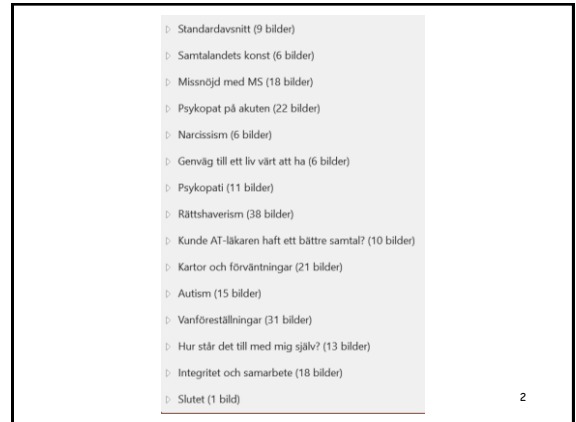
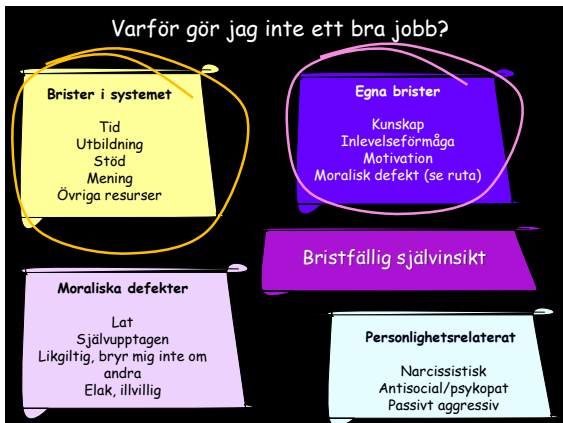




1



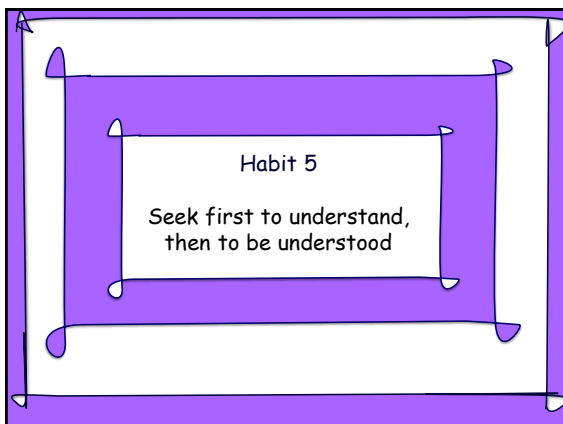
2



3



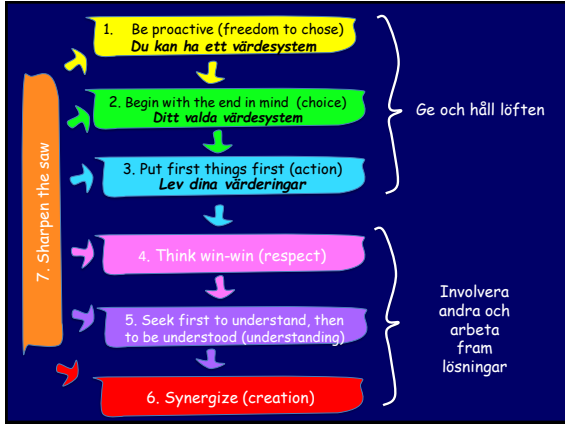
4



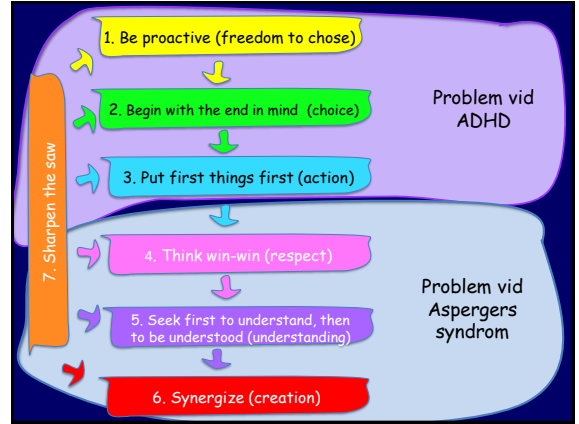
5



6



8



9



10



11



12



16



18

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!

19

Vi blir dummare av stress

- Stress minskar vår förmåga att samarbeta. Stressade personer samarbetar inte, yttre hot gör att vi skärmar av andra och kör själva.
- Vi får tunnelseende och missar saker.
- Sänker IQ med upp till 15 enheter, dvs vi blir dummare.
- Svårare att prioritera, vi gör saker men i fel ordning.
- Svårare att fokusera, mer lättstörd.
- Sämre koncentrationsförmåga.
- Kommer inte igång, går runt och stör.
- Nedsatt minne.

↓

"Funktionell ADHD"

Tack till Thomas Lundqvist för tänket!

20

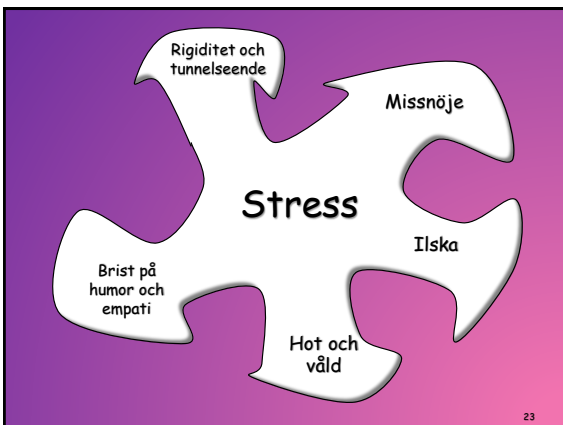
Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

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

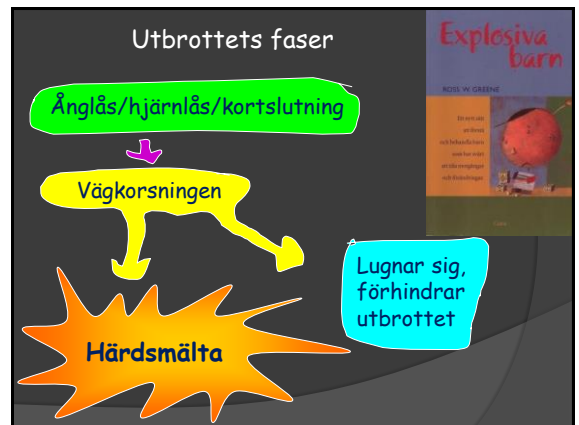
Limbiska systemet, "röd zon": Känslor, drifter, självkänsla, religion, värderingar...

Reptilhjärnan: Flykt, anfall, spela död...

21



23



24



25



26



30



31



32



33



34

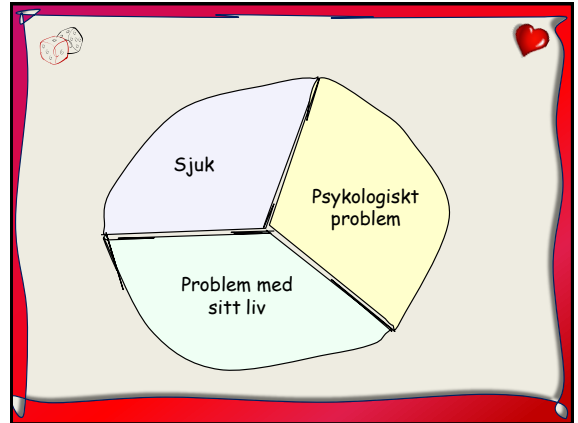
34



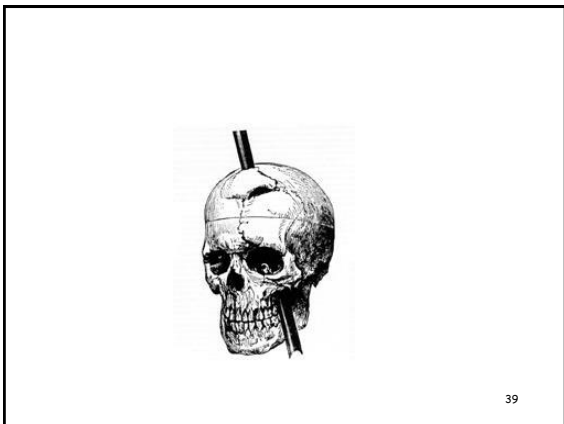
36



37



38

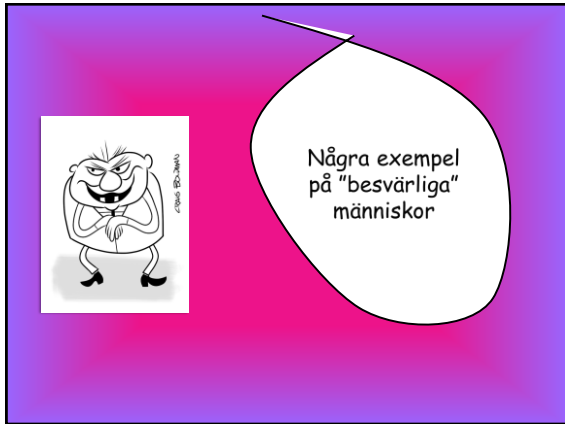


39

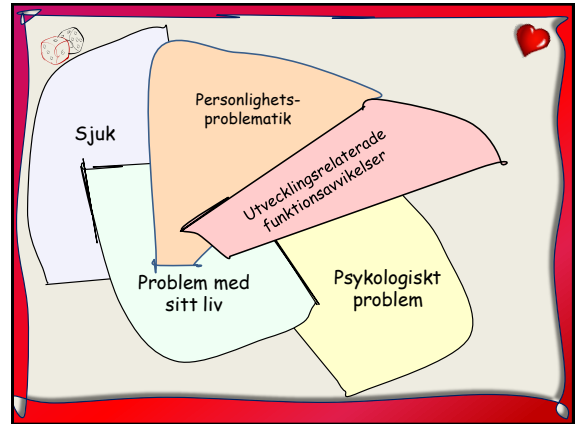
39



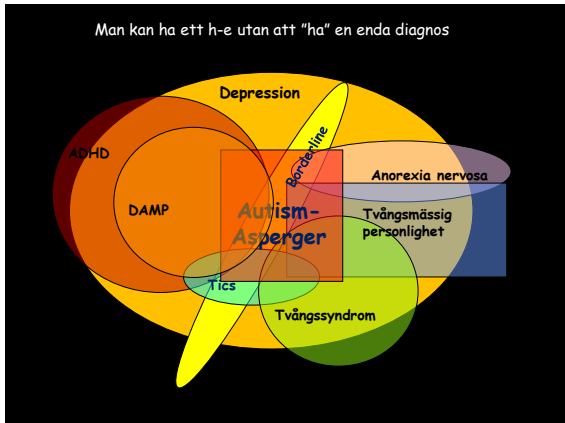
40



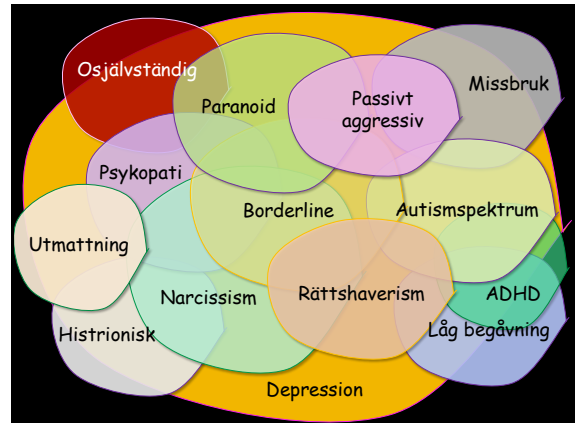
41



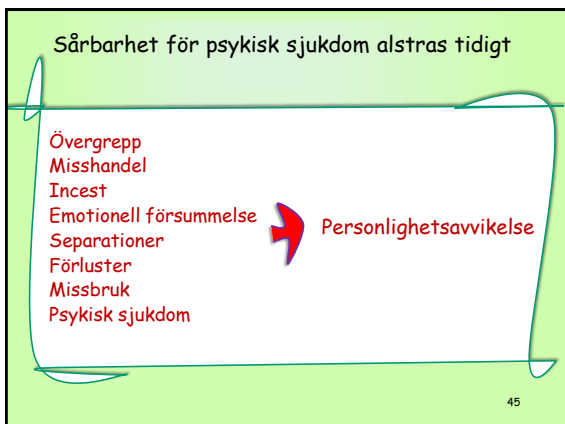
42



43



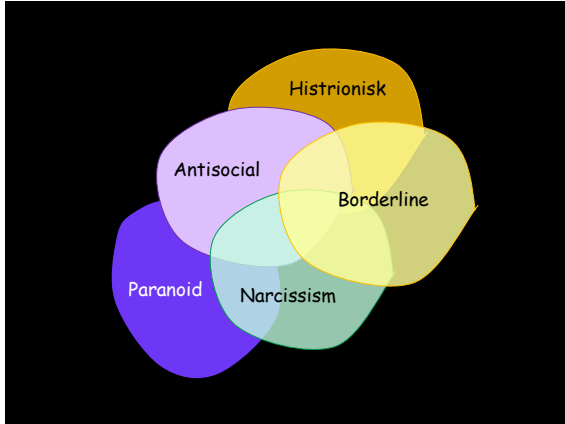
44



45



46



47

### Svårigheter vid personlighetsproblematik

**Självsikt**

- 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

48

48

### 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 självsikt, mognad och förändring!**

49

### Egenskapsdiagnos enligt ICD-11

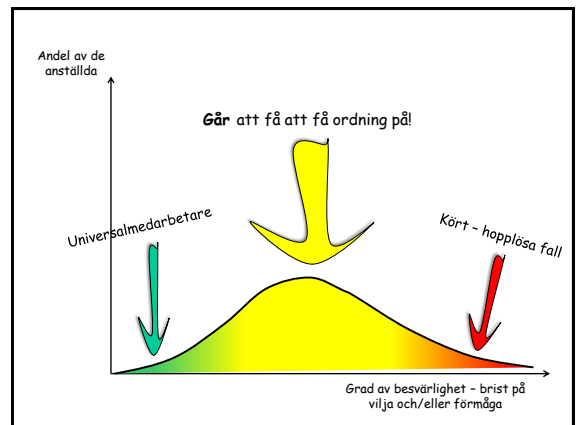
Generella kriterier	Personlighetsdrag / domänegenskaper	Svårighetsgrad (categories)
Svårigheter med självfunktioner och relationer till andra (liknar kriterium A i DSM-5 sektion III)	Negativ affektivitet (negative affectivity)	(Personality difficulty, "normal personlighetsproblematik" - uppnår ej kriterier för diagnos)
Maladaptiv/rigid kognition, känslomässig upplevelse, känslouttryck, impuls kontroll och beteenden	Brist på självbehärskning (dysinhibition)	Lindriga (mild)
Minst två års duration	Distansering (detachment)	Uttalade (moderate)
Visar sig i många situationer	Dissocialitet (dissociality)	Mycket uttalade (severe)
Beror inte på annan psykiatrisk eller medicinsk störning eller läkemedel/drog	Tvångsmässighet (anankastia) (ej med i DSM 5 sektion 3)	
Ger påtagligt lidande eller nedsatt funktion inom flera områden	Borderlinemönster (borderline pattern) (ej med i DSM 5 sektion 3)	

50

### Hybrid egenskapsmodell, DSM-5 sektion III

A. Personligt och socialt fungerande	B. Maladaptiva personlighetsegenskaper	Specifika personlighetssyndrom (typmodell/kategori diagnos)
Mätinstrument: Level and Personality Functioning Scale (LPFS)	Mätinstrument: Personality Inventory for DSM-5 (PID-5)	
Självidentitet	Negativ affektivitet	Borderline
Självstyrning	Bristande självkontroll	Ängslig
Empati	Antagonism	Antisocial
Förtrolighet/intimitet	Distansering	Narcissistisk
	Psychoticism (ej med i ICD-11)	Schizotypal
		Tvångsmässig

51



52



Bästa boten mot besvärliga medarbetare:

# Anställ dem inte!



53

53


Var behåller jag till personliga egenskaper?

Enkelhet, hög systematik, bra rutiner och tydliga regler	Aktivism	Aktiva, tidigt ansvar, hög grad av självständighet och initiativ
Högt värde på relationer och engagemang, vill säga mer än bara ja eller nej	Flexibilitet	Flexibla och självsäkra, säger nej till andra patienter och kollegor, är bra på att hantera stress
Smak, logiskt, strukturerat	Engagemang	Engagerade, beredda att hjälpa andra, engagerade i sin egen utveckling
Mycket engagemang, vill säga mer än bara ja eller nej	Tålighet	Har god förmåga att hantera stress, kan stå ut med andra patienter och kollegor
Hög energi, driv, motivation, "har viljan att"	Engagemang	Läggning till utveckling, vill utvecklas, vill utveckla andra
Mycket engagemang, vill säga mer än bara ja eller nej	Engagemang	Engagerade, ansvariga, engagerade i sin egen utveckling
Har bra sociala relationer, vill säga mer än bara ja eller nej	Samarbetsvillighet	Öppna för samarbete, engagerade i sin egen utveckling
Tillgänglighet, hjälper andra, vill säga mer än bara ja eller nej	Strukturerat	Har bra rutiner, vill säga mer än bara ja eller nej
Strukturerat och engagerat, vill säga mer än bara ja eller nej	ADHD-aktiva	Kreativa, utvecklingsbenägen, vill säga mer än bara ja eller nej

54

54

Hur dåligt "får" man må i Sverige?



Frisk, mår bra

Jag verkar ha fått en dag till att leva – vilken gåva!

Smårisig

"Livet är en jobbig period". Jobbigt att leva, nu som alltid - lidande men ej sjukdom

Inget vidare

"Symtomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion socialt, i arbete eller inom andra viktiga funktionsområden" -> psykiatrisk diagnos

Autonomi och integritet - här bestämmer man själv!

Oerhört risig

LPT (allvarlig psykisk sjukdom, oundgängligt behov av psykiatrisk sjukhusvård, motsätter sig allt kan ej ge samtycke)

55

55

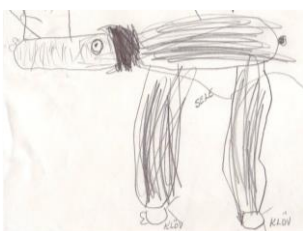
# Narcissism

(Inte så kul som det låter)

56

56

"Hon är bara ensam"



57

57

Besvärlig typ?

Där står ett stackars ledset och övergivet barn och bönar om bekräftelse, om att någon till sist ska se, höra och ta det på allvar!



58

58

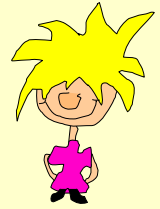


De allra flesta av oss undrar samma sak:

Duger jag?

59

Också narcissisten  
kämpar för att  
betyda något!



60

Ovillkorlig kärlek är för bebisar (och fås i vuxen ålder  
lättast från hundar).



Resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår  
kärlek med åren.

61

61

En väg till ett liv  
värt att leva

62

62

Det emotionella  
bankkontot:

Det förtroende  
och den trygghet  
som har byggts  
upp i förhållandet



64

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

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

65

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

66

Din allra största insättning?

Gör allt som står i din makt för den människa som ställt till det, hamnat i kris eller mår dåligt oavsett anledning.

Tacksamhet och lojalitet är **konsekvenser!**

67

I huvet på en psykopat

(Psykopati är en genväg till helt fel saker)

68

Några benämningar

- **Manie sans délire** (Finel 1700-talet; våldsamma och explosiva men rationella)
- **Psychopathic inferiority** (Koch 1800-talet; slasktratt med sexuella avvikelser, missbruk, psykos, intellektuell funktionsnedsättning)
- **Sociopatisk personlighet** (Robins; aggressivt, lögnaktigt och avvikande beteende hos ungdomar)
- **The mask of sanity** (Cleckley 1941), Cleckleys syndrom

↓

- **Antisocial personlighetsstörning**
- **Antisocialt personlighetssyndrom**
- **Psykopati**

Ytterligare benämningar:

- Sociopati
- Abnorm personlighet
- Karaktärsabnormitet
- Tidig karaktärsstörning
- Karaktärsbrist
- Moraliskt sjuka
- Moraliskt imbecill
- Moral insanity
- Manipulativ personlighet
- Särskilt vårdkrävande

69

Vad menas med att vara psykopat?

"No remorse"!

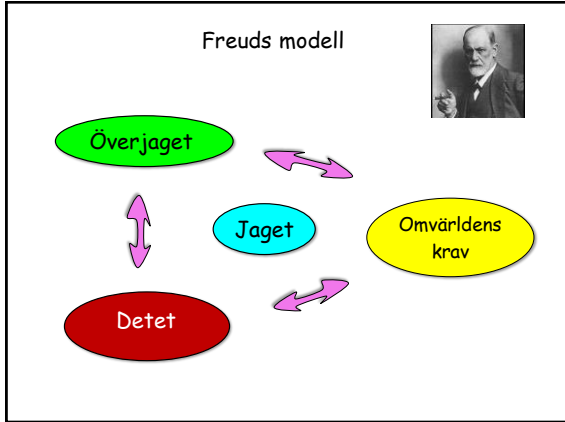
De kännetecknas av att de saknar samvete; deras liv handlar om att tillfredsställa egna behov på andra människors bekostnad.

72

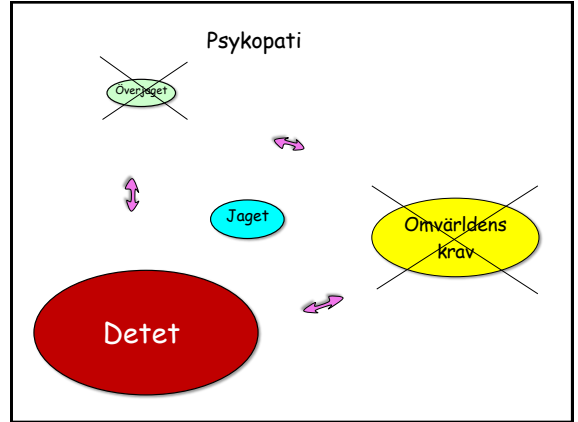
Psykopaten undrar **inte** om han duger

Finns här något att hämta?

73



74



75

Men varför inte bara strunta i överjaget och ha litet kul?

Empati  
Sympati

Skam  
Skuld  
Ångest  
Ånger

76

76

Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/karaktär	Beteende
Brist på <ul style="list-style-type: none"> <li>skuld- och skamkänslor</li> <li>ångest</li> <li>ånger</li> <li>djupare empati</li> <li>sympati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andras känslor och behov är ovidkommande → man kan utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.</li> <li>Psykopaten har även bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende.</li> </ul>

Ser ingen anledning bry sig om andras behov

77

77

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

78

78

Sätt inte igång en rättshaverist!

79

79

### Rättshaverism – vad menas?

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

80

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

*Spanskt ordspråk*

81

### Ett test på en människas personlighet

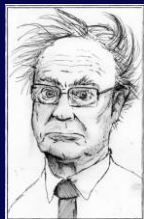
Hur reagerar personen  
när hen **inte** får som  
hen vill?

82

**Detta borde  
inte hända!**

83

Grälet om  
tomtpinnarna



84

När IVO skickade mig "för åtal"



85

När jag skulle göra lumpen



86



87

När hade du senast koll på livet?

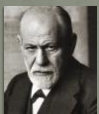
88

Människans lott



89

Livet, sådant det är oss förelagt är för svårt för oss, ger oss för många smärtor, besvikelser och olösliga uppgifter. För att kunna håra ut behöver vi lindrande medel.



Vi vantrivs i kulturen, 1930

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017



90

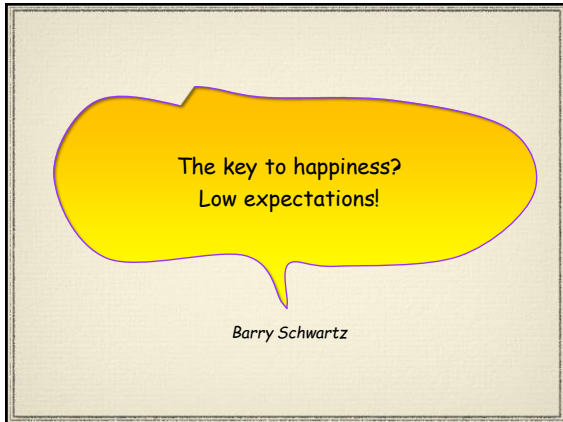
Vad avgör hur det går för mig i livet?

Hur jag hanterar motgångar!

91

90

91



92



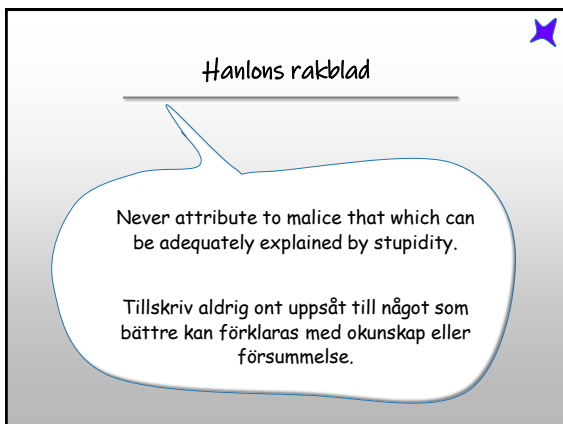
93



94



96



97



98

Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är  
plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital  
finns att tillgå

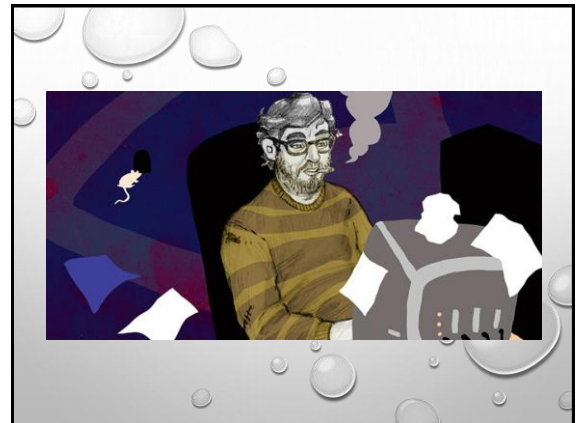
99

Jag kräver  
upprättelse!

100

Jag tänker  
hämnas!

101



102

Rättshaveristiskt spektrum

Besviknen Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil

Adekvat reaktion  
Tappar perspektivet  
Övervärdig idé  
Personlighetsproblematik  
Psykos

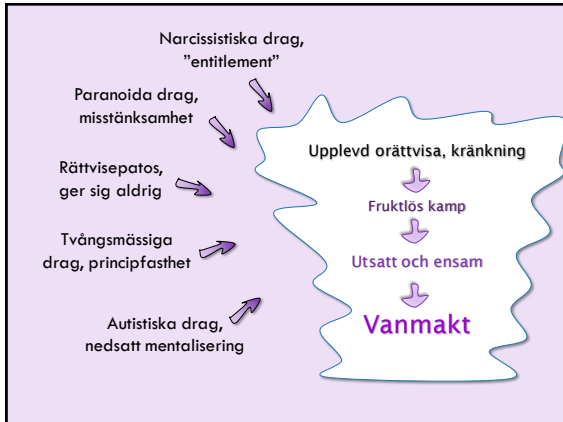
103

Allt kan ske, allt är  
möjligt och sannolikt.  
Tid och rum existera  
icke; på en obetydlig  
verklighetsgrund  
spinner inbillningen ut  
och väver nya mönster;  
en blandning av  
minnen, upplevelser,  
fria påhitt, orimligheter  
och improvisationer.

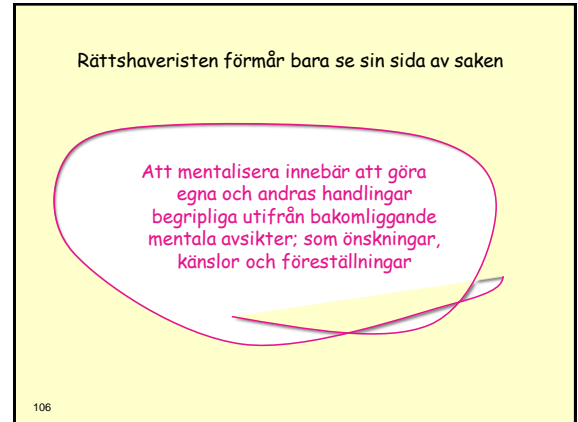
AUGUST  
STRINDBERG  
ETT  
DRÖMSPEL

104





105



106

### 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. Möt alla med respekt och likvärdighet, använd inte maktspråk, kränk aldrig någon.
- Identifiera risksituationer, riskbeteenden och riskpersoner tidigt.
- Se till att din organisation har beredskap för att hantera rättshaverister.

107

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Varje motgång och konflikt riskerar trigga rättshaveristiskt beteende såväl hos våra klienter som hos oss själva.
- Otäckt att få folk emot sig. Två huvudscenarier:
  - "Bara" missnöjd, sur, jobbig och krävande.
  - Latent eller manifest hotfull/farlig.
- 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.

108

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Var vänlig men också tydlig och saklig. Förklara världen för den andre. Vad hen gör med informationen är upp till hen.
- Bidra inte till orealistiska förväntningar. Förväntan på rätt och rättvisa ökar risken för rättshaveristisk utveckling, rimliga förväntningar skyddar.
- Uppgiften är att 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.

109

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Vid minsta tecken till rättshaveristisk utveckling:
  - Kör inget solorace.
  - Kriga inte.
  - Ödsla inga känslor.
  - Kontakta din överordnade (jobbet) alt klok vän (privat) alt polis (hot) för samråd.
  - Läs på om hur rättshaverism kan hanteras.
- Vid manifest rättshaverism är målet att skademinimera - begränsa beteendet, reducera lidandet, minska skadorna på organisationen och att inte fara illa själv.

110

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Försök bjuda på en smula bekräftelse när du kan
  - Vi söker alla bekräftelse på att vi är okay och duger. **Validera därför den andre**, även om hen är krävande och missnöjd.
  - Också rättshaveristen söker bekräftelse, men här gäller det bekräftelse på att hen **har rätt** ("rechthaber"). **Rättshaveristen har ett extra stort behov av att ha rätt.**
  - Missnöjda människor med komplicerad personlighet söker ibland bekräftelse på ett så dysfunktionellt sätt att ingen vill ge hen det, vilket triggar allt intensivare krav på bekräftelse i en nedåtgående spiral.

111

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Var lågaffektiv men vänlig. Gör inte den andres missnöje och krav till något personligt, lägg inte in några känslor, kriga inte, gör det inte till en match.
- Se det som ett spel. **Din uppgift är att följa regelverket/spelreglerna.**
- Även rättshaverister gör i allmänhet så gott dom kan utifrån sina förutsättningar. Vad behöver denna människa förstå för att kunna agera mer konstruktivt/adaptivt?
- **Hjälp haveristen att mentalisera**
  - "Du menar alltså att...?"
  - "Om man tänker/tror/tycker att... så är det ju förstäligt/naturligt att man förväntar sig att... Om man däremot som jag tänker/tror att... så landar man i stället lätt i att..."

112

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Låna in litet Kay Pollak
  - "Det här var intressant."
  - "Varje människa är utsänd för mig att öva på."
- **Inse att du inte alltid kan styra hur det går.** "You win some and you lose some."
- Vid diskussioner och konflikter: Minimera och isolera frågan ni diskuterar, **utvidga inte konflikten**, eftersträva så liten konfliktyta som möjligt. **Vilken är den minsta fråga vi kan diskutera här?**

113

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- **Nyckeln till att (möjlig) 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 personer den makten, är inte din tid värd mer än så? Vad skulle du inte kunna åstadkomma här i världen om du fokuserade på det i stället?"
- **Försök få till en förhandling.** "Låt oss göra ett omtag. Berätta för mig precis vad du vill ha för att du ska kunna släppa detta och gå vidare. Så ska jag ta ditt önskemål till min chef för ställningstagande."

114

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- Vid samtal med besvikna, stressade, upprörda och subjektivt illa 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 och utan att helt ha tappat ansiktet.
- Även vid utmattningssyndrom och annan psykisk ohälsa som uppkommit på en risig arbetsplats finns ofta en kränkningsupplevelse som behöver tas om hand.

115

### Rusta dig för rättshaverister - en lathund

- En medarbetare som utsätts för kränkande eller rättshaveristiskt beteende (internt eller externt) **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.
- **Många organisationer engagerar sig alldeles för litet** i sina utsatta medarbetare. Lätt att vara tuff och klä sig med teflon för någon **annans** räkning.

116

**Kunde ATP-doktorn  
hanterat  
situationen bättre?**

117

117

**Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?**

1. Undvika våld här och nu.
2. Själv våga gå hem på kvällen -> undvika upplevelse av ansiktsförlust, skam och kränkning.
3. Ingen tablettburk.



118

118

**Typer av interpersonellt våld**

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

119

119

**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?



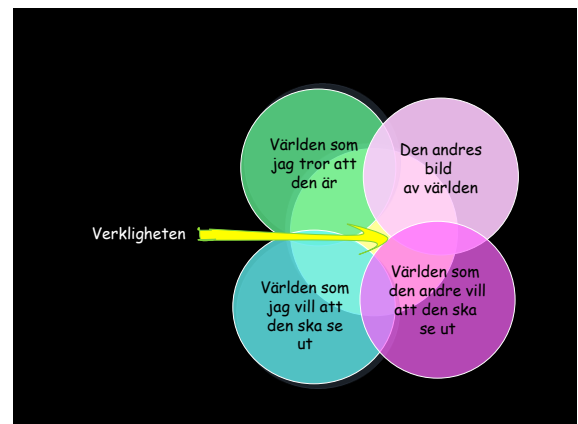
120

120

**Vad driver  
patientens kamp?**

121


121



122

Vad driver patientens beteende och kamp?

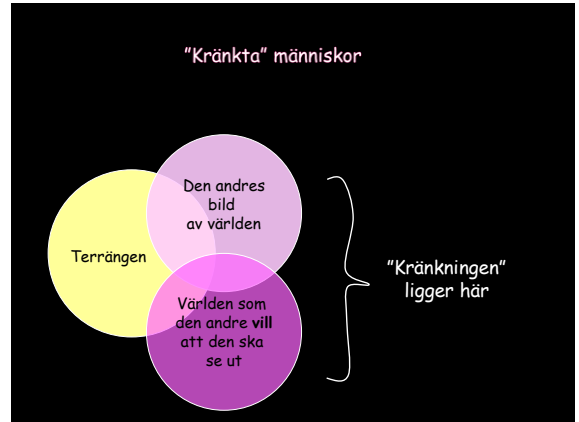
Felaktiga kartor



Orealistiska förväntningar om att kunna få ut en hundraburk

123

123



124

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

125

Viktig information till våra besökare

Läkaren är vid varje besök skyldig att ta ställning till om hen ska

1. lägga in dig med tvång (LPT) för vård p g a ditt psykiska tillstånd
2. anmäla till socialtjänsten att du kan behöva omhändertagas med tvång (LVM) för att få vård för ditt missbruk
3. göra en anmälan till socialtjänsten för att de ska utreda hur dina barn har det, om de behöver stöd och om de behöver omhändertas
4. anmäla till Transportstyrelsen att du är medicinskt olämplig att ha körkort
5. anmäla till polisen att du är medicinskt olämplig att inneha vapen
6. göra en polisanmälan vid risk för att du ska begå ett grovt brott

Det kan också vara bra att veta att

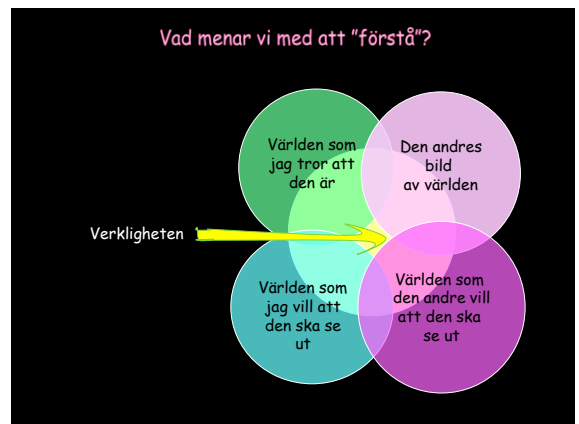
1. vårdgivaren har rätt - men inte skyldighet - att bryta sekretessen och kontakta polisen när det framkommer uppgifter som talar för att du kan ha begått brott för vilket är stadgat minst ett års fängelse
2. det finns ett antal undantag i sekretesslagstiftningen där vårdgivaren är skyldig att lämna ut uppgifter från din journal till annan myndighet
3. vem som helst har rätt att vid förfrågan informeras om att du vårdas på sjukhus med tvång när så är fallet
4. polis och åklagare har rätt att på förfrågan få veta när du vårdas vid psykiatrisk vårdavdelning även när vården är frivillig

126

Hjälp den andre hyfsa sina kartor och förväntningar

127

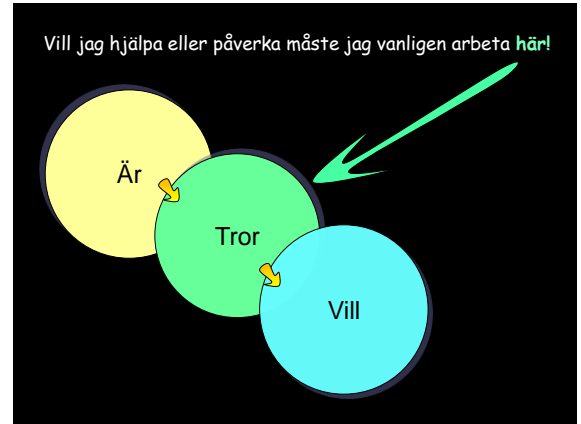
127



129



130



134



135



136



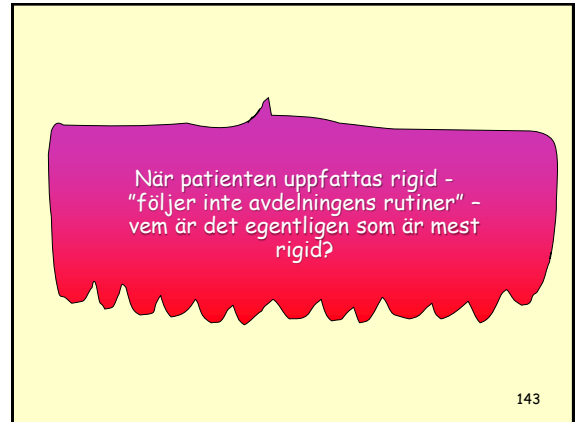
140



141



142



143



144



145



146



147




148

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

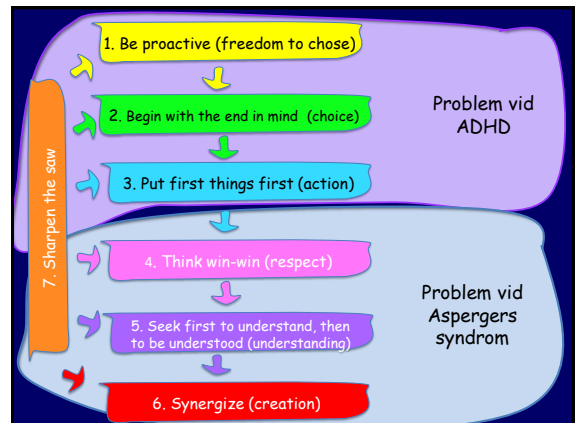


150

Problematiskt beteende handlar ofta om bristande färdigheter



155



156

Att förstå den med autistiska drag

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

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

Ni är **båda** konstiga för varandra!

157

157

Det behövs minst en "vuxen i rummet"

Någon måste mentalisera om ett samtal ska fungera.



Mentalisering  
Att lära mod verkligheten  
Göran Rydén | Per Walbroth

158



Vad är det denna människa ännu inte förstår?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

159

Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

160

Hjälp den andre att mentalisera



Jag förstår att det du säger är sant för din hjärna, men min hjärna kan inte förstå hur det skulle kunna vara så eftersom den tänker att [...]

Om man tänker som du gör nu, att [...] så är det naturligt att man landar i att [...]

Om man i stället tänker att [...] så hamnar man i stället lätt i att [...]

161

Vad göra när du inte vet vad du ska säga/göra?

**Metaprata!**

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

162

**Meningskiljaktigheter och vanföreställningar**

163

Vad ska räknas som "psykos"?

Schizofreni och vanföreställningssyndrom!

Schizotypal personlighet?  
"Psykoticism"?

Magiskt tänkande?  
Intensiv religiös tro?  
Förälskelse?

Psykosomatiska övertygelser?  
"Attribueringsjukdomar"?

Konversionshysteri?

164

### Har vanföreställningar en funktion?

- Mer eller mindre medvetna förvrängningar, inte antingen/eller.
- Kognitiva förvrängningar - "bias", "erratic thinking".
- Lindrigare oro och paranoia förmodligen evolutionärt adaptivt.
- Rosafärgad bild ökar handlingskraften.
- Psykologiska försvarsmekanismer.
  - Slippa se sanningen i vitögat (-> slipper ta itu med den)
  - Självbedrägeri, bevara självbild, orka med sig själv
  - Livslögn, tröst, orka med sitt liv
- Framställa sig själv i bättre dager, få andra på sin sida.
- Status i gruppen (schamaner, medicinmän).

165

### Hur står det till med mig själv?

194

194

### Kan det vara JAG som är besvärlig?

195

195

"Ingen smärta är som den att inte förstå"



196

196

### Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar betror huvudsakligen på min personlighet

201

### Ett par frågor till mig själv

- Tycker jag om mig själv?
- Tycker jag om de flesta människor jag har kontakt med?
- 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?
- Lever jag rätt liv?

202

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 mig själv och min inverkan på andra**

203

Det är inte likgiltigt vem jag är.

Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra.

204

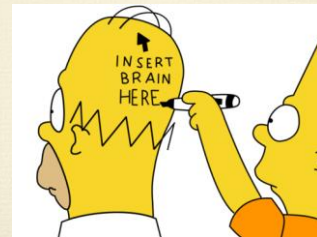
Sådant som bara jag kan ta ansvar för

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

205

205

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



206

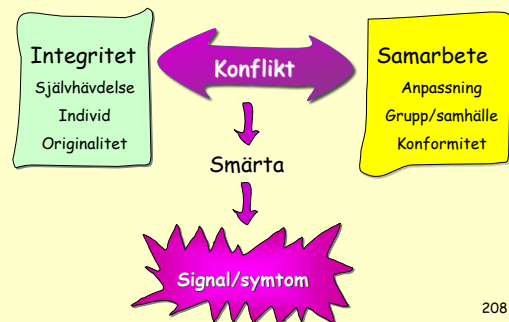
206

Hjälp den andre att  
samarbeta lagom mycket  
och om rätt saker

207

207

### Integritet och samarbete

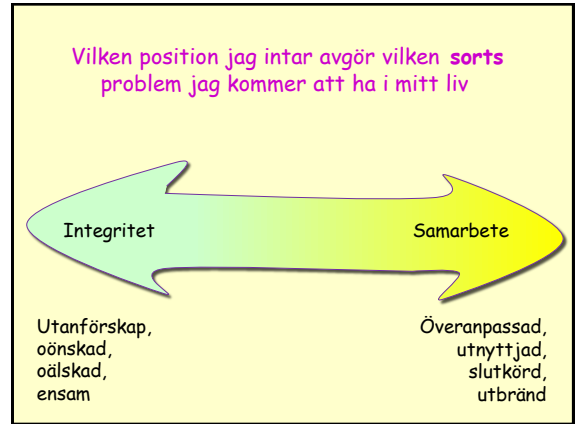


208

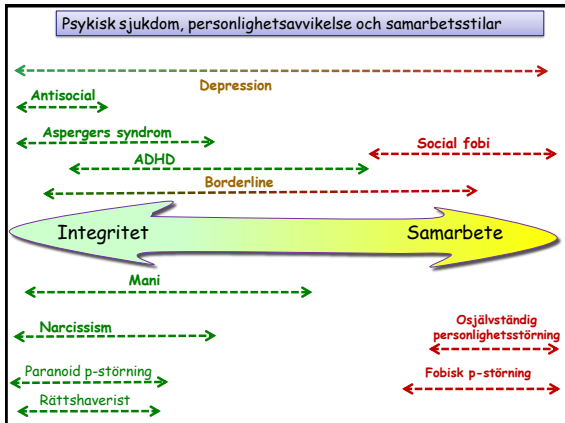
208



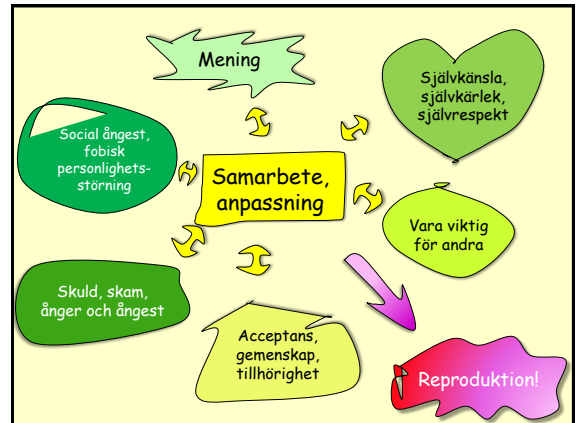
214



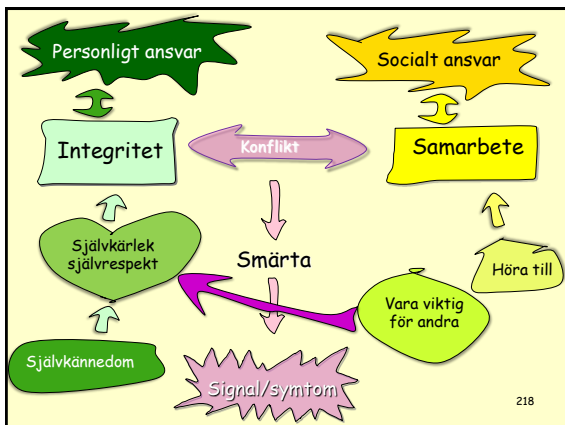
215



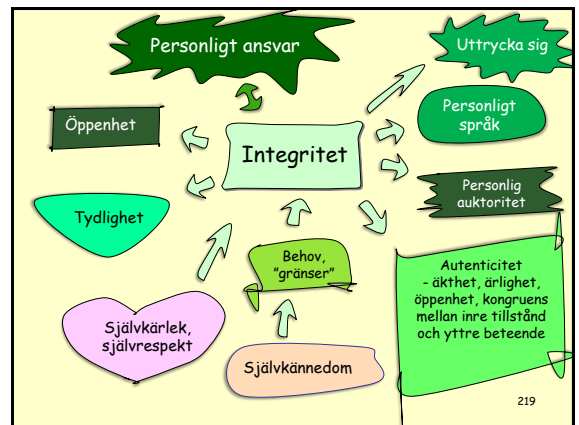
216



217



218



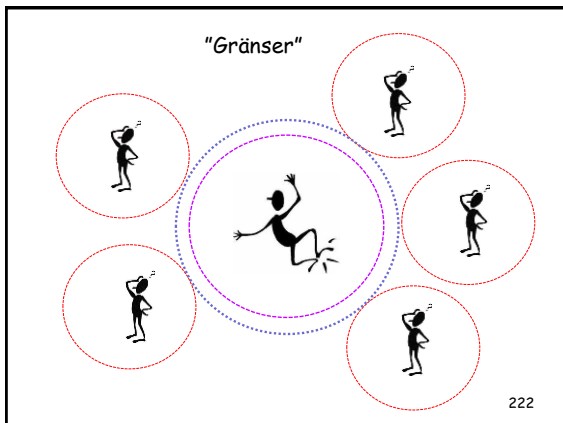
219



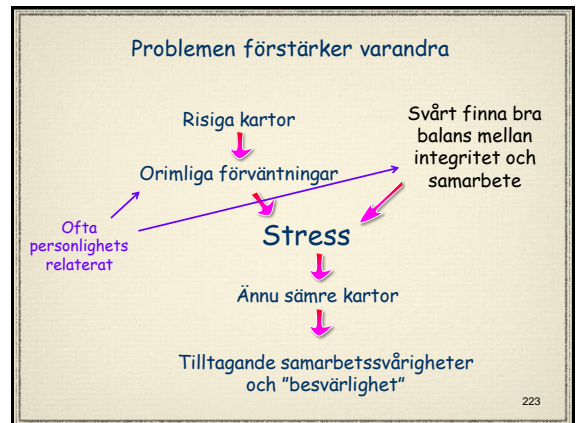
220



221



222



223



224



225