



1



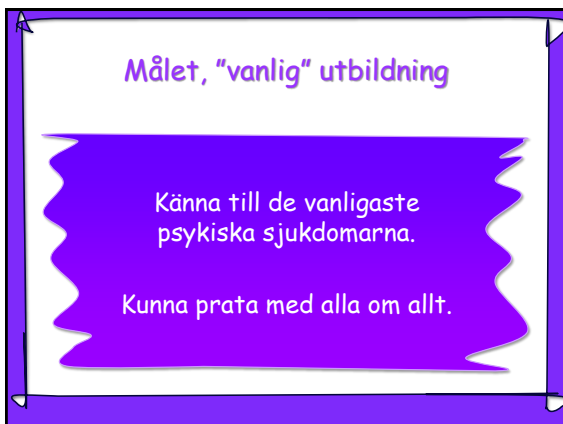
2



3



4




5

Några av de vanligaste tillstånden (1)	
Tillstånd	Punktprevalens
<input type="checkbox"/> Anpassningsstörning	Nästan alla
<input type="checkbox"/> Akut stressyndrom	Många
<input type="checkbox"/> Posttraumatiskt stressyndrom	5,6 - 6,8% (livstidsprevalens)
<input type="checkbox"/> Utmattningssyndrom	18% (livstidsprevalens)
<input type="checkbox"/> "Utbrändhet"	?
<input type="checkbox"/> Depression	6-7% (23% män, 36% kvinnor livstids.)
<input type="checkbox"/> Bipolar sjukdom	2%
<input type="checkbox"/> Vanföreställningssyndrom	0,03% (?)
<input type="checkbox"/> Schizofreni	0,5%
<input type="checkbox"/> Substansbruksyndrom	5-15% riskbruk (alkohol)
<input type="checkbox"/> Anorexia nervosa	0,5-1% (kvinnor)
<input type="checkbox"/> Bulimia nervosa	1-2% (kvinnor)

6

Några av de vanligaste tillstånden (2)	
Tillstånd	Punktprevalens
<input type="checkbox"/> ADHD	5-7% (barn), 2-4% (vuxna)
<input type="checkbox"/> Autism	1% (2,4% diagnos i Region St.)
<input type="checkbox"/> Intellektuell funktionsnedsättning	1-1,5% (varav 70% lindrig)
<input type="checkbox"/> Social ångest	7% (13% livstidsprevalens)
<input type="checkbox"/> Paniksyndrom	2-3%
<input type="checkbox"/> Generaliserat ångestsyndrom	1,5-3% (9% livstidsprevalens)
<input type="checkbox"/> Specifik fobi	13%
<input type="checkbox"/> Tvångssyndrom	2%
<input type="checkbox"/> Kroppssyndrom	? (1-5% har "svår hälsoångest")
<input type="checkbox"/> Samlarsyndrom	1,5% (6% hos de över 70)
<input type="checkbox"/> Narcissistiskt personlighetsyndrom	1-2%
<input type="checkbox"/> Antisocialt personlighetsyndrom	1%
<input type="checkbox"/> Emotionellt instabilt personlighetsyndrom	1-2% (20-40% i psykiatriin)
<input type="checkbox"/> Trottsyndrom	8,5% (livstidsprevalens)
<input type="checkbox"/> Uppförandestörning	9,5% (livstidsprevalens)

7


Spelar det egentligen någon roll att jag förstår att den jag pratar med lider av psykisk sjukdom? 

1. Ger möjlighet till ett bättre samtal
2. Skönt för mig själv att förstå den andres beteende och tillstånd
3. När jag själv förstår kan jag hjälpa den andre förstå sin situation
4. Att känna sig förstådd är ett grundläggande mänskligt behov
5. Jag inser lättare vad som är möjligt och inte möjligt att åstadkomma med samtalet
6. Ger möjlighet att hänvisa till adekvat vård och övriga relevanta instanser
7. Kan öka den andres motivation att söka och ta emot vård
8. Signalerar ökad risk för självmord och gör det lättare att ta upp det: "När man är deprimerad är det vanligt att man tänker på självmord som en utväg. Har du själv tänkt så den senaste veckan?"
9. Ger möjlighet till mer specifik och effektiv rådgivning: "När man har svår ångest hjälper det ibland att..."

8

Bra saker att ha med sig när man möter människor som inte mår bra

1. Vilka psykiska sjukdomar finns det?
2. Hur vet jag om den andre är psykiskt sjuk?
3. Hur kan jag i så fall hjälpa henne?
4. Vilka hjälpinstanser kan jag hänvisa till?



9

Hur märker jag att någon är på väg att bli psykiskt sjuk?


1. Det ser jag i personens ansikte om jag bara tittar tillräckligt noga.
2. Personen kommer att berätta det för mig om jag bara lyssnar ordentligt.
3. Det finns inget säkert sätt att alltid upptäcka detta.

10

Hur är det att vara drabbad av psykisk ohälsa? 

- Ångest
- Plågad, lidande, psykisk smärta
- Förvrängt tänkande, svarta tankar
- Sömnstörning
- Uppgivenhet, resignation, hopplöshet
- Meningslöshet
- Upplevelse av ensamhet och oälskbarhet
- Livsleda, dödsönskan, tankar på självmord
- Maktlöshet, vanmakt
- Skamkänslor
- Skuldskänslor
- Oavledbar, går inte att muntra upp
- Orkar inte ta sig i kragen, far illa var dag av sin passivitet

11

Några frågor att ställa 

- Berätta mer om hur du mår, hjälp mig förstå hur det är att vara du just nu.
- Har du mått så här dåligt någon gång förut?
- Har du kontakt med världen?
- Har du fått någon diagnos?
- Har något hänt, vet du varför det är så här svårt just nu?
- Känns det hopplöst, är du på väg att ge upp?
- Har du tankar på att ta ditt liv?
- Vad brukar kunna hjälpa när det är så här svårt?
- Har du någon anhörig eller vän du kan prata med eller är du helt ensam just nu?
- Vilka alternativ har du om dina tankar på självmord blir för påträngande?

12

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**.



13

Att ha problem är inget problem

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

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

...så kan jag hantera det!

14

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




15

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)



16

Sortera eländet till rätt fack

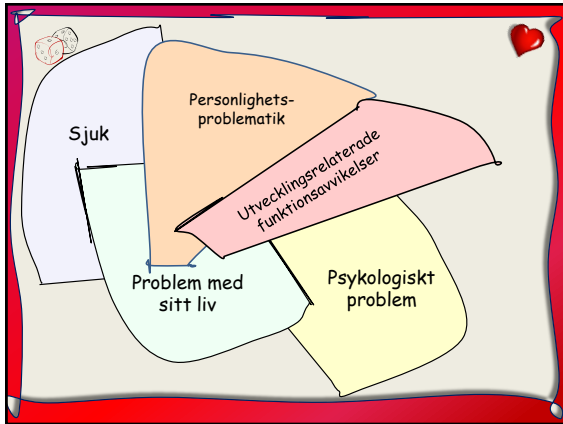


17

Tre av nedanstående fyra tecken är allvarliga varningssignaler för risk för begynnande stressrelaterad ohälsa som t ex utmattningssyndrom. Vilket av de fyra är inte lika alarmerande?

1. Hoppas över frukosten ibland när det är extra mycket att göra.
2. Sömnen blir allt risigare trots att jag avsätter tid för att sova.
3. Minskad lust att gå till jobbet på morgnarna.
4. Börjar tycka sämre om människorna omkring mig än jag brukar.

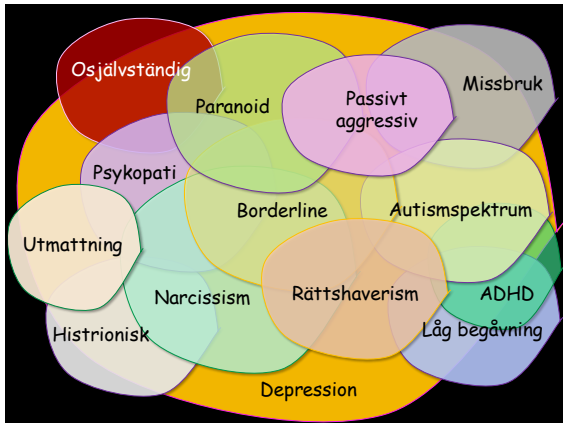
18



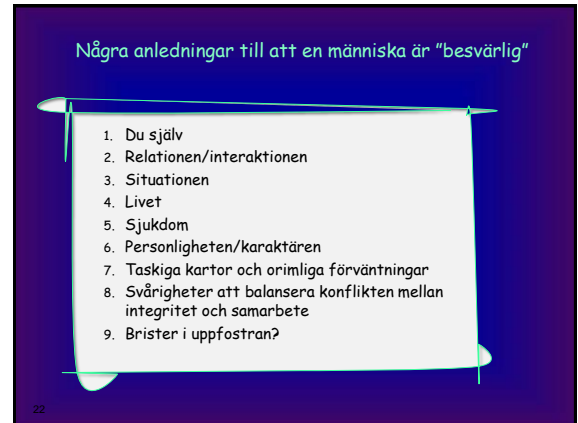
19



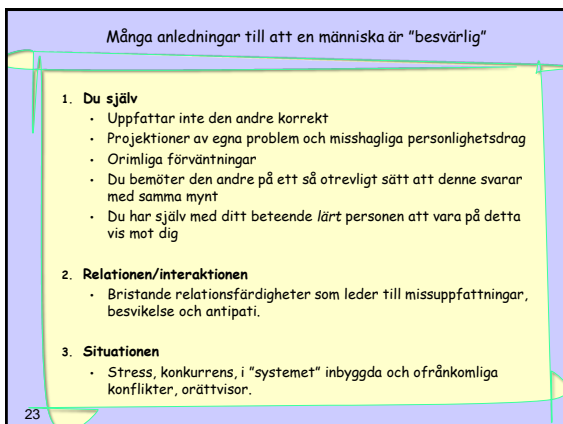
20



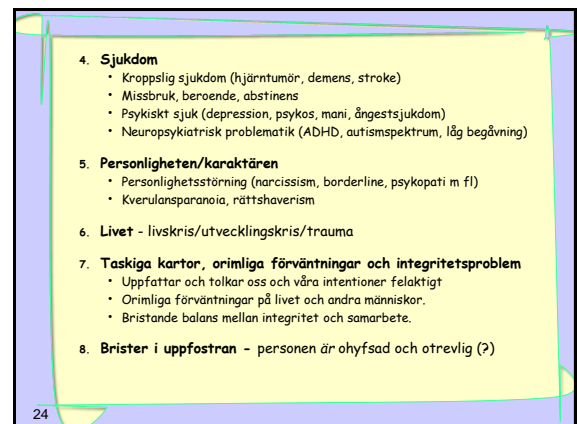
21



22



23

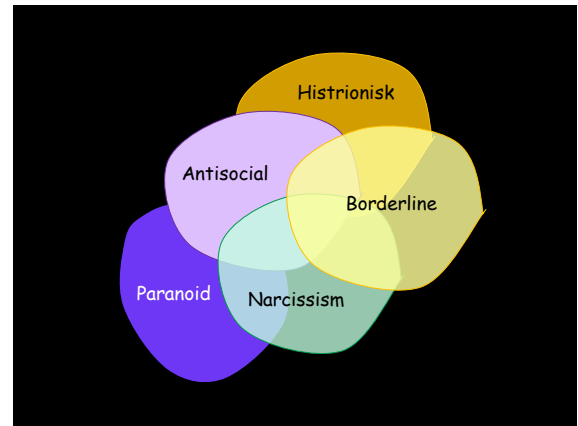


24

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.**

25



26

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

27

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

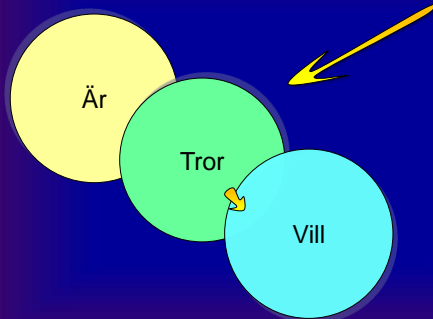
Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

28

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



29

Första frågan när det skiter sig med någon

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

30



31

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

32

32

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!

33

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

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

34

Sådant som bara jag kan ta ansvar för

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

35

35

Att möta en patient med personlighetsyndrom

- Patienten uppfattar sig vanligen som normal - det är de andra det är fel på.
- Patienten bär ofta med sig dåliga erfarenheter av att relatera till andra människor, och förväntar sig att mötet med dig kommer att bli likartat.
- Patienten förväntar sig vanligen att ingen hjälp finns att få, och är ofta misstänksam, reserverad eller avvisande mot andra människor, även de som vill hjälpa.
- Samtidigt är patienten ofta väldigt känslig för inbillade eller verkliga avvisanden och separationer och känner sig ofta lätt övergiven.
- Patientens reaktioner på dessa och andra starka känslor kan lätt bli allvarliga och resultera i t ex självskadehandlingar eller avbrytande av kontakten.

36

Repetition av antisociala drag och psykopati

37

37

Den mörka triaden

Narcissism
Psykopati
Machiavellianism

Dark Triad Test

Your results:

■ You ■ Population Average

Category	You	Population Average
Narcissism	17%	17%
Machiavellianism	4%	4%
Psychopathy	17%	17%
Average	13%	13%

This makes you 20.17% lighter than the average person.

CT-DT3: [Dark Triad Test \(idrlabs.com\)](https://idrlabs.com)

38

38

Vad menas med att vara psykopat?

"No remorse"!

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

39

39

Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/karaktär

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

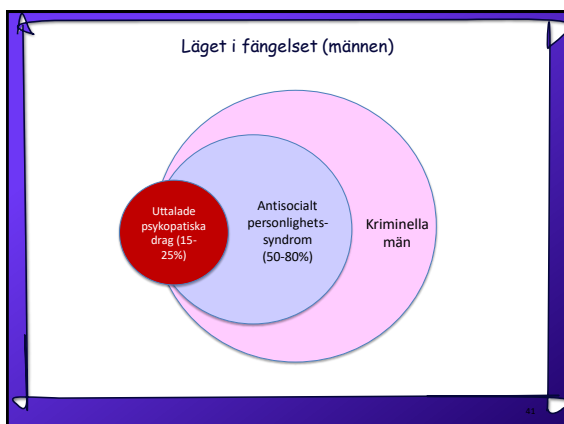
Beteende

- Andras känslor och behov är ovidkommande → man kan utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.
- Psykopaten har även bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende.

□ Ser ingen anledning bry sig om andras behov

40

40



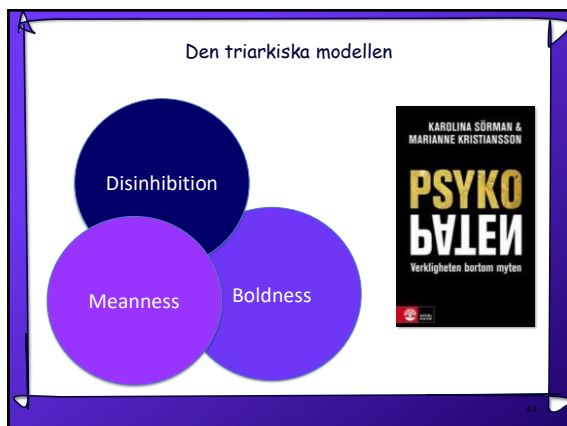
41

The mask of sanity (Hervey Cleckley 1941), 16 kriterier

1. Välfungerande mask
 - Ytlig charmighet
 - God intelligens
 - Frånvaro av "nervositet" och vanföreställningar
2. Beteendeavvikelser
 - Dåligt omdöme
 - Oförmåga lära av erfarenheter
 - Opålitlighet
 - Oförmåga att fullfölja en livsplan
 - Operansligt och dåligt integrerat sexliv
3. Ytliga-lågaktiga drag
 - Oarlig
 - Brist på ånger
 - Flacka emotioner
 - Patologisk egocentricitet
 - Brist på insikt

42

42



43



44

Psykopatiska drag hos allmänheten

- Psychopathic Personality Inventory-Revised (PPI-R)
- Avsett för icke-kriminella personer i samhället
- Bedömer psykopatiska personlighetsdrag i stället för avvikande och kriminellt beteende
- 154 frågor
- Åtta delskalor
 - Orädd och återhämtar sig lätt från stress
 - Kanslokall
 - Socialt dominant
 - Egocentrerad
 - Oförmögen att planera
 - Exploaterar andra
 - Skyller ifrån sig
 - Bryter mot överenskommelser och regler

45

Psychopathic Personality Inventory-Revised (PPI-R)

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)

46

Är din chef psykopat?

- 1-4% av chefer uppnår kriterierna enligt studier (1% av befolkningen)
- Överrepresentation inom polis, brandkår, militär och ev bland chefer
- Kan i vissa sammanhang vara fördelaktigt att vara charmig, vältalig, orädd, snabbt återhämta sig från stress, karisma, kreativ förmåga
- Mindre fördelaktigt med arrogans, förakt, aggressivitet, exploatering, mobbing, förödmjukelse, lögn, oförmåga att ta ansvar och att skylla på andra
- Blir förr eller senare problem

Läs "Snakes in suits" Av Babiak och Hare!

SNAKES IN SUITS
THE PSYCHOPATHS IN YOUR OFFICE
PAUL BABIAK, PH.D. & ROBERT D. HARE, PH.D.

47

"Framgångsrik psykopat"?

- Högt på djärvhet, stresstålighet, kylighet och oförmåga att bry sig om konsekvenserna av sina handlingar, men **bättre impuls kontroll** än psykopaterna på anstalt
- Bättre **exekutiva funktioner**
- Bättre på att fatta **rationella beslut**
- Bättre på att **hålla sig inom lagens gränser**

48

The Psychopath & The Sociopath: A Masterclass (2,5 bra timmar om psykopati)

https://www.youtube.com/watch?v=gjYtA89i2w&ab_channel=MedCircle

49

49

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?

50

50

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hen inte får som hen vill?

53

53

Detta borde inte hända!

54

54

Hur har du dina åsikter?

55

55

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

Ken Keyes

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

56

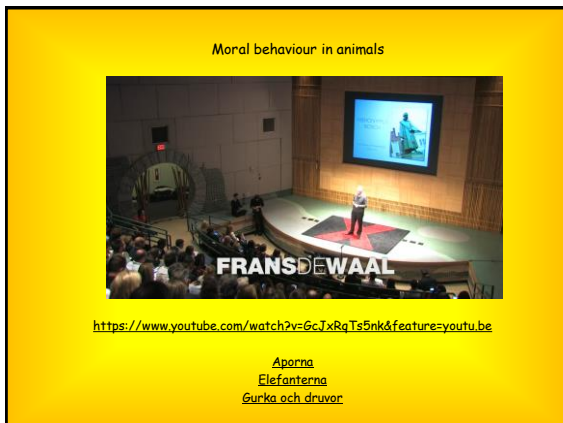
56



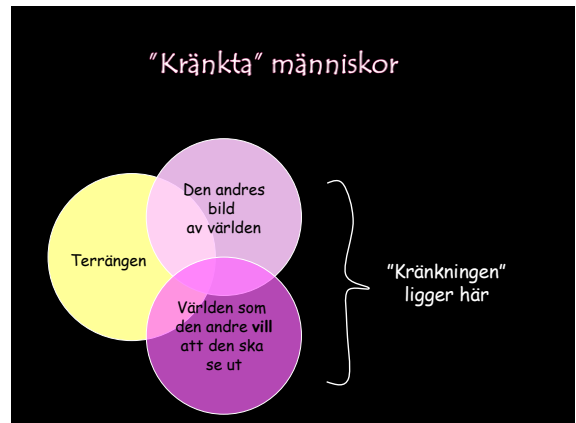
57



58



59



60



62

Floskel-bingo vid lönesamtalen

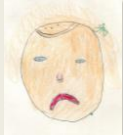
Om man tittar på genomsnittslönen ligger du högt	Alla är ju så kompetenta och duktiga	Jag är ju alldeles ny som chef och känner inte alla	Min egen lön höjs inte heller så mycket
Jag måste satsa på några få så du får stå tillbaka i år	Jag har delat in er i två grupper och du tillhör de som får mest	Tycker du att jag ska ta från andra och ge till dig?	Du fick ju så mycket förra året
På andra kliniker har man inte så mycket som vi har här	Vi måste höja dem som fått låga ingångslöner	Jag skulle gärna vilja ge dig mer men HR (personalavdelningen) säger nej	Du har ju inte arbetat här så länge
Jämfört med andra ligger du bra till	Nästa år kanske jag kan satsa på dig	Du är jätteduktig men jag har inte mer pengar	Du får se nya ansvarsområdena som meriterande och roliga, tyvärr kan jag inte ge mer lön på grund av dessa

63

Pia

Händelse

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



Dominerande reaktioner


- Besviken
- Upprörd, ilsken
- "Kränk" ↓

Följder

- Sjukskrivning
- Sprider dålig stämning och förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar

68

Lena, lönesamtalet 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 högpresterande
 - Lönesystemet inte avsett att korrigera "felaktiga" ingångslöner
 - Variation i ingångslöner kan bero på tillgång och efterfrågan

69

Hur gick det?

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

70

Lena - vad var det som hände?

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

71

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.

Uttalade narcissistiska och antisociala drag.

72

Passiv aggression är ett syndrom som består av

- Försenade eller inte alls utförda arbetsuppgifter
- Bristande lojalitet
- Sociala anpassningsproblem
- Undvikande
- Hyperkritisk men dold inställning till chefer
- Irritabilitet

73



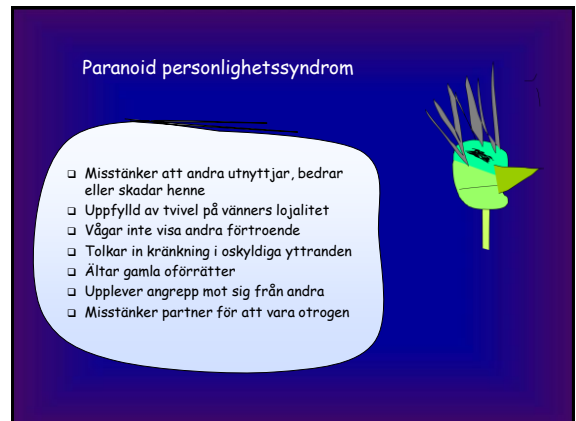
74



75



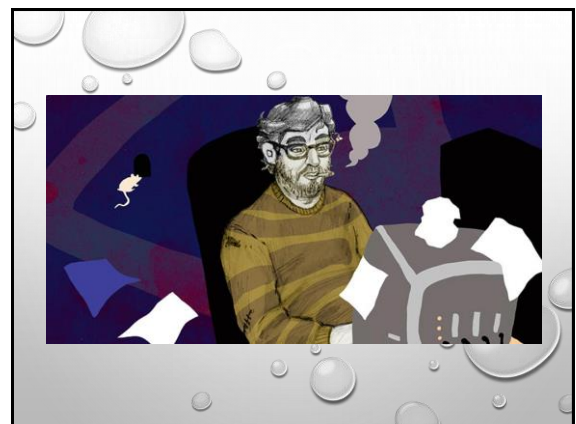
76



77



78



79

Grälet om tompinnarna



80

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

84

Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

85

Läs denna bok!



Finns sammanfattad här:
<https://www.loram.se/onewebmedia/Mina/Nyvinlogi%20januari%202020/R%C3%A4ttshaverism,%20sammanfattning.pdf>

89

Se dessa sammanfattningar

<https://www.loram.se/besv%C3%A4rliga-m%C3%A4niskor.html>

<https://www.loram.se/onewebmedia/Mina/F%C3%86rdjupningskurs%20BG%20jan%202021/R%C3%A4ttshaverism%20BG%20FK%202021.pdf>

Rättshaveristiskt beteende, en sammanfattning

Vad menas med rättshaverism?

- Skilj på adekvat reaktion på missförhållanden (inte rättshaveristiskt), rättshaveristiskt beteende och rättshaveristisk person.
- "Det innebär problem för personen och omgivningen när alltandets kring denna orättvisa uppgår i en besatthet och fixering vid att få rätt" (Andreas Svensson).

Vilken är bakgrunden?

- Väsentligen en paranoid personlighetsproblematik som nu hängt upp sig på någon särskild person eller situation.
- Misstro mot auktoriteter och samhällets administration.
- Aggressiv självhävdelse, håller på sin rätt.
- Utövar en energi mot sig från andra, tolkar in kränkningar i oskyddiga yrtranden.

90

Rättshaverister och andra kränkta - upprättelse eller försönig?

Rapport från samtiden:
 Rättshaverister och andra kränkta
 - upprättelse eller försönig?

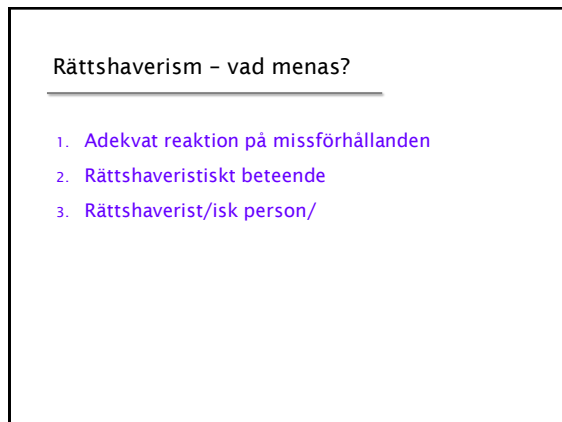
https://www.youtube.com/watch?v=Lj3w5H-ytRs&list=PLK_Dp6cqvj_59dfpWIO1imbrOVcglM-AgK8&index=3&ab_channel=S%3A1aKatharinastiftelsen

91

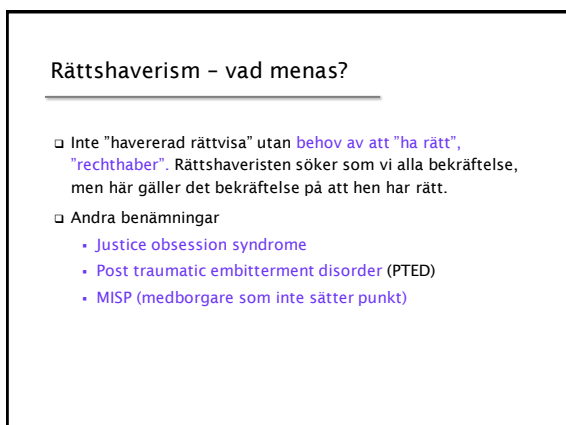
91



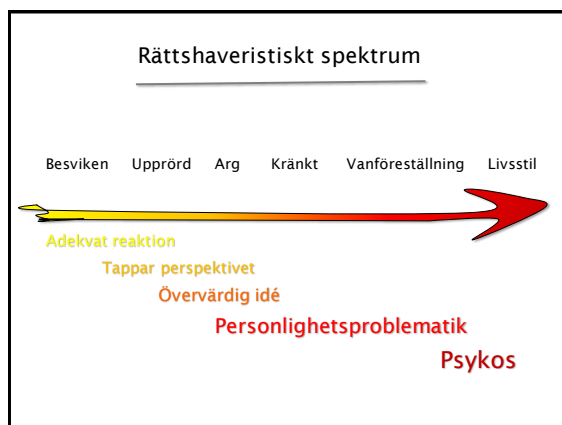
92



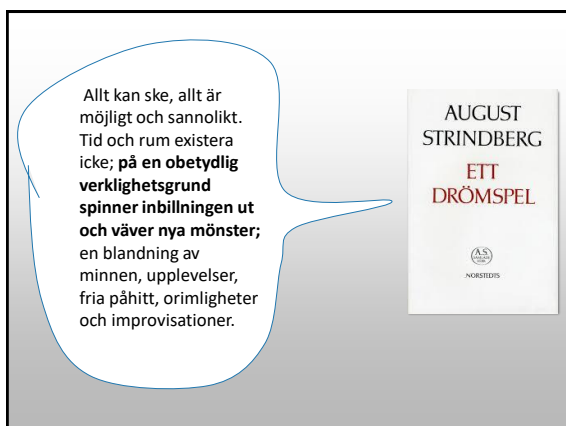
93



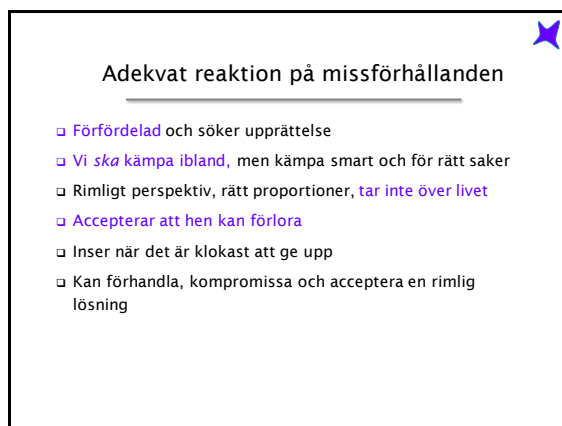
94



95



96



97

Visselblåsare

- Ibland adekvat, ibland rättshaveristisk
- Kämpar vanligen för andra, inte bara för sin egen rätt och vinning
- Du som tänker vissla bör vara medveten om risken för att drivas över gränsen vid mothugg
- Driv kampen så skickligt du kan, men dissociera dig från resultatet av din kamp
- Låt inte vislandet ta över ditt liv, se till att du värnar och värdat allt vanligt och viktigt

98

Visselblåsare eller rättshaverist?

Visselblåsare

- Uppmärksammar något som är fel i världen, kämpar för andra
- Mer altruistiskt motiv, söker hjälpa andra
- Kan släppa och gå vidare
- Autistiska drag inte helt ovanligt

Rättshaverist

- Kämpar för att få upprättelse mot något som gäller hen själv
- Söker oftare personlig vinning
- Ibland hämndmotiv
- Fastnar, ger sig aldrig
- Oftare allvarlig personlighetsavvikelse

99

Kan jag själv bli rättshaverist?

- Vi behöver mål och mening för vår färd, men välj meningsfull mening
- Välj dina matcher, kämpa bara för det som faktiskt är viktigt och värt att kämpa för
- Idioter, maktmissbrukare och befängda lagar finns förvisso, men ge dem inte makt över ditt inre
- Acceptera att somligt måste du acceptera oavsett hur mycket du ogillar det

100

Kämpa för rätt saker, och kämpa smart

- Väg noga för- och nackdelarna med att driva frågan
- Det är inte resultatet som räknas - jag kan ta ansvar för processen men inte resultatet
- Acceptera din maktlöshet, det finns kanske inget sätt att vinna på
- Du måste acceptera att du kan förlora, att du kan behöva ge upp, att priset kan bli för högt
- Se det som ett spel, identifiera dig inte med utfallet. "Det ska bli spännande att se var detta landar"
- Ge inte den andre och det som sker makten över dig, ditt inre och vad du gör
- Håll järnkoll på ditt inre - låt inte processen påverka dina känslor, din jämvikt och ditt goda humör
- Tolka situationen rätt - ingen kränker dig, men det finns dåliga system, undermålig juridik och blåsta människor. Och världen är orättvis!
- Gör inte kampen till din livsmening
- Bevara allt värdefullt i ditt liv intakt - familj, relationer, arbete, intressen
- Skaffa en klok mentor/förtrogen som vill dig så väl att hen säger ifrån när du är på väg att spära ur

101

Risker när IVO anmälde mig för åtal

- Slösa bort min tid på något ofruktbart (när jag fick böter..)
- Resignation och hopplöshet
- Bitterhet och cynism
- Utbränd, utmattningssyndrom
- Depression
- Rättshaverist
- Skrivbordsbyråkrat
- Förpesta livet för mina nära och kära
- Förlorat, meningslöst liv

102

Bakgrunden

- Ofta god men smalspårig intelligens
- Ofta god förmåga att uttrycka sig
- I botten låg självkänsla och känsla av maktlöshet som föder agg och bitterhet. Kverulansen kan ses som ett försvar mot dessa känslor. Den inre konflikten (osäkerheten han känner inför sig själv) förflyttas, projiceras, på omgivningen och han slipper se och plågas av denna misshagliga sida hos sig själv. Det är de andra som är dumma.

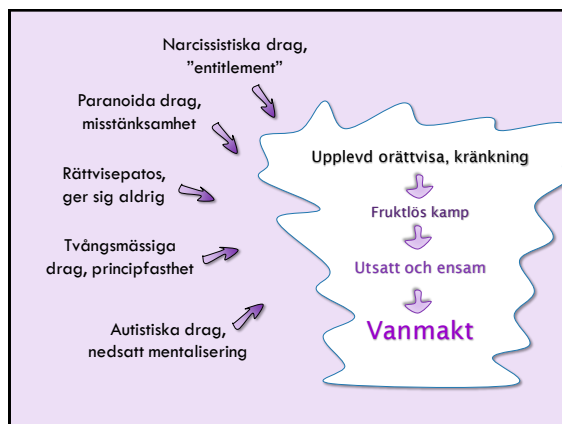
Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

103

Rättshaverism – bakgrunden

- Ofta **underliggande psykisk ohälsa och personlighetsproblematik**
- Upplevd **motgång/kränkning** aktiverar beteendet
- **Individualistiskt samhälle** - rättighetsperspektiv, entitlement, alla har rätt till allt och rätt att överklaga vid motgångar
- **Rättssäkerhetens pris** i vårt moderna samhälle
- **Sociala medier underlättar** klagandet och möjligheten att få stöd från likasinnade

104



105

Personlighet och sjukdomsutveckling

- Väsentligen en **paranoid personlighetsproblematik** som nu hängt upp sig på någon särskild person eller situation
- **Misstro mot auktoriteter** och samhällets administration
- **Aggressiv självhävdelse**, håller på sin rätt
- **Upplever angrepp** mot sig från andra, **tolkar in kränkning** i oskyldiga yttranden
- **Nyckelupplevelsen**, det som **utlöser beteendet**, kan vara en reell orättvisa eller ett bakslag som han själv framprovocerat
- När han väl börjat klaga kan han inte balansera den upplevda oförrätten mot allt annat viktigt i livet, **kränkningen tar överhanden**
- **Överklagar** från instans till instans
- Varje **avslag göder misstron** och kverulansen
- Det är **sättet att argumentera** som avgör om en reaktion/klagare ska betraktas som paranoisk

Från Psykiatri.nu, Jan-Otto Ottosson

106

Rättshaveristen förmår bara se sin sida av saken

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

107

Vad menas med rättshaveristiskt beteende?

Vissa människor är **svåra att gå till mötes och uppnå ett fungerande samarbete med**. I vardagligt tal kan det kallas för "rättshaveristiskt beteende".

Ett rättshaveristiskt beteende kan yttra sig som **återkommande anklagelser, stark misstänksamhet, ständiga brev och telefonsamtal, inspelade samtal, många överklaganden eller krav** som ligger bortom all rimlighet och som inte är förenliga med vetenskap och beprövad erfarenhet. Det handlar om människor som **inte kan hantera uppkomna situationer med mentala processer utan istället agerar utifrån juridiska processer**. Ofta kan attityden hos dessa människor vara såväl **hotfull som nedsättande och starkt kritisk**. Ofta upplever vi dem som krävande och hänsynslösa. Vi har svårt att veta hur vi som personal eller som chef ska bete oss inför ett sådant agerande. Risken är stor att vi **antingen blir för gränsättande och avvisande eller för undfallande och otydliga**.

Citat från kursbeskrivning på Internet

108

Ska jag kräva beteendeskärpning eller förmedla att jag ser din vanmakt?

109

109

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

110

Exempel på beteenden

- Misstänker och smutskastar personal
- Kräver kamera på förskolan eller äldreboendet
- Kamera till förlossningen för att dokumentera ev felbehandling till rätten
- Kräver att få spela in samtal med ljud eller bild
- Kräver att få välja vårdare åt sin anhörige
- Anmäler sin handläggare till IVO var vecka
- Begär ut absurda mängder handlingar

111

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

112

Präglad av aggressiv självhävdelse, parad med misstro mot auktoriteter och samhällets administration. Det är en man som håller på sin rätt, överklagar från instans till instans och som i varje avslag ser bevis på samhällets ruttenhet och systematiska maskopi mot honom

Ottosson, 1983

113

Rättshaverist

- Övertygad om att hen är utsatt, förföljd och otillbörligt behandlad
- Har svårt att mentalisera, kan inte se saken i annat ljus än sitt eget
- Uppfattar det som sker som riktat mot hen själv, kan inte se att det kan handla om juridiska eller andra oberoende faktorer
- Tappar helt perspektiv och rimliga proportioner
- Identifikation kring upplevd förlust och att vara offer för orättvisa
- Obevaklig kamp för "rättvisa" oavsett kostnad
- Ägnar sin tid och sitt liv åt kampen, försummar det övriga livet, offerar familj och vänner på kampens altare

114

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

BRÅ, 2016

115

Rättshaverism eller psykopati?

Rättshaverism

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

Psykopati

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

116

Vara anhörig eller närstående

- Rättshaveristen **försummar** alltmer sina relationer och sitt sociala liv, sin ekonomi och övriga intressen
- Rättshaveristen **kräver samsyn och lojalitet** -> konflikt mellan att hålla med och att försöka stå för verklighetsförankring
- **Skamfylt** att se sin anhöriges beteende
- **Risk för våld** från rättshaveristen
- Närstående måste **vidmakthålla sina intressen och sitt eget liv**
- Närstående behöver **stöd för egen del**

117

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

118

Patienten är i behov av annan lägenhet för sitt psykiska välbefinnande. Lägenheten bör absolut ha havsutsikt.

Från ett läkarintyg

119

Hur bemöter man rättshaveristiskt beteende?

- **Målsättningar**
 - (Förebygga)
 - 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

120

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

121

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"

122

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

123

Undersök om det går att nå en förhandlingslösning

"Låt oss göra ett omtag. Berätta för mig exakt vad du skulle behöva för att du ska kunna släppa detta och gå vidare. Så ska jag sedan ta ditt bud till min chef för ställningstagande."

125

125

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

126

Hantera mejl och annan korrespondens

- Utgå från att dina samtal spelas in och att din korrespondens kommer att bli offentlig
- Gör rätt men så lite och begränsat som möjligt
- Korta och koncisa svar, gärna träigt och tjänstemannamässigt
- Skriv ett nytt mejl var gång du svarar, utan att kopiera texten du svarar på
- Hänvisa till tidigare svar vid återkommande fråga
- Svara aldrig alla som fått mailet, bara avsändaren
- Svara inte om du bara fått en kopia av mailet
- Låt mail som väcker känslor vila till nästa dag innan du svarar. Svara eventuellt i avvaktan att du tagit emot hens mejl och att du kommer att återkomma inom x dagar
- Vid infekterade frågor och missnöje: låt alltid en chef eller en klok kollega titta på ditt utkast/svar innan du skickar det

127

När du är upprörd – gör inget förrän du svalnat



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

128

128

Hjälp klienten förstå juridiken

- Rättshaverister inser ofta inte hur komplicerad lagstiftningen är och har svårt att se situationen i ett större sammanhang
- Serviceskyldigheten är långtgående men inte obegränsad

129

Avbryt havererade samtal

- Man har rätt att avbryta ett samtal om klienten är arg, oförsämd eller för en diskussion som inte leder vidare och tonen blir otrevlig
- Tala då om att du kommer att återkomma med ny tid
- Dokumentera objektivt vad i samtalet som föranledde avbrytandet
- Dokumentera även vilken information du själv gett i samband med avslutet av samtalet

130

Hur bemöter man hot och kränkningar?

- Ta alltid hot på allvar
- Polisanmäl förföljelse, hot och förtal
- Ta en skärmdump på kränkande och hotfulla formuleringar på internet och sociala media
- Var tydlig och konsekvent, håll fast vid rutinerna, lär personen hur denna del av världen fungerar
- Försök aldrig ge igen eller hämnas

131

Ta hot på allvar

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

132

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

133

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.

134

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Bidra inte till orealistiska förväntningar. **Förväntan på rätt och rättvisa ökar risken. Rimliga förväntningar skyddar.** "The key to happiness? Low expectations!"
- Den övergripande frågan är hur vi kan hjälpa oss själva och andra att vara nöjda med det vi faktiskt kan få.
- **Fråga den andre vad hen egentligen vill**, vad som vore en okay lösning/utveckling.

135

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- **Otäck för oss alla** att få folk emot sig.
- Två huvudscenarier:
 - "Bara" missnöjd, sur, krävande och jobbig.
 - Latent eller manifest hotfull/farlig.
- **Varje motgång och konflikt riskerar trigga rättshaveristiskt beteende** - hos både våra klienter och oss själva.
- **Vi behöver alla träna på att hantera motgångar**, ta det med jämnmod, inte gå igång, inte anse oss "kränkta" så fort vi inte får som vi vill.

136

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- 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 **få att inte fara illa själv**.

137

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Vi söker alla bekräftelse, normalisering, att veta att vi är okay och duger. **Validera därför den andre**, även om hen är krävande och missnöjd. Rättshaveristen har därtill ett extra stort behov av att **ha rätt**.
- **Hjälp haveristen att mentalisera:**
 - "Du menar alltså att...?"
 - "Om man tänker/tror/tycker att... så blir det ju förstäligt / är det ju naturligt / att man vill/förväntar sig att..."
 - "Om man däremot / som jag / tänker/tror att... så landar man i stället i att..."

138

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Se det som ett spel, gör det inte till något personligt, lägg inte in några känslor, gör det inte till en match.
- Tänk som Pollak: "Det här var intressant!"
- "You win some and you lose some."
- **Din uppgift är att följa spelreglerna.**

139

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Vid diskussioner och konflikter: Minimera och isolera punkten ni diskuterar, eftersträva så liten konfliktyta som möjligt, utvidga inte. **Vilken är den minsta fråga vi kan diskutera här?**
- **Försök bjuda på en smula bekräftelse när du kan:**
 - Missnöjda människor 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 nedätgående spiral.
 - Rättshaveristen söker också bekräftelse, men här gäller det bekräftelse på att hen **har rätt** ("rechthaber").

140

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Vid samtal med besvikna, stressade, upprörda och taskigt bemötta människor föreligger utöver sakfrågan också en kris och en kränkningsupplevelse de behöver få hjälp med. De behöver hjälp att begränsa 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.

141

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Nyckeln till att (möjligen) nå fram till en rättshaverist: Appellera till den grandiosa självbilden. "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 kunna släppa detta och gå vidare. Så ska jag sedan ta ditt bud till min chef för ställningstagande."

142

Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- 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 att inte själva reagera rättshaveristiskt.
- Organisationerna engagerar sig ofta alldeles för litet för sina utsatta medarbetare. Lätt att vara tuff och klä sig med teflon för någon annans räkning.

143



144

Frågor och summering

145

145

ER sammanfattning av mina viktigaste budskap

146

146

Vad tar ni med er härifrån?

- Vilka är era viktigaste insikter, lärdomar och erfarenheter från denna utbildning?
- Vad saknar ni, vad skulle ni vilja att jag berättar mer om?
- Frågestund - alla frågor är välkomna.

147

147



148