åtsömningar
- Angestsyndrom

Riktlinjer Psykiatristödet tar fram nytt program om PTSD

Introduktion till psykisk ohälsa, summering

- Kollegan som inte längre funkar som han ska kanske...
 - Har problem hemma
 - Har en taskig chef
 - Är i kris
 - Har ångest
 - Är deprimerad
 - Är manisk
 - Har utvecklat en psykos
 - Missbrukar
 - Har en hjärntumör
 - Är på väg att bli dement
 - Har hypothyreos

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



Vad gör vi med Kalle som inte funkar längre?

Och Lisa, som aldrig funkade som hon borde?

- Kalle som inte funkar längre:
- Stressad?
 - Tungt på hemmaplan?
 - Livskris?
 - Hänt något j-t?
 - Konflikter?
 - På fel ställe?
 - Fel chef?
 - Depression?
 - Utmattning?
 - Utbrändhet?
 - Psykos?
 - Missbruk?
- Lisa, som aldrig funkade som hon borde:
- Ångestsjukdom?
 - ADHD?
 - Asperger?
 - Personlighetsavvikelse?
 - Narcissism?
 - Borderline?
 - Antisocial?
 - Taskiga kartor och orimliga förväntningar?
 - Kan inte balansera integritet och samarbete?



Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom

33

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får:

Hur många människor du älskar!

34

SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR "DET GODA MÖTET"

- Hjälpman, ditt viktigaste arbetsverktyg!
- Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?
- Verktyg för att skapa förtroende i dialogen med psykiskt sjuka
- Hur agerar du när någon behandlar dig illa?
- Lär dig att hantera din egen frustration när du inte når fram
- Så använder du dina "utmanande möten" till att rusta dig själv för bättre kommunikation i framtiden
- Från att tänka i banor av "rätt/fel" till att "alla tolkar"
- Från att "seggra" till att "segra", vinster av att förvalta och ligga steget före
- Från ett patogent till ett salutogent bemötande
- Din bild, min bild, en självbild

ATT KOMMUNICERA RÄTT MED PSYKISKT INSTABILA PERSONER

- Verktyg att ta till när kommunikationen inte går som du vill
- Hur eliminerar du det som hindrar dig från att nå fram? Tankar, beteenden och känslor
- Att ge av sig själv utan att tömmas på energi och välvilja

HONSTEN ATT SÄTTA GRÄNSER

- Agera korrekt i oförutsedda möten med psykiskt sjuka
- Så skyddar du dig själv och den drabbade

<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/F%20C3%B6rel%20C3%A4sningar%20jag%20gett/Greatermin ds%20i%20sammanfattning.%20web.pdf>

72

- ▷ Min intro, del 1 (13 bilder)
- ▷ Repetition, intro till psykisk ohälsa (58 bilder)
- ▷ Min intro, del 2 (35 bilder)
- ▷ Förståelse och allians (58 bilder)
- ▷ Intro om "besvärighet" (9 bilder)
- ▷ När systemet bär största skulden (58 bilder)
- ▷ Hur känns det att vara patient här? (42 bilder)
- ▷ Ta hand om mig själv (79 bilder)
- ▷ Tankar och känslor (55 bilder)
- ▷ Hur ser våra kartor ut, del 1 (5 bilder)
- ▷ Integritet och samarbete (19 bilder)
- ▷ Våra egna kartor, fortsättning (65 bilder)
- ▷ Fallbeskrivningar (22 bilder)
- ▷ Krishjälp (26 bilder)
- ▷ Ge råd (16 bilder)
- ▷ När det inte går så bra (87 bilder)

73

Några samtalsaspekter jag gärna tar 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.

Bemötande - first things first!



Kunna prata med
alla om allt!

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

79

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



80

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

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET BÅDE VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT
ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag vill bemötas:

Hur jag **inte** vill bemötas:

83

Diskutera

Tycker du att alla patienter ska bemötas och behandlas lika?
Varför, eller varför inte?



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

2. Vilken är situationen/kontexten?

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?

Tekniker, metoder och verktyg

Kan vara bra ibland...

...men risken är att de kommer i vägen för mitt naturliga, spontana, och autentiska jag så att jag inte förmår vara fullt närvarande i samtalet.

Tämligen riskfritt:
Närvaro
Förståelse
Medmänsklighet

Tekniker, metoder och verktyg

Lågaffektivt bemötande kan vara utmärkt...

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

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



97

Det viktigaste

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

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

99

Psykopedagogik

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

Vad fungerar verkligen?

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

102

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

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

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

103

Undvik tillfälliga lättnader

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

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.

https://www.ted.com/talks/celestee_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation#t-157190

Celeste Headlee | TEDxCreativeCoast

10 ways to have a better conversation

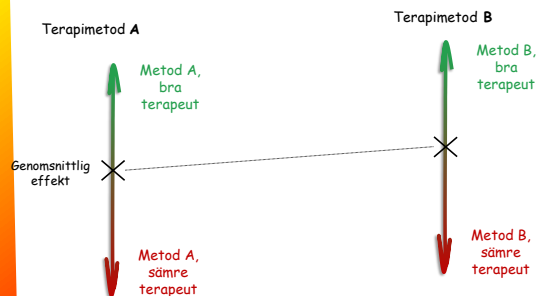


Jag pratar med människor jag gillar,
och med sådana jag ogillar.

8:55 06

Förståelse och allians

Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?



Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
- 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

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

109

EN TERAPEUTISK ALLIANS ÄR
VANLIGEN EN
FÖRUTSÄTTNING FÖR ETT
GOTT BEHANDLINGSRESULTAT

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

Hört det förut?

Motivation är grunden

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

112

Vad menas med "terapeutisk allians"?

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



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

115

Vad gör att psykoterapi fungerar?

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

Jesper Juul



Den likvärdiga relationen

Subjekt

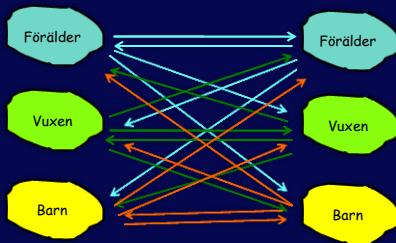


Subjekt

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

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

Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



Professionell, medmänniska eller både och?

Vårdgivare:



Patient:

Professionell

Professionell

Personlig?

Personlig

Privat??

Privat

https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA



123

Professionell, medmänniska eller både och?

Vårdgivare:



Patient:

Professionell

Professionell

Personlig

Personlig

Privat

Privat

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



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

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

129

Vilka verktyg har jag?

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



Kärlek!

132

Ett par ord om att måla



133

No guru, no method, no teacher,
just you and me in the garden...

Van Morrison

134

Vem är din främste lärare?

Dina patienter kan lära dig nästan allt du behöver veta...

...om du bara frågar...

...och lyssnar noga på svaret.

135

Om patienten själv får välja

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

Lyssnar och bryr sig!

16-åringen på villovägar

Varför skulle hon lyssna på dig?



138

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

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

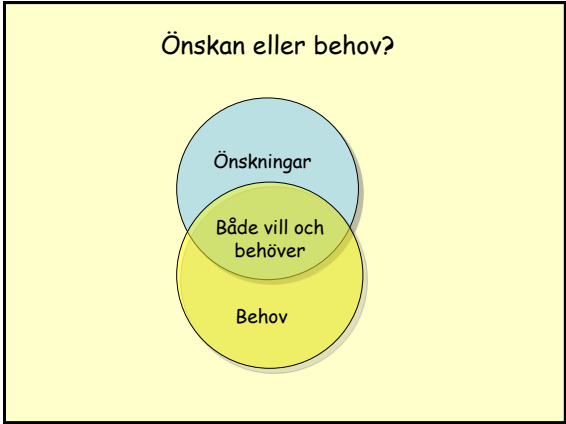
Att ge den andre vad han behöver, och hjälpa honom se att det är det han får.

Alla människor har behov, alla vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

145



Hinder för alliansen kan höra ihop med

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



151

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar!

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



Vi vill varken ha beröm eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer



Alternativ till beröm:

"TACK!"



https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKdpGcayj_58Y9KJDwtMUbnwJGQy1CZhA&t=5s

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.

"Demötande"

Samtalskonst

163

Samtalskonstens ABC

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

164

Vem är egentligen mest
"besvärlig"?

Vems är felet?



"If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

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

171



Vi kan SKAPA besvärliga människor

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

175

Vad har dessa här att göra?

176

The way you see the problem IS the problem.

177

Psykiatrins svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

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

189

Varför blir jag inte bra?

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

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

191

Några olämpliga tillvägagångssätt



- Respektlöst bemötande.
- Ljuga eller 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?

193

MS

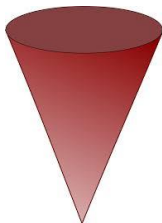
Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

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

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



Rädd = stressad!

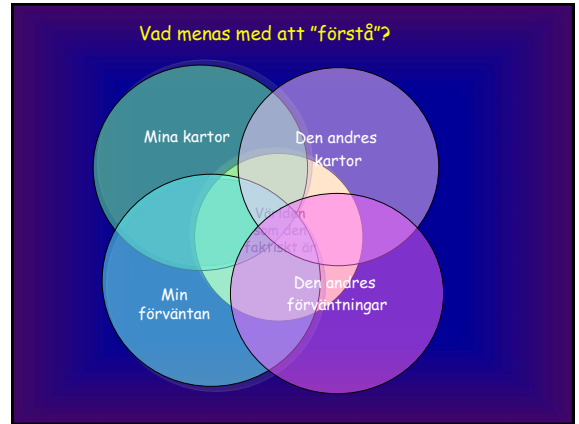
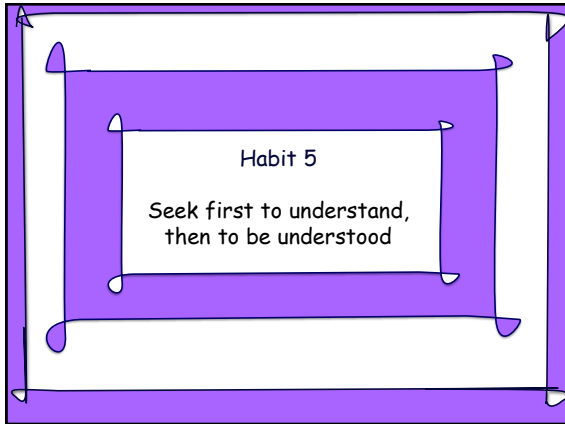


Samarbetsvägrigheter

- Kan inte tänka
- Dummare
- Tunnelseende
- Svårare att prioritera
- Sämre koncentrationsförmåga
- Minskad empatisk förmåga
- Ser till sina egna intressen
- Sämre minne

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

Stephen R Covey



Empati i praktisk handling



Vad *behöver* denna människa just nu?



Hur kan *jag* hjälpa henne med det?

Mer om empati i praktisk handling



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

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

218

Lathund för fungerande kommunikation

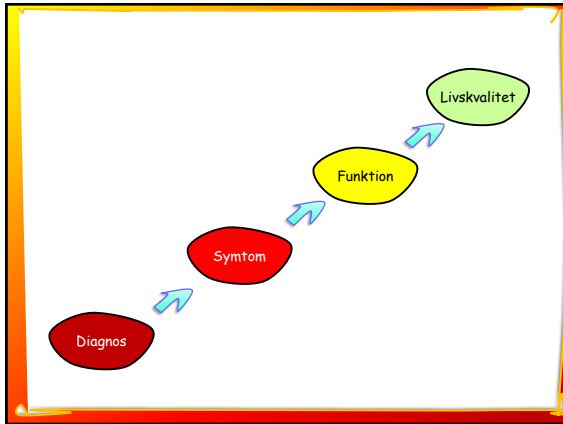
- **Försök först att förstå**, först därefter att själv bli förstådd.
- Dörröppnare: "berätta mer".
- **Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KÄNSLAN.**
- "Spegla" vad du uppfattar att den andre säger.
- **Bekräfta** patienten, visa att du tycker hans känsla är förståelig och okay.
- Använd "jagbudskap".



Lena

- Social ångest, depression, självmordsnära.
- Grav social fobi.
- "Bara litet ångest" - inte så bara, och massor av ringar på vattnet.
- Höga krav, klarade inte terapin och blev deprimerad. Terapi ska komma i rätt fas.
- Sorg över förlusterna, ta igen saker, vänja sig vid ett nytt liv.
- Från symtom till funktion till livskvalitet.

222



Vad kan jag göra mot min föreläsningångest?

För att överleva:
Skit i vad folk tycker, gör 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.



Ska vi skicka Christer på bemötandekurs?



- Har han redan varit på kurs?
- Vilka samtalstekniker använder han?
- Hur känns det för Lena i samtalet?
- Vilken stämning skapar han?
- Skulle ni vilja ha honom som er läkare?

Vad gör Christer bra?

- Han verkar måna om Lena, om hur han pratar med henne och hur det känns för henne i samtalet.
- Autentisk, sitter rakt upp och ned och pratar med henne.
- Chosofri, äkta och naturlig.
- Likvärdighet, tar henne på allvar, bemöter med respekt.
- Fin kontakt, visar att han uppskattar henne, omtänksam, söker goda formuleringar, tar ansvar för vad han säger och hur det landar.
- Lyfter fram hennes styrkor och det som är positivt.
- Ömsesidig tillit och förtroende.

Hur känns det att vara patient här?

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

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet tråkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

233



Kärleksfulla känslor

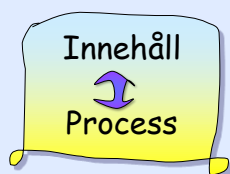


Handling

som upplevs kärleksfull av den andre



"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 jag - inte patienten - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

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

238

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!



239

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!

241

Den stora hemligheten...

...är...
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



242

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

...ha litet...

...KUL!!

243

...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

244

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du prövat med att försöka...

???

... TYCKA OM din patient?

245

Svårt med ~~empe~~empe^{tin} sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!

251

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avisad
- Rådd
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rådd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjälplos
- Trött



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

252

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

253

Var medveten om dina egna känslor och behov

- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation
- Ensamhet
- Kärleksbrist
- Bekräftelse
- Uppskattning
- Betyda något
- Ge

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!

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

- Tidiga livserfarenheter
- Erfarenheter av psykiatri
- Sjukdom/funktionsnedsättning

255

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!

Att möta andra kräver mod

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



Suicidant utan bostad



Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

259

Skam - den svåraste känslan av alla?



Brené Brown - The power of vulnerability



263



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

Projektion

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

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

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

265

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.



2016-05-25

© 2016 Anna Fransson

266

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



Det är sjukvården som misslyckats - dubbelt - inte patienten.



268

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?"

269

Det är ingen match



270


Sitt på **samma sida** av bordet



271

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.



272

Hur kan jag undvika att dräneras av mitt arbete?

Vem är den besvärligaste människan i ditt liv?

275

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

277

278

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

Tack till Maria Larsson!

279

Två frågor när vi möter människor med psykisk ohälsa

Hur kan jag hjälpa den andre?

Hur kan jag ta hand om mig själv under tiden?

"Private victories precede public victories"

Reglera sin egen stress



Hjälpa andra reglera sin stress

Vanliga tidiga stressvarningar

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

286

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






287

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!

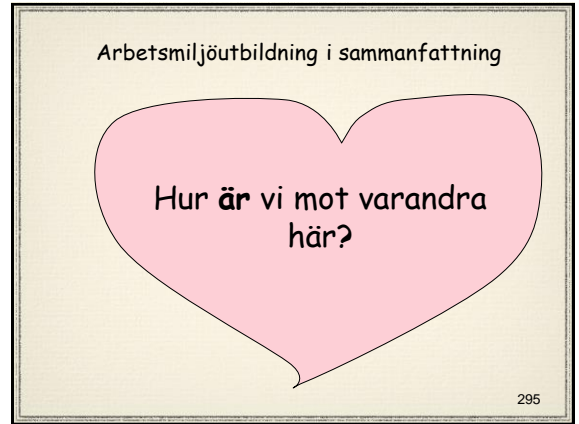


Finns det något alternativ?

Må bra själv på **NÅGOT** vis - **DITT** vis!

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?







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

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

306

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?!

307

Vad kan hända om Kalle faktiskt
GÖR som jag vill?

308

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

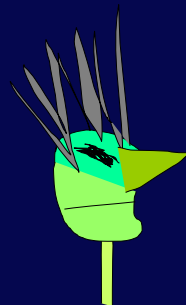


309

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

Utbränd!

310



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

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

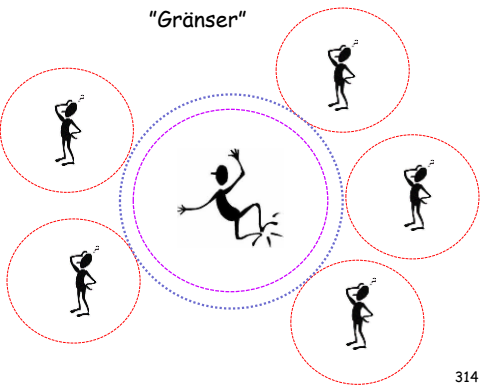
"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

"Kommer inte att hända"




"Gränser"



314

Läkartidningen START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

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

SENASTE Landstingen går plus KONTAKT BOOKER PREN

KULTUR

Slagen i jobbet – en akutläkare berättar

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

| »Akutläkaren»

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

"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."

Maxa ditt sociala stöd!

Prata med dina vänner, på riktigt.
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.



En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande



SÖMN

319

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odlinga goda och närmande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.
2. **Se och var tacksam för det du har istället för att stirra på det du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv.** Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.



320

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 321

Ta hand om dig själv

- Upplevelse av **mening**.
- Se att du **gör skillnad** för andra.
- **Få ut något** för egen del.
- **Fokusera på det positiva**.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv, du kan bara göra ditt bästa.
- **Acceptans** - du kan inte trola.
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen.
- **Regelbundna möten** i gruppen om stress och hur ni har det.
- **Stöd utanför arbetet**.
- **Ha ett liv**.

322

Life-saver för dig som framhärdar med att göra mycket mer än du egentligen har tid för

Du måste inte - du väljer det.

Ha kul under tiden.

Minimera alla negativa känslor som växer.

Se syftet, meningen och värdet med det du gör, både för dig själv och för andra.

Oroa dig inte för dåliga hälsokonsekvenser - den oron är kanske skadligare än överaktiviteten.

Sov på nätterna!

Livet	168
Sömn	56
Livet	112
till fråga på arbetet	50
Livet	62

324

Martin Buber



Äkta eller falsk dialog = äkta eller falskt möte

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



326

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

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.

328

"Det ligger något i det du säger."

329

"Det ligger något i det du säger"

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

330

Kan det vara så att...

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv att både ge och få något?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

333

Hur känns det för den andre...

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

334

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

337

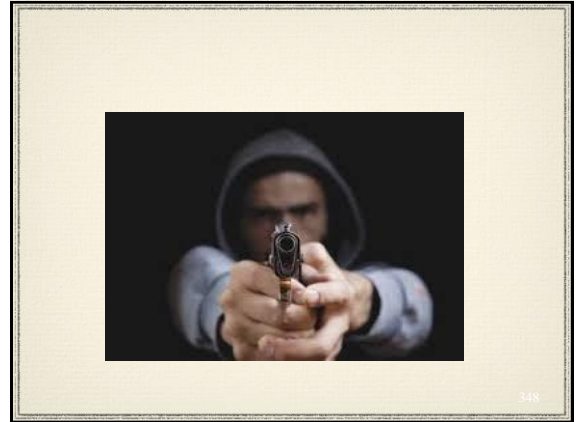


😊 Kan det vara så att... ☹️

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 själv om mig själv?
3. ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande?

Tack till Kay Pollak





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 2018-05-28 350

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.

351

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

352

Tankar, känslor och beteende

353

Vem bestämmer över mina känslor?

354

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!



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

357



Våra negativa känslor fyller en funktion...

Våra negativa känslor är ofta friska budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva.

↓

Det är klokt att lyssna till vår smärta innan den går över i utbrändhet och depression.

Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

Stephen Covey

361

Life in the state of nature is solitary, poor, nasty, brutish, and short

Thomas Hobbes

PICTUREQUOTES.COM

362

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




363

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

364

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



369



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

Michael Rangne 2018-09-28 370


Ledtråd:

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

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

Michael Rangne 371

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?

378

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 379



Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

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

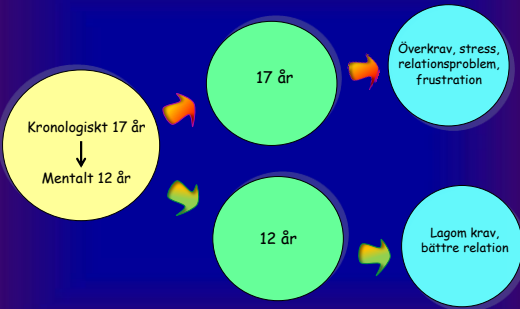
380

Exempel på förvrängt tänkande

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

384

Exempel: 17-årig flicka med ADHD och lätta AS-drag



Kronologiskt 17 år
↓
Mentalt 12 år

17 år → Överkrav, stress, relationsproblem, frustration


12 år → Lagom krav, bättre relation

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv

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

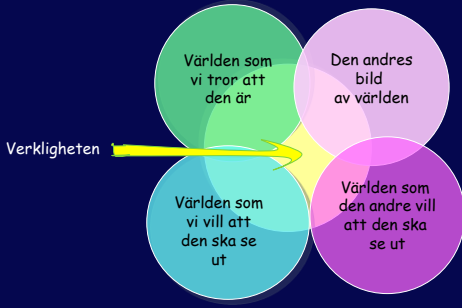
Daniel Patrick Moynihan

Nytt ord i SAO 2015:
"Faktaresistens"



388

Vad menar vi med att "förstå"?



389

"Ni deltar inte i samma samtal"

Den andre **hör** inte vad du säger
Den andre **minns** inte vad du sagt
Alla andra **tänker** helt annorlunda än du gör
Inse att du inte **förstår** andra människor!

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

"Kränkta" människor



392

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

393

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

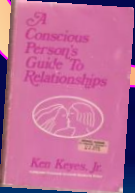
[Aporna](#)
[Elefanterna](#)
[Gurka och druvor](#)



394


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

Ken Keyes



396

När jag skulle
göra lumpen



"Skörheten"



Vad fungerar verkligen?

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

400

Stötta på rätt sätt

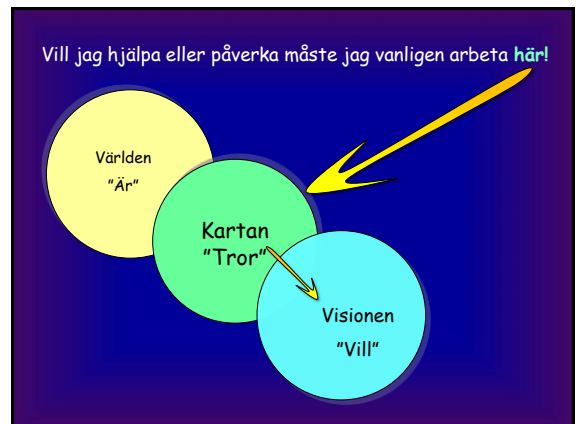
Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

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

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

401

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta **här!**



Första frågan när det skiter sig med någon

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

Vad har denna patienten egentligen fått för sig?

Hur kan vi reducera dissonansen?

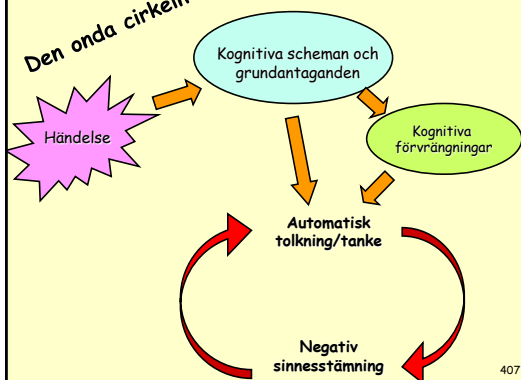


Dysfunktionella automatiska tankar och tolkningar

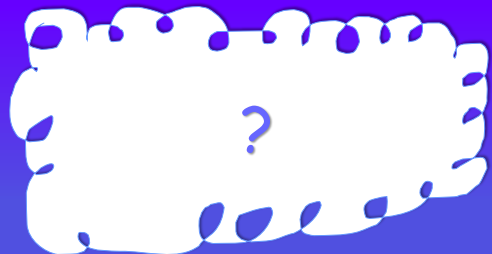
Villkorliga antaganden

Grundantaganden

Den onda cirkeln



Hur ser VÅRA kartor ut?



"Svåra" barn - beteenden

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



410

Tolkning

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

Förhållningsätt

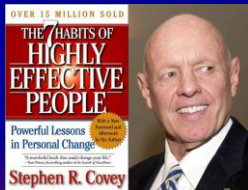
- Kräva medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Visa vem som bestämmer"
- Straff
- Konsekvenser



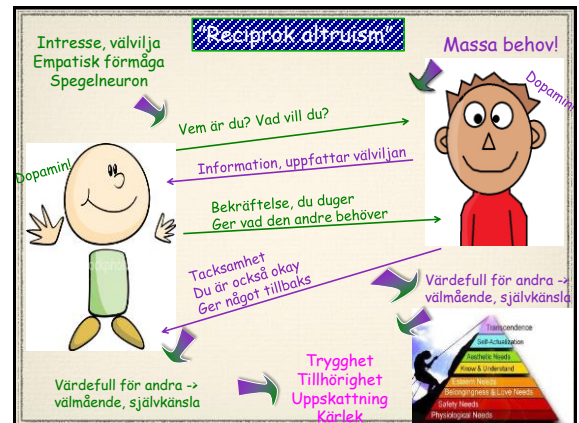
Min tolkning
vägleder min
intervention

411

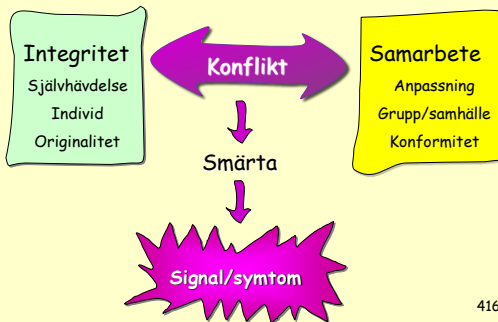
The way you see the
problem IS the problem.



412

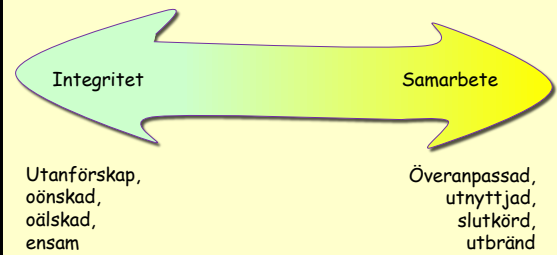


Integritet och samarbete



416

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



Vad kostar det att vara med här?

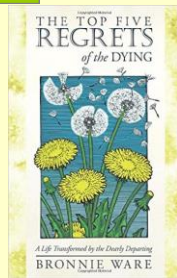
Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

"Obedience"



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.



423

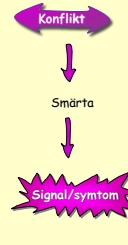
En sund personlighet har rimliga behov och gränser och förmår hävda dem på ett sätt som gruppen accepterar

Integritet

Vet vem hon är och vad hon behöver.

Rimliga behov och gränser.

Hävdar dessa på ett effektivt sätt.



Samarbete

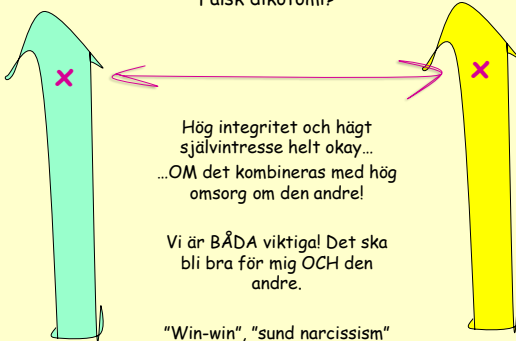
Förstår värdet av social acceptans.

Samarbetar om rimliga saker på ett vettigt sätt.

Samarbetar **inte** om sådant som komprometterar integriteten.

426

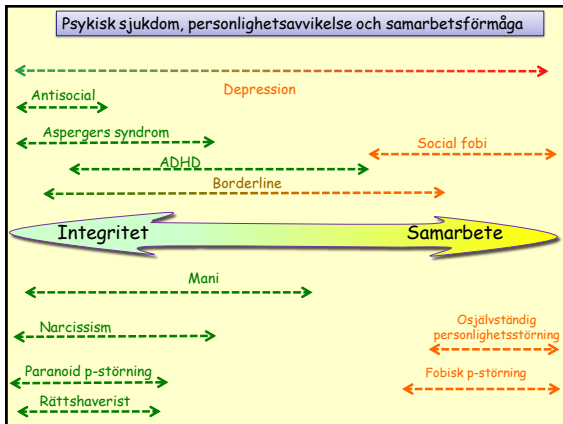
Falsk dikotomi?



427

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



Hur ser VÅRA kartor ut, del 2?

432

The way you see the problem IS the problem.

433

VARFÖR samarbetar patienten inte?

434

Alternativt synsätt

Patientens explosiva beteende är

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

435

"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?

436

Litet Kay Pollak till hjälp?

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

437

"Det ligger något i det du säger"

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



438

Gunilla

Behöver hon:

Skärpa sig?
Självdisciplin?
Motiveras?
Coaching?
Mentor/handledare?

440

"Tough love" = "empowerment"

Det låter illa...

Vad **kan** du göra åt detta?
Vilka **alternativ** har du?
Vad **tänker** du göra åt det?
När ska du göra det?
Vad tänker du göra **nu**?
Hur kan jag hjälpa dig?

Vill inte

Kan inte



Vill personen inte, eller kan hon inte?

Hur fri är den "fria viljan"?

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

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

443

Nix!

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

445

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

Vår uppgift

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

446

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!

Psykopedagogik

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

Stötta på rätt sätt

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



450

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

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

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

451

Vad fungerar verkligen?

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

452

Lina, 21 år

- Ängest 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 psykiatriern 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."

456

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, hetsättning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivhetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder



455

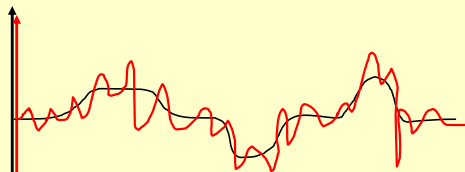
Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnesstämning

456

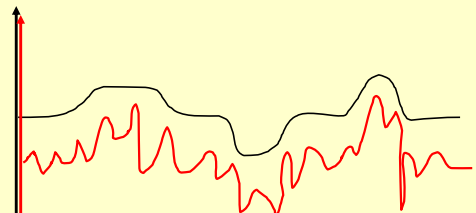
Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnesstämning

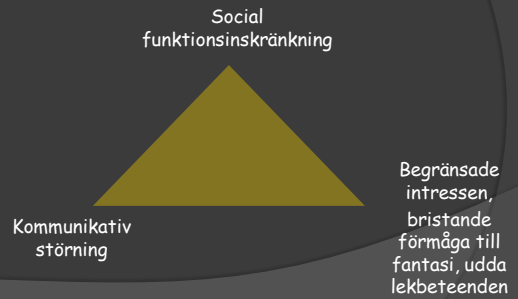
457

Receptionist i onåd



463

Autistiska symtom - "Wings triad"



Att förstå den med autistiska drag

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

Du har samma problem med att förstå henne, du förstår inte heller ett dyft.

Ni är **båda** konstiga för varandra!

474

Mentaliseringsbaserad terapi

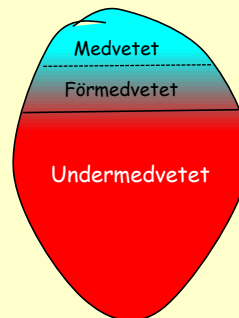
Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskningar, känslor och föreställningar.

476

En fruktbar utgångspunkt?

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

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



478

Brister vid personlighetsproblematik

Självinsikt

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

Förmåga till ansvarstagande

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

479

Besvärlig typ?

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



Vilka förväntningar har gått i kras?



Stress

Rigiditet och tunnelseende

Missnöje

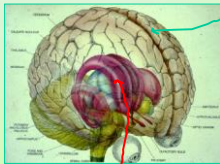
Ilska

Brist på humor och empati

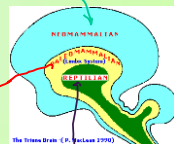
Hot och våld

484

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...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

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.

486

Vid problematiskt beteende

- Är detta ö h t min puck?
- Finns det anledning tro att det går att ändra?
- Vad är ett realistiskt mål?
- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Börja "utifrån och in", eller tvärtom?

488

Den avgörande frågan vid "besvärlighet"

Är detta beteende något jag alls kan påverka?

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

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

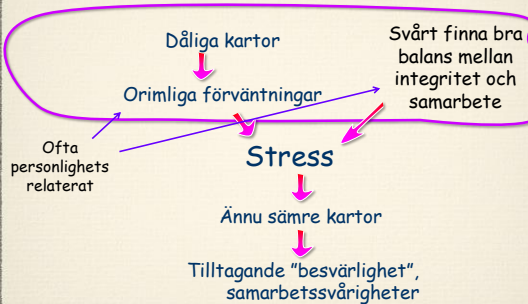
När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

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

Var och när fungerar patienten **bättre**?

Problemen förstärker varandra



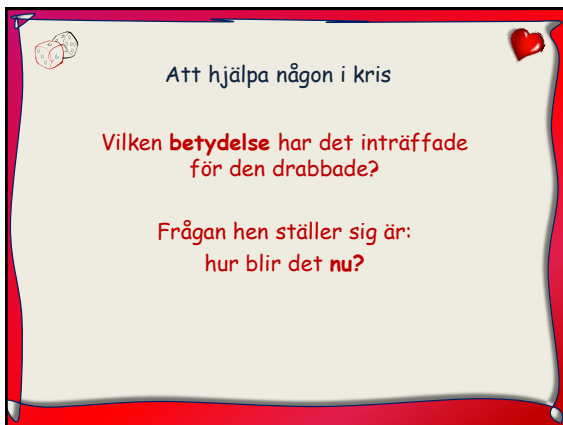
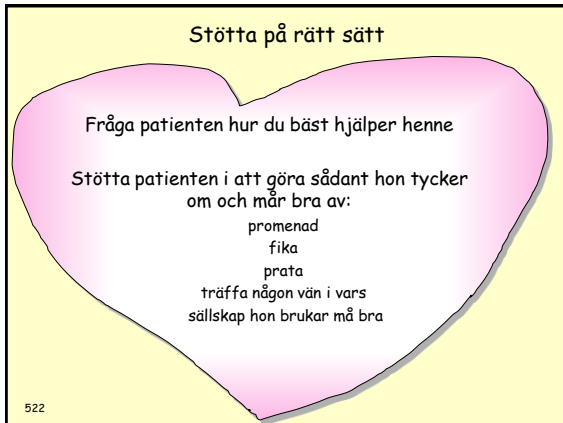
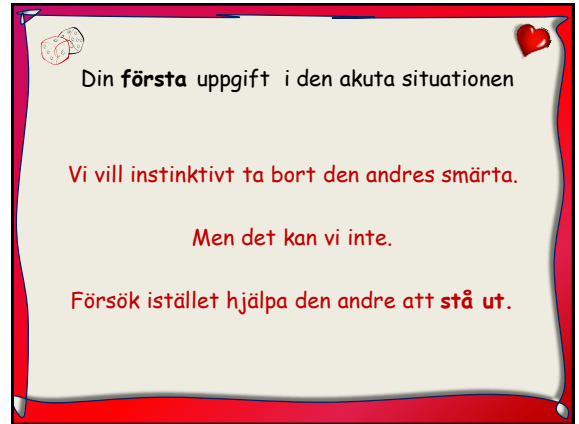
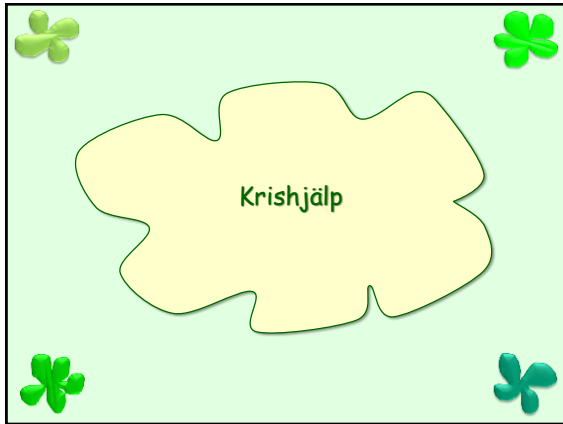
495

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**.



496



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

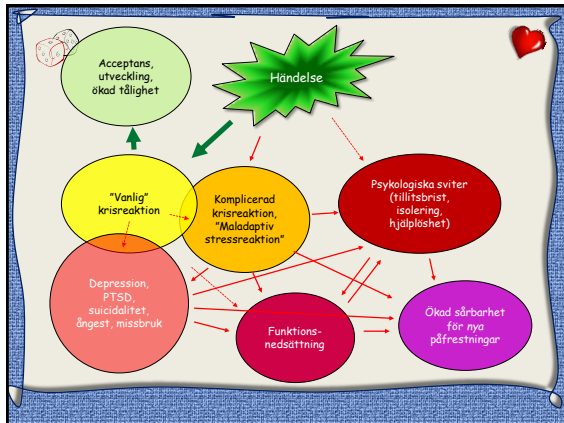


Din **andra** uppgift:

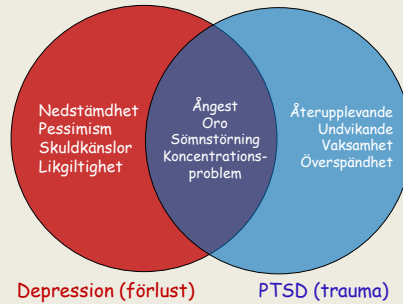
Hjälpa den drabbade att dra RÄTT slutsatser av det som hänt



Vad är det allra värsta med det som hänt?
 Vad betyder det som hänt för dig?
 Vad tänker du om det som hänt för framtiden?
 Hur ser du på dig själv, andra människor, framtiden nu?
 Går det att leva vidare trots allt som hänt?
 Hur blir ditt liv framöver, tror du?

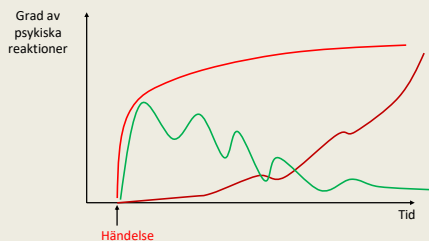


Symtomen överlappar



Din **tredje** uppgift

Följ krisens förlopp

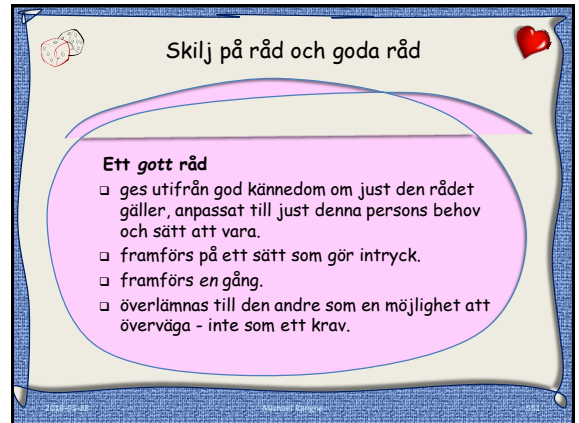
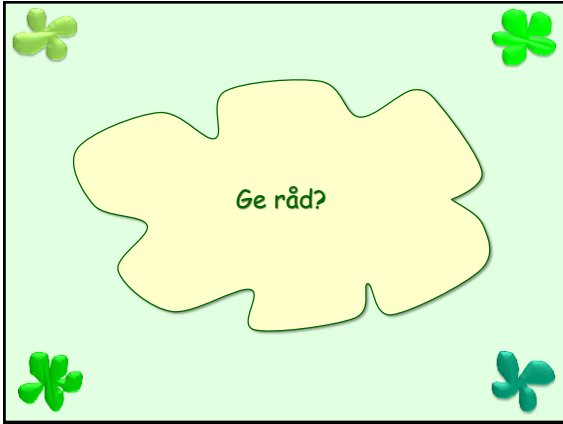


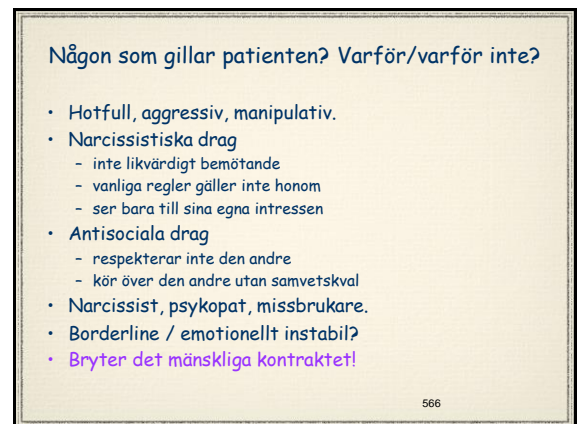
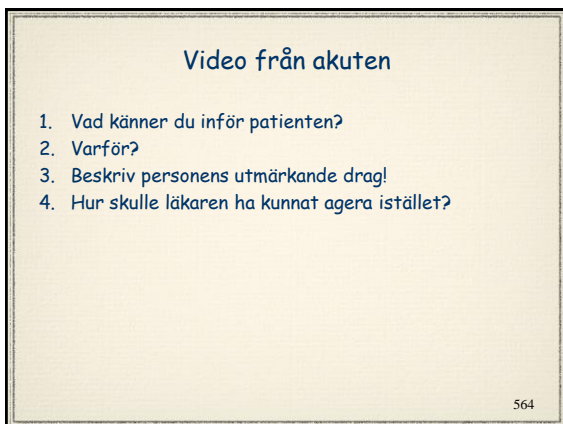
Undvik tillfälliga lättnader

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!





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



Personlighet och personlighetsstörning

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

Narcissistisk personlighetsstörning

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

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



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

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

Hen kämpar för att **betyda något!**



https://www.youtube.com/watch?v=EGItzWUerFQ&index=31&list=PLKDbpGcqj_58Y9KJdwtMUbNwJGQy1CZhA&t=5s

Narcissistens psykologiska predikament

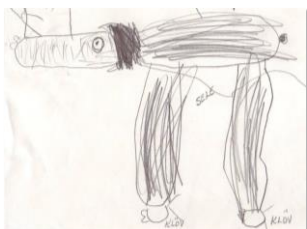
God självkänsla

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

Svag självkänsla / känsla av värde

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

"Hon är bara ensam"



576

"Hon är bara ensam"

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



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



577

Psykopaten i ett nötskal

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

582

"Core features"

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

583

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

Svar: Det vet du inte

584

Antisocial personlighetsstörning

Före 15 års ålder

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

Efter 18 års ålder

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



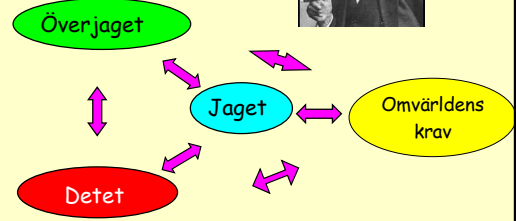
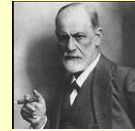
Var tydlig
Låt dig inte
duperas

Hares psykopaticheslista, HPC

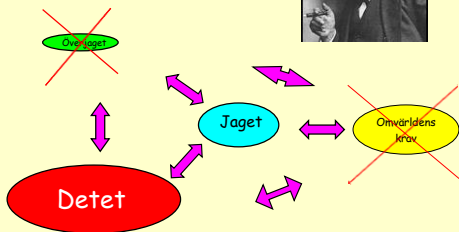
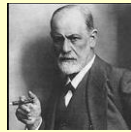
- | | |
|---|--|
| 1. Talför/ytligt charmig | 11. Promiskuöst sexuellt beteende |
| 2. Förhåjd självuppfattning/grandios | 12. Tidiga beteendeproblem |
| 3. Behov av spänning/blir lätt uttråkad | 13. Saknar realistiska, långsiktiga mål |
| 4. Patologiskt lögnaktig | 14. Impulsiv |
| 5. Bedräglig/manipulativ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

586

Psykodynamisk modell



Narcissim och psykopati



Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/ karaktär

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

Beteende

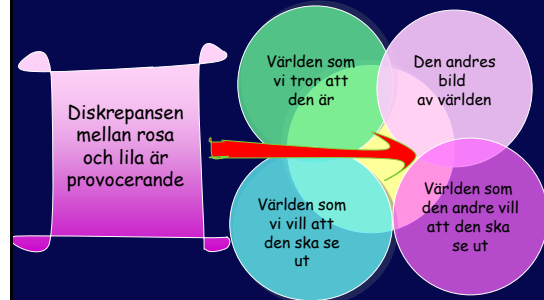
- När andras känslor och behov är ovidkommande kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.
- Att man även har bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende gör inte saken bättre.

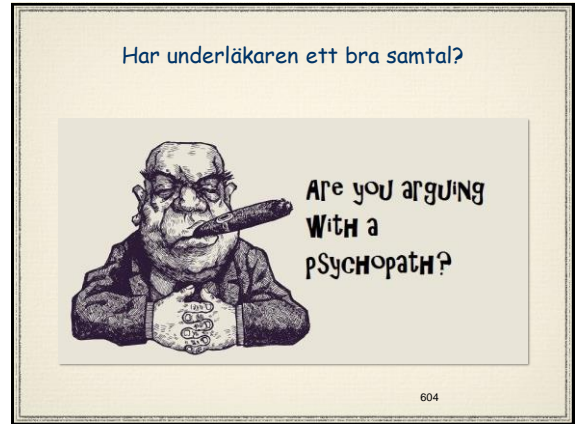
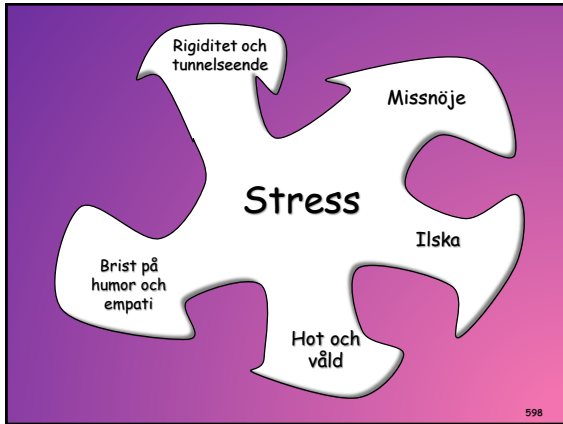
595

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

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





- Vilka målsättningar bör läkaren ha för samtalet?
1. Undvika våld.
 2. Ingen tablettburk.
 3. Läkaren ska våga gå hem på kvällen.
 4. Undvika upplevelse av kränkning, ansiktsförlust och skam.
 5. Möjligen ett par tabletter.
- 605

- Är han farlig, är det risk för att det smäller?
- Instrumentell - inte affektiv - ilska.
 - Vet att han inte får någon burk om han slår, slår därför inte. Om inte läkaren retar upp honom, för då kan det övergå i affektiv ilska.
- 606

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!**

607

En "våldriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!

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

608

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.

609

Vad gör underläkaren bra?

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

610

Utbrottets faser

Ångslås/hjärnlås/kortslutning

Väggkorsningen

Lugnar sig,
förhindrar
utbrottet

Härdsmäta



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?"

612

Allt det som är viktigt vid bemötandet av "vanliga" patienter är *ännu* viktigare här!

- Alliera dig. Visa att du bryr dig och vill väl.
- Vänlighet och empati.
- Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.
- Bekräfta patientens känslor, förmedla att de är förståeliga och okay.
- Ta på allvar och visa respekt.
- Kränk *aldrig* patienten! Rädda patienter slåss för livet, kränkta slåss för hedern.

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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

614

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

617



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

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

Tack till Kay Pollak

Välj vad du bråkar om

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

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad driver patientens beteende och kamp?

627

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

Öår inte få ut hundraburkar

Öår att få ut hundraburkar om man säger rätt saker

Prövar alla sätt han kan komma på i tron att han ska hitta en väg som fungerar

Första frågan när det skiter sig med någon

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

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

Brister vid personlighetsproblematik

Självsikt

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

Förmåga till ansvarstagande

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

633

Hur blir det om du tänker så här?

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

634

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

- Vad driver patientens beteende och kamp?
- Felaktiga kartor -> felaktiga förväntningar om att kunna få ut en hundraburk.
- Läkaren borde ha försökt tydliggöra ramarna och tablettmöjligheterna redan i inledningen.
- Varför inte ett stort anslag i väntrummet?

635

Viktig information till våra besökare:

Det kan vara bra att veta att vi på denna akutmottagning aldrig delar ut eller skriver recept på läkemedel som kan vara beroendeframkallande.

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

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

637

Vid problematiskt beteende

- Är detta ö h t min puck?
- Finns det anledning tro att det går att ändra?
- Vad är ett realistiskt mål?
- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Börja "utifrån och in", eller tvärtom?

638

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

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

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

640

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"**.

Arga, missnöjda och hotfulla patienter

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

642

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.**

643

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

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

644

Undvik

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

645

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.

646

Tack för oss

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

Maj 2018

