

1



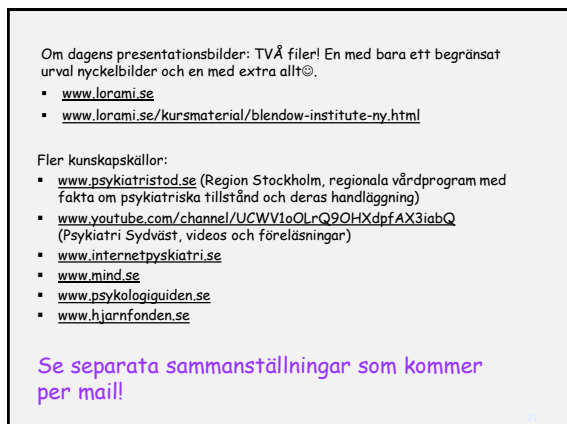
3



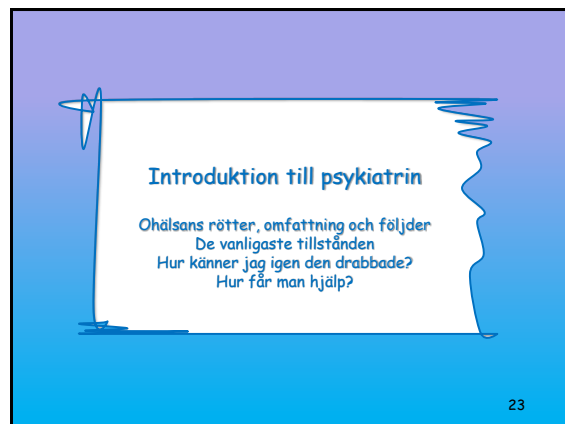
6



8



21



23

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

24

**Ångest**

- Paniksyndrom
- Agorafobi
- Social fobi
- Specifik fobi
- Tvångssyndrom
- Generaliserat ångestsyndrom
- Akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Separationsångest
- Realångest
- Krisreaktion Anpassningsstörning
- Sekundärt till annan psykisk sjukdom
- Personlighetssyndrom
- Missbruk
- Läkemedel
- Somatisk sjukdom

25



26

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

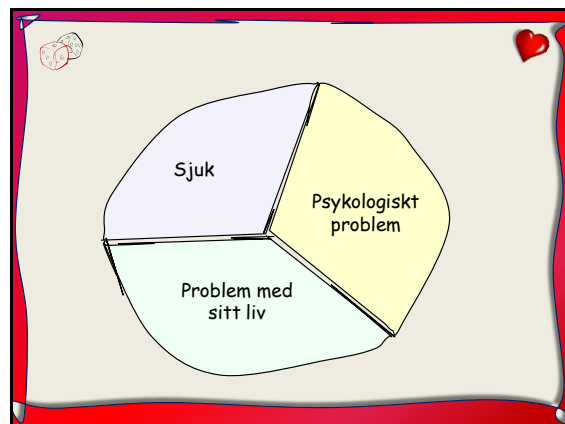
- "Gå från A till B"
  - Planera
  - Organisera
  - Genomföra
- Koncentration
- Reglera uppmärksamheten
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsesidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Förmedla sympati

28

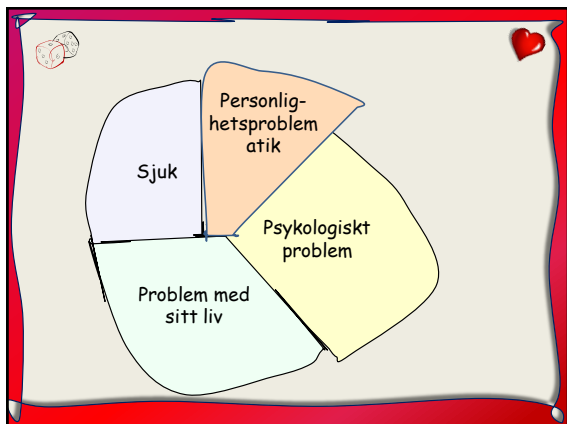
**Psykiatrisk undersökning**

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

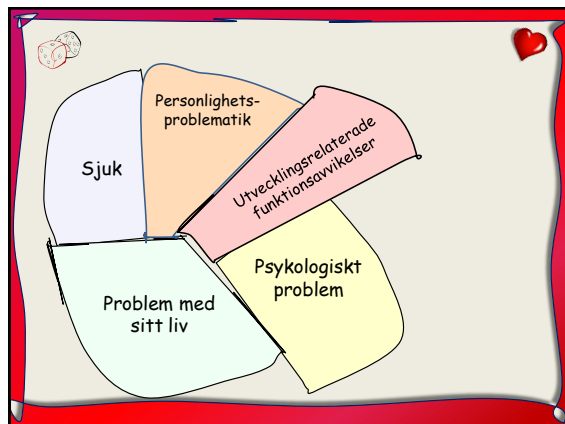
32



36



38



40

### Några av de vanligaste tillstånden (1)

Tillstånd	Punktprevalens
□ Anpassningsstörning	Nästan alla
□ Akut stressyndrom	Många
□ Posttraumatiskt stressyndrom	5,6 - 6,8% (livstidsprevalens)
□ Utmattningsyndrom	18% (livstidsprevalens)
□ "Utbrändhet"	?
□ Depression	6-7% (23% män, 36% kvinnor livstids.)
□ Bipolär sjukdom	2%
□ Vanföreställningssyndrom	0,03% (?)
□ Schizofreni	0,5%
□ Substansbruksyndrom	5-15% riskbruk (alkohol)
□ Drognisbruk	7,9% (livstidsprevalens)
□ Anorexia nervosa	0,5-1% (kvinnor)
□ Bulimia nervosa	1-2% (kvinnor)

42

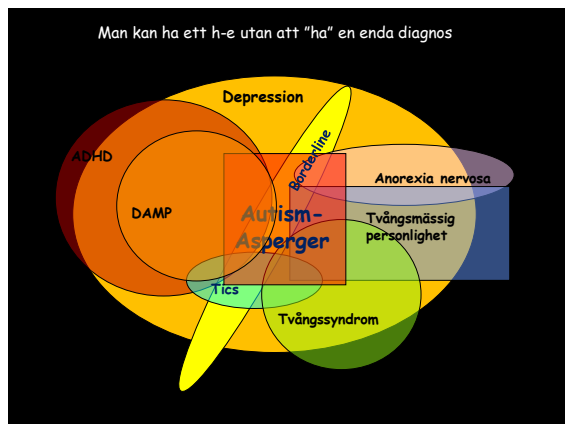
### Några av de vanligaste tillstånden (2)

Tillstånd	Punktprevalens
□ ADHD	5-7% (barn), 2-4% (vuxna)
□ Autism	1% (2,4% diagnos Reg St.)
□ Intellektuell funktionsnedsättning	1-1,5% (varav 70% lindrig)
□ Social ångest	7% (13% livstidsprevalens)
□ Paniksyndrom	2-3%
□ Generaliserat ångestsyndrom	1,5-3% (9% livstidsprevalens)
□ Specifik fobi	13%
□ Tvångssyndrom	2%
□ Kroppsyndrom	? (1-5% har "svår hälsoångest")
□ Samlarsyndrom	1,5% (6% hos de över 70)
□ Narcissistiskt personlighetsyndrom	1-2%
□ Antisocialt personlighetsyndrom	1%
□ Emotionellt instabilt personlighetsyndrom	1-2% (20-40% i psykiatri)
□ Trottsyndrom	8,5% (livstidsprevalens)
□ Uppförandestörning	9,5% (livstidsprevalens)

43



46



48

### Frisk eller sjuk?



"Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning"

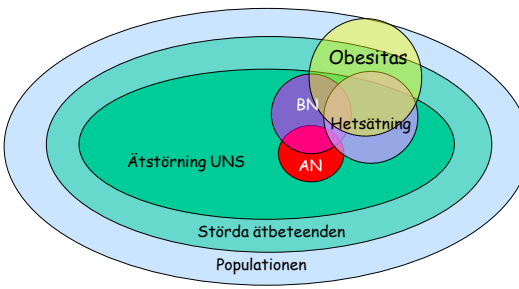
**Beakta:**

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

49

49

### Störningar avseende ätande och vikt

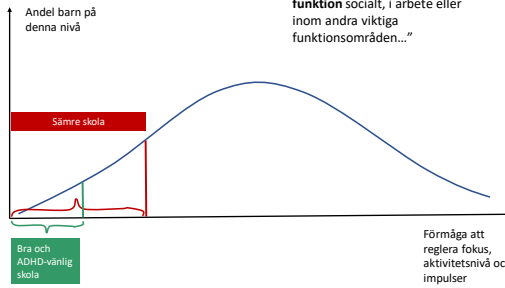


50

50

### "Har Kalle ADHD?"

"...symtom på ADHD som orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion socialt, i arbete eller inom andra viktiga funktionsområden..."



51

51

### 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?

59

59

### Stress- och sårbarhetsmodell

Sårbarhet

Stress

### Bio-psyko-socio-kulturell modell

Psykologi

Biologi

Socialt

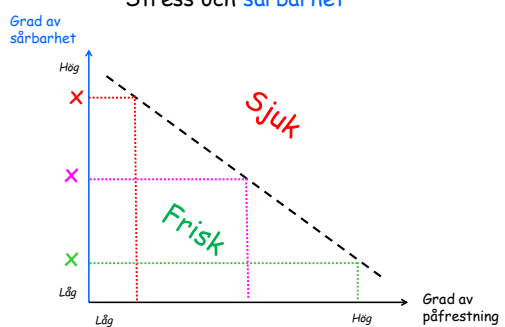
Kultur

Psyisk ohälsa

62

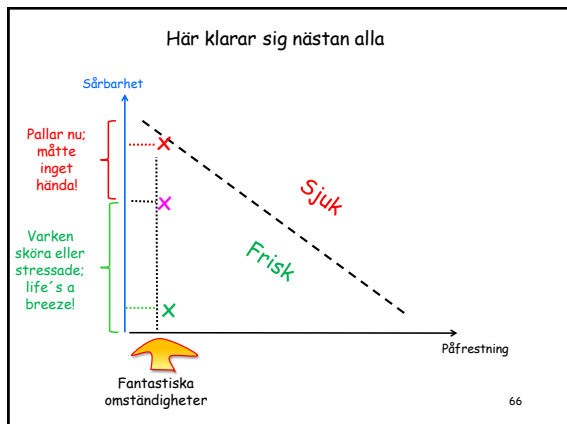
62

### Stress och sårbarhet

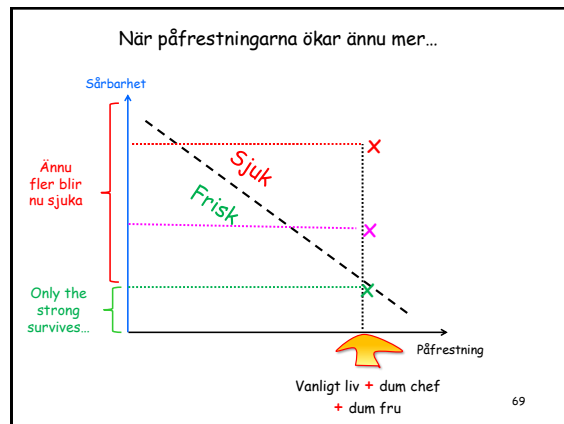


65

65



66



69

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

**Mani:**  
Vi vill, vi kan, vi törs!

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

**Generaliserat ångestsyndrom:**  
Vänta lite! nu, det här kan faktiskt gå illa!

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

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

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

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

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

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

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

77

77

### Nyare förklaringsmodeller

1. Relativ fattigdom
  - Jämförelseångest, "reference anxiety" i rikare länder - man jämför sig med sina arbetskamrater och grannar.
2. Socialt kapital
3. Statusyndromet
  - "Bevakningen av den närmaste omgivningen".
  - Toppositionerna ger högre status och därmed bättre kontroll över livet.

82

82

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

84

84

### Undanröj utlösande och bidragande faktorer

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

86

86

### Undvik tillfälliga lättnader i övermått

- Alkohol
- Somliga psykofarmaka
- Sex
- Mat
- Shopping
- Träning
- Arbete
- Ohämrad känsloutlevelse

Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

87

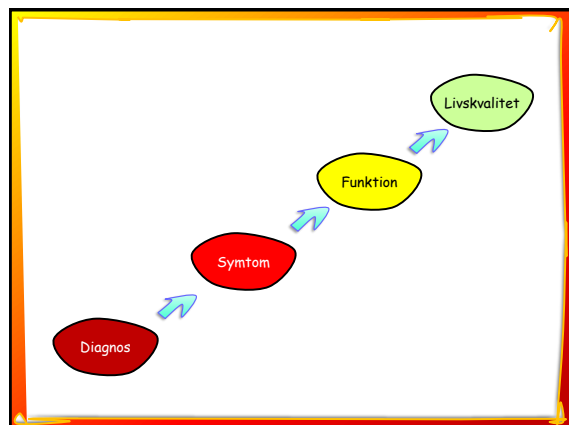
### Stötta den andre i att ta emot adekvat vård

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

Antidepressiva läkemedel  
Psykoterapi  
Elbehandling

88

88



89

### Varför får man "ingen hjälp"?

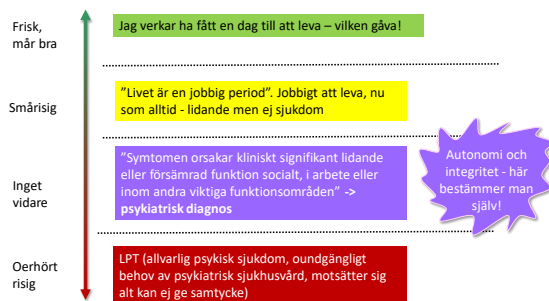
- Enorma behov.
- Orimliga förväntningar på livet?
- Resursbrist och dess konsekvenser.
- Bristande medverkan.
- Många behandlingar har halvdan effekt.
- Ingen "draghjälp".
- Situationen i slutenvården.
- Varierande kompetens och fallenhet hos vårdgivarna.



92

92

### Hur dåligt "får" man må i Sverige?



93

### Behandlingsfördröjning illa

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

103

103

Vad ligger bakom den ökade sjukligheten och försämrade prognosen hos psykiskt sjuka?

- Stress
- Rökning
- Missbruk av alkohol och droger
- Övervikt
- Brist på motion
- Svagt socialt nätverk
- Låg social status
- Odiagnosticerade och obehandlade sjukdomar
- Oregelbundet leverne
- Missköter sömnen
- Dåliga kostvanor
- Tandhälsoproblem

Folkhälsorapport 2003, Socialstyrelsen

104

104

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



109

109

### Taskig arbetsplats



113

113



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

115

115

### Samtalskonst och goda möten

Hur pratar jag med den som mår dåligt?  
Hur ser jag på den drabbade?  
Felaktiga kartor och orimliga förväntningar

123

123

Hur jag vill bemötas:

Hur jag **inte** vill bemötas:

124

124

Vem är din främste lärare?



132

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

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

"Gnäll"

"Negativism"

"Bromskloss"

"Förändringsvilja"

Just ask!

JORDAN B. PETERSON  
12 RULES FOR LIFE  
AN ANTI-DOTE TO CRISIS

LOVE 'EM OR LOSE 'EM  
PUTTING GOOD PEOPLE TO WORK

137

Närvaro

Mind Full, or Mindful?



138

138

Hur får jag till ett bra möte?

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

152

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat



Bitar ihop och försöker stå ut tills det går över



Letar en mening med lidandet



Letar mening med resten av livet

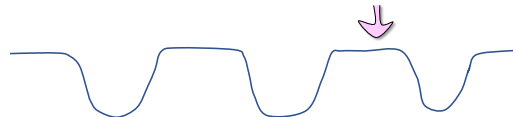


156

156

Varken sorts samtal har vi just nu?

Hjälp patienten finna mening som gör lidandet värt att utbärda, finna en anledning leva trots sin sjukdom – "existentiellt samtal", ACT



Behandla depressionen, ge det den tid det tar - dina självmordstankar är en del av din depression

162



Hjälp den andre minska **här** och öka **där**




Allt som gör ont och ger lidande – ensamhet, kärleksbrist, konflikter, meningsbrist, skam och skuld, ångest, nedstämdhet...

Allt som ger glädje och mening och gör livet värt att leva – relationer, kärlek, upplevelser, göra skillnad, utveckling...

Målet? En balans man orkar leva med!

163




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

164

164

Att möta andra kräver mod

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



166

Kan du inte göra något åt den här sura underläkaren?



168

Vilka verktyg har jag?

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

**Kärlek!**



171

171

Lästips för psykoterapiintresserade

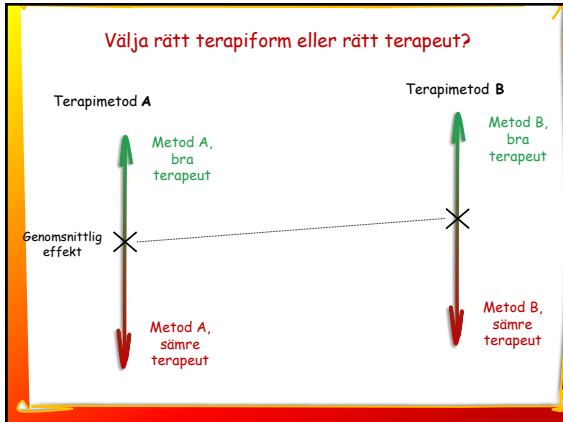


Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

<http://laxmi.se/onenwebmedia/Misc/M%3%86ten/Samtalstips%20fr-%3%A5n%20Terapins%20g%3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>

172

172



177

### Två former av psykoterapi

#### "Supportive"

- Försöker inte förändra patienten.
- Hjälper patienten att hantera påfrestningen med hjälp av de egenskaper och resurser hen redan besitter.
- Undviker självinsikt och allt som kan väcka ångest.

#### "Reconstructive"

- Måste **ändra** något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt.
- Förutsätter **ökad självinsikt**.
- Kan **väcka ångest**. Inte alltid så kul att möta sig själv.

180

180

### 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.

183

### Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



184

184

Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli **sedd, hörd och tagen på allvar**.

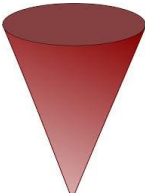
Vi kan då börja ta ansvar för oss själva.



Tack till Jesper Juul

185

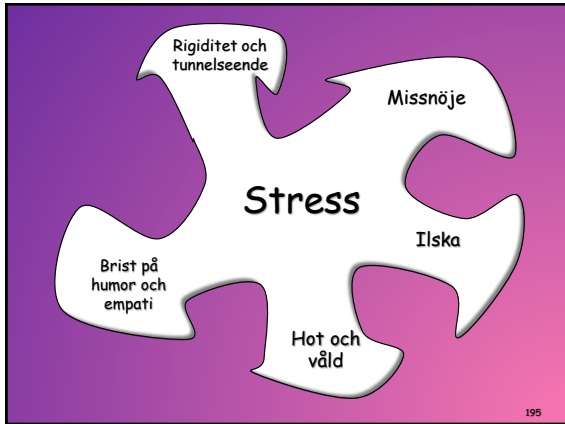
### Rädd = stressad



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

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

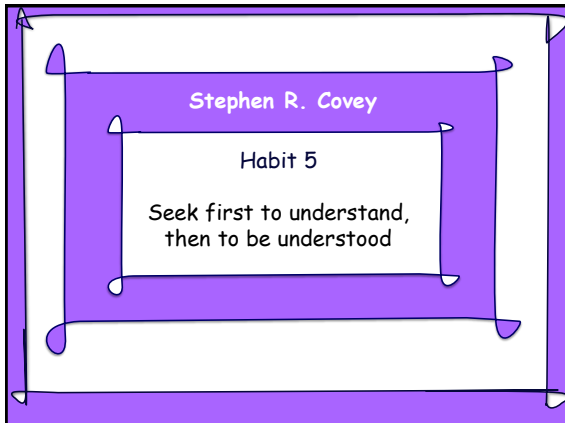
194



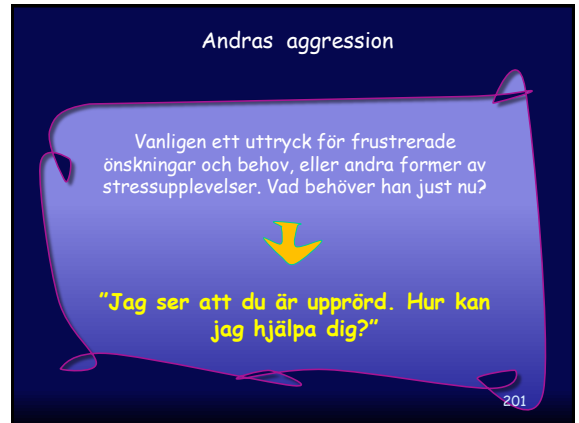
195



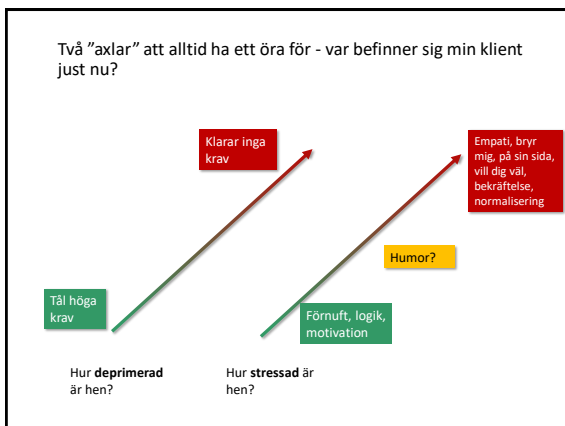
197



200



201



202



204

## Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

207

## Empatisvårigheter ses vid bland annat

1. Narcissism och psykopati
2. Autistiska tillstånd
3. Hot och stress

212

212

Vad är det som denna människa inte förstår?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

213

## Empati i praktisk handling



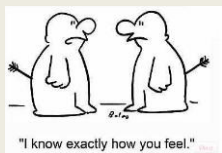
Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

215

Medkänslans källa?



Det kunde ha varit **jag!**

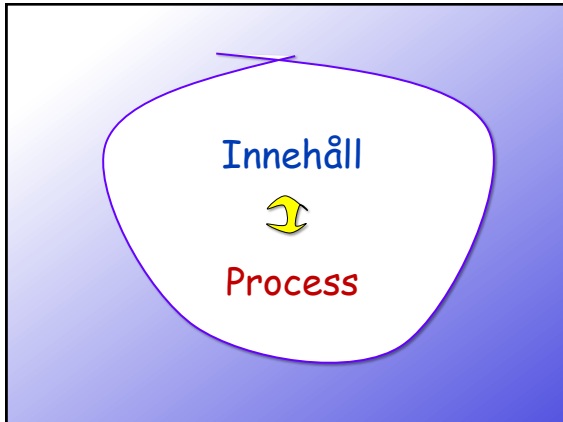
216

## Mer om empati i praktisk handling

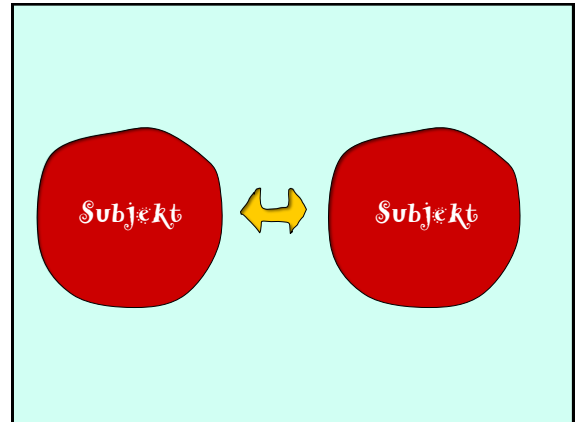


Hur **känns** det jag just nu säger eller gör för den andre?

219



222



229

Vi vill varken ha beröm  
eller metoder  
-  
Vi vill ha äkta kontakt  
och närande relationer

235

The "Still Face" Experiment

[https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

238

Psyknottagning, evolutionärt perspektiv

247

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

248

Den stora hemligheten...

...är...  
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



250

250

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

...ha litet...

...KUL!!

251

251

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du prövat med att försöka...

????

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

252

252

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



259

259

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



260

260

Om ja skulle råka bete mig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för mig?



262

262



274



275



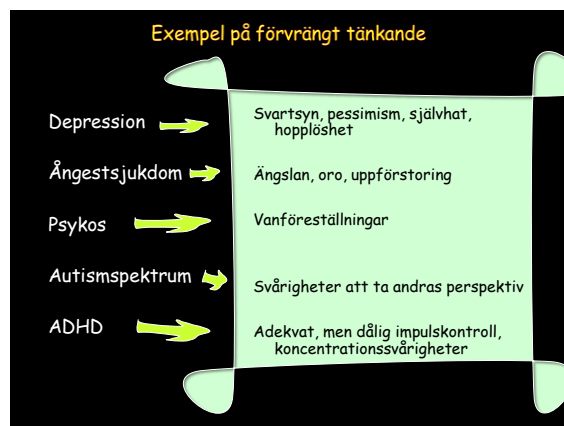
277



278



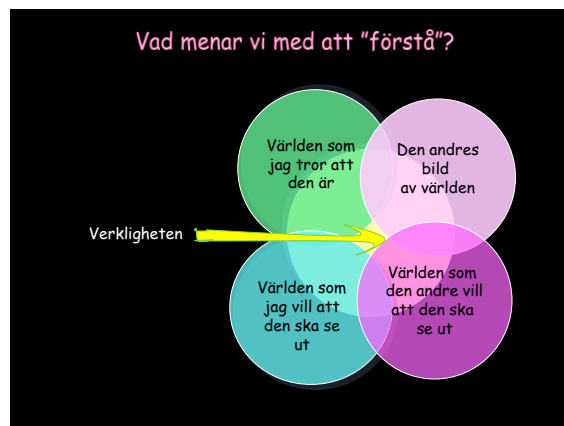
281



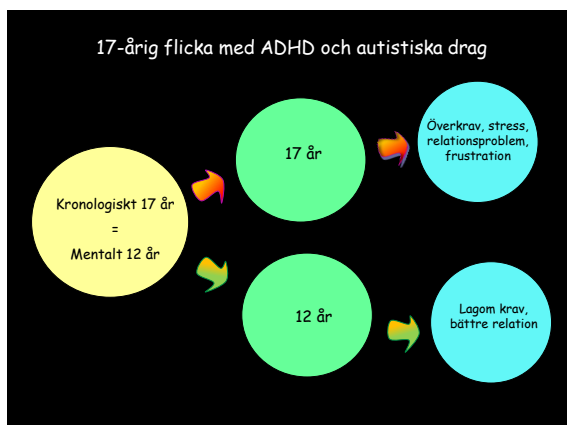
284



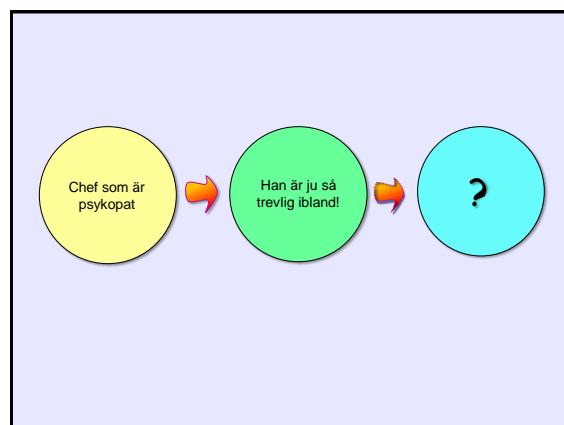
286



287




291



292

Lena, lönesamtalen och kartorna



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

293

293

Hur gick det?

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

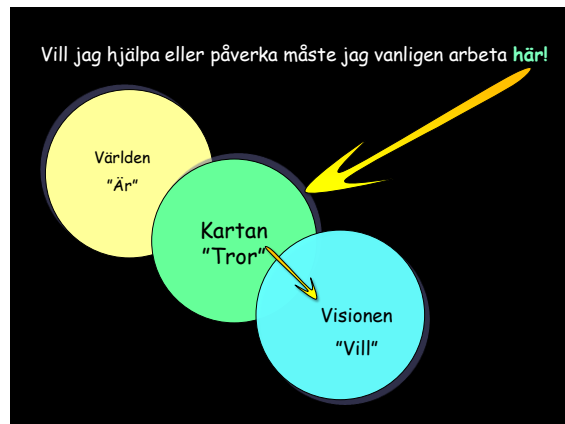
294

294





295



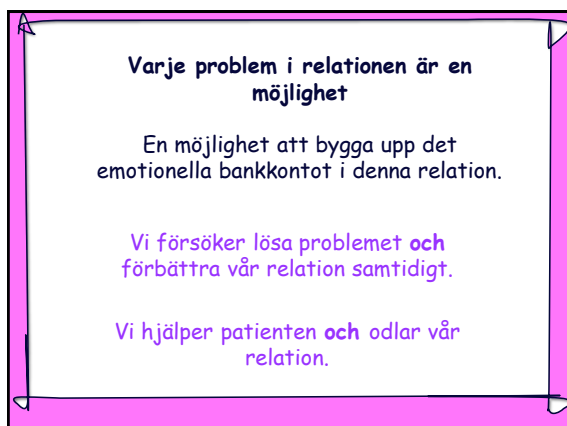
296



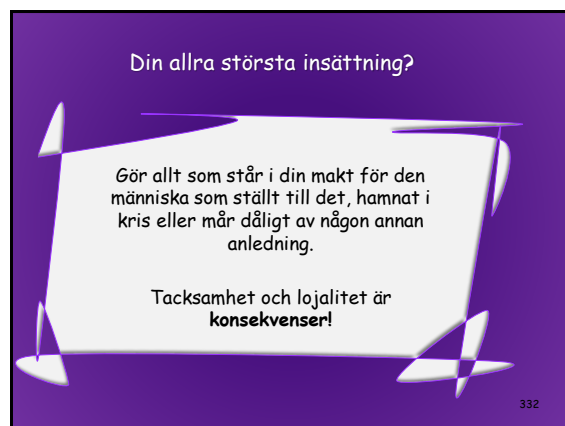
304



323



330



332



339



347



349



364



385



391

## Receptionist i onåd



393

## Hur fri är den "fria viljan"?

### Ett "fritt" handlande förutsätter att:

- Vi förmår **uppfatta och tolka omvärlden** korrekt.
- Vårt handlande inte styrs av **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.

395

## 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!

396

Psykiatri handlar om  
ångest, hopplöshet och  
vanmakt

398

398

## 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?**

399

399

## Situationen i ett nötskal

### Patientens utgångsläge

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

### Vår uppgift

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

400

### Bättre förslag

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

402

402

### Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

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



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

403

403

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

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

404

404

Vad är "stress" och varför är det dåligt för oss?

431

431

### Vad menar vi med "stress"?

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

432

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

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

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

I medicinsk mening är stress organismens reaktion på påfrestningar.

438

438



443

Två allvarliga former av stress

1. **Akut stress** som överstiger människans förmåga att **hantera påfrestningen** och någorlunda snabbt återvinna sin balans (t ex PTSD). Akut stress kan t o m orsaka hjärtinfarkt och död rakt av.
2. **Kronisk stress** som kan leda till skador när den inte medger tillräcklig **återhämtning** (t ex utmattningssyndrom). Stress utan återhämtning **stör de rent biologiska funktionerna** - återuppbyggnad och reparation av kroppen.

445

Stressrelaterad psykisk ohälsa (ICD 10)

1. Anpassningsstörning (F43.2)
2. Akut stressyndrom (F43.0)
3. Posttraumatiskt stressyndrom (F43.1)
4. Utmattningssyndrom (F43.8)

Läkartidningen nr 36 2011

447

Stressrelaterad ohälsa - hur känner jag igen stress, utbrändhet och utmattning hos mig själv och andra?

448

448

Hur blir vi av för mycket stress?

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

449

449

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

451

451

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

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

453

453

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



Varför har inte **alla** arbetsplatser kollegiala samtalsgrupper?

455

455

Vanliga tidiga stressvarningar

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

456

456

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



Sover gott, vaknar utvilad

Tycker om människorna omkring mig

Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

457

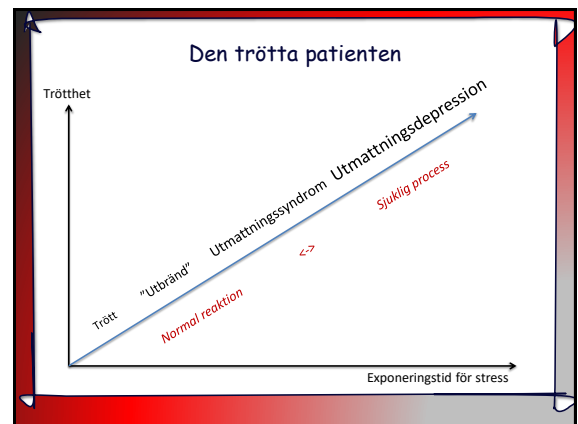
457

Långvarig överbelastning

Utbrändhet  
Utmattningssyndrom  
Hur kan jag skydda mig själv?

461

461



464

## Burnout enligt Maslach

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

465

465

## Kriterier för utmattningssyndrom

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

470

## KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)

1. Koncentration
2. Minne
3. Kroppslig uttrötthet
4. Uthållighet
5. Återhämtning
6. Sömn
7. Överkänslighet för sinnesintryck
8. Upplevelse av krav
9. Irritation och ilska

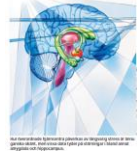
Fyll i själv

- [https://viss.nu/download/18\\_d9ec095172e6db9637bec4c/1610115\\_190216/KEDS-9-sv-my.pdf](https://viss.nu/download/18_d9ec095172e6db9637bec4c/1610115_190216/KEDS-9-sv-my.pdf)
- <https://www.hjarnfonden.se/ta-dig-sjalv-och-dina-signaler-pa-allvar/>

471

## Varför är det svårt att arbeta vid UMS?

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



473

## Vilka drabbas?

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

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

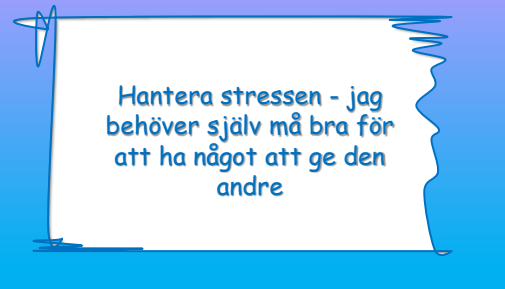
475

## Behandling av utmattningssyndrom

1. **Back to basics - lära sig leva ett normalt liv igen**
  - Sömn
  - Motion
  - Mat
  - Vila, pauser
  - Variation
  - Fritid
  - Familj
  - Struktur
  - Regelbundenhet
2. **Socialt stöd**
3. **Samtalsbehandling**
4. **Avspänningsmetoder**
5. **Arbetsinriktad rehabilitering**
6. **Kollegial samtalsgrupp**
7. **Läkemedel**

479

479



Hantera stressen - jag behöver själv må bra för att ha något att ge den andre

483

483

Tar jag hand om mig som jag bör?  
Vad skulle jag kunna förbättra?

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

Should I workout today?

```

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

488

488

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

489

489

Den som har sovit gott kan försätta berg!

Hälsolista, prioriteringsordning

1. Sömn
2. Sömn
3. Sömn
4. ---
5. ---
6. Motion, kost, nöjen, fritid osv



491

491

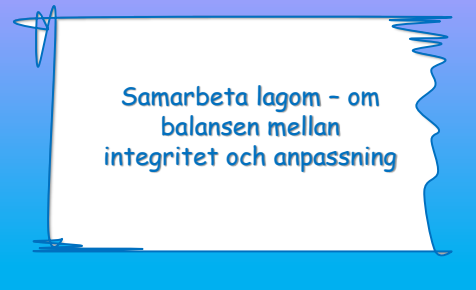
Maxa ditt sociala stöd



Försök inte klara livet själv  
Prata med dina vänner, på riktigt.  
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.  
Starta en "livskvalitetsgrupp".  
Skaffa dig en mentor.  
Be att få starta en kollegial samtalsgrupp.

492

492



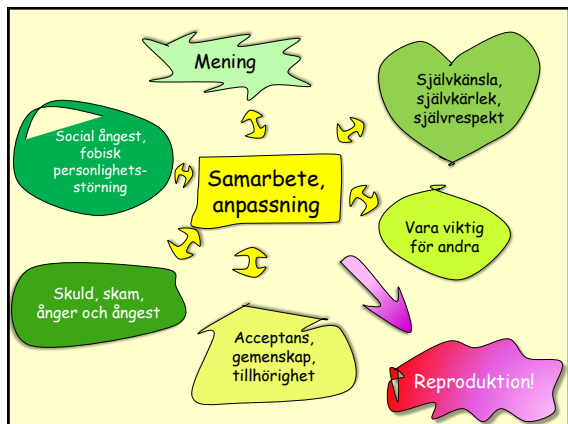
Samarbeta lagom - om balansen mellan integritet och anpassning

513

513



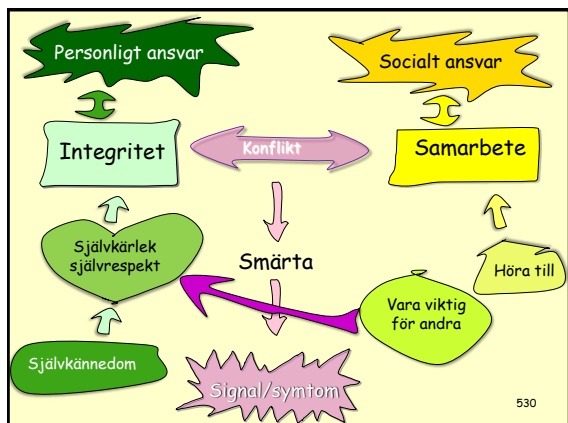




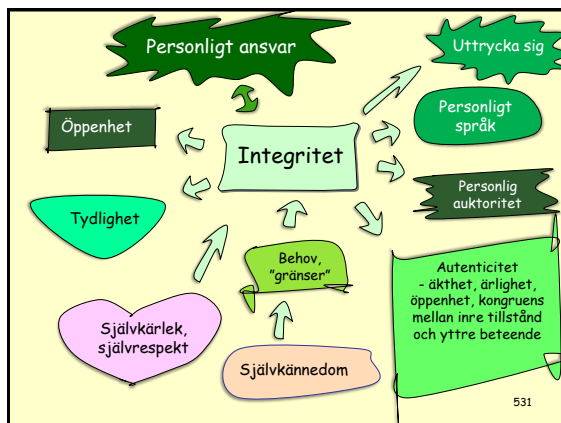
527



528



530



531



532



533

Falsk dikotomi?



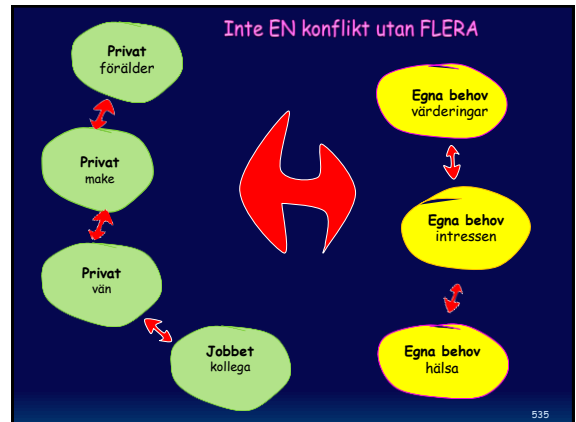
Hög integritet och hägt självintresse helt okay...  
...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

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

"Win-win", "sund narcissism"

534

534



535



VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!

536

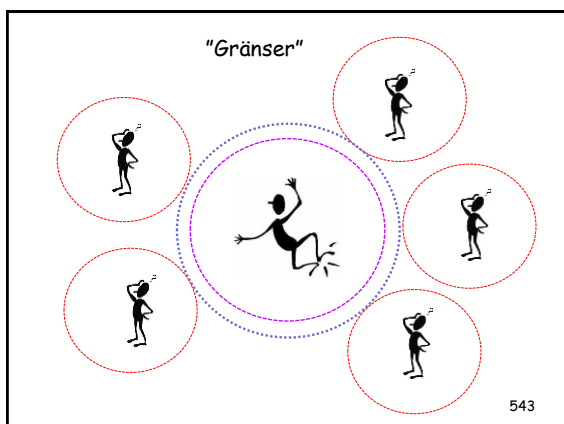
536

Öva!

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

541

541



543

Stressen och jobbet

565

565

Hur är min arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsofrämjande?

Hälsoskapande?

566

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

570

570

Mer om vad arbetsgivaren kan göra

624

624

Att vara chef kan allvarligt skada din personlighet

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

Rule #1  
THE BOSS IS ALWAYS RIGHT

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

625

625

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

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

629

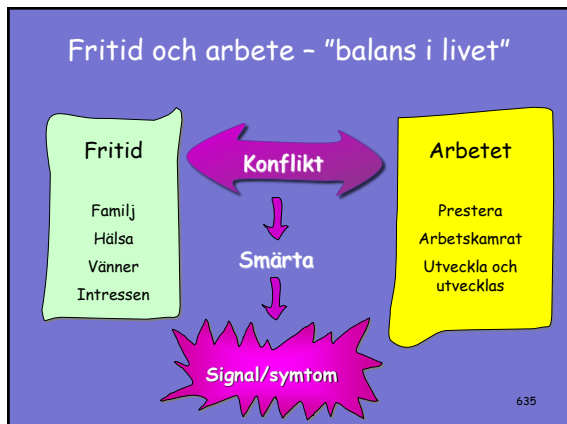
629

Ledarskap, enbildskurs:

Behandla dina medarbetare väl!

633

633



635

Du som vill trivas på jobbet måste läsa denna!

Se separat avsnitt för utförligare beskrivning!

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

Ingebjørg Steen Jensen  
ONA FYR.  
För dig som vill lyckas tillsammans med andra.

MEDETT FÖRORD AV LEAN NORDIN

2022-01-31 Michael Damme 636

636

**Akut förlust och trauma**

Krisreaktion, anpassningsstörning och PTSS  
Hur kan jag möta en människa i kris?

662

662

**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

663

663

<p><b>Existentiella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dödsfall</li> <li>• Skilsmässa</li> <li>• Arbetslöshet</li> </ul> <p>↓</p> <p>Okomplicerad sorg / Krisreaktion / anpassningsstörning / maladaptiv stressreaktion</p>	<p><b>Exceptionella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krig</li> <li>• Naturkatastrof</li> <li>• Terrorism</li> <li>• Tortyr</li> <li>• Våldtakt</li> <li>• Rån</li> <li>• Kidnappning</li> </ul> <p>↓</p> <p>Akut stressreaktion / akut stressyndrom / posttraumatiskt stressyndrom</p>
---	--

667

667

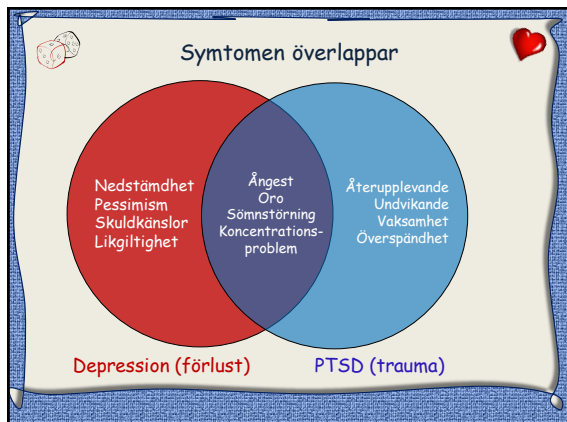
**Anpassningsstörning (F43.2)**

- **Oönskad förändring i ens livssituation**, t ex förlust av relation, misslyckanden, sjukdom, svår kränkning.
- Livskris som drabbar en känslig människa eller träffar en öm punkt.
- I normalfallet "sorg" eller "krisreaktion" utan sjukdomsvalör.
- Ibland nedstämdhet, oro eller beteendeförändringar som är mer uttalade eller långvariga än förväntat men ändå inte uppfyller kriterierna för depression eller annan diagnos, kallas då "anpassningsstörning".
- God prognos.
- Förståelse och rådgivning vanligen tillräckligt.
- Suicidrisk behöver uteslutas.

Läkartidningen nr 36 2011

670

670



675

Förslag till "behandlingstrappa" vid masstrauma

Alla:  
Stöd - familj, vänner, lokala myndigheter och frivilligorganisationer

↓

Okontrollerbara symtom trots stöd:  
Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi

"Debriefing" kan förvärra tillståndet och rekommenderas ej vid masstrauma

678

678

När det värsta har hänt -  
om att hjälpa en människa i  
kris

681

681

Din första uppgift?

Hjälpa den andre att stå ut!

690

690



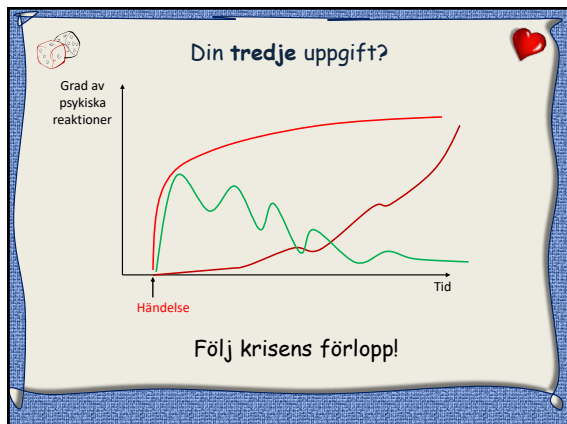
695

Din andra uppgift?

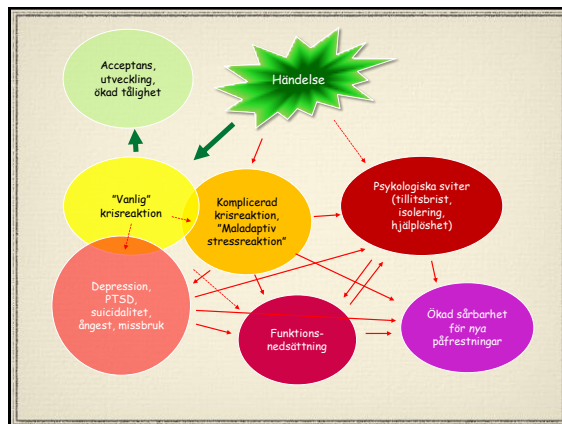
Hjälp den drabbade att dra RÄTT slutsatser av det som hänt.

705

705



708



709

### Undvik tillfälliga lättnader i övermått

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

Upprätthåll de dagliga rutinerna!

710

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

- Ihållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Självmordsrisk
- Påtagligt hämrad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion p g a tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning

713

### Förstämningssjukdomar

Depression  
Bipolärt syndrom  
Hur kan jag hjälpa den som är deprimerad?

729

### 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

739

## Maskerad depression

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

743

743

## "Manlig depression"

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

744

744

## Hur behandlas depression idag?

- Psykoterapi
  - Stödterapi
  - Kognitiv beteendeterapi
  - Psykodynamiskt orienterad terapi
  - Interpersonell terapi
- Psykofarmaka
  - Antidepressiva
  - Sömn
  - Ängest
- ECT - elektrokonvulsiv behandling
- Fysisk aktivitet
- Ljus?
- Kost?



747

747

## Mani är depressionens motsats

Den kliniska bilden präglas av

- Eufori, irriterabilitet och/eller expansivitet
- Förhöjd energinivå
- Nedsatt sömnbehov
- Ökad självkänsla
- Snabbhet i tal och tanke
- Ökad kreativitet
- Ökad libido
- Omdömeslöshet



Patientens handlingar är ofta **omdömeslösa** och patienten kan senare bittert få **ångrå** vad hen ställt till med.

758

758

Stöd och hjälp till självhjälp  
vid psykisk ohälsa, här med  
visst fokus på depression

772

772

## Stötta på rätt sätt

1. Det gäller att hitta **rätt balans** mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Hjälp den drabbade att **planera in trevliga aktiviteter** som skingrar tankarna och som hen mår bättre av.
3. Lära sig att **kritiskt granska** och ifrågasätta de depressiva **tankarna**.
4. Uppmuntra hennes **kontakt med sjukvården**.



775

775



## Hjälp patienten göra en handlingsplan

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

778

778

## Självordstankar

Myter och fakta om självmord  
 Varför skadar man sig själv?  
 Varför vill någon ta sitt liv?  
 Hur vet jag om någon är nära att ta sitt liv?  
 Hur kan jag hjälpa den som är självmordsnära?

842

842

90% av alla suicid har sin  
 bakgrund i depression,  
 alkoholism, stress eller  
 krisreaktioner

847

847

## Varje psykiatrisk patient...

...skall betraktas som en potentiell  
 självmordsrisk innan undersökning  
 och bedömning skett!

848

848

## En patient med självmordsrisk...

...skall betraktas som ett akutfall av  
 samma dignitet som kirurgins  
 akuta buk och medicinens  
 hjärtpatient, och är alltså i behov  
 av akut omhändertagande!

849

849

## Våga fråga

Var inte rädd för att fråga om dödsönskan  
 och självmordstankar


Patienten vill ofta skona oss från att höra, så  
 gör det möjligt för patienten att svara ärligt.

850

850

Patienten som "suicidhotar"...

**...är kanske suicidal!**



853

853

Några varningssignaler för hög suicidalrisk

- Tidigare suicidförsök
- Suicid i släkten
- Dålig kontakt under samtalet (omöjliggör adekvat bedömning)
- Svår ångest
- Svår nedstämdhet
- Tung hopplöshetskänsla och förtvivlan (även om dödsönskan/suicidtankar negetas)
- Sömnstörning
- Isolering
- Berusning
- Skam- och skuld känslor
- Oavledbart åltande
- Svårt somatiserande
- Kronisk smärta

856

856

Viktigaste markören för suicidalrisk?  
Position på suicidstegen!



Suicidförsök  
Suicidmeddelanden  
Suicidplaner  
Suicidavsikt  
Suicidtankar


---

Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

861

861

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!

863

863

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).

867

867

Hjälp patienten ut!



Probleminventering, ge struktur → kaos

Involvera närstående, var tillgänglig → isolering

Ta över ansvar, hjälp patienten se skälen för att leva → ambivalens

Vikariera som hopp, aktualisera tidigare krislösningar → hopplöshet

Omsorg, medmänsklighet, läkemedel → ångest

Tack till Bo Runeson för bilden!

871

871

Hjälp den andre minska **här** och öka **där**



Allt som gör ont och ger lidande – ensamhet, kärleksbrist, konflikter, meningsbrist, skam och skuld, ångest, nedstämdhet...

Allt som ger glädje och mening och gör livet värt att leva – relationer, kärlek, upplevelser, göra skillnad, utveckling...

Målet? En balans man orkar leva med!

872

Självskadebeteende

874

874

Varför skada sig själv?

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

879

879

Psykos

Hur känner jag igen en psykos?  
Vanföreställningssyndrom och schizofreni

887

887

Diagnos

- Jästsvampinfektion?
- Hypokondri?
- Tvångssyndrom?
- Somatiseringssyndrom?



Hon är psykotisk!

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

889

889

Psykos

Definition:

- \* Tillstånd med allvarligt störd realitetsvärdering

Symtom:

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

888

898

## Vad är en vanföreställning?

En föreställning som

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

Vilken form av vanföreställning?

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

899

899

## Ångestsjukdomar

Social ångest, paniksyndrom, generaliserad ångest och specifik fobi

924

924



925

## Symtom

1. **Ångestkänslor** - ångslan, oro, rädsla, fruktan, panikattacker, tvångstankar, fobier.
2. **Autonom överaktivitet** - andnöd, hjärtklappning, svettning, yrsel, illamående.
3. **Muskulär anspänning** - tremor, rastlöshet, värk, onormal trötthet.

927

927

## Mia, 29 år

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

935

935

## Varning för myggor!

942

942

### Panikattack

- **Intensiv ångest** som snabbt stegras till en kulmen och så småningom ebbar ut
- Helt överväldigande
- Kraftiga **sympaticussyntom**
- "Jag håller på att dö"
- "Jag håller på att förlora förståndet"

Delfenomen i många psykiatriska syndrom

- Minst fyra av följande:
  - andningspåverkan, kvävningsskänslor
  - bröstsmärtor
  - hjärtklappning eller bultande hjärta
  - svindel, ostadighetskänsla
  - illamående
  - skakningar, frossa
  - svettning
  - domningar eller stickningar
  - överklighetskänslor
  - rädsla för att dö, bli tokig eller tappa kontrollen

953

953

### Testfråga: Vad är "flygrädsla"?

955

955

### Människor med "inbyggda" svårigheter

Vilka svårigheter handlar det om och hur tar de sig uttryck?

961

961

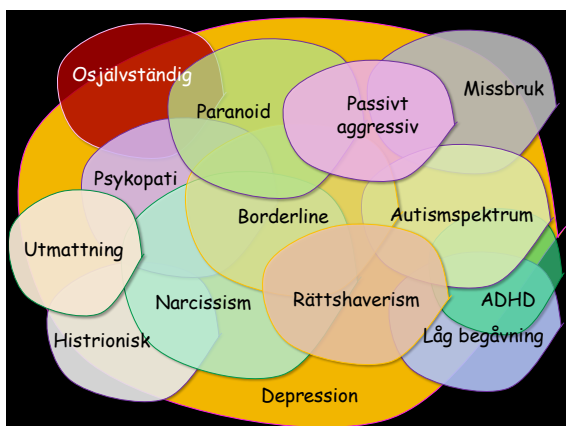
### Vem söker vi hos oss?

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

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

964

964



965

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

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

↓

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

969

969



Utvecklingsrelaterade  
funktionsavvikelser

Intellektuell  
funktionsnedsättning  
ADHD och DAMP  
Autism

970

970

### "Exekutiva" förmågor

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

974

974

### "Svåra" beteenden

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



977

977

### Känner du igen dig?

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

985

985

### Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- Uppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

**DAMP**

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

990

990

### Symtombild

- **Nedsatt självkontroll**
  - Svårt att reglera uppmärksamhet, aktivitetsnivå, affekter
  - Bristande uppmärksamhet, svårt att fokusera och att växla fokus
  - Impulsivitet
  - Hyperaktivitet
  - Bristande organisationsförmåga
  - Dålig planering
  - Dålig tidshantering
  - Bristande förmåga att klara av vardagens alla krav
  - Glömska
- 50-80 % har kvar symtom och funktionshinder som vuxna

Att aldrig komma i tid till sin tid på mottagningen är ett gott diagnostiskt tecken!

995

995

### Symtomen leder till funktionsinskränkning i det vardagliga fungerandet...

...i flera olika situationer och miljöer.

Man kan inte kompensera för sin ADHD med andra faktorer, t ex hög intelligens.

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



Frustrerade över sina svårigheter, självkritiska, usel självkänsla.

996

### Andra vanliga symtom vid ADHD / DAMP

- Dyslexi
- Autistiska drag hos hälften med svår DAMP
- Motorisk klumpighet
- Auditiv perceptionsstörning
- Bristfällig tidsuppfattning
- Planeringssvårigheter
- Automatiseringsproblem, t.ex. utföra inlärd rörelsemönster

997

### ADHD hos vuxna - kvarvarande problem/symtom

- Svårigheter att hantera "små" och "förväntade" vardagsbekymmer och stressorer
- Blir förvirrade, störda eller irriterade och brister i problemlösningsförmågan
- Brister i skötsel av arbete/hem eller som förälder
- Känslomässigt labila
- Temperamentsfulla, övergående utbrott
- Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder, ibland växlande med uppvarvning.
- Relationsproblem
- Sömnproblem, sen sömfas

1000

### ADHD vanligare i vissa grupper

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

1006

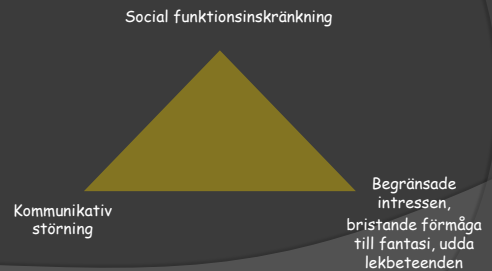


Autism

1010

1010

### Autistiska symtom - "Wings triad"



1014

## Are you an aspie?

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

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



Källa: Cambridge Lifespan Asperger's

1018

## Social funktionsnedsättning och kommunikativ störning

- Stora svårigheter med **social interaktion och kommunikation** (verbal och icke-verbal)
- Förstår inte **ömsesidig social kommunikation** och "**sociala regler**"
- Bristfällig **mentaliseringsförmåga**, "theory of mind"
- Nedsatt **föreställningsförmåga**.
- Nedsatt förmåga till **inkännande** (kognitiv empati) - men kan ha god förmåga till **medkännande** (affektiv empati)
- Oförmögen att luras eller **manipulera**
- Har ofta **svårt att känna igen ansikten**
- **Mobbas** ofta i skolan

1023

## Avvikelser i tal/språk, framtoning och utseende

- **Högtravande språk**
- **Enformig språkmelodi**, ibland gäll röst
- Kan prata alldeles för mycket; "**gåpåig**"
- **Stelt kroppsspråk**; använder inte gester normalt
- Mimik som inte passar tillfället eller **utslätad mimik**
- Motorisk klumpighet
- Lillgammal, "lilla professorn"
- Ser ofta barnslig ut som vuxen
- Märkligt klädd

1024

## Begränsade intressen, nedsatt förmåga till fantasi, udda lekbeteenden

- **Rigid i tanken**, pedantiskt konkret tankemönster
- Förstår inte **metaforen eller humor**
- Stort **fokus på ett fåtal intressen**, ofta till förfång för övriga livet
- Odlar **vissa intressen till det extrema** - "more route than meaning"
- Repetitiva beteenden och aktiviteter som "**tar över**".
- **Tvingande behov av att införa vissa rutiner** - alla ska anpassa sig
- **Nedsatt central koherens** - lägger pussel med detaljerna för att se helheten och förstå det större sammanhanget

1025

## Övrigt

- Svårt med **exekutiva funktioner** - svårt gå från A till B, nedsatt arbetsminne, bristande simultankapacitet, svårt hantera nya situationer
- Svårt med **generalisering**
- Bristande förmåga till **automatisering**
- **Perceptionsstörningar** (över- eller underkänslighet för olika sinnesintryck)

1026

## Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

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

1029



**Personlighetssyndrom**

Hur känner jag igen tillstånden?  
Narcissistisk, antisocial och emotionellt instabil personlighet  
Hur kan jag möta och samtala med upprörda, missnöjda och aggressiva personer?

1087

1087

Någon som gillar patienten? Varför/varför inte?

- Hotfull, aggressiv, manipulativ.
- Narcissistiska drag
  - inte likvärdigt bemötande
  - vanliga regler gäller inte honom
  - ser bara till sina egna intressen
- Antisociala drag
  - respekterar inte den andre
  - kör över den andre utan samvetskval
- Narcissist, psykopat, missbrukare.
- Borderline / emotionellt instabil?
- **Bryter det sociala kontraktet!**

1092

1092

Personlighet

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

WHO 1993

1095

Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar betror huvudsakligen på min personlighet

1099

Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

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

Mina svar beror huvudsakligen på min personlighet!  
Dvs på mina övergripande mönster för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impuls kontroll och relationer.

1100

Vill ni anställa Ulrika, 50 år?

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

1101

### Har ni sådana här hos er?

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

Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

1104

1104

### Personlighet eller personlighetssyndrom?

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 i arbete, studier eller socialt**.

1108

### Personlighetssyndrom i DSM-5

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

1109

### Hur vanliga är personlighetssyndrom?

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

OBS: Varierande svårighetsgrad!

1112

### Svårigheter vid personlighetsproblematik

#### Självinsikt

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

#### Relationer

- Förstår inte
- Konflikter
- Ensamhet

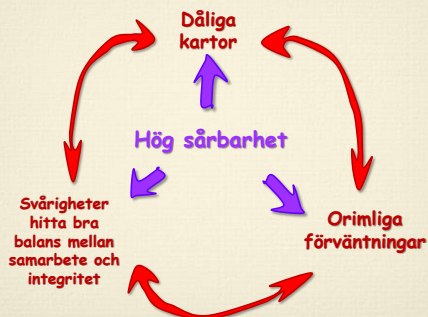
#### Förmåga till ansvarstagande

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

1118

1118

### "Besvärliga" människor



1119

### Den personlighetsstördes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hen upplevs av andra.
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas - dvs personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende.
- Prata med personen, utgå från att alla VILL fungera med andra och få deras uppskattning. GE CHANSEN till självinsikt, mognad och förändring!

1127

### Narcissism

1129

### Narcissistiskt personlighetssyndrom

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

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



1130

### Narcissistens onda cirkel

Status, makt

Grandios självbild

1141

### Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar

1144

### Besvärlig typ?

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



1149



1150



1160

### Antisocialt personlighetsyndrom

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

1162

### Vad menas med att vara psykopat?

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

1164

### Hares psykopatitchecklista, HPC

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

1166

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

Svar: Det vet du inte

1169

### Psykopati

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

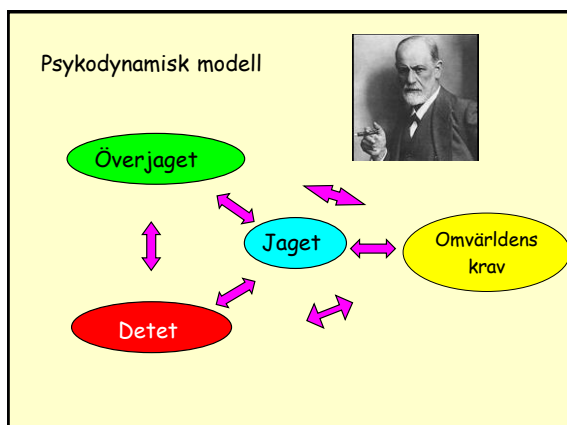
1171

1171

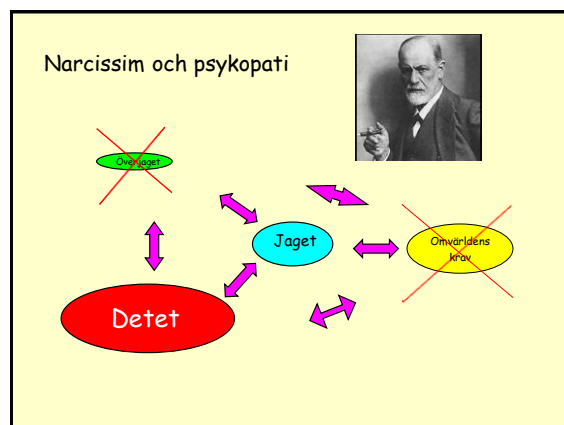
### Bästa tipset: läs någon av dessa böcker

1174

1174



1177



1178

### 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.

1180

1180

### Psychopathic personality Inventory, PPI

1. Orädd dominans (fearless dominance)
  - Social förmåga
  - Immunitet mot stress
  - Oräddhet
2. Självcentrerad impulsivitet (self-centered impulsivity)
  - Machiavellisk egocentrism
  - Impulsivt motvalls
  - Externalisering av skuld
  - Bekymmersfri planlöshet
3. Hjärtlöshet (coldheartedness)

1181

1181

### Några tankar om att bemöta en psykopat

- Kunskap om tillståndet - dessa människor finns!
- Känner du igen tillståndet hos någon så klarar du dig vanligen från allvarlig skada
- Undvik dem om alls möjligt
- Kunskap om skillnaden mellan charmig yta och skrupellöst inre
- Utgå från att informationen du får är felaktig/förvriden
- Utgå från att personen försöker manipulera dig
- "Terapeutisk allians" uppstår sent, om alls, i terapiförloppet
- Tro inte att du kan ändra personens personlighet
- Om du lyckas ändra beteendet en smula - tro inte att det är för din skull eller för att personen ändrat sig på djupet
- Psykopater använder andra som ett sätt att nå sina egna mål - vad försöker personen just nu få av dig?

1189

1189

### Emotionell instabilitet

1194

1194

### 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 psykiatri 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."

1195

### Borderline personlighetsstörning

#### Instabila relationer, impulsivitet

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsättning)
- Självd destruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhets känsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder

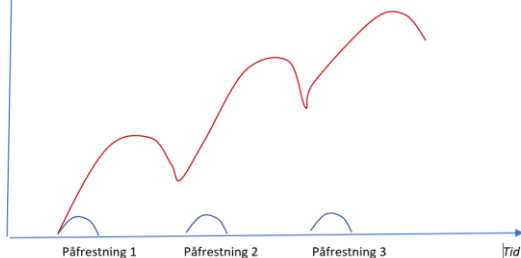


1200

1200

Grad av upprördhet

Överbelastning, kaos



1210

1210

### Har underläkaren ett bra samtal?

1222

1222

### Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?


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



1224

1224

### 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...

The Triune Brain (P. P. MacLean 1960)

1230

1230

### 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!

1237

1237

### Utbrottets faser



**Ånglås/hjärnlås/kortslutning**

↓

**Vägkorsningen**

↓

**Hårdsmälta**


**Lugnar sig, förhindrar utbrottet**

1238

1238

### Typer av interpersonellt våld

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

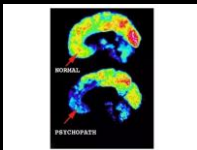


1242

1242

### Psykopatens aggressivitet

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



1243

1243

### Var befinner sig vår patient under samtalet?

- 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 han övergå till affektiv ilska.



1246

1246

### Undvik

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

1249

1249

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

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

1252

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

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

1253

1253

### För vårdpersonal (se filen på hemsidan)

Råd för att hantera en laddad, hotfull eller våldsam patient

#### Förebygg våld

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

Samtal med en laddad patient

1255

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

1261

1261



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?



1263

1263

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

1264

1264

"Tänk om alla patienter skulle börja göra så!"



1269

1269

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad **driver** patientens beteende och kamp?

1276

1276

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

1279

Vad driver patientens beteende och kamp?

Felaktiga kartor



Orealistiska förväntningar om att kunna få ut en hundraburk

1280

1280

### Viktig information till våra besökare

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

1282

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

1284

### Från missnöjd till rättshaverist

- Hur tar det sig uttryck?
- Hur kan jag förebygga utvecklingen?
- Vem drabbas?
- Hur hanterar jag den rättshaveristiske?
- Hur skyddar jag mig själv?

1285

1285

Detta borde inte hända!

1287

1287

Detta är fel!

1290

1290

Hen gör detta mot mig!

1292

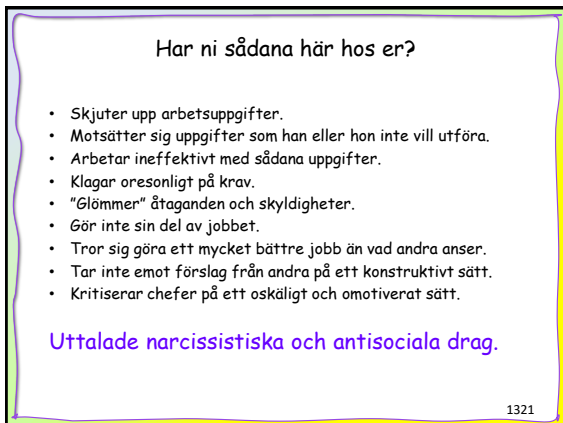
1292



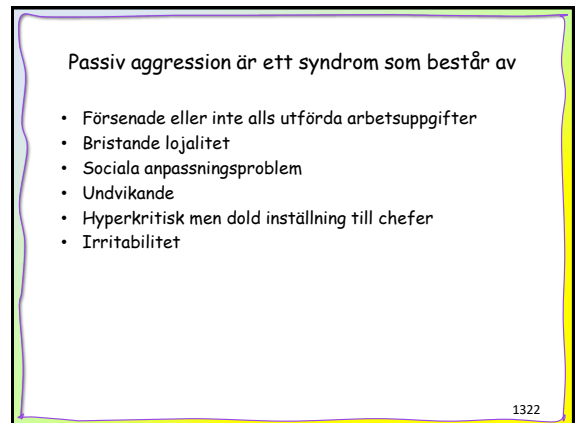
1295



1320



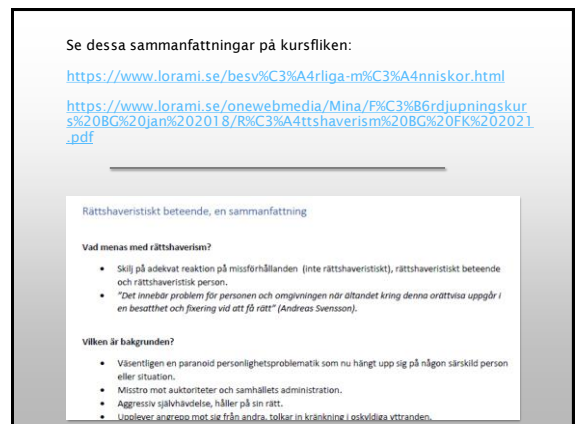
1321



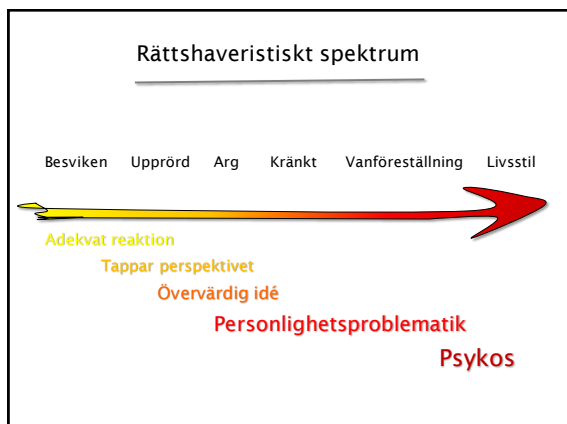
1322



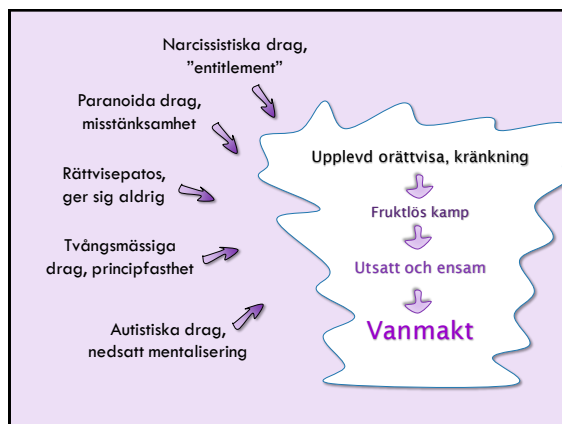
1323



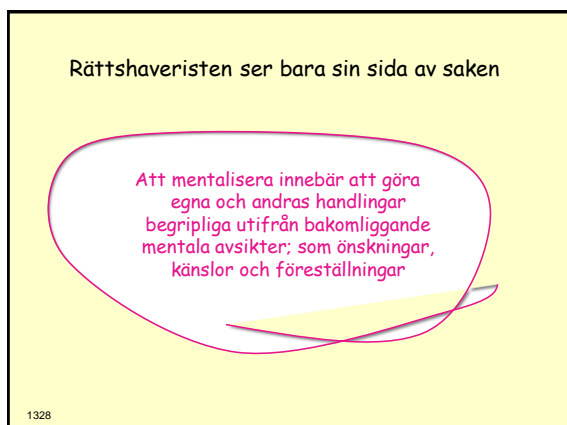
1324



1326



1327



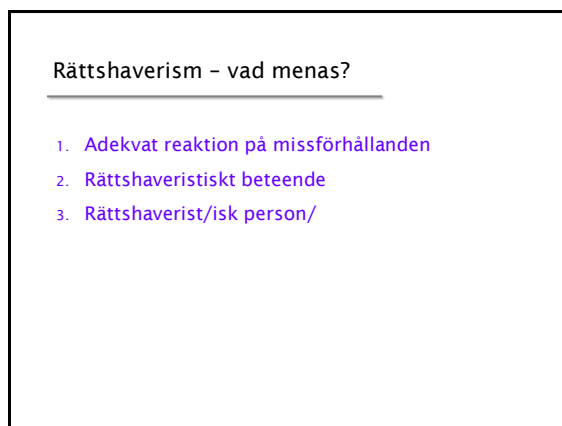
1328



1329



1331



1333

### Adekvat reaktion på missförhållanden

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

1334

### Rättshaveristiskt beteende

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

1341

### Hur är det att vara rättshaverist?

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

1343

### Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

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

1351

### Förebygg

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

1352

### Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

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

1354

### Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

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

1355

### Mer om förhållningssätt och bemötande

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

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

1357

### Mer om förhållningssätt och bemötande

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

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

1359

### Råd för att minska risken för våld

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

1365

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Skaffa dig kunskaper om hur det tar sig uttryck, vad som kännetecknar högriskindivider och hur du kan förebygga utveckling i fel riktning.
- Inse att varje människa du möter är en potentiell rättshaverist in spe. Möt alla med respekt och likvärdighet, använd inte maktspråk, kränk aldrig någon.
- Se till att din organisation har beredskap för att hantera rättshaverister.
- Identifiera risksituationer, riskbeteenden och riskpersoner tidigt.
- Vid minsta tecken till rättshaveristisk utveckling:
  - Kontakta din överordnade (jobbet) alt klok vän (privat) för samråd.
  - Kör inget solorace, vägra kriga, ödsla inga känslor.
  - Läs på om hur rättshaverism kan hanteras.
- Vid manifest rättshaverism är målet att skademinimera - minska/begränsa beteendet, minska skadorna på organisationen och f f a att inte fara illa själv.

1366

### Ett sista ord om rättshaverism (1)

- Otäckt få folk emot sig!
- Organisationerna engagerar sig ofta alldeles för litet för sina drabbade medarbetare. Lätt att vara tuff och klä sig med teflon för någon annans räkning.
- Varje motgång och konflikt riskerar trigga rättshaveristiskt beteende, hos både våra klienter och oss själva.
- En medarbetare som utsätts för kränkande eller rättshaveristiskt beteende externt eller internt kan själv reagera rättshaveristiskt som reaktion på det hen får utstå och bristen på stöd.
- Organisationen har en moralisk skyldighet att stötta utsatta medarbetare och hjälpa dem inte själva reagera rättshaveristiskt.

1367

### Ett sista ord om rättshaverism (2)

- Varje konflikt är en risksituation.
- Vid mina samtal med besvikna, stressade, upprörda och taskigt bemötta underläkare föreligger utöver den eventuella sakfrågan alltid också en kris och kränkningsupplevelse de behöver få hjälp med. De behöver hjälp att stoppa denna utveckling för att kunna byta spår och komma vidare utan alltför svåra ärr.
- Vanligen samma sak vid utmattningssyndrom och annan psykisk ohälsa som uppkommit på en risig arbetsplats, också här behöver kränkningsupplevelsen tas om hand.
- Förväntan på rätt och rättvisa ökar risken.
- Bidra inte till orealistiska förväntningar.
- Vi behöver träna på att hantera motgångar, ta det med jämmod, inte gå igång, inte anse oss "kränkta" så fort vi inte får som vi vill.
- Den övergripande frågan är hur vi kan hjälpa oss själva och andra att vara nöjda med det vi faktiskt kan få. "The key to happiness? Low expectations!"

1368

### Ett sista ord om rättshaverism (3)

- Vid diskussioner och konflikter: Minimera punkten ni diskuterar, utvidga inte, eftersträva så liten konfliktyta som möjligt. Vilken är den **minsta frågan** vi kan diskutera här?
- Den missnöjde söker vanligen bekräftelse - jag är okay - men ibland på ett så dysfunktionellt sätt att ingen vill ge hen det, vilket triggar allt intensivare krav på bekräftelse i en nedåtgående spiral.
- Rättshaveristen söker också bekräftelse, men här gäller det bekräftelse på att hen **har rätt**.
- Inte "havererad rättvisa" utan behov av att "ha rätt", "rechthaber".

1369

### Ett sista ord om rättshaverism (4)

- Andra benämningar: **Justice obsession syndrome, post traumatic embitterment disorder (PTED), MISP (medborgare som inte sätter punkt).**
- Nyckeln till att (möjligen) nå fram till en rättshaverist: Det handlar om **ditt liv**, det är **din tid** som tickar. Ska du verkligen ge dessa nollor den makten, är inte din tid värd mer än så? Vad skulle du inte kunna åstadkomma här i världen om du fokuserade på det?
- Se om du kan få till en förhandling. "Låt oss göra ett omtag. Berätta för mig exakt vad du behöver och vill ha för att du ska vara nöjd och kunna gå vidare. Så ska jag sedan ta ditt bud till min chef för ställningstagande."

1370

När det inte går så bra -  
om att möta stressade,  
missnöjda och arga  
människor

1371

1371

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

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

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

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



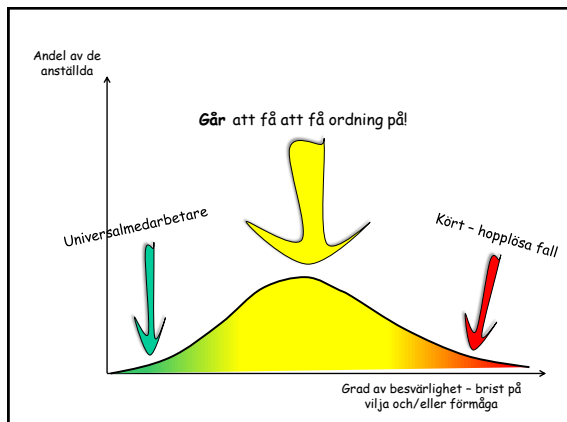
1376

### 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?

1378



1379

Den missnöjde vill något - vad?



1382

1382

Vad behöver just denna person av just mig just nu?

1385

1385

Vilket synsätt funkar bäst?

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

eller

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

1387

1387

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

1397

1397

Rama in "svåra" samtal

Före samtalet:

- Jag har en viktig sak jag behöver prata med dig om, och det kan komma att kännas jobbigt en stund.

Under samtalet:

- Tycker du att vårt samtal känns okay för dig, eller är det något jag kan göra bättre?

Efter samtalet:

- Berätta för mig hur du har upplevt vårt samtal.
- Hur tänker du nu inför framtiden?

1398

1398



## Imagoterapi

1. A talar till punkt
2. B återger det hen hört
3. A bekräftar att B uppfattat honom rätt, alternativt gör nya försök ända tills B för eller senare återger det A försökte säga på ett sätt som A är nöjd med
4. Ordet övergår nu till B varvid A har att återge det sagda korrekt

Love and attention  
are the same  
thing



Abha Dawesar

1399

## Frågor och summering

1400

1400

## Tack för oss!

Michael Rangne (berättade)  
och Veronica Rangne (ritade)

3 januari 2022



1403