



1

Dagens agenda	
9.00 - 09.15	Introduktion
9.15 - 09.30	Vilka är era största utmaningar?
9.30 - 10.00	Orsaker till "besvärlighet" på individ- och organisationsnivå
10.00 - 10.30	Hur kan man förstå, möta och få andra människor med sig?
10.45 - 13.30	De vanligaste psykiska sjukdomarna
13.30 - 14.00	Stress på arbetet, stresshantering och stressrelaterad ohälsa
14.00 - 14.30	Medarbetare med personlighetsrelaterade svårigheter
15.00 - 15.30	Den självmordsnära medarbetaren
15.30 - 15.40	Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT
15.40 - 16.30	Avrundning, frågor och diskussion

3

3



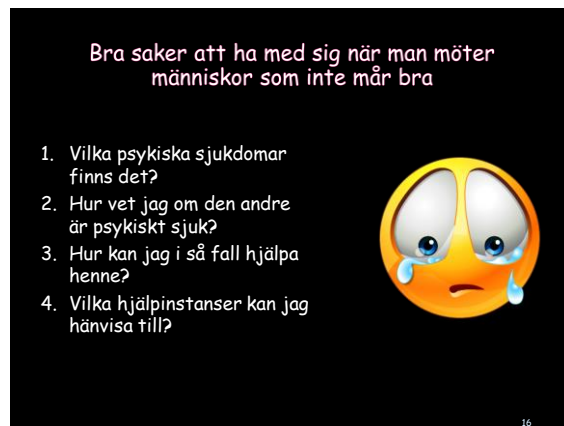
10



11



13



16

Några kunskapskällor

- www.1177.se
- www.kunskapsstodforvardgivare.se/omraden/psyisk-halsa/ (Region Stockholm, regionala vårdprogram med fakta om psykiatriska tillstånd och deras handläggning)
- www.youtube.com/channel/UCWV1oOL-Q9OHXdpfAX3iabQ (Psykatri Sydöst, videos och föreläsningar)
- www.internetpsykiatri.se (psykoterapi på internet, egenanmälan)
- www.mind.se
- www.hjarnkoll.se/hjalp-och-stod/ (bra samling länkar till stödinstitutioner)
- www.lorami.se (materialet till denna kurs)

21

Orsaker till "besvärighet" på individ- och organisationsnivå

Var kan gå snett på en arbetsplats?

Rätt förståelse och "diagnos" är en förutsättning för ändamålsenliga insatser

Detta fordrar att man är väl förtrogen med hela panoramat

09.30-10.00

27

"Besvärliga" människor



29

Varför är folk inte på jobbet, alltså ställer in dojorna men inget mer?

1. Medarbetaren (MA) är sjuk.
2. MA dricker.
3. MA har en utvecklingsrelaterad funktionsavvikelse
4. MA har personlighetsrelaterade svårigheter.
5. MA söker inte vård, eller tar inte emot den vård hen erbjuds.
6. MA får vård men den har ingen effekt.
7. MA saknar nödvändig kompetens.
8. MA hinner inte jobba - vidlyftigt privatliv, sjuka barn etc.
9. MA trivs inte med sina medarbetare eller sin chef - konflikter, utfrysning, mobbing.
10. Kass arbetsplats - stress, orimliga krav, integritetskonflikter, ingen arbetsglädje, tråkiga och meningslösa arbetsuppgifter.
11. Kass chef.
12. Bra chef men orimliga krav på denne, dvs kass organisation.

30

30



31

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. Du själv, chefen, organisationen, systemet...
2. Relationen, kommunikationen, personkemin...
3. Psykisk eller kroppslig sjukdom
4. Missbruk
5. Utvecklingsrelaterade svårigheter
6. Personligheten/karaktären
7. Risiga kartor och orimliga förväntningar
8. Svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete
9. Uppfostrad/ohyfsad?

32

32

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

Rekrytera rätt – vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självglädje

Gör det möjligt att trivas – kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd

Rätt chef – kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv

Chefens ges rimliga förutsättningar – stöd uppträde, vetlig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personvård, kunna styra belastningen

Rimliga organisatoriska förutsättningar – arbetsbörda, chef med befogenheter, integritet

Kollektiv prevention – rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, ansträngning/belastning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", **samtalsgrupper**, mentorsprogram

Individuell preventiv anpassning (utvecklingssamtal) – vad behöver just Kalle för att trivas?

Aktiv monitorering (tät kontakt) – hur mår Kalle, vad behöver han just nu?

Kollektiv monitorering (enkäter, APT) – hur mår gruppen i stort? Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-JMS, KEDS)

Identifiera de i riskzonen för ohälsa – kunskap, känna till och reagera på varningssignaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar (?)

Kriskompetens – veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris

Stöd till de som behöver det – från chef, mentor, företagshälsövård, psykiatri

Förstå och stötta de med komplicerad personlighet och utvecklingsrelaterade svårigheter

Rehabiliteringsinsatser för drabbade – kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsövård, samtalsgrupp, psykoterapi i grupp

36

Hur kan man förstå, möta och få andra människor med sig?

10.00-10.30

41

41

Samtalskonst och goda möten

Hur pratar jag med en människa som mår dåligt?

Hur jag ser på patienten påverkar mitt bemötande

Identifiera felaktiga kartor och orimliga förväntningar

42

42

Hur jag vill bemötas:

Hur jag **inte** vill bemötas:

43

43

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



50

50

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



51

51

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.

54

Psykopedagogik

1. Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär.
2. **Förmedla** relevant informationsmaterial (1177.se, intresseföreningar, webbsidor, broschyrer).
3. **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
4. **Ge konkreta råd** om hur patienten kan hantera sjukdomen och lösa praktiska vardagsproblem, "hjälp till självhjälp".

57

Vem är din främste lärare?



61

Närvaro

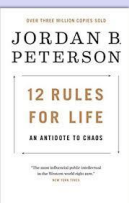
Mind Full, or Mindful?



67

67

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



Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

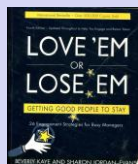
"Gnäll"

"Negativism"

"Bromskloss"

"Förändringsovilja"

Just ask!



74

74

Skaffa dig återkoppling på det du gör

1. Gör regelbundet **sit-ins** med bra kollegor.
2. Avsluta alla samtal med att **be patienten om återkoppling** på hur hen upplevt samtalet och vad du kan göra bättre.
3. Varje missnöjd patient är en möjlighet till ökad självkännedom och att bli en bättre läkare. Så ta missnöjet på allvar, **försök förstå och lära för framtiden**.

75

75



85



86



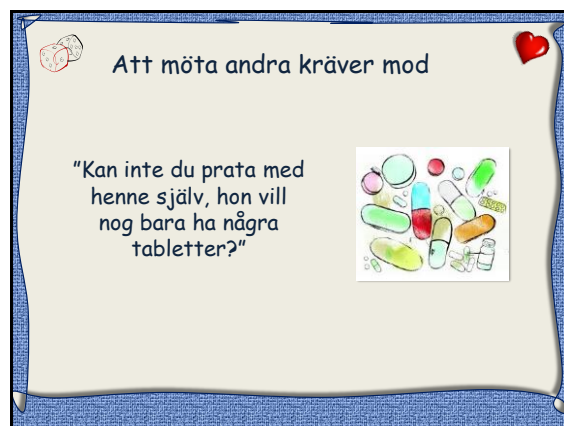
88



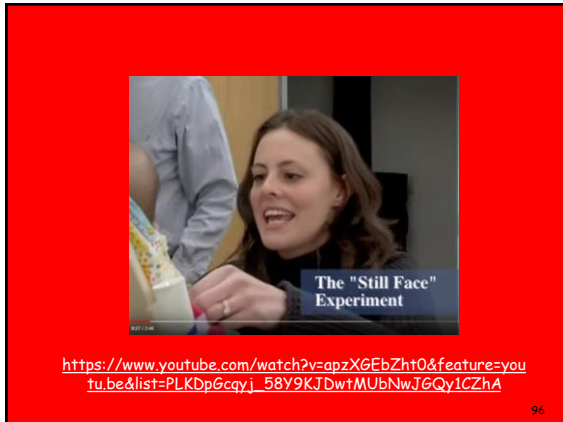
91



93



94



96



103



104



105



106



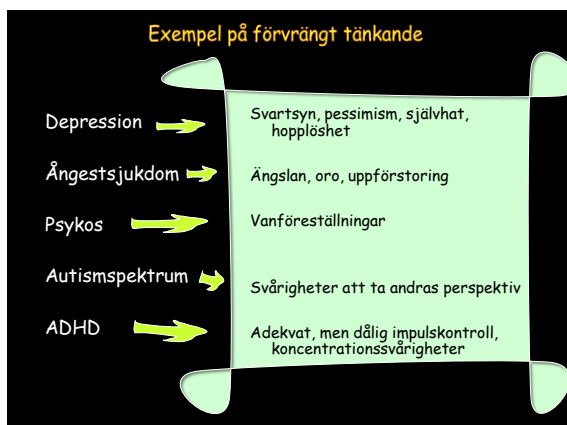
107



108



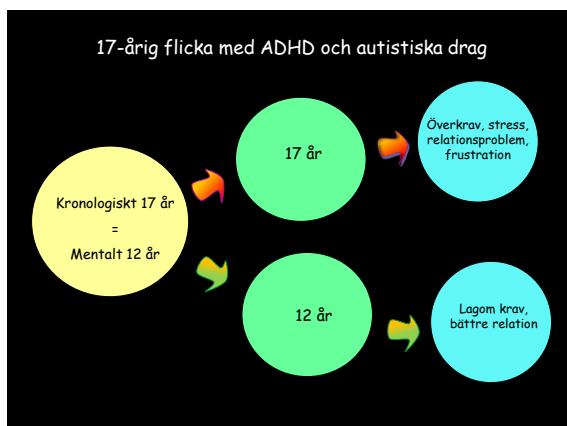
116



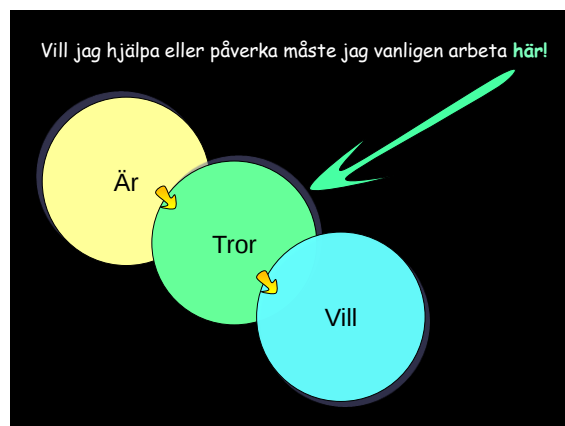
119



120



125



128



131

Första frågan när något gått snett:
Vad är det denna människa ännu inte förstår?



Andra frågan:
Hur kan jag hjälpa henne med det?

136



145

Empatisvårigheter ses vid bland annat

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

146

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

- Förstå att en annan har det svårt (inlevelse)
- Förstå hur den andre tänker (kognitiv empati)
- Förstå hur den andre känner (affektiv empati)
- Känna samma känsla som den andre (inkännande)
- Känna/lida med den andre (medlidande)
- Tycka om den andre (sympati)
- Bry sig om den andre och dennes känslor (välvilja)

147

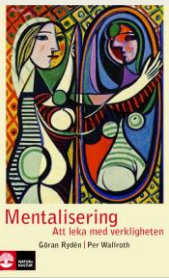
Rättshaveristen förmår bara se sin sida av saken

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

149

Det behövs minst en "vuxen i rummet"

Någon måste mentalisera för att ett samtal ska fungera



Mentalisering
Att leka med verkligheten
Göran Rydén | Per Walström

153

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 i att...

154

Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

155

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

"Metaprata"!

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

161

Om att samtala med den som inte mår bra, är sjuk eller sjukskriven

164

Våga ge råd

169

De vanligaste psykiska sjukdomarna
och utvecklingsrelaterade
svårigheterna

Hur känner jag igen dem, hur
påverkar de arbetet, vad kan jag
göra, hur kan jag hjälpa?

10.45-13.30 (lunch medges 😊)

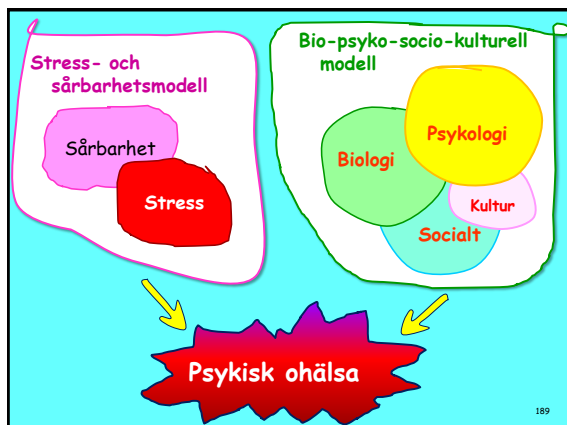
178

178

Varför blir man sjuk?

183

183



189

Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt

Övergrepp
Misshandel
Incest
Emotionell försummelse
Separationer
Förluster
Missbruk
Psykisk sjukdom

Personlighetsavvikelse

199

199

Svårigheter vid personlighetsproblematik

Självinsikt

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

Relationer

- Förstår inte
- Konflikter
- Ensamhet

Färmåga till ansvarstagande

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

201

201

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

Mani:
Vi vill, vi kan, vi förs!

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

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

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

Ormfobi:
Blir jag biten så dör jag!

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!

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

202

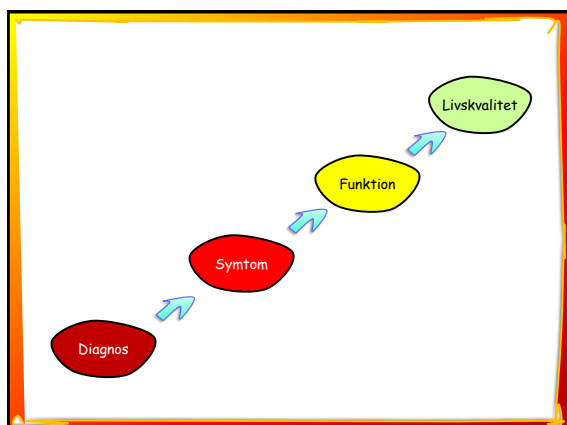
202



206



207



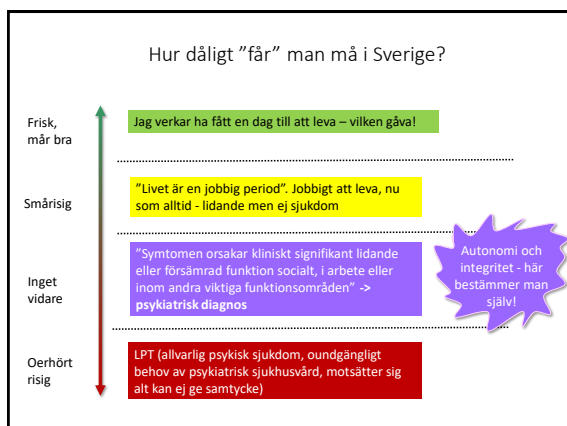
211

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.

216

216



217



234

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

236

236

Symtom och diagnostik vid psykisk ohälsa

259

259

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

260

Frisk eller sjuk?



"Påtagligt lidande eller
funktionsnedsättning"

Beakta:

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

267

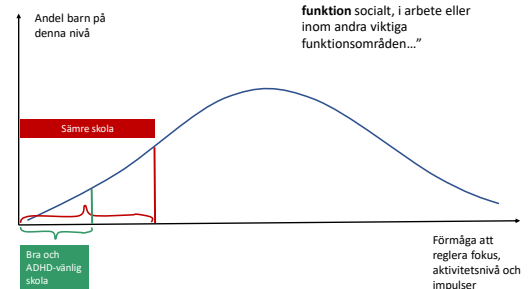
267

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

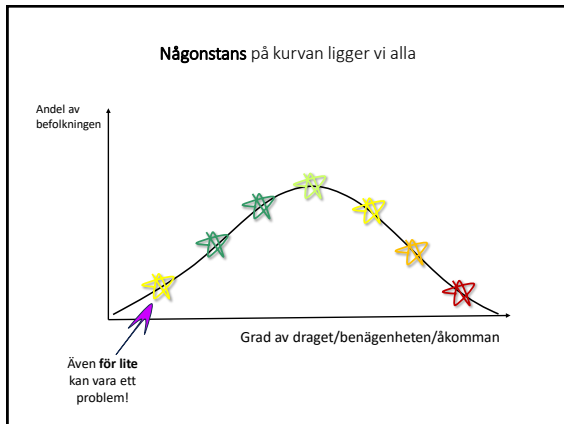
- "Gå från A till B"
 - Planera
 - Organisera
 - Genomföra
- Koncentration
- Reglera uppmärksamheten
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsesidigt samspel, social interaktion
- Kommuniera
- Förmedla sympati

269

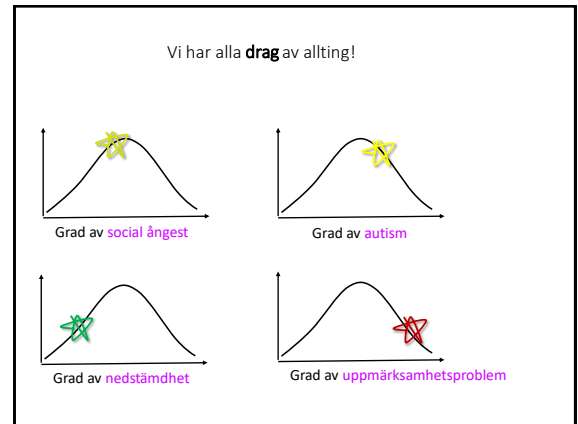
"Har Kalle ADHD?"



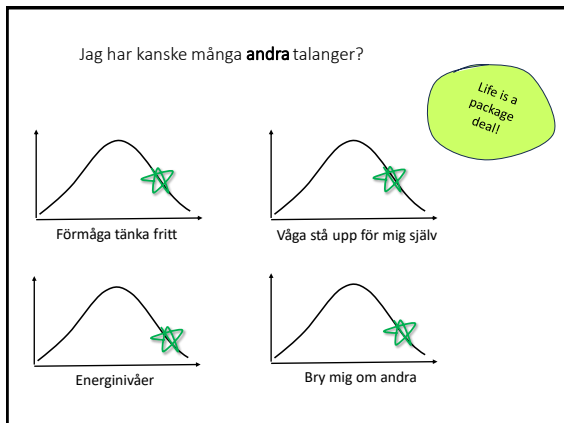
270



271



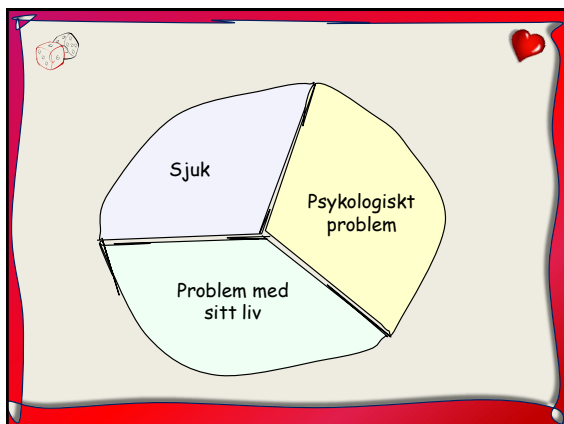
272



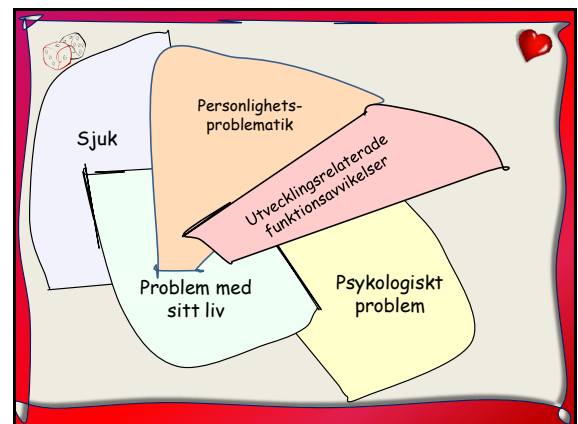
273



274



275



280

Några av de vanligaste tillstånden (1)

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

281

Några av de vanligaste tillstånden (2)

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

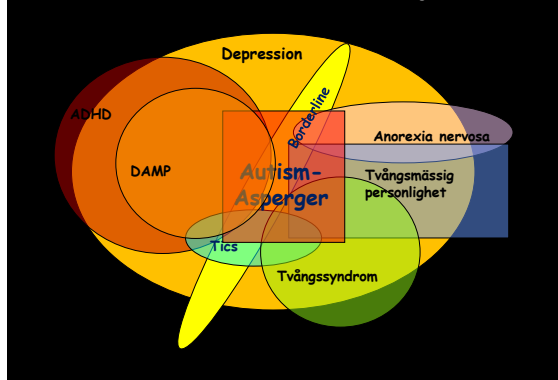
282

"Svåra" människor och tillstånd

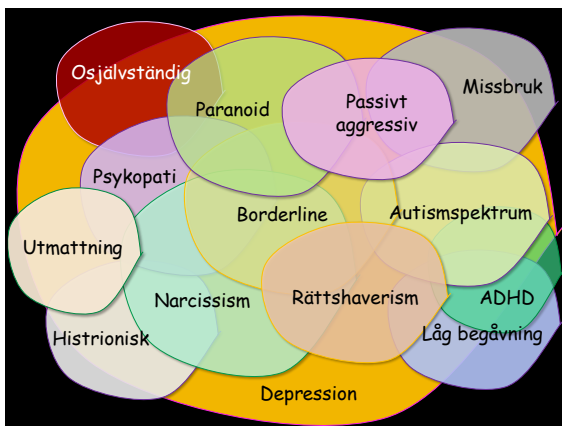
1. Psykisk sjukdom - Depression - Bipolär sjukdom - Ångestsjukdom - Psykos - Missbruk	3. Personlighetsproblematik - Emotionell instabilitet - Histrionisk - Narcissistisk - Antisocial/psykopatisk - Paranoid - Rättshaveristisk - Passivt aggressiv - Osjälvständig - Fobisk - Tvångsmässig - Negativistisk och svartsynt - Bristande personligt ansvarstagande
2. Utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning - ADHD - Autistiska tillstånd - Svagbegåvning	

283

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



284



285



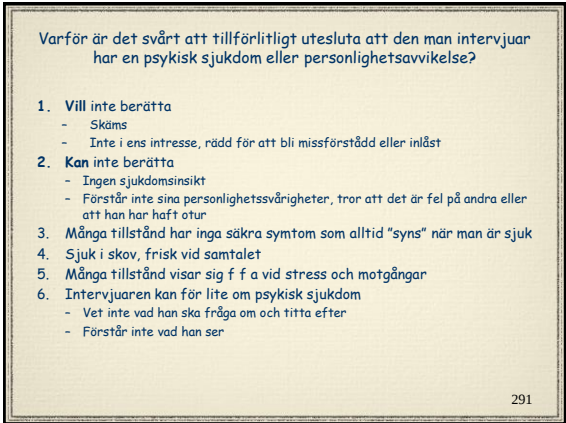
286



287



290



291



292

	Observationer	Uppgifter från den berörda i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Depression	Ev nedstämd, pessimistisk, "svarta glasögon" beträffande både förr, nu och framåt. "Svittar"	Ibland	Troligt
Bipolär sjukdom	Ev nedstämd, eller upprymd och distanslös. Ofta social och trevlig i frisk fas.	Ibland	Mkt troligt
Social fobi	Önskar i kontakten, blyg, tillägsinställd, "övertrevlig"	Ovanligt	Mkt troligt
Tvångssyndrom	Ev oständigt i kontakten, måste "saga allt", nervöst intryck, ritualer	Ovanligt	Troligt
Generaliserat ångestsyndrom	Ev oroligt intryck, många frågor och farhågor, vill veta att hamnar rätt	Ovanligt	Troligt
Paniksyndrom	Möjligt oroligt och osäkert intryck, men märks vanligen inte	Ibland	Troligt
Posttraumatiskt stressyndrom	Ibland tecken till att inte må bra, orolig, nedstämd, svårt fokusera, tunn och reserverad kontakt, tillitsbrist	Ibland	Troligt
Specifik fobi	Märks inte	Sällan	Tveksamt
Svag begåvning	Ibland svårt att förstå mer astrakta resonemang och att "hånga med". Konkret framtoning. Kan ha svårt att förstå humor.	Ibland indirekt, om de svårigheter han upplevt. Ibland sekundär psykisk ohälsa.	Troligt

296

(Vad funkar på en arbetsplats?) Glöm denna bild!!!			
	OK, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fordrar ibland anpassning	Risk för bekymmer
Depression	x		x
Bipolär sjukdom	x		x
Social fobi	x		x
Tvångssyndrom	x		x
Generaliserat ångestsyndrom	x		x
Paniksyndrom	x		x
Posttraumatiskt stressyndrom	x		x
Specifik fobi	x		x
Ätstörning	x		x
"Utbrändhet"	x		x
Utmattningssyndrom	x		x
Utmattningsdepression	x		x
Fobiska drag	x		x
Osälvständiga drag	x		x
Tvångsmässiga drag	x		x

302

(Vad funkar på en arbetsplats?) *Glöm denna bild!!!*

	OK, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fordrar inte sällan anpassning	Risk för bekymmer
Schizoida drag	X (beh finns ej)		
Schizotypa drag	X (beh finns ej)		X
Histrioniska drag	X (beh finns ej)		X
Instabila drag ("borderline")	X		X
ADHD	X		X
Autistisk störning	(beh. finns ej)	X	XX
Svag begåvning	(beh. finns ej)	X	XX
Missbruk och beroende	X		XX
Vanföreställningssyndrom		X	XX
Schizofreni		X	XXX
Narcissistiska drag	(beh finns ej)	(X)	XXXX
Passivt aggressiva drag	(beh finns ej)		XXXX
Paranoida personlighetsdrag	(beh finns ej)		XXXX
Rättshaveristiska drag	(beh finns ej)		XXXXX
Antisociala drag	(beh finns ej)		XXXXX

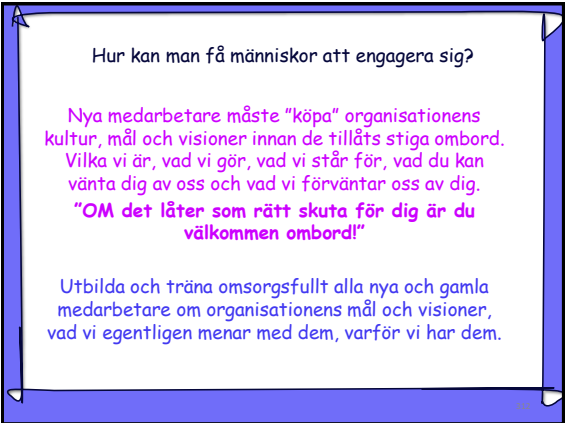
303



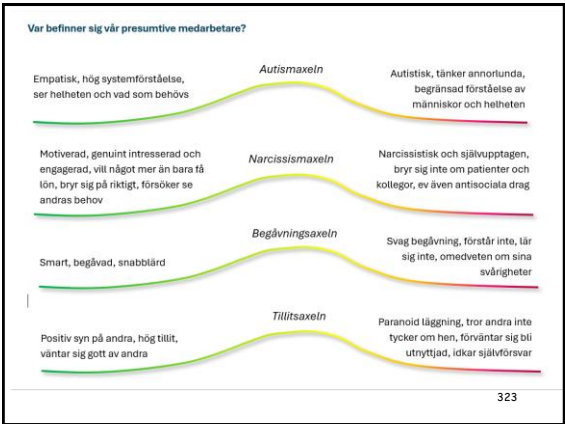
305



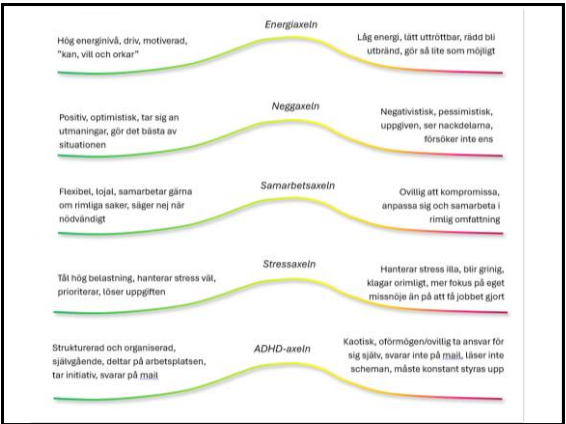
306



312



323



324

Stressrelaterad ohälsa vid akut förlust och trauma

Krisreaktion och anpassningsstörning
Reaktion på förlust: sorg och depression
Reaktion på trauma: stressyndrom

Akut och posttraumatiskt stressyndrom

Att möta en människa i kris (nästa avsnitt)

325

325

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

327

Posttraumatiskt stressyndrom

328

328

Posttraumatiskt stressyndrom

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

334

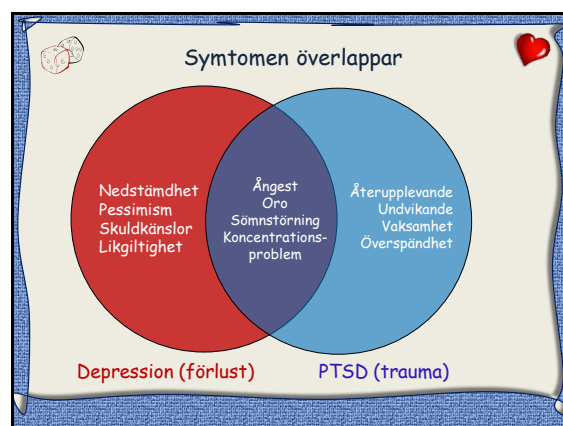
334

Posttraumatiskt stressyndrom

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

335

335



337

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

339

339

Hur kan jag hjälpa en människa i kris?

341

341

Din **första** uppgift?



Hjälpa den andre att stå ut!

346

346

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

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

354

354



355

Vilka förväntningar har gått i kras?



356

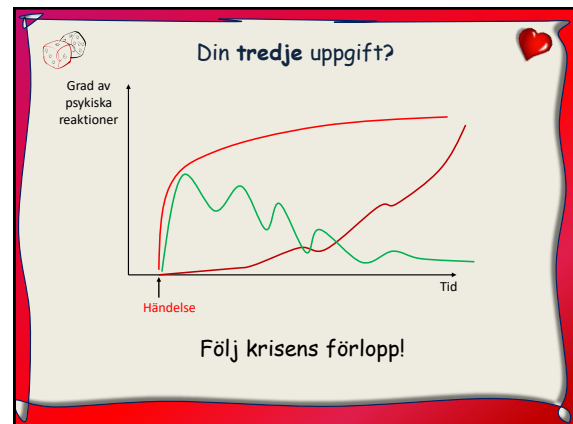
356

Din andra uppgift?

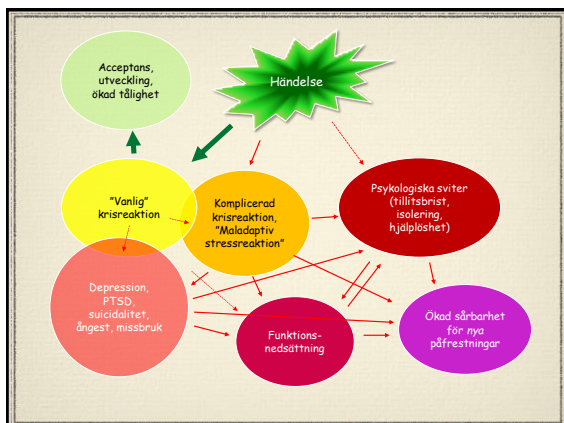


Hjälp den drabbade att dra RÄTT slutsatser av det som hänt.

359



360



361

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

- Ihållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Självmoordsrisk
- Påtagligt hämrad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion på tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning

365

Organisationens krishantering

367

Tvångssyndrom, samlarsyndrom och ätstörning

379

Tvångssyndrom

- Tvångstankar = återkommande påträngande tankar, fantasier och impulser
 - Handlar ofta om oro för att själv göra fel, skada andra, vara en dålig människa. Det kan gälla att smutsa ned sig, sprida smitta, tvivel om att ha utfört rutinhandlingar korrekt eller oro för att man överträtt sociala normer.
- För att hantera den ångest som dessa tankar väcker uppstår tvångshandlingar, "neutralisering":
 - Rituela handlingar såsom handtvätt och kontroll av lås och elapparater.
 - Mentala ritualer såsom återkommande ramsor eller räkning.
 - Om man hindras från dessa ökar oron.
- Alltid tvångstankar, vanligen tvångshandlingar.

381

381

Samlarsyndrom

1. **Svårt att slänga**
Svårigheter att slänga föremål oavsett föremålets värde. Svårigheten ska vara ihållande.
2. **Obehagskänslor**
Det upplevda behovet av att behålla föremålen ska vara förenat med ett obehag inför att skiljas från dem, som sedan ligger till grund för sjukdomen.
3. **Hemmet blir överbelamrat**
Symtomen resulterar över tid i att hemmet blir överbelamrat med saker (såvida inte en annan part ser till att hålla efter).
4. **Samlandet skapar lidande**
Samlandet resulterar i ett lidande för den drabbade och en försämrad funktion socialt, i arbetet eller i andra avseenden som är av betydelse - exempelvis att upprätthålla en säker miljö för en själv eller andra.

383

Ätstörning

1. Anorexia nervosa (0,3-1%)
 2. Bulimia nervosa (1-2% av kvinnor)
 3. Hetsättningsstörning
 4. Ätstörning UNS
- Tio gånger vanligare hos kvinnor än hos män.
 - 10% av kvinnor har ätstörningssymtom vid en viss tidpunkt.

Andra tillstånd med kroppsfixering

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

387

387

Hur ser jag på den andre?

Om känslor, projektioner och
vårt eget ansvar

400

400

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!

406

Psykatri handlar om
ångest, skam,
hopplöshet och
vanmakt

407

407

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

410

Vill inte?



Kan inte?



413

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.

414

Bättre förslag

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

415

- Arg/förbannad?
- Ledsen?
- Besviken?
- Orolig?
- Rädd?
- Misslyckad?

- Glad?
- Nöjd?
- Fantastisk?
- Attraherad?

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

418

Projektion

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

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

427

"Patienten har inte en allvarlig psykiatrisk störning, så hon får ta ansvar själv."

Hur många skulle hävda samma sak om patienten var deras egen syster/mamma/dotter?

432

Att personen är "jobbig" är en åsikt.

444

Hur blir det om jag tänker så här?

- ❑ Den andre gör så gott hen kan just nu.
- ❑ Hen har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- ❑ Vad skulle hen behöva förstå för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- ❑ Kan jag hjälpa hen till den förståelsen, t ex genom autentisk återkoppling?

447

Kan det vara JAG som är den besvärlige?

450

Varför gör jag inte ett bra jobb?

Brister i systemet - Tid - Utbildning - Stöd - Mening - Övriga resurser	Egna brister - Kunskap - Inlevelseförmåga - Motivation - Moralisk defekt (se ruta)
Moraliska defekter - Lat - Självpupptagen - Likgiltig, bryr mig inte om andra - Elak, illvillig	Bristfällig självinsikt
	Personlighetsrelaterat - Narcissistisk - Antisocial/psykopat - Passivt aggressiv

451

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

455

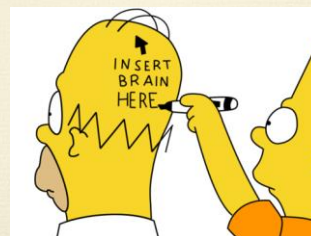
Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

459

459

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



465

465

Skaffa dig en riktigt bra mentor/coach och träffa hen regelbundet i ur och skur

466

466

Ångestsjukdomar

Specifik fobi
Social ångest
Paniksyndrom
Generaliserat ångestsyndrom

469

469

Panikattack

- Intensiv överväldigande
- Ångest som snabbt stegras till en kulmen och så småningom ebbar ut
- Kraftiga sympatissymtom
- Ångestdrivna tankar
 - "Jag håller på att bli sjuk"
 - "Jag är på väg att dö"
 - "Jag håller på att förlora förståndet"
 - "Jag kommer att hamna på Beckomberga"
- Minst fyra av dessa:
 - andningspåverkan, kvävningsskänslor
 - bröstsmärtor
 - hjärtklappning eller bultande hjärta
 - svindel, ostadighetskänsla
 - illamående
 - skakningar, frossa
 - svettning
 - domningar eller stickningar
 - överkighetskänslor
 - rädsla för att dö, bli tokig eller tappa kontrollen

Delfenomen i många psykiatriska syndrom

482

482

Social fobi

- Rädsla för uppmärksamhet och kritisk granskning i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att bete sig pinsamt eller visa symtom på ångest.
- Rädd för att stamma, tappa tråden, sätta i halsen, säga något olämpligt, spilla ut kaffet.
- Kan ha stark förväntansångest långt i förväg.
- Blotta tanken på bjudning, måltid på restaurang, grupparbete kan ge panikkänsla, hjärtklappning, svettning, svaghetskänsla, orolig mage.
- Svårt ringa okänd person/myndighet, gå på posten, äta med andra.
- Vid exponering stark ångest vilket kan ta sig uttryck i panikattacker, rodnad, stamning, svettning.
- Situationerna undviks alternativt uthärdas under stark ångest.
- Uppfattas som blyg, osäker, inåtvänd, riskerar bli mobbad i skolan.
- Funktionspåverkan avseende arbete, sociala aktiviteter och relationer.

489

489

Specifik fobi

- En av de vanligaste psykiska störningarna.
- Uttalad, bestående och **irrationell rädsla för särskild företeelse, aktivitet eller situation** (t ex djur, slutna rum, mörker, höjder, flygplan, blod, sprutor, tandläkare) **som man därför försöker undvika.**
- Individen är medveten om att **rädslan är överdriven.**
- **Exponering leder till ångest.**
- **Undvikande beteende** vanligt.
- Vissa fobier kan vara mycket **funktionsinskränkande.**
- Evolutionsbiologiskt perspektiv frestande - **överlevnadsvärde.**
- Vanligen finns samband med påvisbar händelse, **betingning.**
- Behandlas med **KBT med gradvis ökande exponering.**

500

500

Generaliserat ångestsyndrom

- **Orealistisk och överdriven ångest och oro** kring många teman, samt svårigheter att kontrollera oron.
- **Spänd vaksamhet** i form av sömnstörning, svårigheter att slappna av och irritabilitet är vanligt.
- Ofta kombinerat med **kroppsliga symptom som** muskelvärk, orolig mage, skakighet, trötthet, lufthunger, hjärtklappning, svettningar, muntorrhet, yrsel, urinträngningar, sväljningssvårigheter.

502

502

Kroppssyndrom
Sjukdomsångest
Konversionssyndrom /
Funktionell neurologisk
symtomstörning

503

503

Depression, mani och
bipolär sjukdom

507

507

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

518

518

Maskerad depression

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

521

521

"Manlig depression"

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

522

522

MADRS-S depressionsskattning

<https://viss.nu/download/18.3ef171be1757fa06ff7141a/1604407956057/MADRS-Sjalvskattning.pdf>

523

523

Hur behandlas depression idag?

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



524

524

Erik som sjunger opera

531

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 ångra vad hen ställt till med.

534

534

Vanföreställningar och andra psykotiska symtom

Hur känner jag igen en psykos?
 Vanföreställningssyndrom
 Schizofreni
 Hur kan jag bemöta en psykotisk människa?

545

545

Diagnos

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

Hon är psykotisk!

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



547

547

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



548

548

Psykos

Definition:

- * Tillstånd med allvarligt störd realitetsvärdering

Symtom:

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

549

549

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?

551

551

Vanföreställningssyndrom

- * Vanföreställningar
 - Icke bisarra - gäller sådant som är principiellt tänkbart
- * Avsaknad av "schizofrena" symtom som
 - Bisarra vanföreställningar
 - Uttalade hallucinationer
 - "Negativa" symtom
 - Funktionsnedsättning, utöver vad som betingas av själva vanföreställningen

552

552

Utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser

Intellektuell funktionsnedsättning
ADHD och DAMP
Autism

571

571

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
- Ömsidigt samspel, social interaktion
- Kommunera
- Förmedla sympati

574

"Exekutiva" förmågor

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

575

575

"Svåra" beteenden

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



578

578

Tolkning

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



Förhållningssätt

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

Min tolkning
vägleder min
intervention

579

579

ADHD vanligare i vissa grupper

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

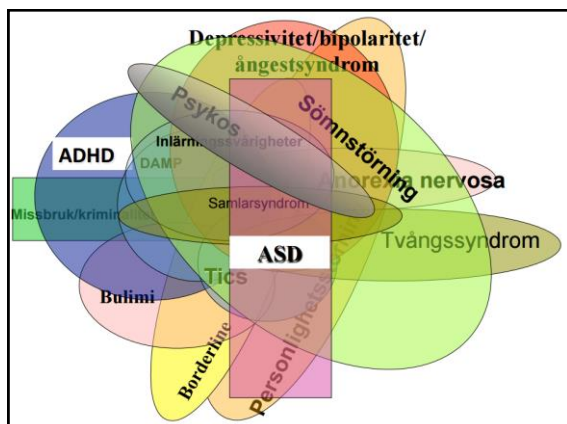
582

Motverka pålagringar

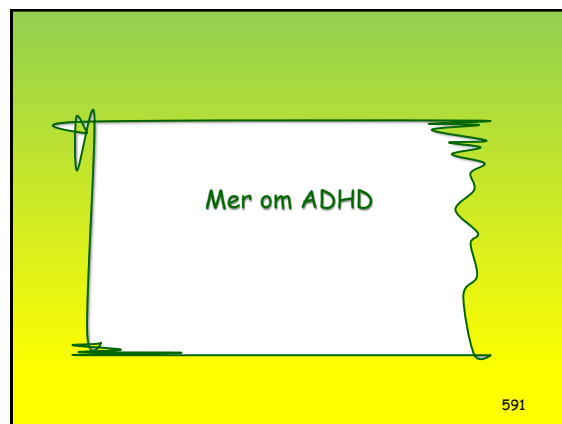
- Undvika stigmatisering
- Rädda självkänsla och självbild
- Undvika sekundär psykiatrisk sjukdom
- Undvika missbruk
- Undvika kroppslig sjukdom
- Undvika social utslagning
- Undvika ungdomsvårdsskola och fängelse
- Undvika självmord

Målet är ett liv värt att leva!

585



587



591

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 högvarv?

592

Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

DAMP

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

594

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

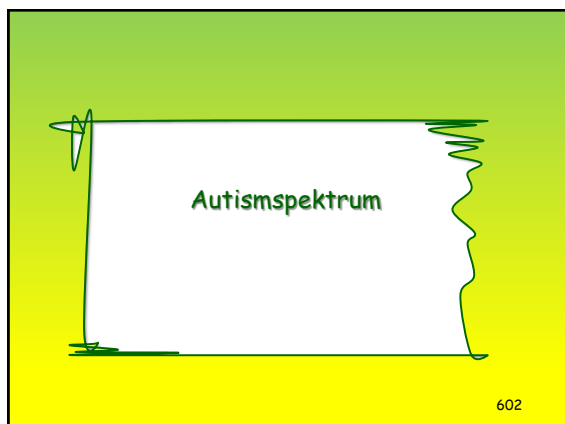
Att aldrig komma i tid till sin tid på mottagningen är ett gott diagnostiskt tecken!

595

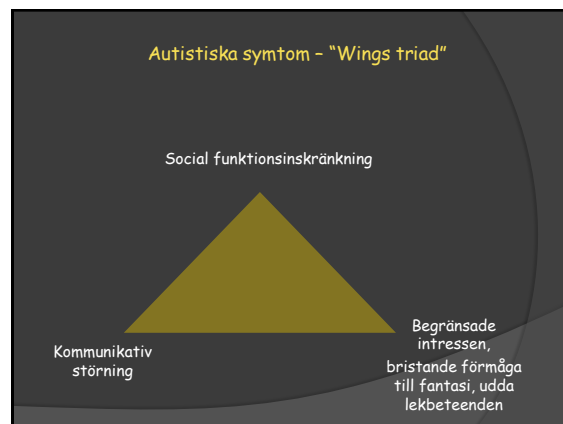
ADHD hos vuxna - kvarvarande problem/symtom

- 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 sömnfas

598



602



604

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

606

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 henne, du förstår inte heller ett dyft.

Ni är båda konstiga för varandra!

614

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

622

Avvikelser i tal/språk, framtöning 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

623

Begränsade intressen, nedsatt förmåga till fantasi, udda lekbeteenden

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

624

Personer med ASD har ofta avvikelser inom:

- **Mentaliseringsförmåga**, "theory of mind"
- **Central koherens**
- **Exekutiva funktioner**
 - o Gå från A till B
 - o Nedsatt arbetsminne
 - o Hantera nya situationer
 - o Automatisering
 - o Bristande simultankapacitet
 - o Generalisering
- **Perception**
 - o Över- eller underkänslighet för olika sinnesintryck
- **Social stil**
 1. Klassiskt avskärmat, drar sig undan från social kontakt
 2. Passiv men inte undandragande
 3. "Aktiv men udda"
 4. Rigid, överformell, pedantisk

625

Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

1. **Bristfällig mentaliseringsförmåga**, "theory of mind" - nedsatt kognitiv empati begränsar förmågan till affektiv empati och ger ett egocentriskt perspektiv med brister i intuitivt socialt samspel och omtänksamt handlande
2. **Nedsatt central koherens** - lägger pussel med detaljerna för att se helheten och förstå det större sammanhanget
3. **Exekutiva funktioner** - nedsatt arbetsminne, bristande simultankapacitet, svårt gå från A till B, svårt hantera nya situationer

626

Stress på arbetet,
stresshantering och
stressrelaterad ohälsa

13.30-14.00

656

656

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

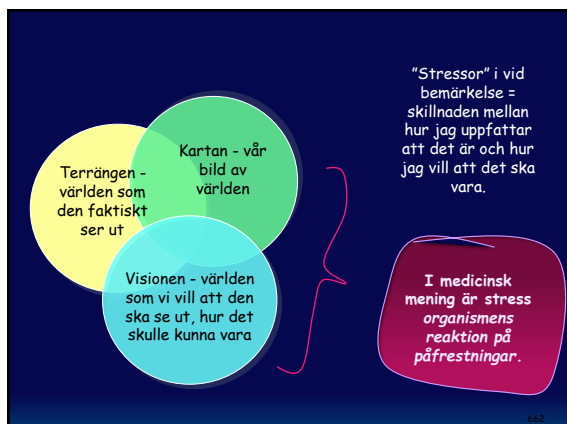
660

660

Vad menar vi med "stress"?

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

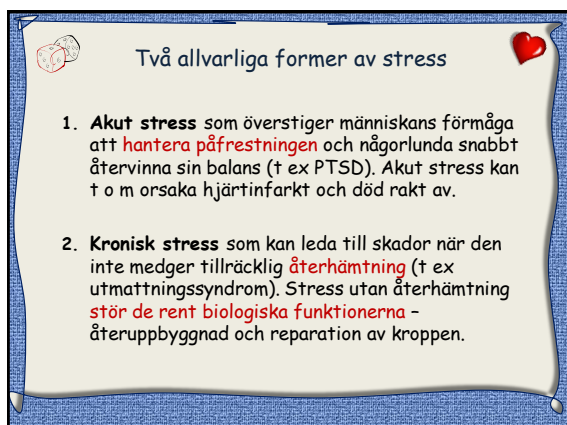
661



662



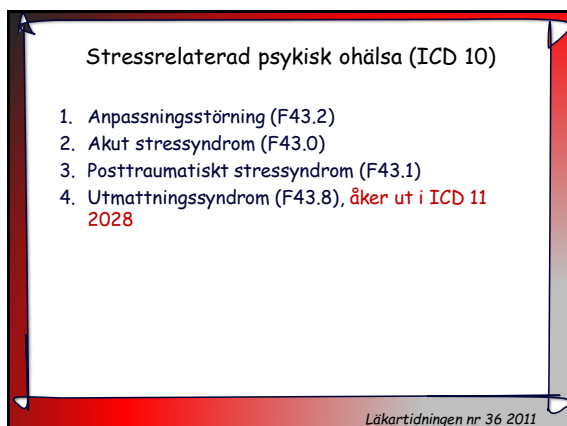
666



668



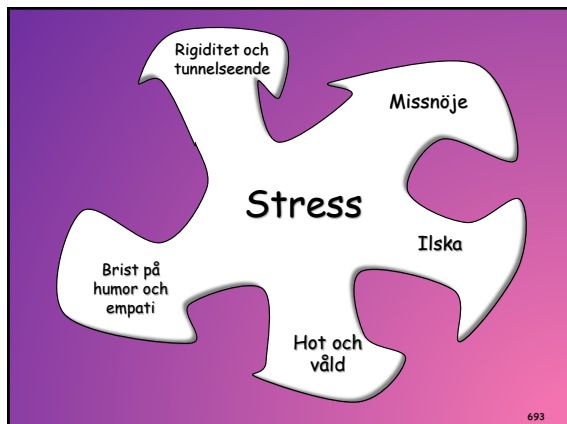
684



685



688



693

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslopåverkan	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

697

697



698

Stresströskeln

Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis. Vi har alla vår personliga stresströskel.

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

Överskrids den börjar vi klicka; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.

De kognitiva förvrängningarna ökar då kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

699

699

Vilka är mina svaga punkter?

För att i görligaste mån behålla kontrollen över mina tankar, känslor och handlingar är det viktigt att jag minimerar mina sårbarhetsfaktorer.

700

700

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensamhet (lonely)
- Trötthet (tired)
- Sömnbri
- Smärta och värk
- Druger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

"HALT"

701

701

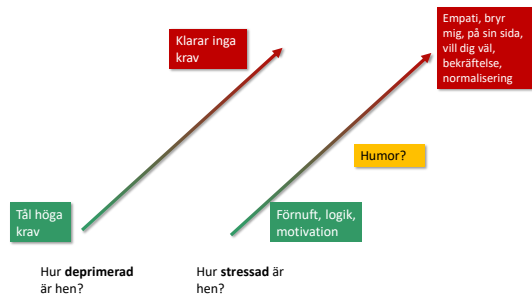
Hur kan jag som chef eller medarbetare identifiera medarbetare med risk för utmattning?

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

703

703

Två "axlar" att alltid ha ett öra för - var befinner sig min klient just nu?



704

Stressrelaterad ohälsa vid långvarig överbelastning

"Utbrändhet" (ej medicinsk diagnos)
Utmattningssyndrom (ryker 2028)

705

705

Långvariga påfrestningar kan leda till

- Personlighetsförändring
 - Förlorad självkänsla och självrespekt
 - Bitterhet och cynism
 - Martyrskap
 - Känslomässig avtrubning
 - Moraliska defekter
- Försämrade relationer, ensamhet
- Psykisk sjukdom
 - Utbrändhet
 - Utmattningssyndrom
 - Depression
- Kroppslig sjukdom
- Byråkrati och annat flyktbeteende

706

706

"Utbrändhet"

Process relaterad till arbetssituationen
i relationsyrken/kontaktyrken, "the cost of caring"



Generellt i arbetslivet

"Utmattningssyndrom"

708

Utbrändhet (Z73.0)

1. Känslomässig utmattning.
2. Avståndstagande från arbetet (cyniskt, distanserande förhållningssätt).
3. Minskad effektivitet i arbetet (-> påverkad självbild).

716

Kriterier för utmattningsyndrom

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 symtom - muskelsmär, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet

721

Behandling vid utmattningsyndrom

737

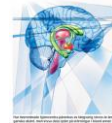
Behandling av utmattningsyndrom

- Svårt att behandla.
- Svårt att komma åter i arbetslivet, många slutar som förtidspensionärer.
- KBT tveksam effekt.
- Antidepressiva läkemedel hjälper inte mot utmattningen.
- Därför viktigt att satsa på förebyggande åtgärder och tidig upptäckt.
- KEDS kan underlätta tidig diagnostik.

741

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.



745

Behandling av utmattningsyndrom

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

757

757

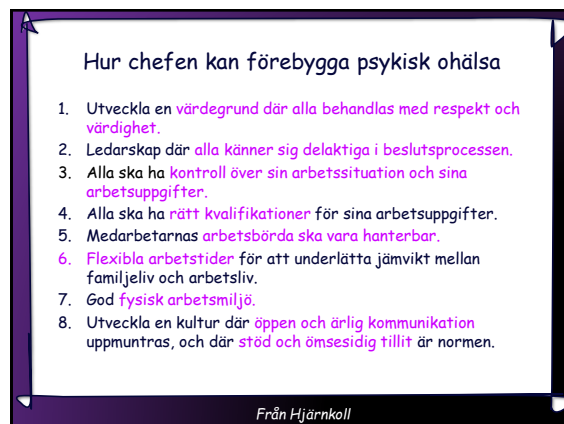
Vad kan chefen/organisationen göra för en bättre arbetsplats?

778

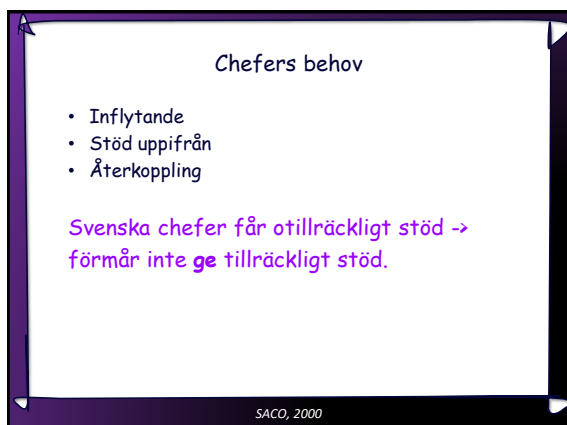
778



780



784



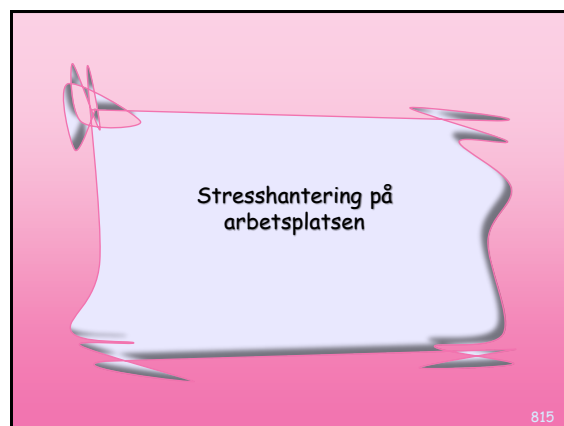
785



799



807



815

Det vi behöver i livet
behöver vi också på jobbet

828

828

Hur kan man skapa en
hälsosam arbetsplats?

839

839

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, befordran)
 - Bekräftelse, sedd och uppskattad
 - Social status
 - Ökad självkänsla
5. KASAM
 - Mening
 - Begriplighet
 - Hanterbarhet
6. Maslach och Leitner
 - Rimlig arbetsbelastning
 - God kontroll över arbetssituationen
 - Adekvat belöning
 - Bra arbetsgemenskap
 - Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
 - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

876

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Uppenbart:

1. Rätt person på rätt plats.
2. Resurser, kompetens och beslutsutrymme som matchar kraven.
3. Stöd och gemenskap.
4. Belöning i proportion till ansträngningen, rättvisa.
5. Syfte och mening.

Inte lika tydligt:

6. Arbetsglädje (sekundär effekt av 1-5)?
7. Korrekta kartor, förståelse för vad vi gör och varför?
8. Kunna arbeta i samklang med sina kärnvärden?
9. Bli tagen i anspråk, uttrycka mig i världen, göra skillnad?

878

En anställning = TVÅ kontrakt

1. Det uttalade



2. Det underförstådda



880

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

1. Rimlig arbetsbelastning
2. God kontroll över arbetssituationen
3. Adekvat belöning
4. Bra arbetsgemenskap
5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

890

890



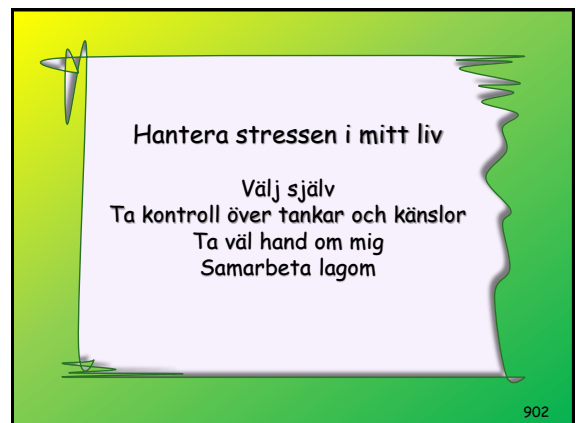
898



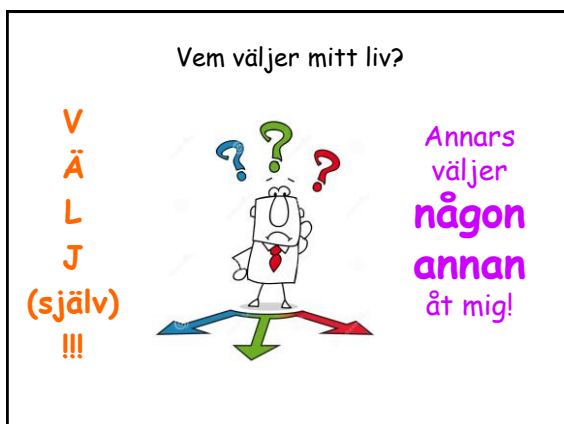
899



900



902



912



948

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten, köpt för dyrt hus?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov, har inte "råd" att riskera ett avvisande?
- Ond cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, för jobbigt att ta itu med någonting alls i livet?
- Begränsad förmåga till självdisciplin, den vi har går åt på jobbet?
- Det roliga kommer "utöver", sker till priset av stress eftersom det inte ryms inom den vanliga tiden?
- Jag vill inte dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

949

Lathund, effektiv stresshantering

Den konkreta vägen:

1. Träna
2. Äta
3. Tid för återhämtning
4. Sova
5. Umgås
6. Börja om

Den filosofiska vägen:

1. Reflektera och filosofera
2. Prata med andra om det som är viktigt
3. Välj själv ditt liv
4. Välj hur du tar det, välj perspektiv
5. Välj mening, även om det är stressigt
6. Försök inte lösa problem som saknar lösning

974

Skyddar arbetsglädje
mot stressrelaterad
ohälsa?

984

Hur kan man få människor att engagera sig?

Nya medarbetare måste "köpa" organisationens kultur, mål och visioner innan de tillåts stiga ombord. Vilka vi är, vad vi gör, vad vi står för, vad du kan vänta dig av oss och vad vi förväntar oss av dig. **"OM det låter som rätt skuta för dig är du välkommen ombord!"**

Utbilda och träna omsorgsfullt alla nya och gamla medarbetare om organisationens mål och visioner, vad vi egentligen menar med dem, varför vi har dem.

997

Vad medarbetaren själv
göra för att trivas på
jobbet

1008



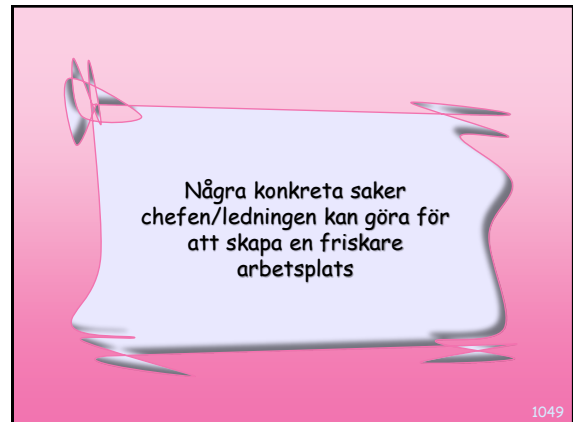
Mycket "stress"
handlar egentligen
om vantrivsel på
jobbet.

Då hjälper det inte
att jobba mindre -
jag måste ÄNDRA
på något!

1009



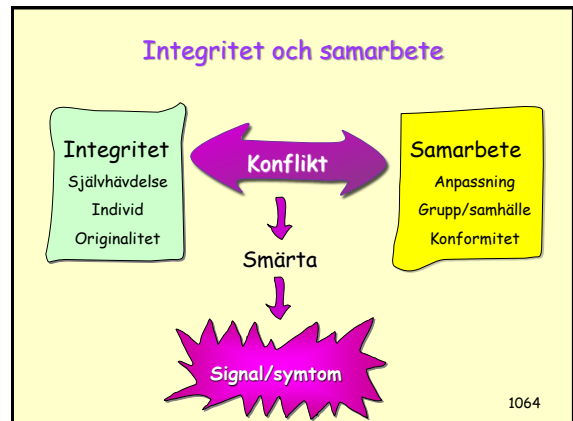
1029



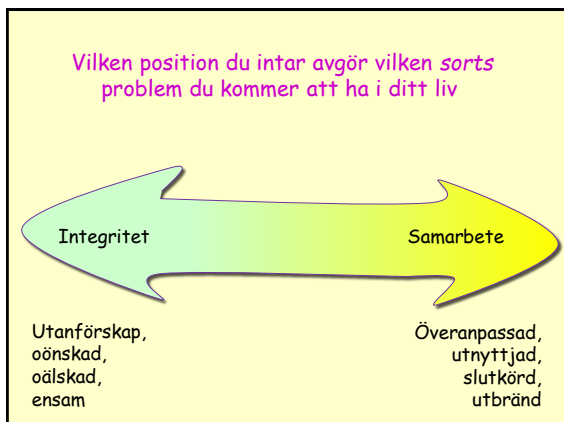
1049



1057



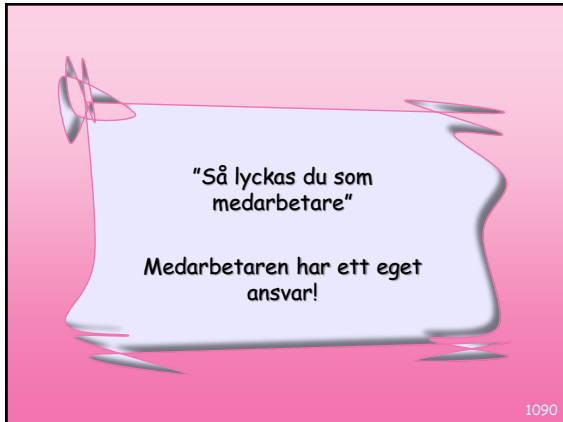
1064



1074



1076



1090



1133



1139



1155



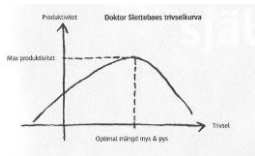
1158



1198

Varför alls utsätta sig för att vara chef?

- Vi **behöver** problem och utmaningar. Det gäller att leta rätt på bra problem, problem som vi vill tampas med. **Har jag rätt problem** i mitt liv och på mitt arbete?
- Vi **behöver** bry oss om andra. Altruism är i längden vår enda räddning från ensamhet och förtvivlan. Därav "helpers kick".
- **Chefspositionen ger oss möjlighet att göra gott för våra medmänniskor**, ibland under svåra förhållanden.
- Den största glädjen - utveckla andra?



1199

1199

En chef som skaffar sig
återkoppling

1216

1216

Mina medarbetare kan lära mig nästan allt
jag behöver veta...

...om jag bara frågar...

...och lyssnar noga på svaret!

1218

1218

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

Hur du stänger
ner din viktigaste
informationskanal:

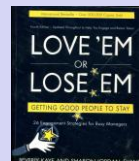
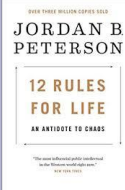
"Gnäll"

"Negativism"

"Bromskloss"

"Förändringsovilja"

Just ask!



1219

1219

En chef som ger
återkoppling

1224

1224

Hur leder jag andra när
jag inte är deras chef?

1231

1231



1234



1244



1264



1265



1266



1267

"Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete"

Många
...arbetar för mer än lönen.
...drivs av altruistiska motiv, vill göra en skillnad i världen.
...stimuleras av livslångt lärande och kompetensutveckling.

För andra är den sociala gemenskapen viktigast

↓

Arbetsgivaren måste förstå vad som "driver" varje enskild medarbetare och försöka tillgodose dessa behov.

Ju större överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens värderingar och förväntningar, desto bättre mår medarbetaren och desto bättre jobb utför denne.

1284

1284

OM DU SOM LEDARE BARA TÄNKER GÖRA EN ENDA SAK SÅ GÖR DETTA

Vad behöver just denna medarbetare för att må bra och prestera på toppen av sin förmåga?

Sitt ner med varje medarbetare och fråga

- vad hen är allra bäst på
- vad hen skulle vilja göra mer av på arbetet
- vad hen behöver från arbetsplatsen och chefen för att prestera på topp

Undersök sedan vilka möjligheter det kan finnas och återkoppla till medarbetaren.

1285

1285

Repa Stephen R. Covey

1303

1303

Vana 4-6 i sammanfattning

4. Think win-win

5. Seek first to understand, then to be understood

6. Synergize

Interdependent relationships

1308

1308

Varje problem i relationen är en möjlighet

En möjlighet att bygga upp det emotionella bankkontot i denna relation.

Vi försöker lösa problemet och förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper den andre och odlar vår relation.

1328

1328

Din allra största insättning?

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

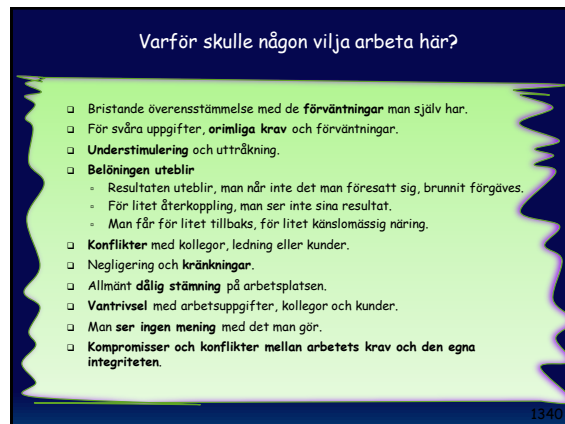
Tacksamhet och lojalitet är konsekvenser!

1329

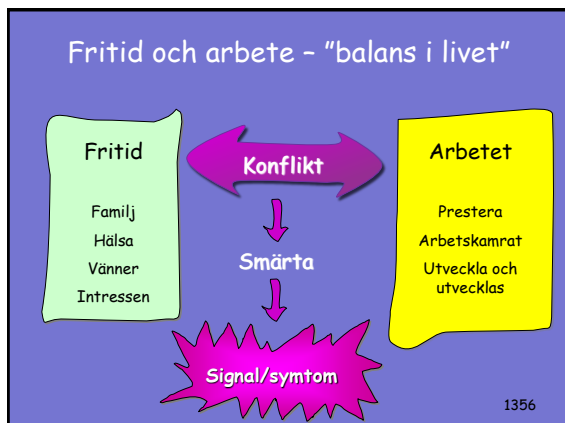
1329



1336



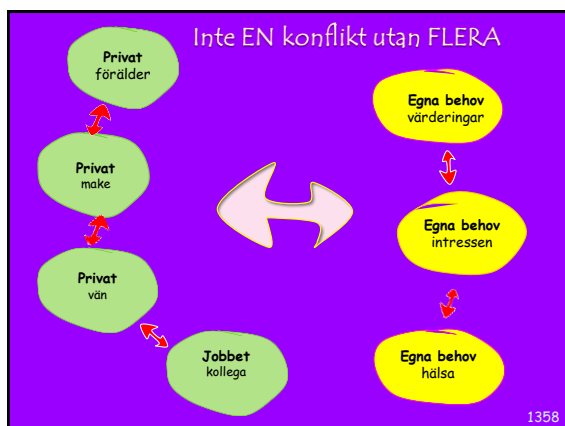
1340



1356



1357



1358



1360



1363



1364



1366



1367



1368



1381

Har ni sådana här hos er?

- Skjuter upp arbetsuppgifter.
- Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra.
- Arbetar ineffektivt med dessa 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.

Starkt narcissistiska och antisociala drag!

1387

1387

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.

1394

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, mellanmänskligt samspel och impuls kontroll**.
3. Och som **leder till lidande eller nedsatt funktion i arbete, studier eller socialt**.

1401

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.

1402

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

1410

1410

Emotionell instabilitet

1422

1422

Emotionellt instabilt personlighetssyndrom

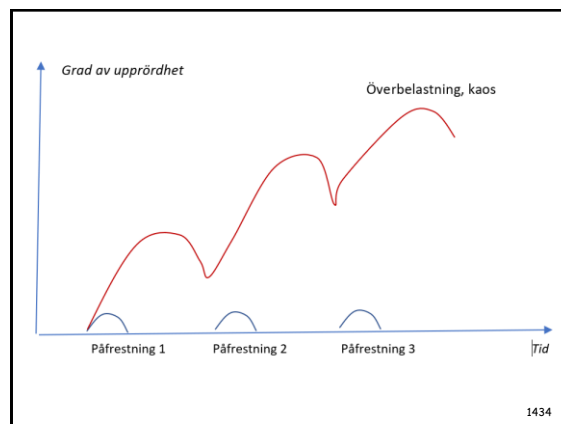
Instabila relationer, impulsivitet

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



1425

1425



1434

1434

Självskadebeteende

1443

1443

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 avståndighet, återfå kontakten med verkligheten

1446

1446

Min händelsekedja

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för.....

Om det händer ofta är det risk att:

Nästa gång kan jag prova att istället göra så här:

1449

1449

Narcissism

(inte så kul som man kan tro)

1452

1452

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



1453

Antisocialt personlighetssyndrom och psykopati

(psykopati är en genväg till helt fel saker)

1482

1482

Antisocialt personlighetssyndrom

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



1485

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.

1489

1489

Hares psykopatichcklista, 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 |

1493

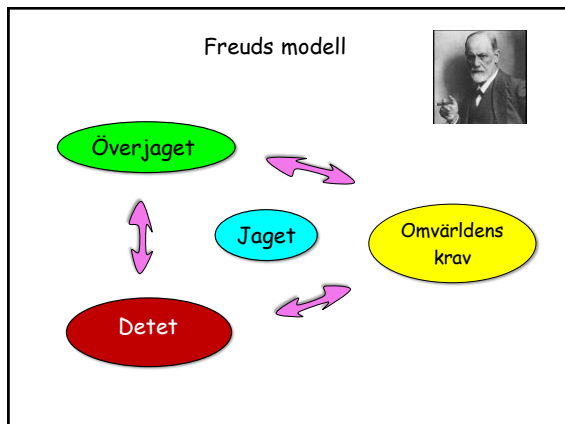
1493

Psykopati

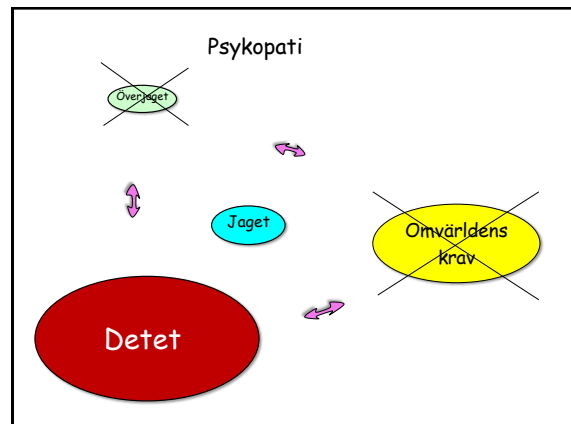
- | | |
|---------------------------------------|--------|
| 1. Utåtvändhet | ++ |
| 2. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet | + |
| 3. Följsamhet/vänlighet | -- |
| 4. Noggrannhet/samvetsgrannhet | --- |
| 5. Emotionell stabilitet | 0/-/-- |

1504

1504



1515



1516

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

Empati
Sympati

Skam
Skuld
Ångest
Ånger

1518

Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/karaktär	Beteende
□ Brist på skuld- och skamkänslor □ Brist på ångest □ Brist på ånger □ Brist på djupare empati □ Brist på sympati	□ 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 impulskontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende.

1519

Paranoida drag

1535

Paranoid personlighetsstörning

- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne
- Uppfylld av tvivel på vänners lojalitet
- Vågar inte visa andra förtroende
- Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden
- Ältar gamla oförrätter
- Upplever angrepp mot sig från andra
- Misstänker partner för att vara otrogen

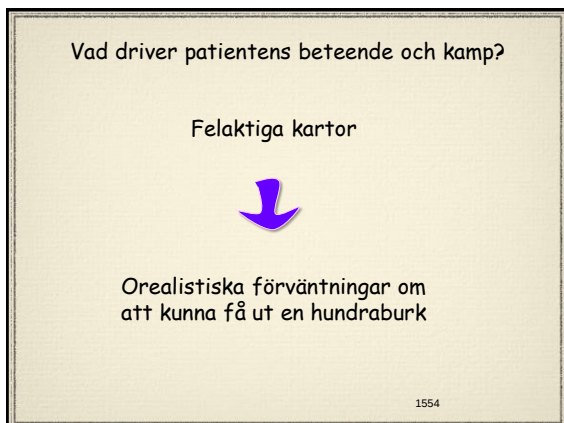
1536



1538



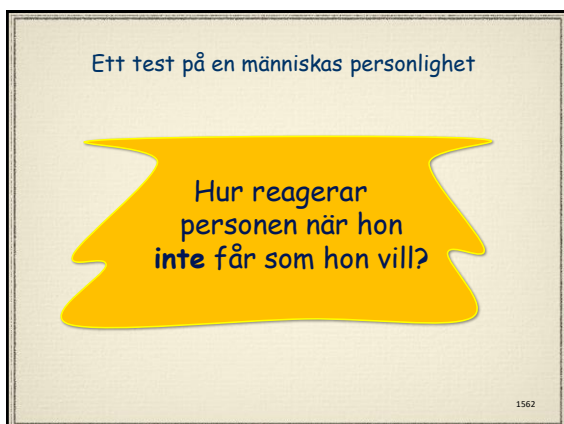
1543



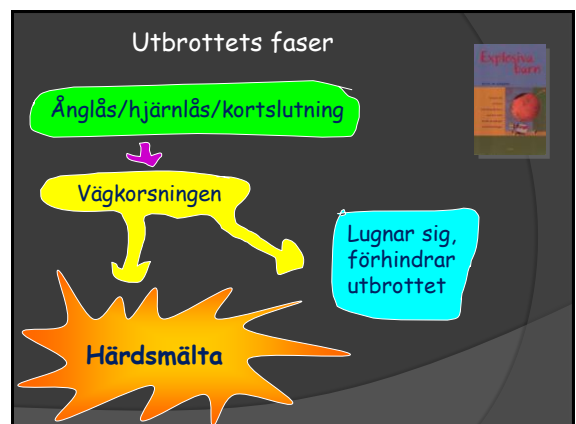
1554



1559



1562



1564

Typer av interpersonellt våld

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



1568

1568

Undvik

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

1572

1572

Andras aggression

Vanligen ett uttryck för frustrerade önskningar och behov, eller andra former av stressupplevelser. Vad behöver han just nu?



"Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?"

1573

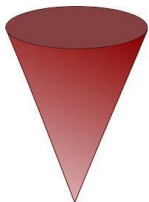
1573

Att möta en stressad människa

1576

1576

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!

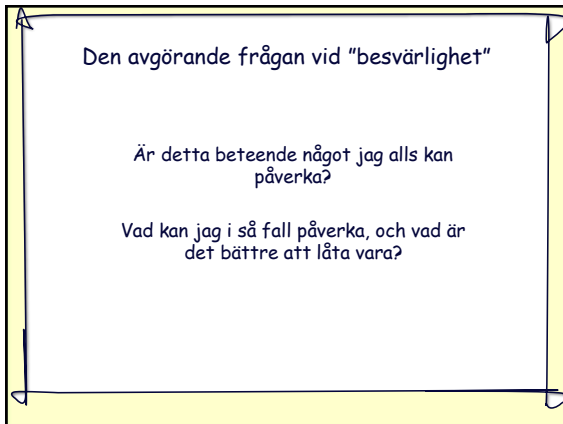
1580

1580

Mer om att möta stressade, missnöjda och arga människor

1608

1608



1612



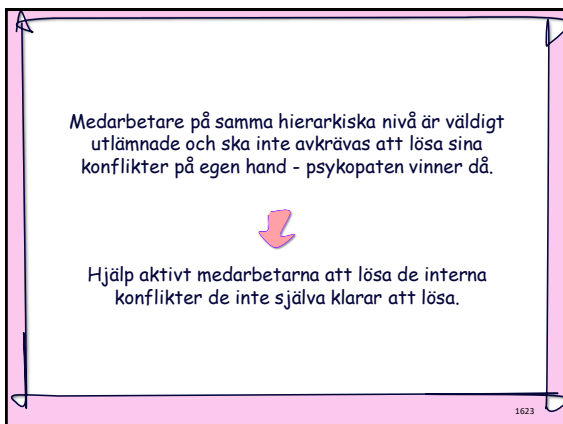
1615



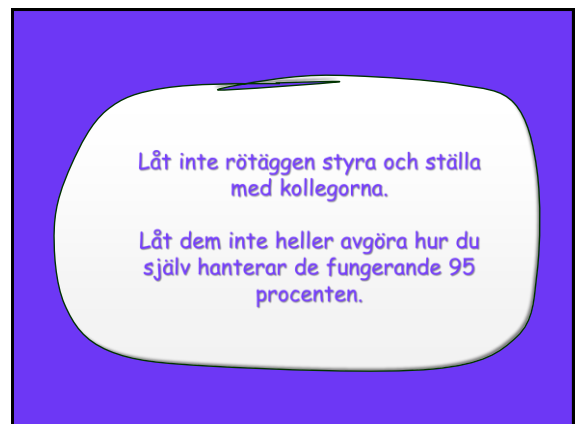
1616



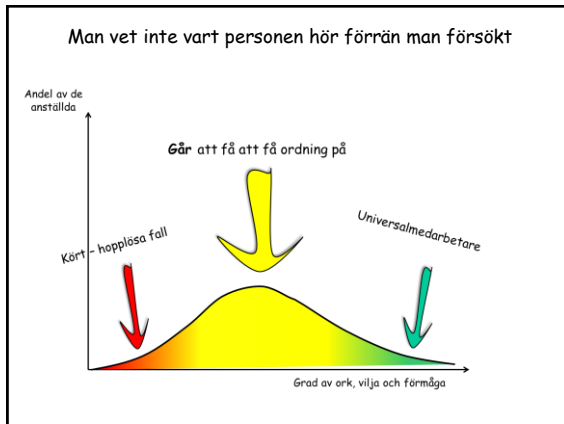
1622



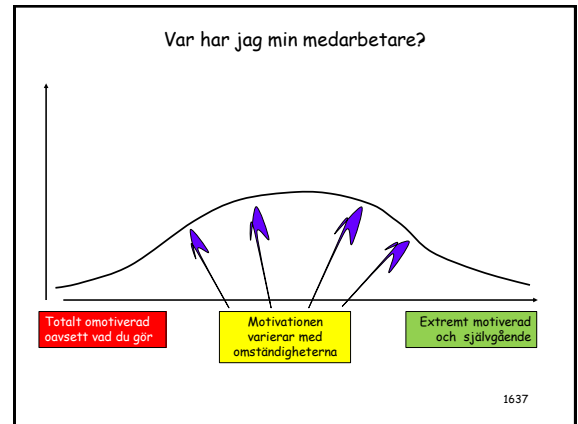
1623



1624



1636



1637

När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

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

Var och när fungerar patienten **bättre**?

1649

Beteendestörning handlar ofta om bristande färdigheter

1650

Vad är det som denna människa inte förstår?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

Vad behöver hon **veta** för att kunna förstå?

1651

Vilket synsätt funkar bäst?

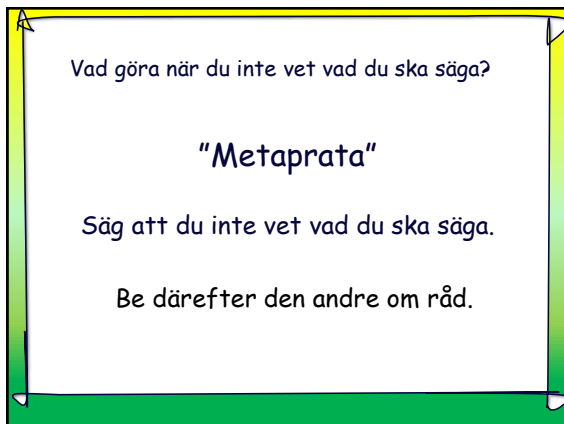
Den här människan har inte ett rätt
-> *Hur ska jag lyckas ändra på hela henne?*

eller

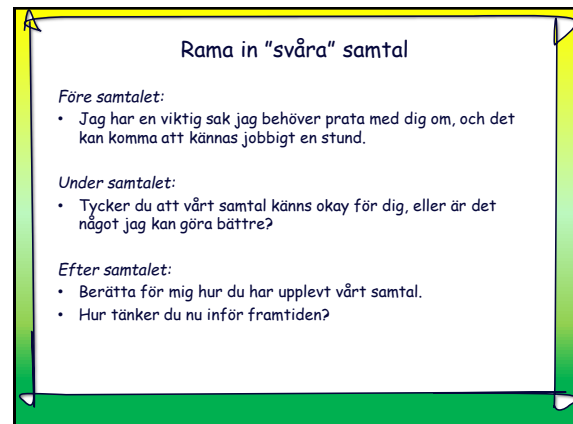
Det finns en del färdigheter som ingen lärt henne ännu
-> *Jag kan lära henne, en sak i taget.*

1652

1652



1654



1655



1661



1667



1668



1669



1680



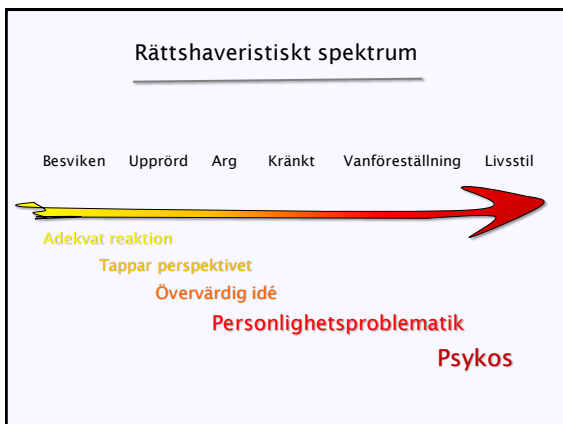
1684



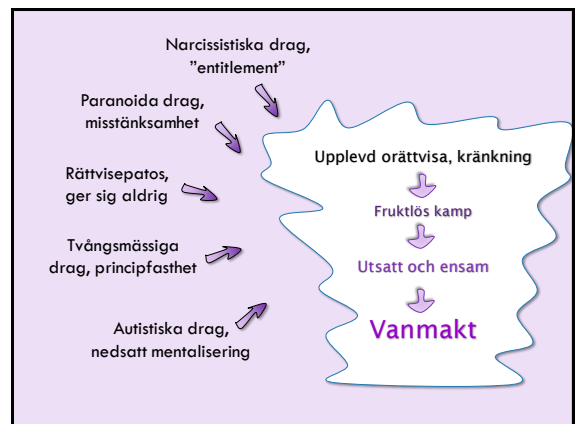
1687



1688



1691



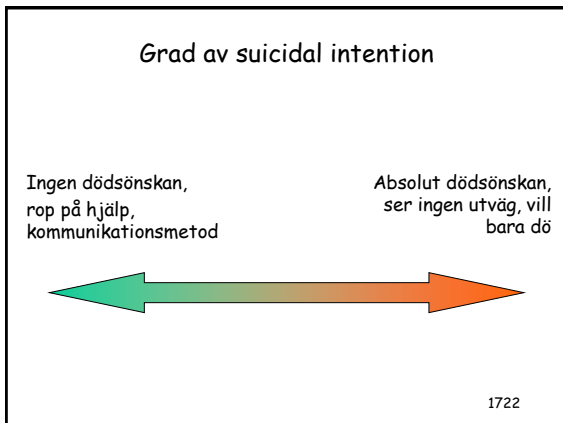
1693



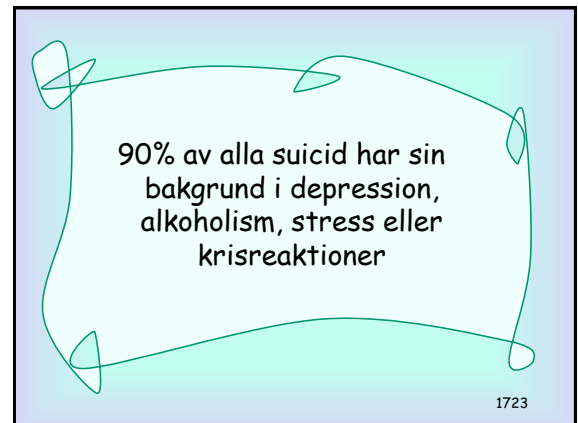
1701



1716



1722



1723



1724



1725

Självordsrisk vid depression

De flesta med depression har suicidtankar och ökad suicidrisk



Utgå från att en deprimerad patient är suicidbenägen tills han/hon övertygat dig om att så inte är fallet



Fråga alltid!

1726

Patienten som "suicidhotar"...



...är kanske suicidal!

1731

1731

"Hon är bara ensam"

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



Ta ensamheten på allvar och försök hjälpa patienten med den.



1734

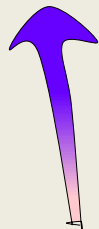
1734

Några varningssignaler för hög suicidrisk

- Dålig kontakt under samtalet (omöjliggör adekvat bedömning)
- Allvarlig psykisk sjukdom och/eller missbruk
- Bristande verklighetsförankring: svåra skuldskänslor, depressiva vanföreställningar.
- Svår ångest och/eller nedstämdhet
- Tung hopplöshetskänsla och förtvivlan (även om dödsönskan/suicidtankar negetas)
- Berusning
- Allvarlig personlighetsstörning med nedsatt impuls kontroll.
- Sömnstörning
- Känsla av ensamhet och isolering
- Skam- och skuldskänslor
- Oavledbart åltande

1736

Viktigaste markören för suicidrisk? Position på suicidstegen!

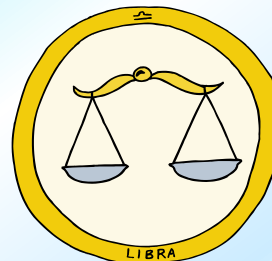


Suicidförsök
Suicidmeddelanden
Suicidplaner
Suicidavsikt
Suicidtankar

Dödsönskan
Hopplöshetskänsla
Nedstämdhet

1740

Att hjälpa den självmordsnära patienten



1743

1743

En patient med självmordstankar behöver krisintervention

Självmord är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

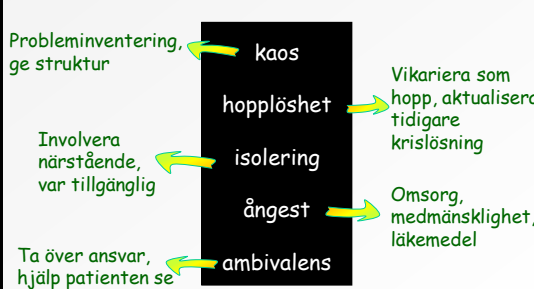
Hjälp honom finna en bättre lösning (eller att acceptera att problemet inte är ett "problem" utan ett villkor han måste lära sig leva med).



1744

1744

Hjälp patienten ut!



Probleminventering, ge struktur

kaos

hopplöshet

isolering

ångest

ambivalens

Involvera närstående, var tillgänglig

Vikariera som hopp, aktualisera tidigare krislösning

Omsorg, medmänsklighet, läkemedel

Ta över ansvar, hjälp patienten se skälen för att leva

Tack till Bo Runeson för bilden!

1746

1746

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!

1747

1747

Akut inläggning

- **Självmordsrisk.**
- Depressiva vanföreställningar eller andra allvarliga psykotiska inslag som gör att **patienten inte tänker och handlar rationellt.**
- **Intoxikation**, medicinpåverkad, sluddrar.
- **Risk för skada på andra.**
- **Katastrofal social situation**, är i färd med att förstöra sitt liv.
- **Outhärdlig situation, svår hopplöshet**, nattsvart (självmordsrisken är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

1749

1749

Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT

Kan den som mår dåligt tvingas ta emot hjälp mot sin vilja?
Vad innebär vård enligt LPT?
Vård enligt LPT är patientens rättighet och läkarens skyldighet

15.30-15.40

1758

1758

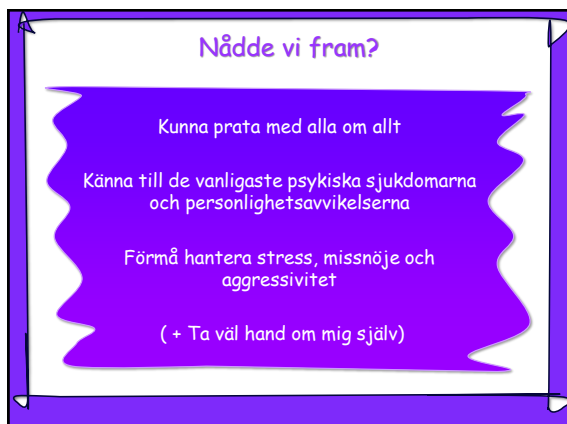
Frågor och kursavslutning

Vad tar jag med mig från denna dag?
Vad är mest användbart?
Vad vill jag mer veta mer om?
Hur går vi vidare?

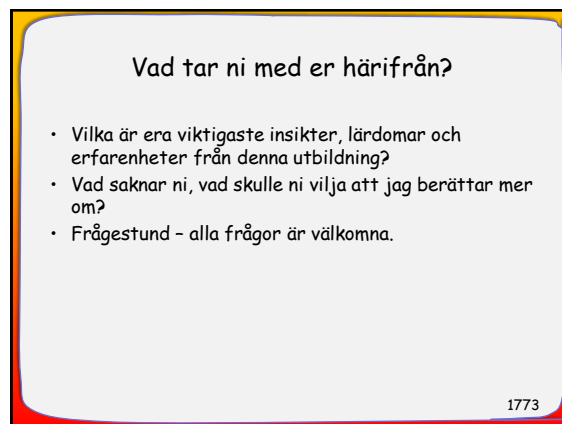
15.30-16.00/16.30

1770

1770



1771



1773



1774