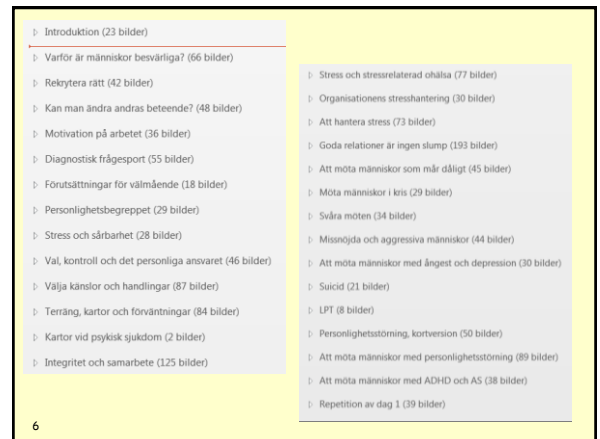
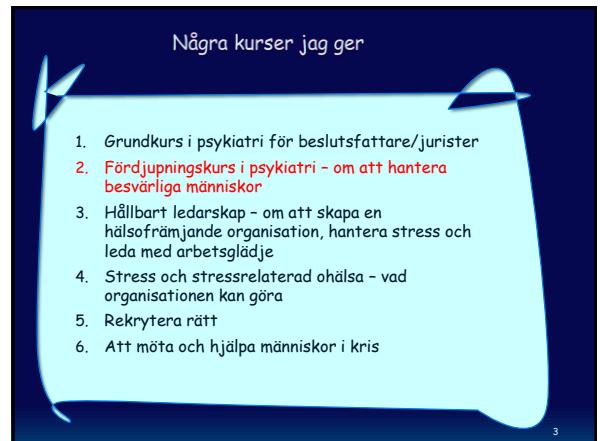






Starkt rekommenderad läsning för ledare

- Stephen Covey The seven habits of highly effective people
- Aleksander Kjaerulf Happy hour is 9 to 5
- Ingebrigt Steen Jensen Ona Fyr - för dig som vill lyckas med andra
- Love' em or lose' em Beverly Kaye and Sharon Jordan-Evans
- Lisa Wade Så lyckas du som medarbetare. Få ett bättre liv på jobbet
- Jan Carlzon Riv pyramiderna
- Good to great Jim Collins
- Christer Olsson Vart är du på väg - och vill du dit?
- Jesper Juul Här är jag. Vem är du?
- Kay Pollack Livet i familjen
- Anders Hanson Att växa genom möten
- Att välja glädje
- Salutogent ledarskap

Ytterligare lästips för ledare

- Gordon Livingston Trettio tuffa sanningar innan det är för sent
- Warberg/Larsson Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!
- Robert M. Sapolsky Varför zebror inte får magsår
- Peter Währborg Stress och den nya ohälsan
- Aleksander Perski Ur balans
- Tomas Danielsson Duktighetsfällan
- Lasse Berg Vad vore livet utan stress?
- Martin Buber Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa
- Mihaly Csikszentmihalyi Skymningsång i Kalahari. Hur människan bytte tillvaro
- Anders Engquist Människans väg
- Daniel Goleman Flow, ledarskap och arbetsglädje
- Scott M. Peck Om konsten att samtala
- Owe Wikström Känslans intelligens
- Lin Yutang Den smala vägen
- Trettio tuffa sanningar innan det är för sent
- Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!
- Varför zebror inte får magsår
- Stress och den nya ohälsan
- Ur balans
- Duktighetsfällan
- Vad vore livet utan stress?
- Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa
- Skymningsång i Kalahari. Hur människan bytte tillvaro
- Människans väg
- Flow, ledarskap och arbetsglädje
- Om konsten att samtala
- Känslans intelligens
- Den smala vägen
- Långsamhetens lov - eller vådan av att åka moped genom Louvren
- Konsten att njuta av livet

"Officiella" internetsidor för vårdgivare och patienter

- www.1177.se
- www.nationellahjelpinjen.se
- www.studeramedfunktionshinder.nu
- www.nsph.se (Nationell samverkan för psykisk hälsa)
- www.psykiatristad.se
- www.vardsamordning.se
- www.lakemedelsverket.se/overgripande/Publikationer/Listningar/Lakemedelsboken/www.vardguiden.se
- www.psykiatriforskning.se
- www.viss.nu
- www.kunskapsguiden.se
- www.internetmedicin.se
- www.socialstyrelsen.se
- www.janusinfo.se
- www.lakemedelsverket.se
- www.bup.nu
- www.vardverktyget.se

Träning, självhjälpprogram och psykoterapi för patienter

- www.angest.se
- www.kognitiva.org (psykoterapeuter med kognitiv inriktning)
- www.livanda.se (kognitiv terapi via internet)
- www.kbt.nu
- www.sjalvhelpavagen.se (Riksförbundet Attention)
- www.levamedadhd.se (Janssen)
- www.adhdinfo.se (Lilly)
- www.compaz.se/verktug-studier/Interaktiv-utbildning-om-bipolar-sjukdom/
- www.schizofreniskolan.se

Övriga föreningar/sidor som vänder sig främst till patienter och anhöriga

- www.abkontakt.se (ätstörningar)
- www.foreningenbalans.nu (förstämningssjukdom)
- www.ocdforbundet.se (tvångssyndrom)
- www.anbo.se (borderline personlighetsstörning)
- www.angest.se (ångestsjukdomar)
- www.schizofreniforbundet.org.se
- www.levamedschizofreni.se

Föreningar/sidor som vänder sig främst till patienter och anhöriga, neuropsykiatri

- o www.aspergercenter.nu
- o www.attention-riks.se
- o www.attention-stockholm.se
- o www.autism.se
- o www.autismforum.se
- o www.fubstockholm.se
- o www.habilitering.nu
- o www.habilitering.nu/adhd-center
- o www.handikappupplysningen.se
- o www.hi.se
- o www.hjalpmedelsguiden.sll.se
- o www.hjalpmedelstorget.se



Presentationsrunda

1. Namn, organisation, funktion/arbetsuppgifter?
2. Vilken/vilka kurser har jag (ev) redan gått?
3. Vad vill jag höra mycket om under kursen?
4. Vad hoppas jag ta med mig härifrån?

Välj det DU gillar!



Michael Rangne

2015-10-06

18

Ingen regel är utan undantag

- huvudsaken är att det FINNS en regel.



Du kan VÄLJA att förstå!

Michael Rangne

19



Några tankar och idéer som jag ska ta hem och testa:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Michael Rangne 2015-10-06 21

Somliga bilder har två möjligheter, en "dubbel agenda"

Tips och tankemodeller som

1. Ni förhoppningsvis kan använda i arbetet med medarbetarna.
2. **Medarbetarna** själva kan använda som hjälpmedel för att bättre förstå och hjälpa sig själv.

Michael Rangne 22

Varför är människor besvärliga?

Michael Rangne 23

Människor är olika...

Michael Rangne 24

Kom ihåg F-en!

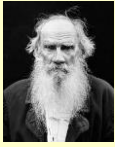
- Föreställningar
- Förväntningar
- Farhågor
- Fantasier

Michael Rangne 25

...var och en är krånglig på sitt eget personliga vis!

Michael Rangne 26

"Alla lyckliga familjer är varandra lika, men den olyckliga familjen är alltid olycklig på sitt speciella sätt."



"Alla nöjda medarbetare är varandra lika, men den besvärlige medarbetaren är alltid besvärlig på sitt speciella sätt."

28

Föreläsningen i ett nötskal

Det finns
inga metoder,
inga recept,
inga sjupunktlistor,
för hur man hanterar "besvärliga
människor"!

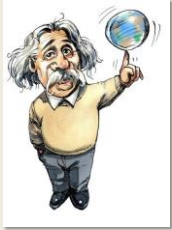
30

Människan betvingar naturen,
inte med kraft utan genom
förståelse.

Jacob Bronowski

31

Kunskap ger makt



32

Att vara arbetsgivare är som att
driva ett växthus.

Med bara orkidéer.

33

Vill inte

Kan inte




Vill personen inte, eller kan hon inte?

34

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill??

35



Konflikt



Problem

36

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



Utbränd!

37

När medarbetaren inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

38

Jag har ett eget ansvar för att trivas på arbetet...
...å andra sidan, finns det någon rimlig anledning att känna arbetsglädje på det här stället?

39

Går det att vara kvinna på ditt arbete? I ditt liv??

På jobbet ska det inte märkas att hon har barn.

Och hemma ska det inte märkas att hon jobbar.

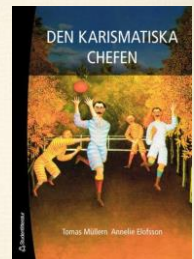
"So often the problem is in the system, not in the people. If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey



"Underprestation är ett av de stora ledningsproblemen"

"Det är ett känsligt problem och jag har träffat många chefer som tycker att det är svårt att få folk att prestera mer än lägsta möjliga nivå... De har inte riktigt förstått hur man motiverar folk."

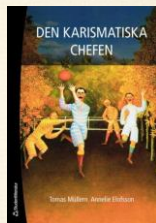


Tomas Müllern, Den karismatiska chefen (SvD okt 2011)

44

Tre i topp för det moderna ledarskapet

1. Kommunikation
2. Motivation
3. Visioner



Tomas Müllern, Den karismatiska chefen (SvD okt 2011)

45

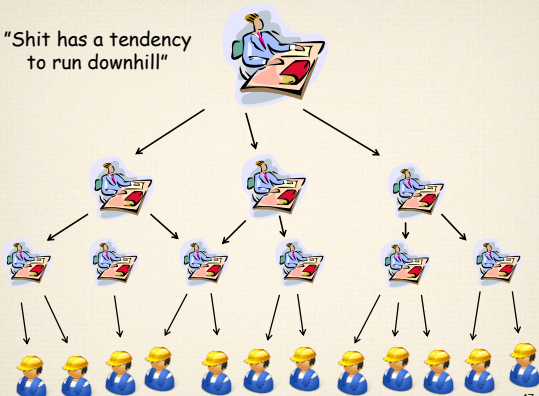
Läget 2011?

Viktigaste talanger	Andel anställda som tycker deras chef är bra på detta
1) Kommuniera	21 %
2) Motivera personalen	13 %
3) Inspirera	9 %

Korn/Ferry, Management Today, 2011

46

"Shit has a tendency to run downhill"



47

Vad har dessa här att göra?



48

Vi kan SKAPA besvärliga medarbetare

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



Människor som behandlas respektlöst, inte får sina djupare behov tillfredsställda, inte blir tagna i anspråk osv BLIR besvärliga!

49

Vi vill inte ha:

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomani
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap...

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

Vi vill ha *kul* på jobbet!

2015-10-06

Michael Røngne

50

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

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

51

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. Du själv
 - uppfattar inte den andre korrekt
 - projektioner av egna problem och misshagliga personlighetsdrag
 - orimliga förväntningar
 - du bemöter den andre på ett så otrevligt sätt att denne svarar med samma mynt
 - du har själv med ditt beteende /ärt personen att vara på detta vis mot dig
2. Relationen/interaktionen
 - Bristande relationsfärdigheter som leder till missuppfattningar, besvikelse och antipati.
3. Situationen
 - Stress, konkurrens, i "systemet" inbyggda och ofrånkomliga konflikter, orättvisor.

52

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

4. Sjukdom
 - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - Missbruk, beroende, abstinens
 - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom...)
 - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning)
5. Personligheten/karaktern
 - Personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl)
 - Kverulansparanoia, rättshaverism
6. Livet - livskris/utvecklingskris/trauma
7. Taskiga kartor, orimliga förväntningar och integritetsproblem
 - Uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt
 - Orimliga förväntningar på livet och andra människor, och dömer därmed sig själv till olycka. Perfektionism är ingen framkomlig väg mot lycka, sinnesfrid och goda relationer.
 - Bristande balans mellan integritet och samarbete
8. Brister i uppfostran (personen är helt enkelt ohysad och otrevlig)?

53

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

4. Den andre
 - kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - missbruk, beroende, abstinens
 - psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom).
 - någon form av kris.
 - lider av kverulansparanoia eller rättshaverism.
 - uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt.
 - har orimliga förväntningar på livet och andra människor, och dömer därmed sig själv till olycka. Perfektionism är ingen framkomlig väg mot lycka, sinnesfrid och goda relationer.
 - personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl).
 - neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning).
 - brister i uppfostran. Personen är på ren svenska faktiskt ohysad och otrevlig.

Frågor:

- ♦ Vilka av ovanstående orsaker är den "besvärliges" eget fel?
- ♦ Vad ska åtgärdas med kritik? Pedagogik? Autentisk feedback?

54



"Besvärliga människor"

eller

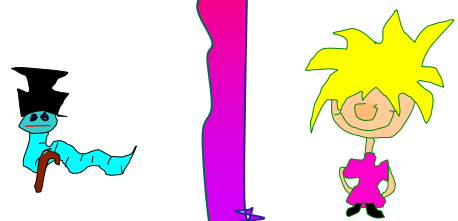
"När det inte går så bra?"

55



Video Gunilla

56

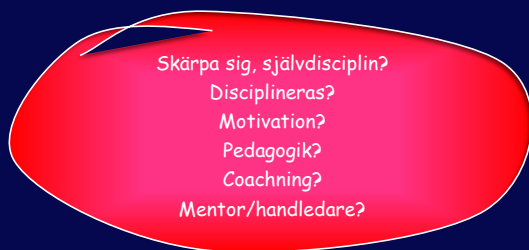


Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

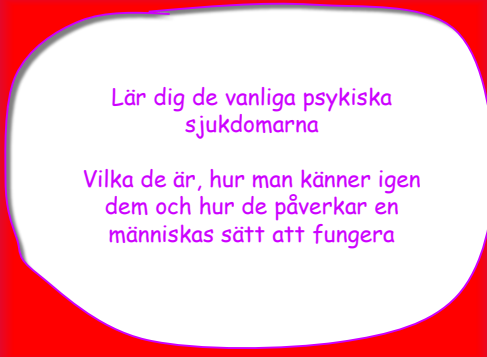
57



Behöver hon

- Skärpa sig, självdisciplin?
- Disciplineras?
- Motivation?
- Pedagogik?
- Coaching?
- Mentor/handledare?

58



Lär dig de vanliga psykiska sjukdomarna

Vilka de är, hur man känner igen dem och hur de påverkar en människas sätt att fungera

59



Drabbad av jästsvamp

60

Diagnos?

- Jästsvampinfektion
- Hypokondri
- Tvångssyndrom
- Somatiseringssyndrom
- Vanföreställningssyndrom
- Schizofreni
- Depression



61

Skenet bedrar?

- Kollegan som inte längre funkar som han ska kanske...

- Är deprimerad
- Är manisk
- Har ångest
- Missbrukar
- Har utvecklat en psykos
- Är i kris
- Har problem hemma
- Har en taskig chef
- Har en hjärntumör
- Är på väg att bli dement
- Har hypothyreos

62

Några av de vanligaste tillstånden

- | | |
|--|--------------------------------|
| □ Stressrelaterat - kris, anpassningsstörning, utmattningsyndrom | □ ADHD |
| □ Depression och dystymi | □ Aspergers syndrom |
| □ Bipolär sjukdom | |
| □ Vanföreställningssyndrom | □ Social ångest |
| □ Schizofreni | □ Paniksyndrom |
| | □ Tvångssyndrom |
| □ Narcissism | □ Generaliserat ångestsyndrom |
| □ Psykopati | □ Specifik fobi |
| □ Borderline | □ Posttraumatiskt stressyndrom |

63

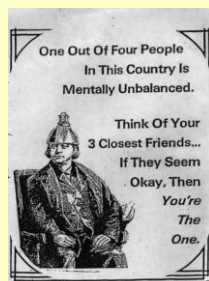
Sådant vi inte hann med särskilt väl på grundkursen

1. Kartor, förväntningar och verkligheten
2. Stress och stressrelaterad ohälsa
3. Konflikten mellan integritet och samarbete
4. Möten och relationer
 - Allmänt om möten, bemötande och relationer
 - Att möta en människa i kris
 - Bemötande vid vanliga psykiska sjukdomar
 - Bemötande av människor med personlighetsproblematik
 - Bemöta och hantera "besvärliga" personer - missnöjda, "kränkta", aggressiva, hotfulla och ibland våldsamma

64

Andra tillstånd vi inte hann med särskilt väl

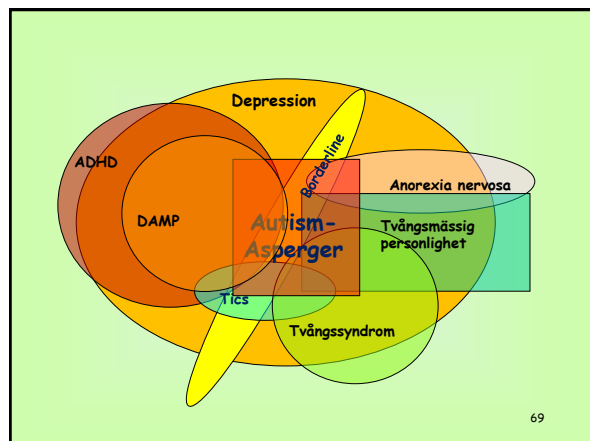
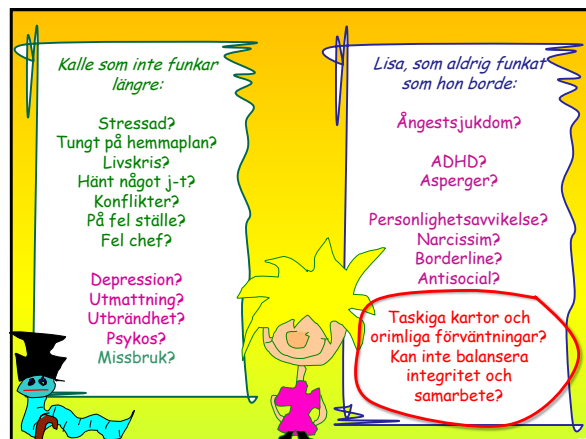
- Ångestsjukdomarna
- Aspergers syndrom
- Övriga personlighetsstörningar
- Krisreaktion, "maladaptiv stressreaktion"
- Ätstörningar
- Somatoforma syndrom
 - ✓ Hypokondri
 - ✓ Somatiseringssyndrom
 - ✓ Somatoromt smärtsyndrom
 - ✓ Konversionssyndrom
 - ✓ Dysmorfofobi
 - ✓ Odifferentierat somatoformt syndrom
- Missbruk/beroende



65

"Svåra" människor och tillstånd

1. Personlighetsproblematik
 - Bristande personligt ansvarstagande
 - Emotionellt instabila
 - Histrioniska
 - Narcissism
 - Antisociala/psykopatiska
 - Paranoida
 - Rättshaveristiska
 - Negativistiska och svartsynta
 - Passivt aggressiva
 - Osjälvtändiga
 - Fobiska
 - Tvångsmässiga
2. Psykisk sjukdom
 - Depression
 - Bipolär sjukdom
 - Ångestsjukdom
3. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
 - ADHD
 - Autistiska tillstånd
 - Svagbegåvning



Störningar som vanligen diagnosticeras i barndomen

- Mental retardation
- Inlärningsstörningar
 - Läsvårigheter
 - Räknesvårigheter
 - Skrivsvårigheter
- Motorisk störning
 - Störd utveckling av koordinationsförmågan
- Genomgripande störningar i utvecklingen
 - Autistiskt syndrom
 - Aspergers syndrom
- Störningar som domineras av bristande uppmärksamhet och stort beteende
 - Uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitet (ADD/ADHD)
 - Uppförandestörning
 - Trotsyndrom
 -
- Tics (t ex Tourettes syndrom)
- Separationsångest

Se separat dokument!

Störningar som vanligen diagnosticeras (first Axis name)	
- Maladaptiva stressreaktioner (med nedstämdhet, ångest och/eller stort beteende) - Stressuppkommar - Utmattningssyndrom - Utbrändhet - Förstärkningsjukdom - Depression - Dystymi - Bipolar sjukdom - Ångestsyndrom - Social ångest - Paniksyndrom - Agorafobi - Tvångssyndrom - Generaliserat ångestsyndrom - Specifik foba - Akut stressyndrom - Posttraumatiskt stressyndrom - Somatiforma syndrom - Somatiseringsyndrom - Konversionsyndrom - Somatiformt smärtsyndrom - Hypokondri - Dysmorfofobi - Differentialt somatiformt syndrom - Dissociativa syndrom - Psykos - Värdlöshetsyndrom - Schizofreni - Primära sömnstörningar - Åtsömningar - Anorexia nervosa - Bulimia nervosa - Åtsömning UNK	- Personlighetsstörning cluster A - Schizoid - Schizotyp - Paranoid - Personlighetsstörning cluster B - Narcissism - Psykopati - Borderline - Historigisk - Personlighetsstörning cluster C - Fobisk - Ogälvständig - Tvångsmässig - Impulskontrollstörningar som inte klassificeras i andra sammanhang - Intermittent explosivitet - Kleptomani - Pyromani - Spelmiss - Kognitiva, organiskt betingade störningar - Konfusion - Demens - Substansbetingade psykiska störningar (alkohol, narkotika, bärningsmedel, läkemedel, koffein) - Intoxikation - Konfusion - Abstinens - Missbruk - Berövande - Demens - Psykos - Förstärkningsyndrom - Ångestsyndrom - Sömnstörning

Se separat dokument!

Konsekvenser av att inte bli återställd

- ❖ Trötthet, minnessvårigheter m fl kvarstående symtom
- ❖ Nedsatt stresstolerans
- ❖ Kroppslig sjukdom (hjärt/kärlsjukdom, diabetes)
- ❖ Missbruk
- ❖ Suicid
- ❖ Nedsatt självtillit
- ❖ Försämrade relationer
- ❖ Sociala sviter
 - Ekonomi
 - Karriär
 - Ensamhet och isolering
 - Långtidssjukskrivning och sjukersättning

Vad funkar på en arbetsplats?			
	Ok, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning	Ofta bekymmer
Depression	x		x
Bipolar sjukdom	x		x
Social fobi	x		x
Tvångssyndrom	x		x
Generaliserat ångestsyndrom	x		
Paniksyndrom	x		x
Posttraumatiskt stressyndrom	x		x
Specifik fobi	x		
Åtstörning	x		x
Schizofreni		xx	x
Vanföreställningssyndrom	x		x
Missbruk och beroende	x		xx
ADHD	x	x	x
Autistisk störning		x	x
Svag begåvning		x	x

Vad funkar på en arbetsplats?			
	Ok, OM VÄL BEHANDLAD	KAN gå bra, men fordrar ofta anpassning	Ofta bekymmer
"Utbrändhet"	x	x	x
Utmattningssyndrom	x	x	x
Utmattningsdepression	x	x	x
Paranoida personlighetsdrag			xxx
Kverulansparanoja			xxxx
Schizoida drag		x	x
Schizotypa drag		x	x
Histrioniska drag		x	x
Instabila drag ("borderline")		x	xx
Narcissistiska drag			xxx
Antisociala drag			xxx
Passivt aggressiva drag			xx
Fobiska drag		x	x
Osjälvständiga drag		x	x
Tvångsmässiga drag		x	x

Hur identifierar jag tillstånden?			
	Observationer	Uppgifter från den berörde	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Åtstörning	Ev mager eller överviktig. Ibland tecken på annan psykisk ohälsa.	Inte sannolikt	Troligt, om lett till problem
Schizofreni	Vanligen udda eller svag emotionell kontakt, egna idéer, frånvarande, ibland tankestörningar och märkliga vanföreställningar. "Konstig" i kontakten.	Inte sannolikt. Saknar vanligen sjukdomsinsikt.	Högst sannolikt
Vanföreställningssyndrom	Vanföreställningar om sådant som principiellt skulle kunna inträffa. Övertygad om att det stämmer, kan försöka övertyga dig. Vanligen normal kontakt i övrigt.	Inte sannolikt. Saknar vanligen sjukdomsinsikt.	Högst sannolikt
Kverulansparanoja	Projicering på andra. Fel, orättvisor, kränkningar, missförhållanden, missnöje med ofta många instanser. Berättar ev om oförätter.	Endast indirekt, enligt föregående kolumn. Pratar om andra.	Högst sannolikt, särskilt om varit inblandad i föreställningarna
Missbruk och beroende	Vid svårare tillstånd ibland råddrusig, nedgången, kognitiv nedsättning, flack eller inadekvat kontakt. Ofta syns "siget" i rykten och läsa av sin fas. Narkomaner kan ha stickmärken men klar över dessa.	Osannolikt	Mkt troligt vid allvarigare tillstånd
ADHD	Ev ostrukturerad i samtalet, svårt lyssna, pratar på, "omedelbar" i kontakten, intensiv, svårt fokusera, hoppar från tuva till tuva, distanslös. Ibland syns inget.	Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt.	Troligt
Autistisk störning	Se separat bild. Ibland som vid ADHD. Ibland udda och "konstig" i kontakten. Bristande ömsidesighet och turtagning i samtalet, kör "sin" stil. Lyssnar ev dilligt, pratar hellre själv.	Tänkbart med indirekta uppgifter. Ofta dålig självinsikt.	Mycket troligt

Hur identifierar jag tillstånden?			
	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Depression	Ev nedstämd, nedstämd, pessimistisk, "svarta glasögon" betr både förr, nu och framåt. "Smittar".	Ibland	Troligt
Bipolar sjukdom	Ev nedstämd, eller upprymd och distanslös. Ofta social och trevlig i frisk fas.	Ibland	Mkt troligt
Social fobi	Osäker i kontakten, blyg, tillagsinställd, "övertrevlig"	Ovanligt	Mkt troligt
Tvångssyndrom	Ev omständig i kontakten, måste säga "allt", nervöst intryck, ritualer	Ovanligt	Troligt
Generaliserat ångestsyndrom	Ev oroligt intryck, många frågor och förhågor, vill veta att honnar rätt	Ovanligt	Troligt
Paniksyndrom	Möjligen oroligt och osäker 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 abstrakta 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

Hur identifierar jag tillstånden?			
	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
"Utbrändhet"	Ev uppgifter om tidigare svårigheter, orimliga krav, integritetskonflikter, oförstående arbetsplatser, att ha kommit i kläm, trötthet, bitterhet och negativism	Enligt rutan till vänster. Ger vanligen ingen direkt information om att ha varit utbränd eller ss.	Troligt
Utmattningssyndrom	Ev uppgifter enl ovan, samt om trötthet, sömnsvårigheter, kroppsliga bekymmer	Som ovan	Troligt
Utmattningsdepression	Ev som ovan, + nedstämdhet, svartsyn, resignation.	Som ovan	Troligt
Paranoida drag och kverulansparanoja	Pratar om oförätter, andras ovilja och elakhet, missförstådd och försmädd, tillitsbrist. Fel på allt och alla. Ibland garderad och reserverad. Sällan öppen och glad kontakt.	Nej. Saknar insikt om problematiken och sin del i det hela. Men många indirekta uppgifter enligt rutan till vänster.	Mycket sannolikt
Schizoida drag	Svag känslomässig kontakt, udda, flack, självtillräcklig, verkar inte riktigt engagerad i samtalet, verkar inte behöva andra. Ofta ensam och ensönd. Kan te sig ungefär som vid autistiska tillstånd.	Knappast. Upplever inte sin läggning som ett problem.	Troligt. "Udda", "enstörning", inte bra på eller intresserad av samarbete.
Schizotypa drag	Kan både se, läsa och tänka märkligt. Udda idéer, tankeflykt, astrologi, kläryvance osv. Ofta också flack kontakt enl ovan.	Nej. Men ev indirekta uppgifter.	Troligt. "Udda, konstiga idéer, svår."

Hur identifierar jag tillstånden?			
	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Histrioniska drag	Uppmärksamhetsökande, dramatisk, förförlig, inadekvat intim, för nära i kontakten, saknar grund för sina översvallande omöden, gränslös, självupptagen. Självförhåvande, överdrivet självförtröende. Men flack i den djupare kontakten, mer beteende än dikta känsla.	Nej. Har ingen insikt om hur hon uppfattas.	Högst sannolikt
Instabila drag ("borderline")	Kan vara labil i humör och kontakt, växla snabbt, reagera kraftigt på vad du säger. Många är varma och charmiga, andra kan vara flacka i den känslomässiga kontakten och svära att nå. En del ungefär som vid ADHD (se det tillståndet). Ibland intensiv och tröttnande. Ibland märks ingenting i kontakten.	Ger ibland en del uppgifter om sina svårigheter, ibland inte.	Högst sannolikt
Narcissistiska drag	Mest intresserad av sig själv. Självupptagen och självförhåvande. På ytan överdrivet självförtröende. Nedvärderar andra. Söker bekräftelse. Se separat bild.	Nej. Saknar insikt. Endast indirekta ledtrådar.	Högst sannolikt
Antisociala drag	Som ovan, samt mer uttalat försäkt för andra, fokuserad på egna intressen. Bryr sig inte om moral, rättvisa, regler, normer. Kan ibland visa detta apett, men många kan vara charmiga och trevliga i kontakten. Se separat bild.	NEJ	JA

Hur identifierar jag tillstånden?			
	Observationer	Uppgifter från den berörde i en anställningssituation	Uppgifter från andra/referent som känner personen väl
Fobiska drag	Inte säkert att något märks under intervjun. Osäker, rädd att inte duga och räkna till. Låg självkänsla och lågt självförtroende. Ofta pessimistisk lagd, depressiv framtoning, ser det mesta från den negativa sidan. Orosbängig.	Kan framkomma en hel del, har ofta viss insikt i sina svårigheter. Men kan dölja dem om vill det.	Högst sannolikt: "Osäker, men klarar mer än hon tror." Behöver mycket stöd och uppmuntran. Kan prestera väl i rätt miljö.
Osjälvständiga drag	Inte säkert att något märks under intervjun. Svag självkänsla och självförtroende. Söker försäkringar om att få stöd och hjälp, att inte få för mycket ansvar, att inte bli dumpad med för svåra uppgifter. Söker bekräftelse även för uppenbart lysande insatser.	Som ovan	Ofta genererat viss trötthet hos överordnade, besvärande uppmärksamhets- och stödbehovande, kan ej arbeta tillräckligt självständigt.
Tvångsmässiga drag	Inte säkert att något märks under intervjun. Perfektionism, överdriven noggrannhet, kan inte öppna vid som är "tillräckligt" bra, svårt att välja, svara och prioritera. Kan vara bra i lagom mått på vissa positioner, men vanligen ett betydande hinder för effektivt arbete. <i>Ofta röd i kinder och handlag, måste ha det på "sitt" sätt.</i>	Saknar vanligen insikt. Kan ev berätta om oförstående och otacksamma chefer, slarviga medarbetare, är själv den enda som arbetar tillräckligt noggrant, får inte den uppskattning hon förtjänar.	Mycket troligt. Ofta svar medarbetare i längden. Men om man lyckats hitta uppgifter som drar nytta av personens noggrannhet kan det ha fungerat bra.

Bästa boten mot besvärliga medarbetare:

Anställ dem inte!



80

Vill du ha bra medarbetare - anställ sådana

Om man har slarvat vid rekryteringen och inte sökt människor med förmåga att samverka med andra människor, då sitter man där. Jag har arbetat mycket med personalutbildningar och min uppfattning är att det är svårt att genom utbildningsinsatser korrigera en felaktig rekrytering.

Gillis Herlitz, etnolog,

Varför är det svårt att tillförlitligt utesluta att den man intervjuar har en psykisk sjukdom eller personlighetsavvikelse?

1. Vill inte berätta
 - Skäms
 - Inte i ens intresse, rädd inte få jobbet
2. Kan inte berätta
 - Ingen sjukdomsinsikt
 - Förstår inte sina personlighetssvårigheter, tror att det är fel på andra eller att han har haft otur
3. Många tillstånd har inga säkra symtom som alltid "syns" när man är sjuk
4. Sjuk i skov, frisk vid intervjun
5. Många tillstånd visar sig f f a vid stress och motgångar
6. Intervjuaren kan för lite om psykisk sjukdom
 - Vet inte vad han ska fråga om och titta efter
 - Förstår inte vad han ser

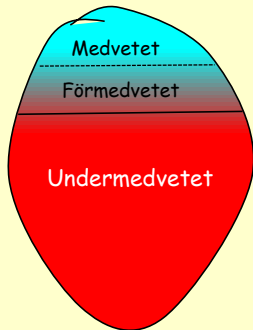
82

Tråkigt men sant

- Många som lider av psykisk ohälsa kan lura även en erfaren psykiatriker om de vill det
 - i frisk fas finns inget att observera i beteendet
 - i sjuk fas går vissa symtom att dölja, andra inte
- Somliga som lider av psykisk ohälsa blir inte rätt förstådda och diagnostiserade av läkare trots att de försöker beskriva sina svårigheter efter bästa förmåga.
- Att ställa en korrekt diagnos kräver vanligen
 - god förmåga att skapa kontakt med patienten
 - goda kunskaper om psykiatri
 - mycket tid
 - åtskilliga möten
 - skattningsinstrument
 - intervjuer med anhöriga

83

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



84

Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenägna att ge andra feedback av den här typen.

Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



85

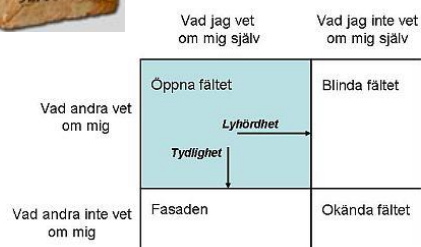
Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Men hur ska man öka självkännedomen? Kanske genom att försöka se oss själva "utifrån", med andras ögon, eller genom att reflektera över sitt eget beteende. Det är ganska oklart hur långt man kan komma på den vägen. Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenägna att ge andra feedback av den här typen.

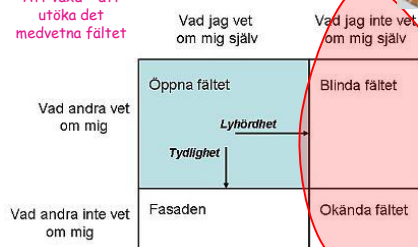
Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



86



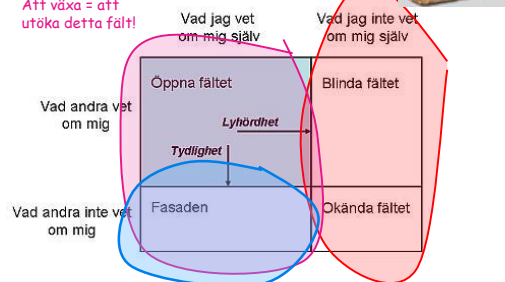
Att växa = att utöka det medvetna fältet



Stor fasad = ensam

Stort omedvetet fält = personlighetsproblematik

Att växa = att utöka detta fält!



Stor fasad = ensam!

Stort fält = personlighetsproblematik!

Den personlighetsstördes dilemma

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



"20/80-regeln"

- 20% av medarbetarna gör 80% av jobbet.
- 20% av medarbetarna står för 80% av problemen på arbetsplatsen.
- 20% av arbetet står för 80% av resultatet.

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

The old adage 'People are your most important asset' is wrong.
People are not your most important asset. The RIGHT people are.

GOOD TO GREAT
JIM COLLINS

93

"You can't hire someone who can make sandwiches and teach them to be happy. So we hire happy people and teach them to make sandwiches."

Jay, at British sandwich chain Pret a Manger

94

"They first got the right people on the bus (and the wrong people off the bus) and then figured out where to drive it."

GOOD TO GREAT
JIM COLLINS

95

"Hey, I got on this bus because of who else is on it; if we need to change direction to be more successful, fine with me."

GOOD TO GREAT
JIM COLLINS

96

Great companies and a great life

For no matter what we achieve, if we don't spend the vast majority of our time with people we love and respect, we cannot possibly have a great life.



97



"The purpose of bureaucracy is to compensate for incompetence and lack of discipline - a problem that largely goes away if you have the right people in the first place."

98

Viken sorts medarbetare samlar vi på i vår organisation?

Företagets medvetna satsning på medarbetarnas trivsel avgör vilka medarbetare man lyckas attrahera och behålla.

99

Några egna erfarenheter som arbetsledare

Skapa en arbetsplats där människor trivs

Behoven varierar, men så gott som alla vill:

- Ha roligt.
- Uppleva närande relationer.
- Bli sedda och bekräftade både som människor och för det de åstadkommer.
- Uppleva mening med sitt arbete.
- Lära sig och utvecklas.

Michael Rangne

2015-10-06

100

Enbildskurs, arbetsmiljö och arbetsglädje

Hur *är* vi mot varandra här hos oss?

101

Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

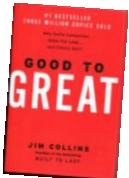
Ofarlig?

Hälsosam?

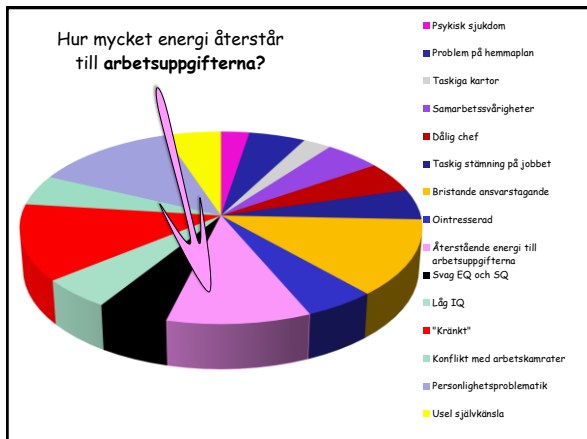
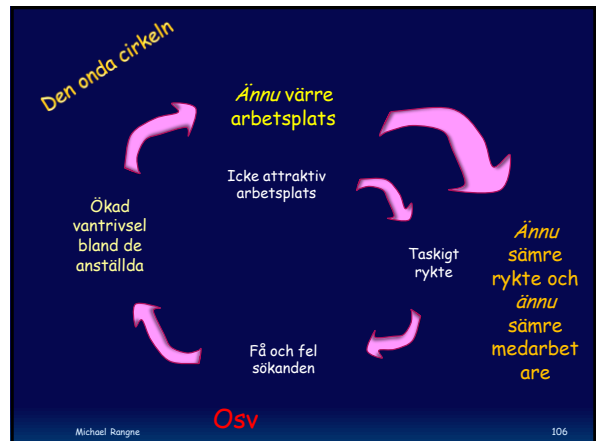
Hälsofrämjande?

Hälsoskapande?

"The only way to deliver to the people who are achieving is not to burden them with the people who are *not* achieving."



105



Har du gått på en stöt?

Tänk för allt i världen inte "positivt" när du ska anställa någon!



108

"Att avslöja lögnare utifrån subjektiva intryck är något de flesta tror att de kan göra - men det kan de inte."



Lennart Sjöberg

109

"Självbedömd arbetsprestation är en problematisk variabel eftersom det är väl känt att de flesta systematiskt överskattar sin egen prestation [...] problemet tycks vara störst när det gäller att bedöma, och minnas, sina mindre lyckade prestationer."



Lennart Sjöberg

110

	Korrelation	Strukturerad och Hunters	Personlighet Arthur m fl	Strukturerad Andreas
Perfekt förutsägande av personens prestation	1,0			
Kombination av strukturerad intervju och begåvningsmätning	0,63			
"Assessmentövningar" alt assessment center	0,37		0,65	0,65
Beteendestrukturerad intervju				0,62
Arbetsprov	0,54	0,54		0,54
Arbetsstickprov				0,53
Begåvnings- och intelligenstest		0,51		0,54
Färdighetstest	0,51			
Kompetensbaserad intervju			0,55	
Strukturerad intervju	0,51	0,51	0,35	0,32
"Färdighetstest och arbetsprover"			0,45	
"Gruppoövningar och sammanställning av personlighet"			0,40	
Personlighetstest (med fokus på integritet)		0,41		
Ostrukturerade intervjuer	0,38			0,34
"Typiska" alt "vanliga" anställningsintervjuer			0,15	0,17
"Personlighetstest"				0,36
"Kombination av personlighetstest"				0,42
Självbiografiska data		0,35		0,44
Personlighetstest (samvetesgrannhet)		0,31		0,40
Referenser	0,26	0,26		0,15
Yrkeserfarenhet i år	0,18			
Antal utbildningsår	0,10			
Genoföreläggande och astrologi		0,02 (genoföreläggande)	-0,10	0,00
Slumpmässigt samband mellan urval och prestation	0,0			



Vem söker vi, vad vill vi ha?

Diskutera!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

113

Vilka egenskaper och personlighetsdrag vill vi absolut *inte* ha på vår arbetsplats?

Diskutera!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

114

Topplistan, besvärliga drag?

- Samarbetssvårigheter
- Bristande ansvarstagande, opålitlighet
- Självupptagenhet
- Sympatibrist
- Empatibrist
- Rigiditet, bristande flexibilitet
- Överdriven stresskänslighet, labilitet
- Oförmåga att se syftet och helheten
- Negativism, svartsynt
- Osjälvständighet, fobisk
- Tvångsmässig, perfektionism
- Passivt aggressiv

115

Några vanliga besvärliga drag

- Samarbetssvårigheter
- Oförmåga se helheten
- Självupptagenhet
- Empatibrist
- Sympatibrist
- Bristande ansvarstagande
- Opålitlighet
- Överdriven stresskänslighet
- Labilitet
- Rigiditet

116

Diskutera och poängsätt!

1=ointressant, 3=gärna, 5=oumbärligt

- ☐ Känner sig själv
- ☐ Förstår sig på andra
- ☐ Ser den stora bilden
- ☐ Tar ansvar för sig själv, för sina arbetsuppgifter och för sin inverkan på andra
- ☐ Bidrar med hela sig, både huvud och hjärta
- ☐ Har upptäckt glädjen i att sprida glädje till andra
- ☐ Har humor och förmåga att sätta saker i sitt rätta perspektiv
- ☐ Är nyfiken, öppen och positiv, men inte okritisk
- ☐ Är entusiastisk, låter sig motiveras
- ☐ Är värderingsstyrd, brinner för något

117

Diskutera och poängsätt!

1=ointressant, 3=gärna, 5=oumbärligt

- ☐ Är lagspelare och trivs med det
- ☐ Stöttar sin chef, förstår att de är med i samma lag
- ☐ Försöker se saker ur andras synvinkel, även sin chefs - vad behöver de av mig?
- ☐ Får jobbet gjort, i tid, "lagom" bra, med ett leende
- ☐ Är rimligt lojal och flexibel
- ☐ Gillar att kavla upp ärmarna när det behövs, och gärna levererar litet mer än chefen ber om

118

Diskutera och poängsätt!

1=ointressant, 3=gärna, 5=oumbärligt

- ☐ Kan hantera stress
- ☐ Har ett liv utanför arbetet
- ☐ Hittar en bra balans mellan egna och företagets behov
- ☐ Förmår hävda rimliga gränser och behov på ett adekvat sätt
- ☐ Inte är alltför känslig, utan kan hantera en och annan konflikt utan att "gå igång" eller bli olycklig
- ☐ Inte ger upp så fort det tar emot en smula
- ☐ Vill arbeta hos oss!

119

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv, andra och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Smidig och flexibel
- Har humor och perspektiv
- Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra

Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för andras väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

121

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

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

122

Vem söker vi hos oss?

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

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

Michael Ragnie 2015-10-06 123

Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

124

Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet... så snart någon avlägsnat
 - Min chef
 - Alla korkade kollegor och oförsämda kunder
 - IT-skiten
 - Alla meningslösa och själsdödande arbetsuppgifter

eller
2. Visst, världen är full av puckon men jag tänker ha kul i alla fall!

Michael Ragnie 125

"The single most remarkable fact about human existence is how hard it is for humans to be happy."

Hayes & Wilson 1999

126

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



Finns det något alternativ?

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

**VÄLJ
SJÄLV**



**Annars väljer
någon ANNAN
åt dig!**

129 Michael Rangne 2015-10-06

"Jag vill ha mer frihet." = "Jag vill ta mer ansvar."

130

Är det ö h t möjligt
att ändra andras
beteende?



131

"Man kan inte ändra en annan människa"

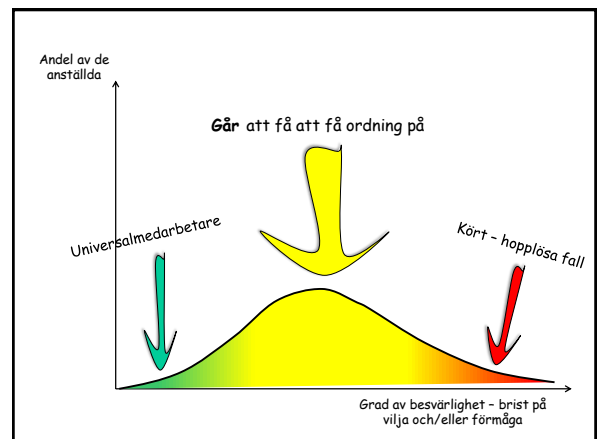


132

Man vill så gärna ändra på alla andra... tänk om man kunde få dem **precis** som man vill ha dem!

Tack till Kay Pollack!

133



"Jobbig" medarbetare - förslag till utgångspunkt

Medarbetaren gör alltid **sitt allra bästa**.

Han har bara **inte kommit på** ett bättre sätt än.

Kanske **kan du lära honom**, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

Svårt med ~~empathin~~ sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

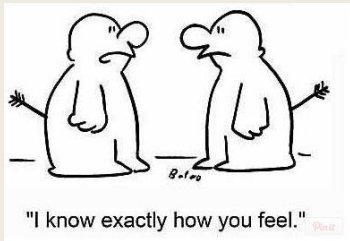
... ?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!

138

Empatins källa?



"I know exactly how you feel."

Vid problematiskt beteende

- ❑ Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- ❑ Många kan se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag.
- ❑ Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- ❑ Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

140

"Give a man a fish and you feed him for a day.

Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

Michael Rangan

141

Den andre ska inte bara göra något...

Hen ska vilja göra det hen gör

Alla människor hatar att ta order



"The key to comittment is involvement.
No involvement, no comittment"

143

Riktig kärlek



"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv **vilja** ändra sig.

"Jag har sett saker du gör som oroar mig. Jag undrar om du inte betalar ett rätt högt pris för dem. Skulle du vilja att vi pratar om det?"

144

Hört det förut?

Motivation är grunden

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

145

...ett nötskal till:

Motivation är grunden till det mesta!

En människa ändrar sällan beteende förrän hon ser fördelarna för sig själv med det.

Hjälp den andre hitta ett **varför** för de önskade/behövliga förändringarna (ett **eget** varför).

146

"Jag har ingen motivation"



Michael Rangne 2015-10-06 148

Alla människor har behov, alla vill **något**



Identifiera och tillfredsställ människors behov

149

Om att skapa en allians - en början

1. Alla vill **något**.
2. Finn ut (fråga!) vad just denne medarbetare vill.
3. Bekräfta önskemålet.
4. Förmedla att du vill hjälpa honom att uppnå detta.

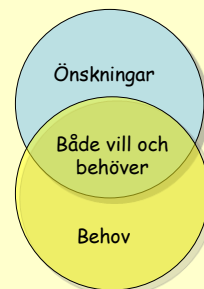
Önskan eller behov?

Vad medarbetaren **vill och önskar**

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad medarbetaren **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över medarbetaren eller reducera honom till objekt.



Nötskal #2

Kunskap om vad som "finns"

+

Förståelse av den enskilde



Prata med Kalle!

153

Försök förstå

1. **Varför** är Kalle besvärlig?
2. Hur ser besvärligheten ut?
3. **Vad vill han själv?**

Först därefter är det meningsfullt att **göra något**.

154

Nästa nötskal...

Man måste veta **hur** (på vilket sätt) och **varför** (syftet) en människa är besvärlig för att kunna anpassa sitt handlande till just denna person.

155

1. *På vilket sätt* är Kalle besvärlig?
2. *Orsaken* till besvärligheten?
3. *Syfte* med besvärligheten?
4. *Vad vill han själv?*

Först därefter är det meningsfullt att **göra något**.

156



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

157



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

När då?

Hur många gånger?

På vilket sätt?

Körde du svenskt, eller talade du klarspråk?

158



SNACKA med besvärligt folk...
Snacka mer... och ÄNNU mer.

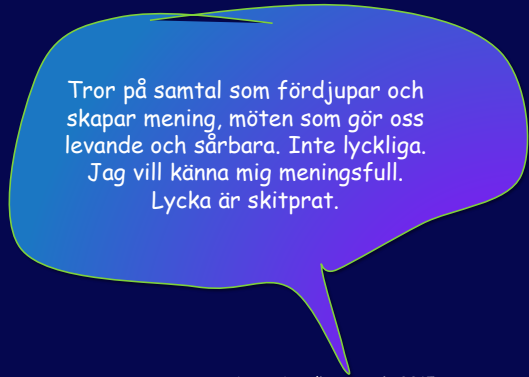
Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!

JOBBA litet!

159



Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, Svd 2015

Var inte för "professionell"

- ❑ Autenticitet och personliga reaktioner är kanske den största gåva vi kan ge en annan människa.
- ❑ Vi behöver andras äkta känslor, tankar och reaktioner på oss för att kunna orientera oss i våra sociala sammanhang.
- ❑ Denna genuina återkoppling gör det möjligt för oss att nyansera vår självbild och bättre förstå hur andra reagerar på vårt beteende.
- ❑ Därmed får vi möjlighet att ändra oss så att vi bättre uppfyller gruppens önskemål och därmed kommer i åtnjutande av gruppens acceptans, gillande och gentjänster.
- ❑ **Ge dina besvärliga medmänniskor CHANSEN att hyfsa sitt beteende!**

161



God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås

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

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

162




"I don't care how much you know, until I know how much you care."





Kärleksfulla känslor



Handling
som upplevs kärleksfull
av den andre

164



Medmänsklighet måste verkställas



165




Ge råd?

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter.

Werner Erhard, Relationships - making them work



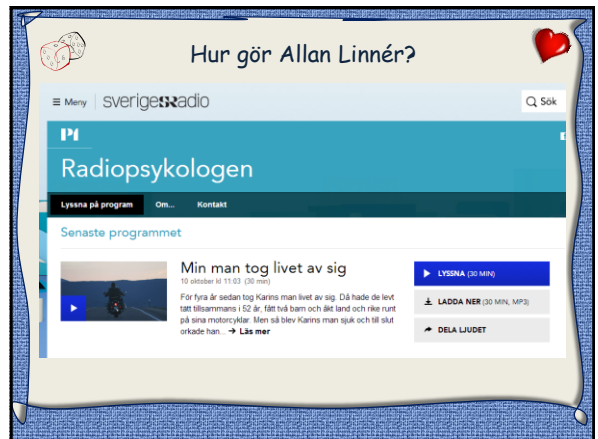
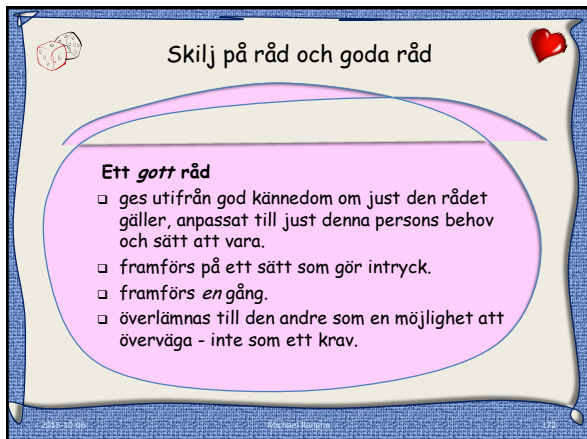
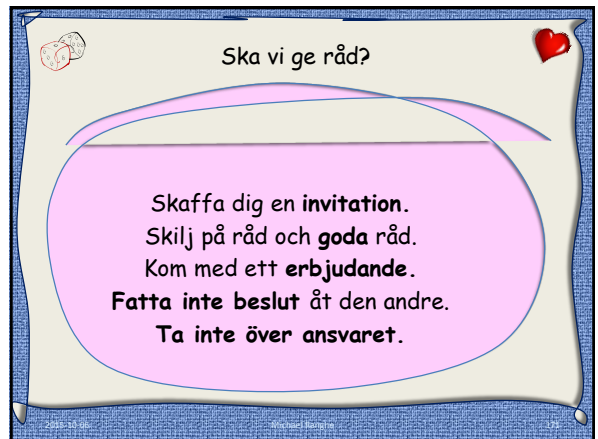

Var ett bollplank

"Jag kan inte säga hur du ska göra, för det vet jag inte, men jag berättar gärna hur jag själv tänker om detta. Vill du det?"

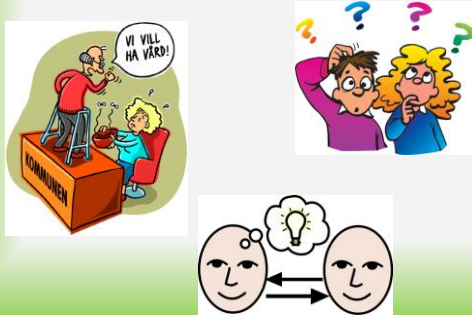



Det handlar om hur man gör

Det finns sannolikt inte något råd som inte kan vara till skada om det ges på fel sätt eller vid fel tillfälle.



Det är ingen match!



Ge ett erbjudande (men fatta inte beslut)



Kom med ett erbjudande

- Skulle jag kunna vara till hjälp för dig på något sätt?
- Du vet att jag alltid har tyckt mycket om dig, och jag vill gärna hjälpa dig om jag bara kan.
- Jag är osäker på vad jag kan göra för att hjälpa dig utan att du känner dig invaderad - kan du berätta hur jag bäst kan stötta dig?
- Hör gärna av dig framöver om jag kan bidra med något - jag gör det gärna!

Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

Medarbetaren måste vilja göra det som jobbet kräver



Varför går jag till jobbet?

Visa mig själv att jag duger

Visa chefen att jag duger

Visa mamma att jag duger

Få beröm

Stärka min självkänsla

Har inget annat för mig

Inre tillfredsställelse

Ingen aning

Mening

Varför inte?

Pengar

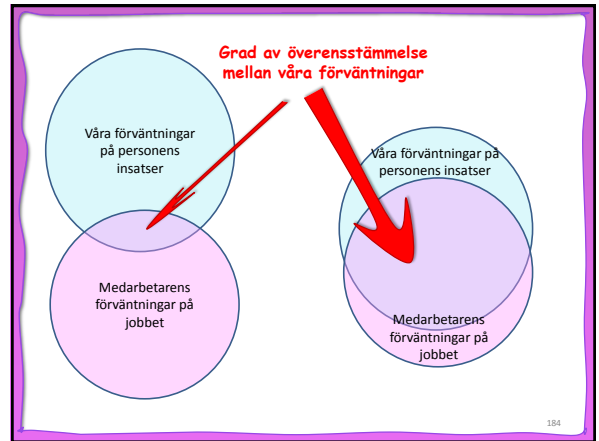
Försörja min familj

Kall, bidra till en bättre värld

Materiell tillfredsställelse

Karriär

Roligt



Rekrytera folk som passar in

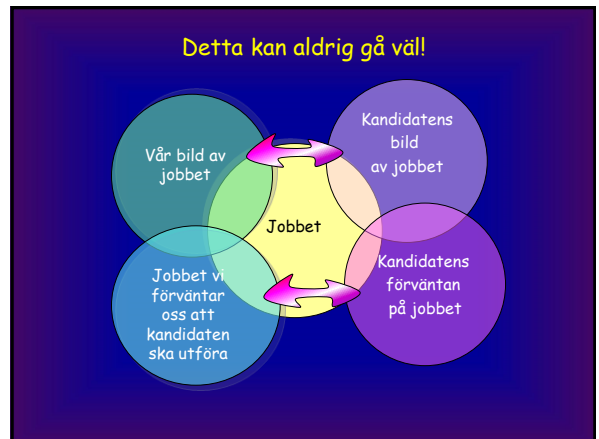
- Det är stressande att inte "passa" in, att inte dela organisationens mål och värderingar, att inte "vara som de andra".
- Testa mot företagets värderingar redan vid anställningen
 - Tydlighet!
 - Vad vi gör, hur, varför, kontexten?
 - Våra värderingar, vår människosyn.
 - Vad förväntar vi oss av dig, vilket är uppdraget?
 - Vilka stressorer har vi?

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.



"Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete"



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 hon/han.

189

"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.

190

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

Tänk dig en arbetsplats där alla ger järnet inom just det område de helst vill ägna sig åt och är allra bäst på
Så vad behöver just denna medarbetare för att må bra och prestera på toppen av sin förmåga?

Sitt ner med varje medarbetare och fråga

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

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

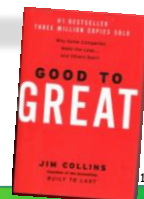
191

Leta medarbetare vars passion och kompetens matchar organisationens, och belöna dem rikligt



Denne vi vill ha!

1. I feel that I was just born to be doing this.
2. I get paid to do this. Am I dreaming?
3. I long to get up and throwing myself into my daily work, and I really believe in what I'm doing.



192

Att hitta det som passar en



Samt: Vem vill betala mig för att göra detta?

2015-10-06

Michael Rangne

193

Att finna sitt kall - tre förhållningssätt till arbetet

1. Ett jobb:

- En rad tråkiga uppgifter som ska utföras.
- Arbetar för lönen och längtar till helgen.

2. En karriär:

- Motiveras främst av yttre faktorer som pengar, avancemang, makt och status.

3. Ett kall:

- Motiveras av inre faktorer.
- Arbetar för att du vill arbeta.
- Arbetet upplevs som givande i sig.
- Självöverensstämmande mål.
- Brinner för dina arbetsuppgifter och utvecklas genom dem.
- Ser jobbet som ett privilegium, inte som en trist plikt.

"Det härligaste ödet, den mest underbara gåva en människa kan få av försynen, är att få betalt för att göra något som hon innerligt älskar att göra."

Abraham Maslow



195

This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

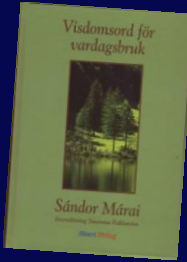
I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.

Georg Bernhard Shaw

196

Vem bestämde att det viktigaste i livet är att inte bli trött?

"Det har varit för mycket motstånd, för många oberäknliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta "alldeles för mycket" som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött."



Michael Rangne

198

Vi vill inte ha:

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomani
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap...

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

Vi vill ha kul på jobbet!

Michael Rangne

199

Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet.

"Unhappy people don't give a damn."



"Happy employees vastly outperform unhappy ones."

Michael Rangne

2015-10-06

200



Hitta ett jobb du tycker om.
Gör det bra.
Och gå hem.

Michael Rangne

2015-10-06

201

Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

1. Få jobbet gjort.
2. Få jobbet gjort i tid.
3. Få jobbet gjort i tid - med ett leende.
4. ...
5. ...
6. Stötta din chef.
7. Se den stora bilden.
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...

Michael Rangne

2015-10-06

202

Tar jag tillvara alla möjligheter till arbetsglädje?

1. Arbetsuppgifterna i sig?
2. Kunderna?
3. Arbetskamraterna?
4. Ledningen?
5. "Flow", delaktighet i ett arbete där allt fungerar optimalt?
6. Professionell stolthet, behärska och utföra något riktigt väl?
7. Mening, göra gott för andra?
8. Humor?
9. Kommunikation?
10. Delaktighet?

Min arbetsplats:

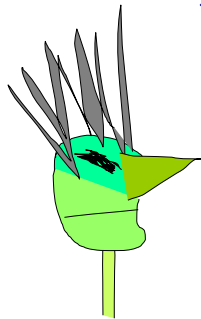
1	2	3	4	5

2015-10-06

Michael Rangne

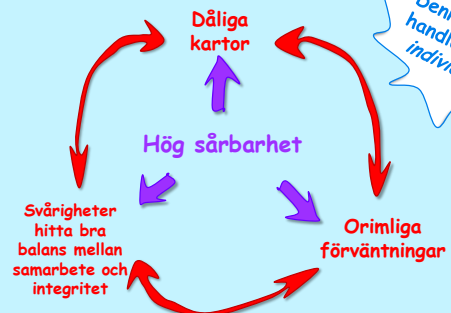
203

Vad har nu allt
detta med
besvärlige
Kalle att göra?



204

Besvärliga medarbetare - en principskiss



Taskig arbetsplats - en principskiss



1. Saker *jag själv* kan göra för att få det roligare på jobbet

2. Saker vi tillsammans kan göra för att få det roligare på jobbet

3. Viktiga förändringar som bara ledningen har möjlighet att påverka

Alla (nästan) behöver:	Gruppspecifika behov (?):	Kalle behöver:

Träna medarbetarna i att klaga konstruktivt

Icke konstruktivt

1. Okritiskt "peka finger".
2. Klaga till vem som helst.
3. Klaga när du känner dig mest besvärad.
4. Klaga på det som stör dig mest just nu.
5. Sträva efter att fördela skulden och få andra att medge att det är deras fel.
6. Bara klaga.
7. Vidmakthåller status quo och dränerar medarbetarna på energi, arbetslust, optimism och tro på att förändring är möjlig.

Konstruktivt

1. Titta först på dig själv och din roll i det hela. Är du den enda som är missnöjd? Till vilken del är du en del av problemet? Hur bidrar du till problemets lösning?
2. Klaga till någon som kan göra något åt problemet.
3. Klaga vid rätt tillfälle.
4. Klaga på det verkliga problemet, inte bara symptomen. "Is the problem really the problem?"
5. Sträva efter att finna varaktiga lösningar och gå vidare.
6. Klaga, men uppskatta också det som är bra.
7. Leder till förändring. Får medarbetarna entusiastiska över förbättringsmöjligheten.

212

Stressekvationen och denna kurs

Stressorerna

1. Dåliga kartor
2. Orimliga förväntningar
3. Integritetskränkningar

Skyddet

1. Nyanserade kartor
2. Rimliga förväntningar
3. God balans mellan integritet och samarbete

5. Ensamhet, brist på stöd
6. Bristande kontroll
7. Brist på mening
8. Prestationsbaserad självkänsla

4. Gemenskap, goda relationer
5. Kontroll, egenmakt
6. Mening och sammanhang
7. Basal självkänsla

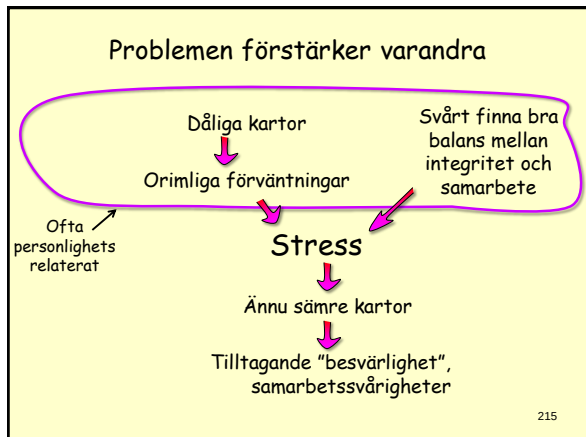
213

Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska medarbetare

1. Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
2. Hjälp dem nyansera sina kartor
3. Hjälp dem till rimliga och realistiska förväntningar
4. Hjälp dem hitta en lagom avvägning mellan samarbete och integritet
5. Hjälp dem se fördelarna för dem själva med att samarbeta om rimliga saker på ett bra sätt
6. Hjälp dem att ta hand om sin egen integritet



214



Integritet och samarbete

- När någon inte samarbetar - fråga först dig själv och eventuellt den andre om det handlar om en integritetskonflikt.
- De flesta normalfuntade samarbetar gärna, så länge som det begärda inte står i konflikt med deras kärnvärderingar, samvete och integritetskänsla.
- Men den som har problem här klarar kanske inte att säga nej, översamarbetar då istället och mår dåligt av det.
- Hjälp henne då att säga nej, och begär inte samarbete med hänvisning till att personen "får ta ansvar för sig själv" - det är ju det hon inte klarar.
- Begär inte att människor samarbetar om sådant som inte är bra för dem. Du får missnöjda medarbetare, dålig stämning och bristande lojalitet.
- Men om du hjälper människor att leva utifrån sina djupaste övertygelser kommer du att kunna skörda lyckliga medarbetare, tacksamhet, ansvarstagande och lojalitet.



Tre saker vi gärna vill veta!

- 1.
- 2.
- 3.

Några floskler att akta sig för

Tänk positivt!
Du kan om du vill!
Varje problem har en lösning!
Först måste du älska dig själv!
Säg vad du tycker, uttryck din ilska, var dig själv!
Take me or leave me, I'm all I've got!
Skuld och skam är osunt!
Det beror på min taskiga barndom!
Förändring är en långsam, svår och mödosam process!

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

- Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
- Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
- Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
- Ät: Sunda kostvanor
- Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
- Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
- KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008
275

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Goda sömnvanor
2. Knytt band - till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera
4. Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära - behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge - tid, kärlek, uppmärksamhet
7. Sök mening i livet (eget tillägg)

Vad utmärker lyckliga människor?

1. De har lätt för att känna och uttrycka **tacksamhet** över vad de har.
2. De ägnar mycket tid åt familj och vänner, vårdar och njuter av sina **nära relationer**.
3. De är **sociala och utåtriktade**, fokus på något större än dem själva.
4. De är **djupt engagerade** i vissa livslånga mål och ambitioner.
5. De är ofta **hjälpssamma** mot både kollegor och okända.
6. De har en **optimistisk syn** på framtiden.
7. De njuter av **livets glädjemen** och försöker leva i nuet.
8. De **motionerar** ofta och regelbundet.
9. De **hanterar påfrestningar** och kriser så att de kommer ur dem fortare och på rätt köl.

Michael Røngne

2015-10-06

277

Att åka till Kina



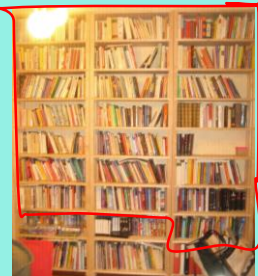
Michael Røngne

2015-10-06

278

Recept för mer lycka, ökad effektivitet och bättre självkänsla i ditt liv:

1. "Face the brutal facts" - se verkligheten som den är
2. Du kan välja - gör det
3. Ditt viktigaste val: Lev med integritet - låt dina djupaste värderingar styra ditt liv



279

Vad behöver vi för att må bra?



280

Vad krävs för ett lyckligt liv?

Tak över huvudet
Mat för dagen
Något att göra
Något att se fram emot
Någon att älska
Självrespekt



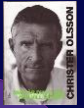
281

Vi har fyra grundläggande behov

1. Trygghet
2. Självkänsla
3. Närhet och tillhörighet
4. Självbestämmande

*Intervju med Tim Kasser, SvD 17/12
2007, som skrivit boken "The high price of materialism"*

Recept för ett lyckligt liv



Det du kommer att få ut av ditt liv står i
direkt proportion till...

... din förmåga att ge andra
människor det de vill få ut av *sina* liv!

Michael Rangne

283

Egenintresse och omtanke



Eller, på ren svenska:

Man måste ge något för att få något!

(Tänk om det är så att många har ungefär de liv
de förtjänar?)

Michael Rangne

2015-10-06

285

**Kan det vara så att många har
ungefär de liv de förtjänar?**

Michael Rangne

2015-10-06

286

Ge för att få!

Det finns massor av enkla och underutnyttjade
vägar att glädja sina medmänniskor en smula!
Plats för egna idéer:

- _____
- _____
- _____

287

"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself?"

(...)

Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their work days are spent improving people's lives - and that makes them really happy at work."

Michael Rangan 2015-10-06 288

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar!

Personlighet och personlighetsstörning

Vad är poängen med personlighetsbegreppet?

Hjälper oss att **förstå och förutsäga** en människas beteenden och prestationer!

291

Från Kompetensväsenad personalstrategi av Malin Lindelöv

Varför prata om "personlighet"?

- Många personlighetsdrag har en tendens att samvariera med varandra, "cluster".
- Organiserar förekomsten av besläktade personlighetsdrag.
- Strukturerar våra tankar, känslor, reaktioner och beteendemönster på ett logiskt sätt.
- Möjliggör ökad självförståelse.
- Underlättar att förstå och förutsäga en annans reaktioner och beteenden.
- Underlättar relationer - man vet ungefär vad man kan vänta sig.

292

Skilj på "personlighet" och "personlighetsstörning"!

Hur är du = hur är din **personlighet**?

- Extrovert och social eller introvert och tillbakadragen?
- Lätt eller svårt få kontakt med andra?
- Trivs med, skyr eller rent av behöver uppmärksamhet?
- Spontan och impulsiv eller blyg och försiktig?
- Säker eller osäker i framträdandet?
- Vänlig eller lättstött?
- Kritisk eller godmodig?
- Pedantisk eller slarvig?
- Energisk eller astenisk?

"Ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag"

Personlighet och personlighetsstörning

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

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.

295

Den personlighetsstördes dilemma

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

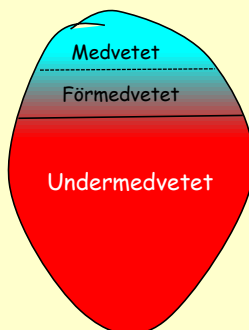
Är du medveten om...

- Hur din "profil" ser ut?
- Hur andra uppfattar dig?

Detta är en viktig del av självkännedom, att "känna sig själv".

297

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



298

Personlighetselementa

- Personlighetsdragen är *dimensionella*, inte kategoriska.
- På *något* sätt måste man faktiskt vara, man kan inte vara utan egenskaper och personlighetsdrag.
- Både *för mycket och för litet* av ett visst personlighetsdrag kan ställa till bekymmer eller orsaka lidande.
- Många är anmärkningsvärt omedvetna om sina *dominerande respektive underutvecklade egenskaper*, vilket gör att det lättare uppstår problem än när man har bättre självkännedom.
- Somliga personlighetsdrag har en *tendens att samvariera*, "cluster".

299

Vid problematiskt beteende

- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Många kan se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag.
- Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

300

Vad menas med "personlighet"?

18 000 ord som kunde beskriva människan -> 4 500 ord -> trettiotal egenskaper (Gordon Allport, 1930-talet)



16 personlighetsfaktorer (Raymond Catell, 1946)



"The big five" (Digman m fl 1999)

1. Känslomässig stabilitet (neuroticism)
2. Utåtvändhet (extraversion)
3. Vänlighet (agreeableness)
4. Samvetsgrannhet (conscientiousness)
5. Intellectuell nyfikenhet (openness to experience)



Två dimensioner (Hans Eysenck)

1. Introversion - extraversion
2. Stabilitet - instabilitet

301

Från Kompetensvaserad personalstrategi av Malin Lindelöv

Five Factor Model, "Big Five"

1. Utåtvändhet (extraversion)
2. Emotionell stabilitet (neuroticism)
3. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet (openness to experience)
4. Följsamhet/vänlighet (agreeableness)
5. Noggrannhet/samvetsgrannhet (conscientiousness)

Tack till Lennart Sjöberg! 302

Möjig personlighetsproblematik (DSM-IV)	Hög grad	Faktor	Låg grad	Möjig personlighetsproblematik (DSM-IV)
Histrionisk Antisocial Borderline	Social, söker stimulans från andra, pratsam, energisk, positiv, entusiastisk, handlingskraftig, gillar att stå i centrum	Utåtvändhet (extraversion)	Isbunden, lägmäld, självförlägg, söker inte stimulans utifrån, mindre socialt aktiv, trivs med sitt eget sällskap	Fobisk Schizoid Schizotyp Asperger Tvångsmässig
Histrionisk Borderline	Öppen för nya upplevelser, nyfiken, kreativ, fantasifull	Öppenhet, intellektuell nyfikenhet (openness to experience)	Rutinbunden, försiktig, undviker förändring	Tvångsmässig Fobisk Asperger Osjälvständig
	Känslomässigt stabil, lugn, reagerar inte så kraftigt på påfrestningar, god impuls kontroll, ringa negativa känslor, avspänd	Emotionell stabilitet (neuroticism)	Instabil, lättväckta negativa känslor (ångest, nedstämdhet, ilska), sårbar, stresskänslig, emotionellt sårbar, överreagerar på påfrestningar, ofta på dåligt humör, pessimism, blir lätt upprörd	Borderline Histrionisk Narcissism Antisocial Paranoid Fobisk Osjälvständig
	Medkänsla, generös, varm, vänlig, intresserad av andra, samarbetsinställad, kompromissvillig, ömtänksam, tillitsfull och hjälpsam, tror människor om gott, kommer bra överens med andra	Följsamhet/vänlighet (agreeableness)	Mistänksam, reserverad, ovänlig, antagonistisk, självcentrerad, bryr sig mer om sig själv än om andra, mistänksam mot andras motiv, ovänlig, inte samarbetsvillig	Paranoid Narcissistisk Antisocial Borderline Histrionisk Schizoid Schizotyp
Tvångsmässig Asperger	Effektiv, organiserad, självdisciplinerad, målinriktad, pålitlig, naktrogen, planerar helire än spontan aktivitet	Noggrannhet, samvetsgrannhet (conscientiousness)	Spontan, slarvig, tar lätt på plikter, stökar till	Borderline Narcissistisk Antisocial Histrionisk

Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Men hur ska man öka självkännedomen? Kanske genom att försöka se oss själva "utifrån", med andras ögon, eller genom att reflektera över sitt eget beteende. Det är ganska oklart hur långt man kan komma på den vägen. Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenäpna att ge andra feedback av den här typen.

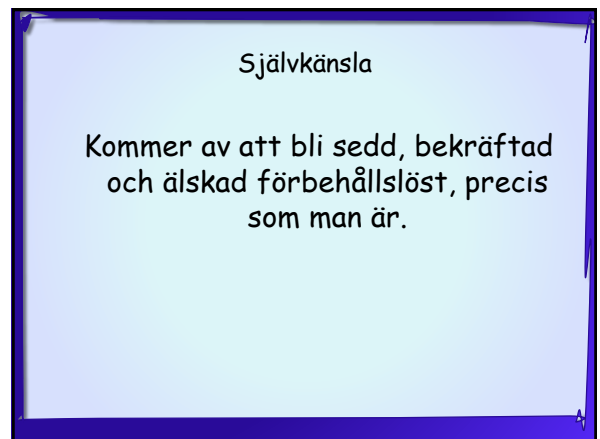
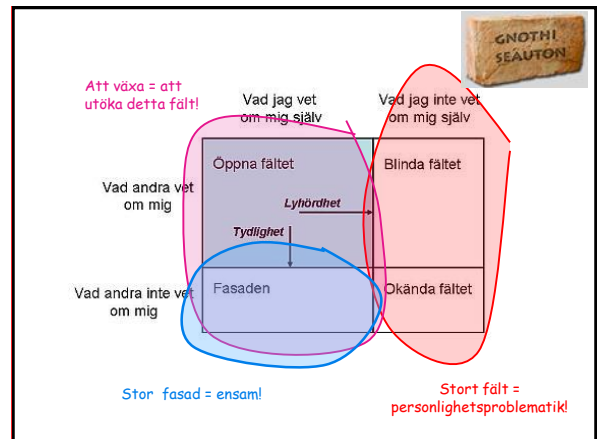
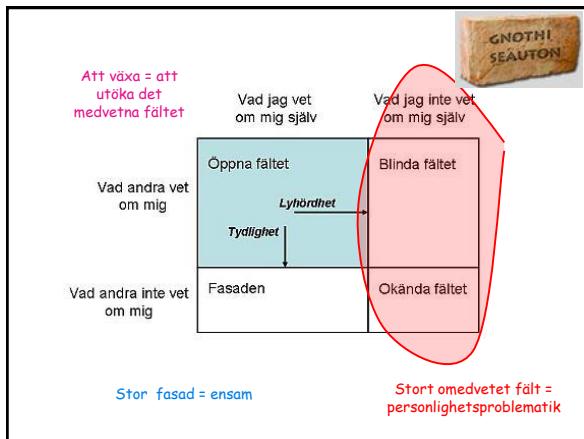
Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



304



	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhördhet Tydlighet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet



Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay
och värd att älska!

God självkänsla

- Gör att du känner dig värd att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att du låter dig utnyttjas på jobbet.
- **Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.**
- Är kort och gott en förutsättning för att du ska ta ansvar för dig själv - hur du mår och hur ditt liv ser ut.

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.

Att ha problem är inget problem

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

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

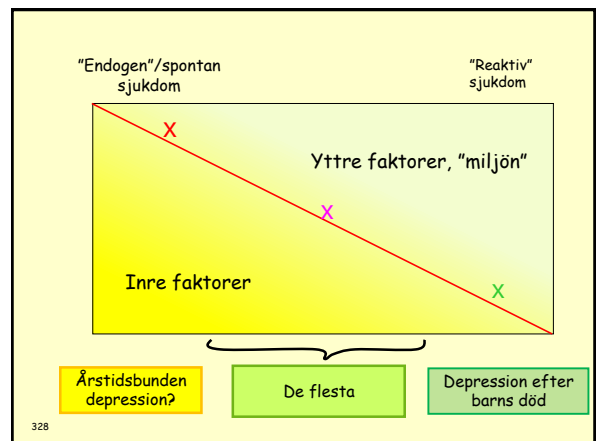
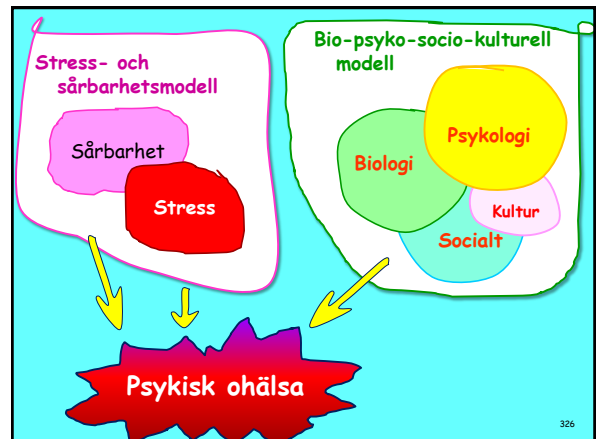
...så kan jag hantera det!

Att göra sitt bästa är gott nog

- Som överkurs (min anmärkning, inte författarens) ska sägas att det **för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa** för att leva det liv jag väljer.
- Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör resultera i stolthet och självkänsla. Slutresultatet råder ingen över, ty det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

"Varför tål han ingenting?"





Personligheten - kartorna, förväntningarna,
självbilden - utvecklas tidigt i livet, i relaterandet
till andra människor

"En undersökning visar att norska fäder i
genomsnitt lägger ner mer tid på sin bil
än på alla sina barn tillsammans! Det
förklarar väl varför **många har bilar som
fungerar bättre än deras barn gör...**"

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt.
Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981.

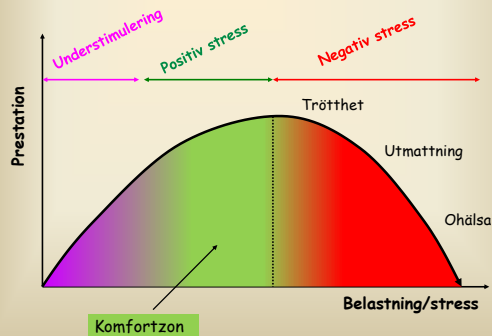
Så vilka är grundorsakerna?

Många barn är i praktiken "föräldralösa"

- 200 000 barn har missbrukande föräldrar.
- 200 000 barn blir vittne till våld i hemmet.
- 80 000 barn misshandlas själva i hemmet.
- 80 000 barn har psykiskt sjuka eller störda föräldrar.
- 30 000 barn utsätts för sexuella övergrepp.
- 10 000 barn har föräldrar i fängelse.

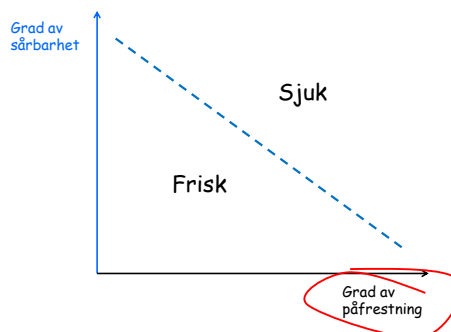
Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

1. Var vänder personens prestationskurva?
2. Hur bred är komfortzonen?



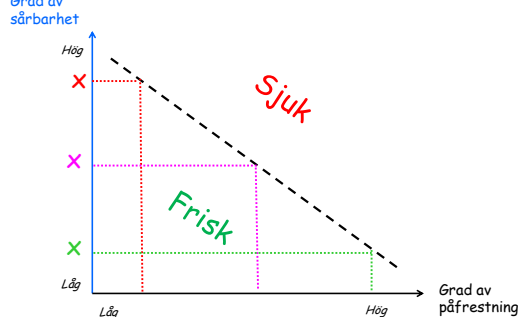
333

Stress och sårbarhet



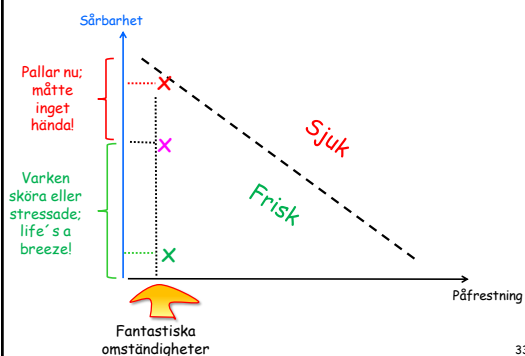
334

Stress och sårbarhet

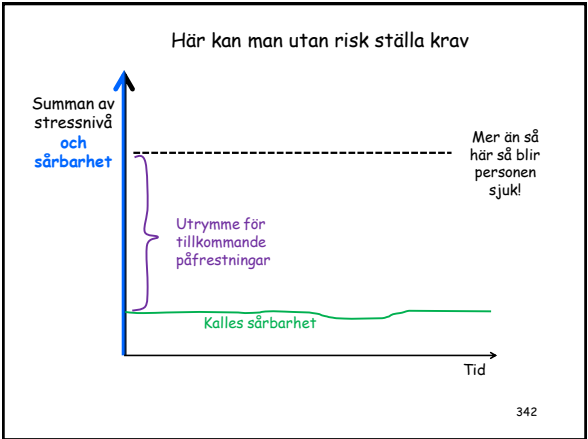
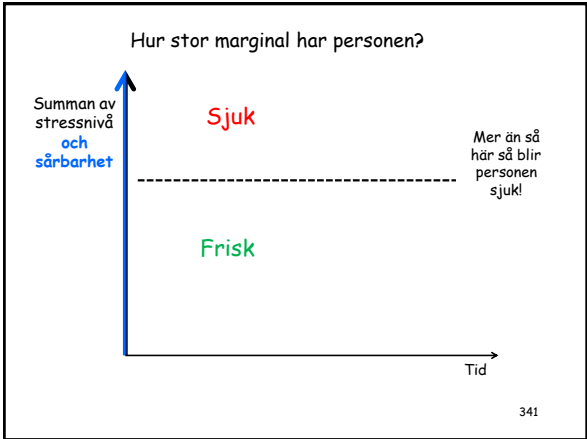
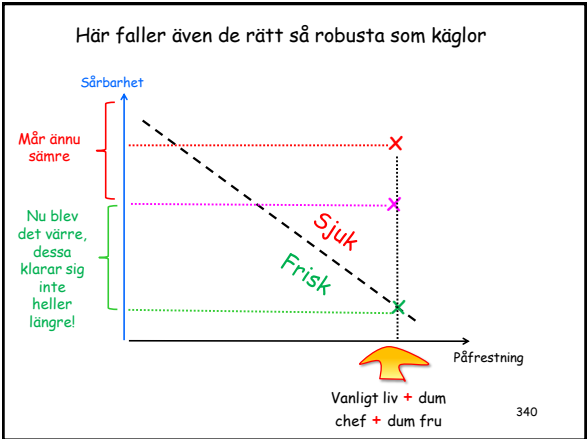
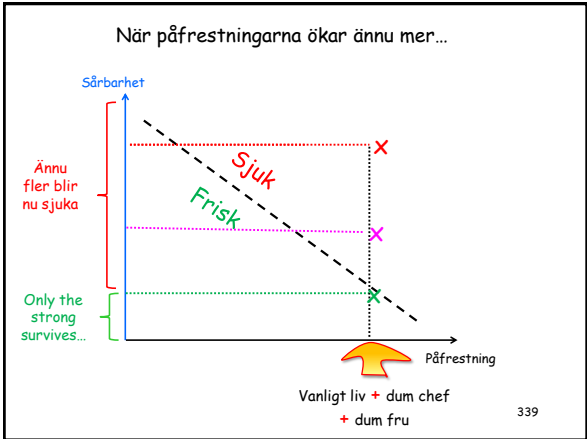
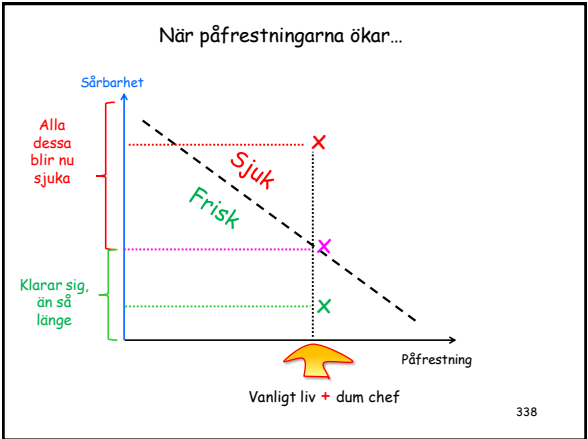
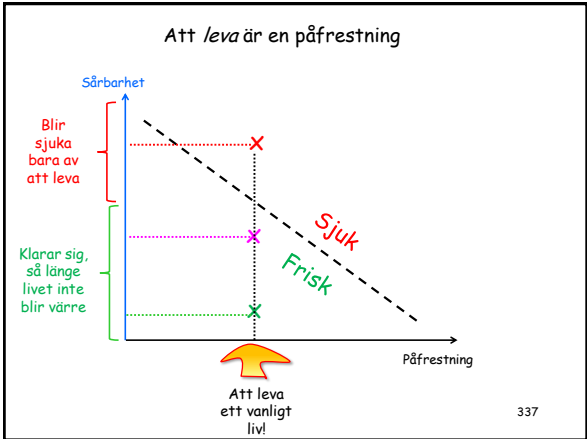


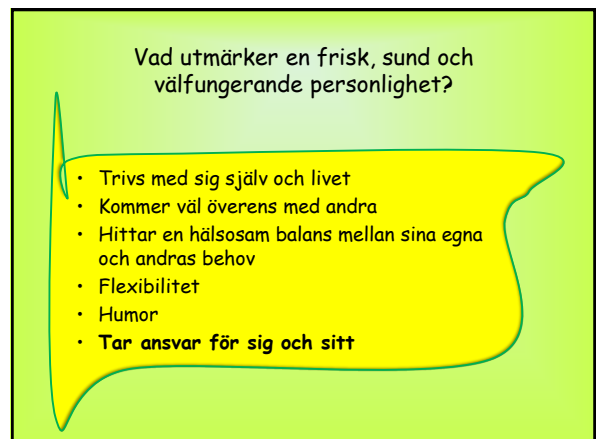
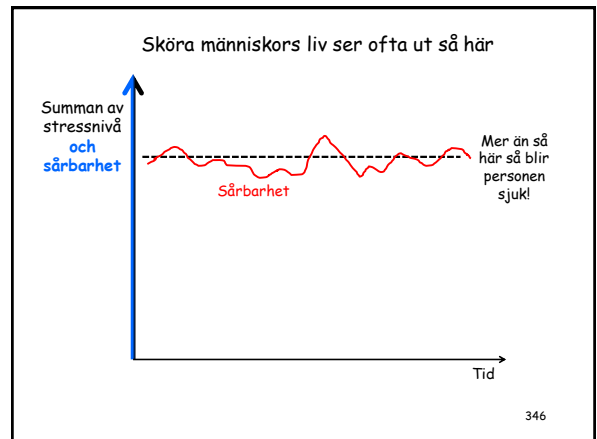
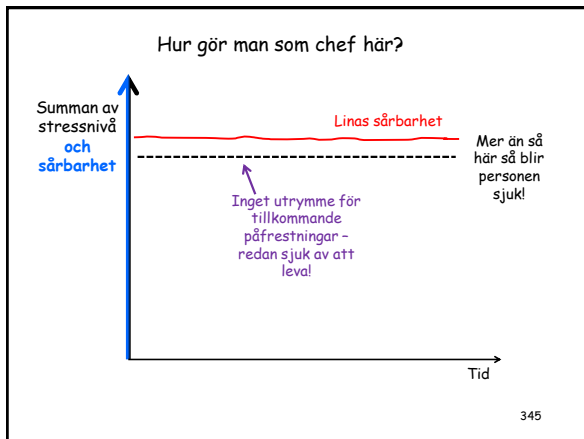
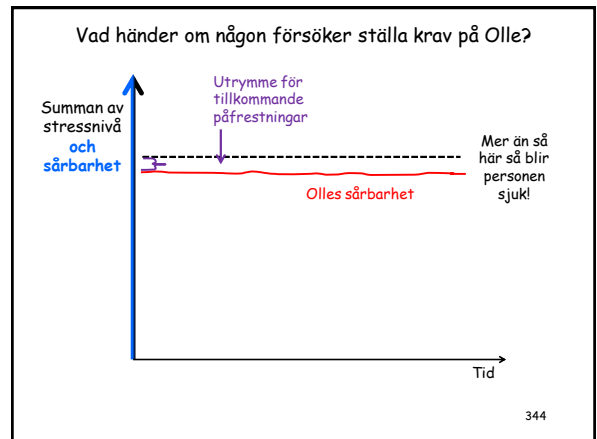
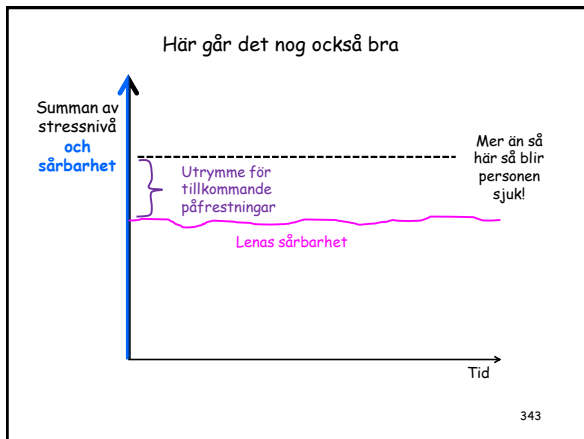
335

NU klarar sig nästan alla!



336





Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för *andras* väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

349

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

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

350

Habit 1 - personal vision

Be proactive

När det gäller *barn* går det framåt...

~~Uppfostran~~

~~Lydnad~~



Utveckling

Ansvarstagande

352

Hur ser vi på våra medarbetare?

Lydnad

Beroende

Yttre-belöning



Ansvarstagande

Självständighet

Inre motivation

353





Vem vill anställa Ulrika (50 år)?

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

Den personlighetstördes dilemman

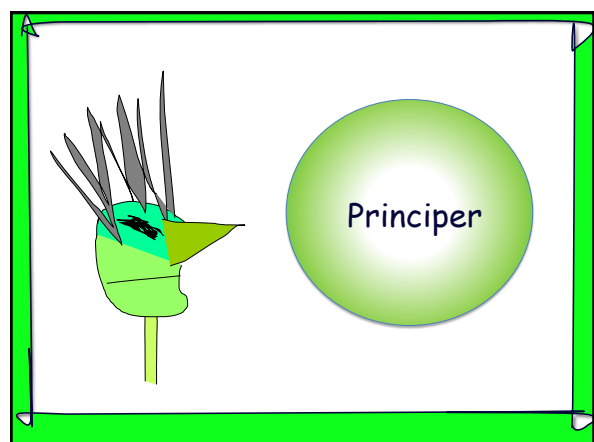
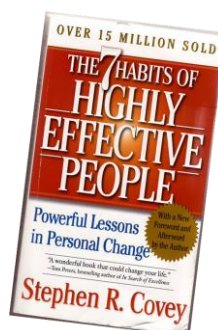
- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hon upplevs av andra (t ex hon som ställt puckade frågor till föreläsare hela livet).
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas, dvs personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende.
-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

The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"

Sammanfattning av Michael Rangne
mrangne@gmail.com



Principer - ett alternativt centrum

Principer

- Djupa, fundamentala sanningar om hur saker hänger ihop och fungerar.
- Fungerar därför att de bygger på, och ger oss, korrekta kartor.
- Pålitliga, förändras inte.
- Reagerar inte, överger oss inte, sviker oss inte.
- Oberoende av yttre omständigheter och tillfälligheter.
- Solid grund att bygga ett effektivt liv på.
- Men de är förbundna med naturliga konsekvenser! Lever vi i harmoni med principerna får det andra konsekvenser än om vi ignorerar dem.

Vanorna utgår från ett antal *principer* som jag behöver

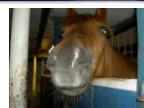
1. Förstå på djupet
2. Lära mig
3. Lära andra
4. Odlas och leva tills de blir en del av min natur

Hur pass väl jag lyckas leva mitt liv i enlighet med dessa principer är avgörande för hur mycket lycka jag får uppleva i mitt liv.

Kan ni ge mig några exempel på viktiga principer?



Hjälp mig komplettera dessa principer!



1. Om jag vill att min häst ska vara mätt måste jag...
2. Om jag är bonde och vill skörda mycket havre till min häst måste jag först...
3. Om jag vill ha hela och fina tänder så måste jag...
4. Om jag vill bli fotbollsproffs så måste jag...
5. Som man bäddar ...
6. Om jag vill få vänner måste jag...
7. Jag blir lättare omtyckt av andra om jag...
8. Om jag vill få något av andra är det klokt att...
9. Om jag vill slippa tjat från mamma behöver jag...
10. Om jag vill att andra ska lita på mig...

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

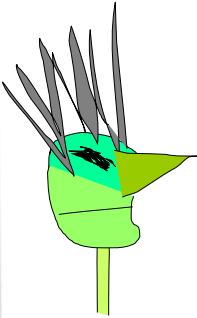
Du väljer det!

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, och betala för det!

Gud, enligt ettspanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser!



Vad menar vi med
"karaktär"?

Och vad ska det vara bra
för?

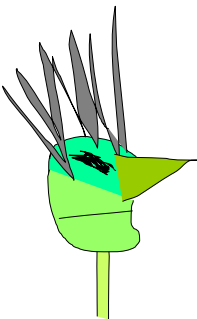
Varför prata om karaktär?

- Karaktärsetiken hävdade att **det finns grundläggande principer för ett effektivt liv.**
- Vi kan bara uppleva sann framgång och varaktig lycka om vi lär oss dessa principer och integrerar dem i vår karaktär.**

Vad menar vi med karaktär?

- Att **leva med självdisciplin och integritet.**
- Att **låta sig styras av sina djupaste värderingar** - inte av sina tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Vår **förmåga att ge och hålla löften till oss själva och andra.**

Karaktär



- Integritet
- Jämnmod, självbehärskning
- Tålmod
- Måttfullhet
- Ödmjukhet
- Pålitlighet
- Rättvisa
- Mod
- Omtänksamhet
- Kärlek
- Företagsamhet
- Tjänande

Dygderna förändras

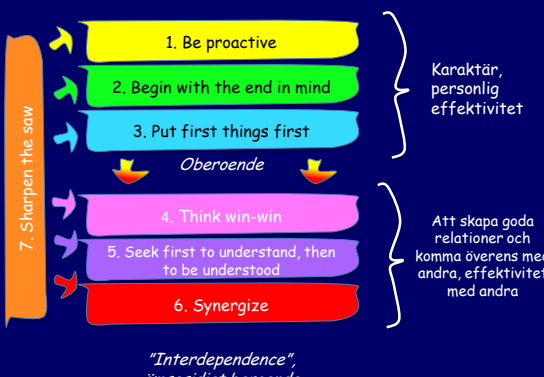
1900	2000
- Måttlighet - Ärlig - Tystlåten - Seriös, tyngd - Sparsam - Lugn och trygg - Ödmjuk - Hel och ren - Långsiktig, bred	- Flexibilitet, kreativitet - Verka vara ärlig - Kommunikativ - Självironi, lätthet - Konsumtionsbenägen - Cool och distanserad - Självframhävande, kaxig - Kroppsmedveten - Projektiinriktad, smal

"Ät inte så att du blir slö, drick inte så att du blir upprymd."

"Bli känd, ha gott om pengar, tro på dig själv."

Lasse Ericsson, "Alla är olika utom jag"

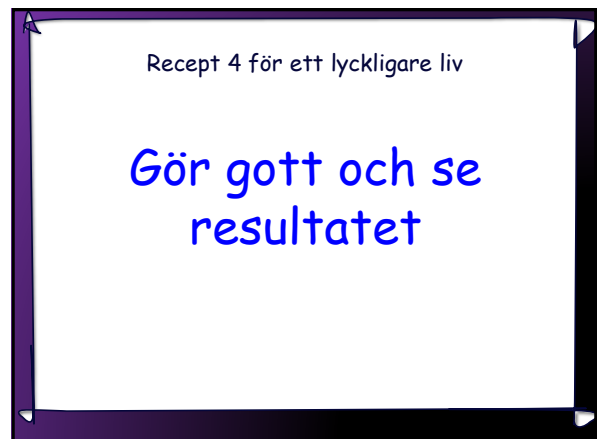
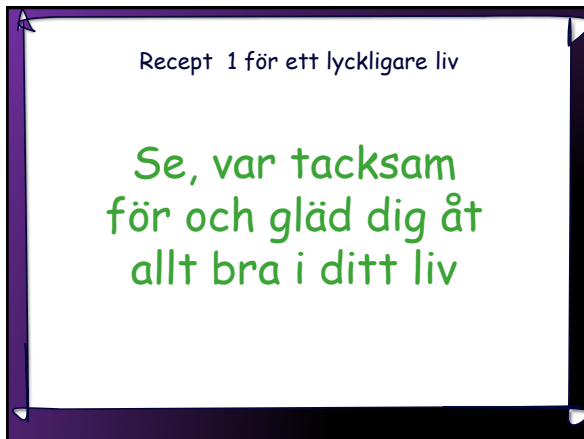
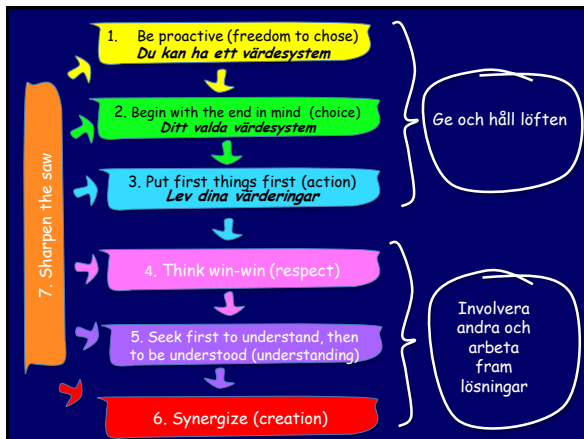
Beroende



1. Be proactive
2. Begin with the end in mind
3. Put first things first
4. Think win-win
5. Seek first to understand, then to be understood
6. Synergize

7. Sharpen the saw

"Interdependence", ömsesidigt beroende



Recept 5 för ett lyckligare liv

Lev med integritet

Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende

Coveys vana 1-3 handlar om
vår karaktär,
"karaktärsvanor".



Oberoende

Coveys vana 4-6 handlar om
vår personlighet och hur vi
relaterar till andra,
"personlighetsvanor".



"Interdependence"

Tillsammans, konsekvent
använda, leder de oss
genom utvecklingen från
beroende över oberoende
till ömsesidigt beroende.

Beroende

- "Du", "dom".
- Du gjorde detta mot mig. Det är ditt fel. Du måste ta hand om mig.
- Ansvaret förläggs utanför dig själv, externalisering.
- Jag behöver andra för att få vad jag vill ha.

Projektion

I stället för att se sig själv skyller man ofta på andra.

Man lägger ut sitt eget problem på någon oskyldig.

Föga utvecklande - förhindrar personlig växt och utveckling.

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

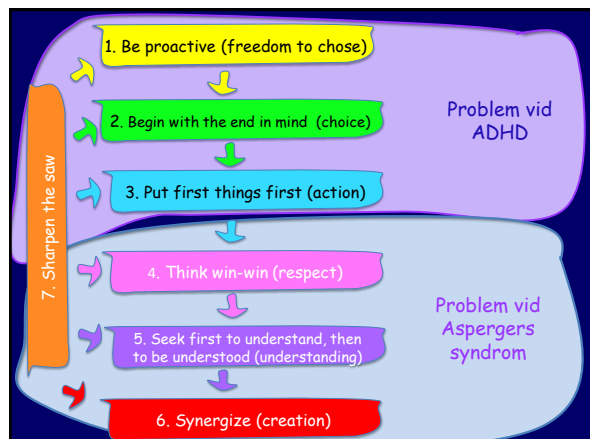
384

Oberoende

- "Jag".
- Självtröst, självförtroende. Jag kan välja. Jag kan göra det. Jag kommer att göra det. Jag klarar mig själv.
- Ansvaret (och skulden) förläggs hos mig själv, internalisering.
- Jag kan få vad jag vill ha genom min egen ansträngning.
- Är en bra grund för "interdependency" men är inte tillräckligt för att hantera vår tids krav.

Interdependency, ömsesidigt beroende

- "Vi".
- Samarbete.
- Vi kan göra det. Vi kommer att göra det. Vi åstadkommer detta tillsammans.
- Det fordras såväl min egen ansträngning som samarbete och hjälp från andra för att uppnå det jag vill.
- Mer mogen inställning än oberoende, men vi behöver erövra en hög grad av oberoende innan vi kan uppnå samberoende.
- Våra största prestationer fordrar "interdependency skills". Ett bra och effektivt liv bygger på denna förmåga!



Har ni sådana här hos er?

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

Som synes starka narcissistiska och antisociala drag hos personen (min anm)!

388

Passiv aggression är ett syndrom som består av

- Undvikande
- Försenade eller inte alls utförda arbetsuppgifter
- **Bristande lojalitet**
- **Hyperkritisk men dold inställning till chefer**
- Irriterbarhet
- Missnöje med den egna personen
- Sociala anpassningsproblem

Tack till Lennart Sjöberg!

389

Har ni sådana här hos er?

- Undviker och skjuter upp arbetsuppgifter
- Försenade eller inte alls utförda arbetsuppgifter
- Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra
- Arbetar ineffektivt med sådana uppgifter
- Klagar oresonligt på krav
- Bristande lojalitet
- "Glömmer" åtaganden och skyldigheter
- Tror sig göra ett mycket bättre jobb än vad andra anser
- Tar inte emot förslag från andra på ett konstruktivt sätt
- Gör inte sin del av jobbet
- Hyperkritisk men dold inställning till chefer
- Kritiserar chefer på ett oskäligt och omotiverat sätt
- Irriterbarhet
- Sociala anpassningsproblem
- **Kärnan är social dysfunktion, bristande samarbetsvilja och ovilja att ta ansvar för sina handlingar (skyller på andra)**
- **Som synes uttalade narcissistiska och antisociala drag hos personen**

390

Mätning av passiv aggression i UPP

- **PA mäts omvänt och kallas då "samarbetsvilja" i testet**
- Kärnan är social dysfunktion, bristande samarbetsvilja och **ovilja att ta ansvar för sina handlingar** (skyller på andra)
- UPP ger fyra faktorer
 - Allmän social dysfunktion
 - Avvisande av auktoriteter
 - Döljande av emotioner
 - Avvisande av socialt stöd
- 10% har i testen problem med PA
- 9% har "särskilt låg samarbetsvilja"
- *"In the workplace, hidden anger is not merely annoying; it can have long-lasting, even deadly consequences. It can cost millions - sometimes billions - in dollars of lost contracts, reduced efficiency, and even worker safety in some settings." (Murphy och Oberlin)*

391

Passiv aggression enligt Wikipedia

- Ambiguity
- **Avoiding responsibility** by claiming forgetfulness
- **Blaming others**
- Chronic lateness and forgetfulness
- **Complaining**
- **Does not express hostility or anger openly**
- Fear of competition
- Fear of dependency
- Fear of intimacy
- **Fears authority**
- Fosters chaos
- Intentional inefficiency
- **Making excuses and lying**
- **Obstructionism**
- Procrastination
- Resentment
- Resists suggestions from others
- Sarcasm
- Sullenness

392



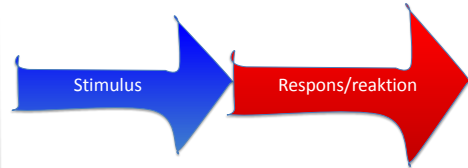
Proaktivitet

1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner

2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärd hjälplöshet".

"Automatmodellen"



"Om mamma inte får oss att stiga upp snart, kommer vi för sent till skolan."



Våra negativa känslor fyller en funktion

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



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

"Jag steg upp på morgonen, och så var den dagen förstörd."

"Livet är fullt av elände, ensamhet och lidande - och det är alldeles för kort."

Woody Allen

"Om tre veckor har jag varit sjuk i en månad."

Kay Pollak

Michael Røngne

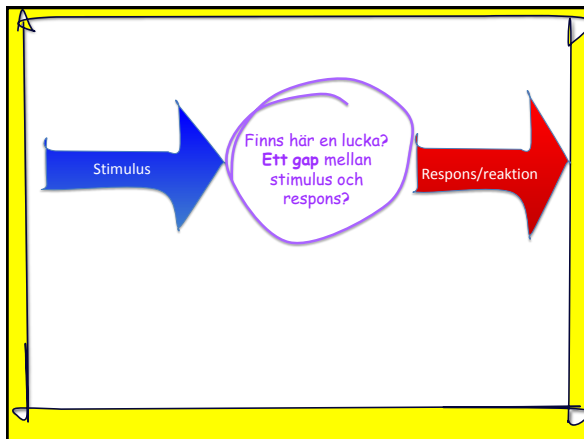
2015-10-06

407

On my first day of Kindergarten:

"You thought it was hard? If kindergarten is busting your ass, I got some bad news for you about the rest of your life."

Justin Halperns far, "Shit my dad says"



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

410

Varför känner jag som jag känner?



411

Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!

Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

Stephen Covey

413

No one can hurt you without your consent

Eleanor Roosevelt



They cannot take away our self respect if we do not give it to them

Mahatma Gandhi



"You have been given the gift of life. You can have it some, or you can have it all - it's up to you!"

Föreläsning Loving fully - living freely, Allen Cohen, Café Pan 10/10 1986

Hur skulle det kännas att tänka så här?



1. Usch vad äckligt med fisk!
2. Varför får vi inget godare?
3. Varför får vi alltid fisk till lunch?
4. Hur kan skolan göra så här mot mig? Det här gör dom säkert bara för att vara taskiga mot mig. Om dom brydde sig om mig skulle dom inte ge mig fisk varenda dag. Dumma Kleins Kitchen, och stackars mig!
5. Fisk igen... vilken tur jag har. Mums!
6. Visst, pannkakor är godare, men nu slipper jag vara hungrig.
7. Förra gången jag provade att äta fisk tyckte jag inte om det. Men nu ska jag ge fisken en chans och pröva igen, min smak kan ju ha ändrats. Det här ska bli spännande!
8. Tänk vilken tur jag har som lever i ett land där inga barn behöver vara hungriga och svälta - inte jag heller!

Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till jobbet
- Glömt anteckningarna till mötet hemma?
- Utskälld av chefen på mötet?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kollega om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till chefen, uppsagd p g a "arbetsbrist"?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

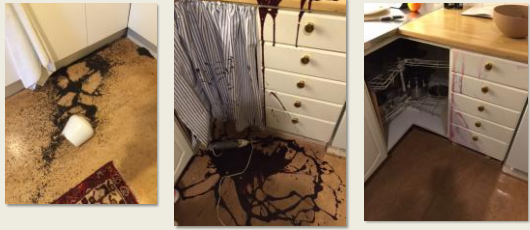
417

Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett fyllo?

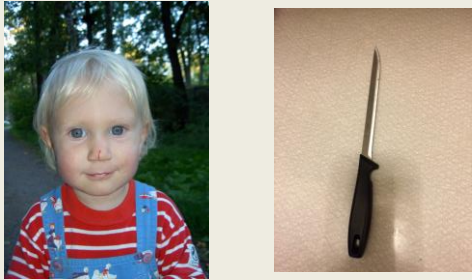


ANGEL

Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



Kalle, som precis hamnat i rullstol för resten av livet efter en allvarlig trafikolycka.

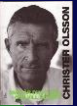


Lisa, som precis vunnit fem miljoner på Lotto.



421

Recept för ett lyckligt liv?



Lycklig är något man väljer att vara genom att **se det man har** - inte det man inte har.

Vår lycka står i proportion till vår förmåga att **se och känna tacksamhet** för det vi har.

Michael Rängne

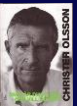
422

Fattigdom är inte att ha litet.
Fattigdom är att **sakna mycket**.

Michael Rängne

423

Vem är egentligen rik?



Fattigdom är inte att ha litet.

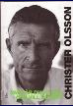
Fattig är den som saknar mycket, den som begär mer.

Vi är fattiga när vi **SAKNAR** mycket.

Michael Rängne

424

Recept för ett lyckligt liv?



Frisk, pengar på banken, familj, vänner, bil, boende, jobb och intressen räcker inte.

OM du inte SER det du har och är glad och tacksam för det.

Michael Rangne 425



Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?

Michael Rangne 426

Normal day



Normal day, let me be aware of the treasure you are. Let me learn from you, love you, savor you, bless you, before you depart.

Let me not pass you by in quest of some rare and perfect tomorrow. Let me hold you while I may, for it will not always be so.

One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

Mary Jean Irion: Yes, World: A Mosaic of Meditation

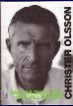
Michael Rangne 427

Vill du göra dig själv riktigt olycklig?

Leta efter de bästa egenskaperna och de största tillgångarna hos alla andra och var avundsjuk på hela paketet!

Michael Rangne 428

Recept för ett lyckligt liv?



Leta efter och FOKUSERA systematiskt på det som är bra och positivt i ditt liv och i världen.

Se och fokusera på den ljusa sidan, på möjligheterna.

Michael Rangne 429

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

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

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

Michael Rangne 430

Werner Erhard: What is the possibility of relationship?

Werner Erhard, Communication workshop

Ditt språk avslöjar dig	
Reaktivt språk	Proaktivt språk
Jag kan inget göra	
Det är bara sådan jag är	
Han gör mig förbannad	
Jag kan inte	
Jag måste	
Om bara	
De kommer inte att tillåta	

Ditt språk avslöjar dig

Reaktivt språk	Proaktivt språk
Jag kan inget göra	Låt oss undersöka alternativen
Det är bara sådan jag är	Jag kan välja ett annat förhållningssätt
Han gör mig förbannad	Jag väljer själv mina känslor
Jag kan inte	Jag väljer
Jag måste	Jag föredrar
Om bara	Jag ska se till att
De kommer inte att tillåta	Jag ska göra en effektiv presentation

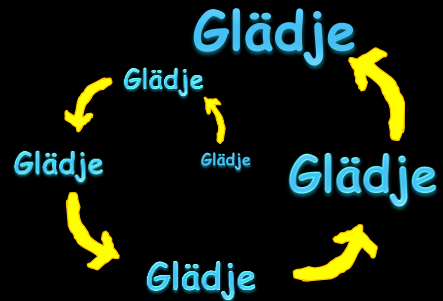
Skulle jag vilja ha mig själv
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

~~Bikupa!~~

Michael Rangne

437



Michael Rangne

438

Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan
entusiasmera en hel avdelning...

...en enda surskänk kan å andra sidan
totalförstöra den.

Michael Rangne

439

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara
slapp mina oförstående föräldrar, elaka
lärare, puckade syskon och jobbiga
kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer,
men jag tänker ha kul i alla fall!

Michael Rangne

440

Vilket väljer du?

- Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart
någon avlägsnat alla
 - korkade kollegor
 - överbetalda chefer som bara bryr sig om sig själva
 - meningslösa fylleriblanetter
 - oförskämda kunder

eller

- Visst, världen är full av idioter men jag
tänker ha kul i alla fall!

Michael Rangne

441

Din utmaning är att...

...trivas på jobbet ändå.

Trots din chef, trots somliga
medarbetare, trots somliga
patienter, trots lönen,
... **trots allt!**

För din egen skull!

Michael Rangne

442

Vår utmaning är att...

...trivas med livet ändå.

Trots allt elände och alla problem, trots stressen, trots att alla är som de är, trots allt som inte är som vi skulle vilja, trots allt som är fel...
trots allt!

För vår egen och våra barns skull!

Michael Rangne 2015-10-06 443

"Positivt tänkande" har ställt till mycket elände. Det är skillnad på att:

FÖRBANNA Förränga Förränga Fokusera!

Michael Rangne 2015-10-06 444

Ledtråd:

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

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

Michael Rangne 2015-10-06 445

Tänk på och gläd dig åt allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och spännande!

(Att undvika allt det tråkiga går inte)

Michael Rangne 2015-10-06 446

Det är skillnad på att:

- "Tänka positivt" i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver)
- Se klart, se saker som de faktiskt är (min häst bits ibland)
- Fokusera på det goda (tänk på allt som är bra med min häst; hans enda problem är att han bits ibland, men i övrigt är han en väldigt fin häst)
- Vara hoppfull och optimistisk (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas)



Michael Rangne 2015-10-06 447

Fyra förhållningssätt att välja på

Förbanning

Förrängning

Förnöjsamhet

Förändring

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden

Michael Rangne 2015-10-06 448

Det konstruktiva valet står mellan
förförälsamhet och förändring!

För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen:



Förförälsamhet

- livet är som det är, jag är som jag är, alla
andra är som de är OCH DET ÄR OKAY!

Michael Rangan

450

Meningen med mitt liv är att vara
nöjd med det?

Proaktivitet

1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner

2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärslöshet".

Vår karaktär, vår proaktivitet och effektivitet,
bygger på vår förmåga att styra oss själva

Göra och hålla åtaganden till mig
själv och andra

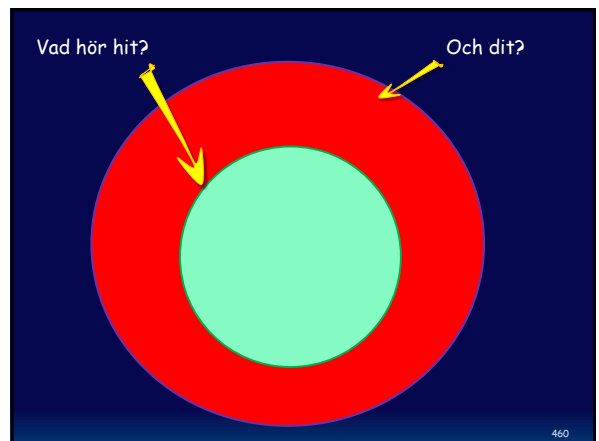
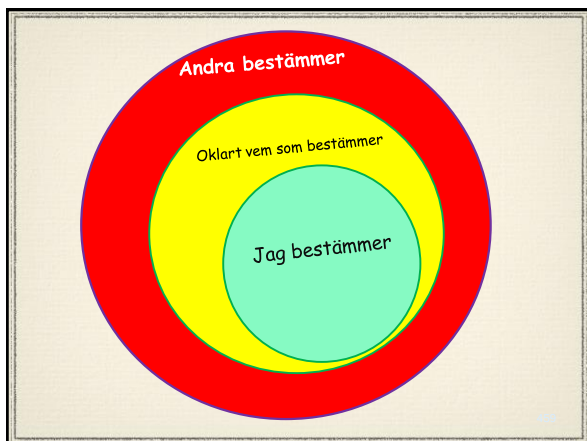
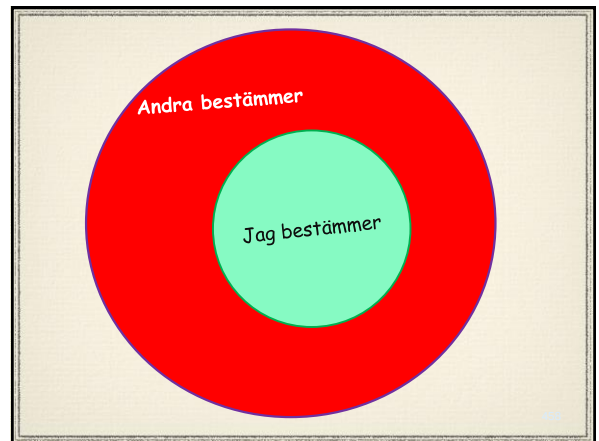
Vi kan ge löften - och hålla dem
Vi kan sätta upp mål - och arbeta hårt för att
förverkliga dem

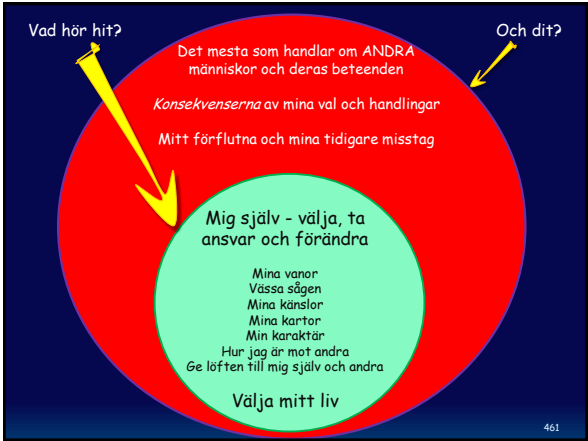
Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det
bästa av sin situation!

454





😊 Vad avgör hur jag mår? ☹️

Mår bra av:	Mår dåligt av:

Vilka av dessa saker kan JAG SJÄLV påverka?

😊 Kan påverka själv ☹️

Ledsen av	Glad av

Beror på andra

Två till!

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

464



Vill du känna dig levande och vital på jobbet (och i livet)?

**Delta!
Bidra!
Ta för dig!
Ta initiativ!
Engagera dig!**

466

Använd ditt handlingsutrymme!

- Utforska handlingsutrymmet
 - Se mitt eget utrymme
 - Se att jag kan påverka andra
- Vad kan jag göra?
 - Idéer
 - Små ojobbiga saker
 - Små steg mot en något bättre vardag
- Vad vill jag göra?
- Vad ska jag göra?



Personligt åtagande

- En idé till förbättring som jag kommit på att jag kan göra och som jag känner att jag vill göra och därför bestämmer mig för att jag ska göra.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden!
www.tidsverkstaden.se 467

"Organize and execute around priorities"



Ska jag prioritera mitt schema eller
schemalägga mina prioriteringar?

Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Planering och organisering.
Personliga förberedelser.
Odlande av djupa och meningsfulla
relationer.
Väl vald läsning.
Utbildning och fortbildning.
Träning.

Allt som är långsiktigt värdefullt är kvadrant 2-
aktiviteter

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Det mesta av värde i livet
äger rum här!

Utmärkande för kloka mål

1. Ska vara mina egna, fritt valda mål - inte någon annans.
2. Självöverensstämmande, stämmer överens med mina djupaste värderingar.
3. Intressanta och personligt relevanta.
4. Ger både glädje för stunden och mening på sikt.
5. Bidrar till personlig utveckling.
6. Ger en känsla av tillhörighet och av att bidra till samhället.
7. Används för att styra och berika färdan - inte i tro att lyckan väntar när jag nått målet.

Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel

Vem jag vill vara?

Göra skillnad för mina medmänniskor

Roll:

Förälder

Make

Vän

Arbetskamrat

Chef

Vision/
"mission"

Fantastisk pappa

Konkreta mål:

Min son ska känna att jag älskar honom
Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet

Långsiktiga
handlingar:

Umgås på tu man hand minst tjugo minuter var dag
Tala i en kärleksfull ton när vi umgås
Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt

Göra i veckan:

Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...

Vecka	Viktigast	Om jag hinner
Jag själv		
Familjen		
Vännerna		
Jobbet		

Minns ni lappen?



Diskutera





VÄLJ
SJÄLV

Annars väljer
någon ANNAN
åt dig!

476

Michael Rangne

2015-10-06

Ansvar och kontroll är inte samma sak



EN BRA MÄNNISKA STYR SJÄLV
SITT ÖDE?

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT
VATTNA DITTÄPPELTRÄD

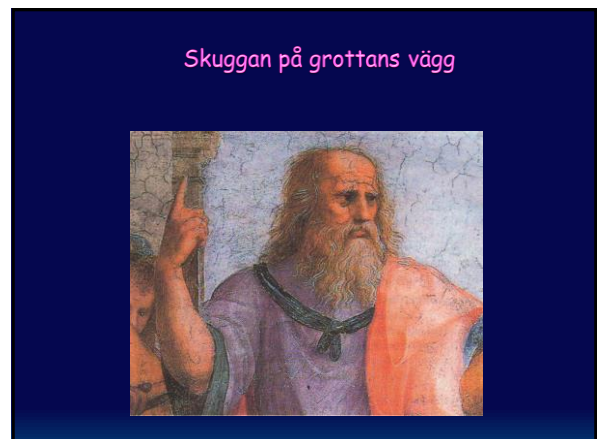
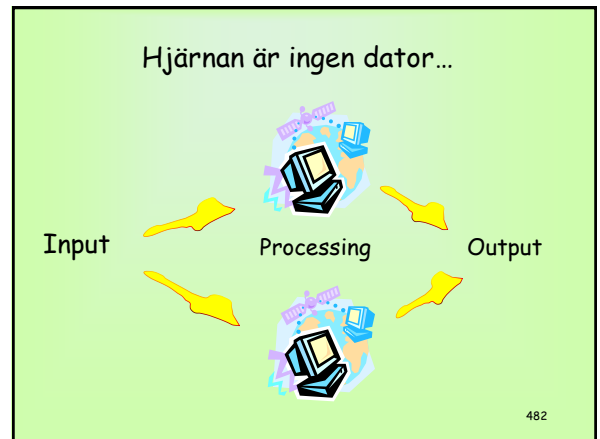
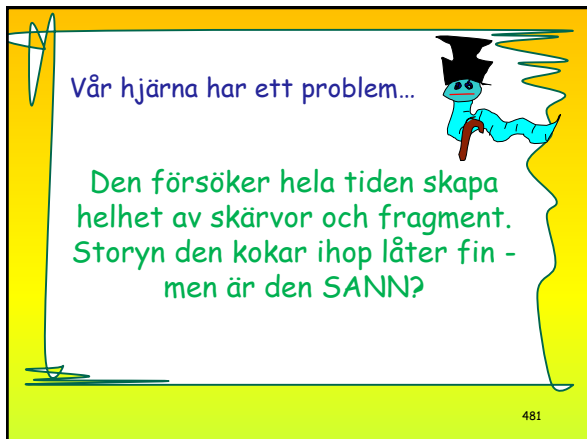
ÄPPLEN KOMMER NÄR DE KOMMER

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)

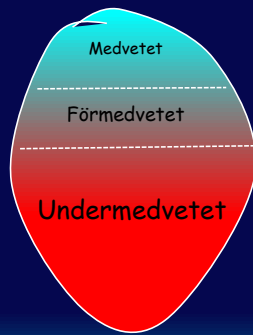
VI KAN TA ANSVAR
FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET
RÅDER VI INTE ÖVER





Freuds modeller



485

Terrängen
- världen
som den
faktiskt
ser ut

Kartan -
vår bild
av världen

486

Idealet

Terrängen = Kartan

487

TÄNKA FRITT ÄR STORT
MEN TÄNKA RÄTT ÄR STÖRRE

Thomas Thorild

488

Taskiga kartor är ett osvikligt
recept för ett taskigt liv

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

Daniel Patrick Moynihan

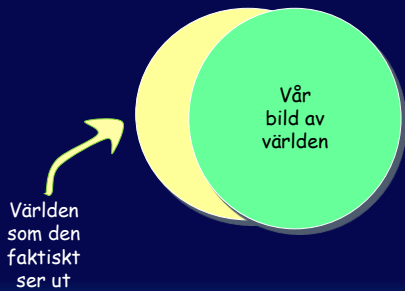
489

"Det är väl för fan den som
möter som ska väja!"

Okänd, citerad av Sven Stolpe

490

Ibland god överensstämmelse...



491

...ibland sämre...



492

...ibland riktigt illa



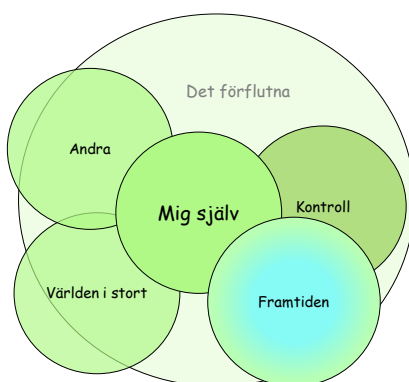
493

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

494

Några centrala kartor



495

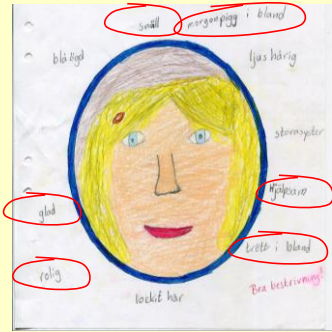
Den viktigaste kartan
(är jag verkligen den jag tror?)



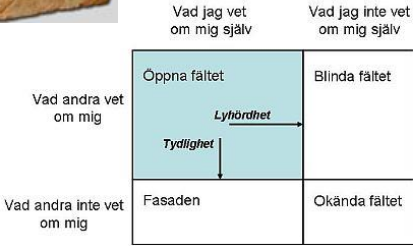
"Gott självförtroende" kan möjligen vara bra att ha ibland, men en korrekt och nyanserad självbild är betydligt bättre.

496

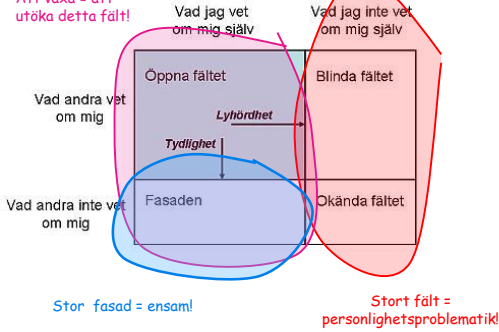
Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



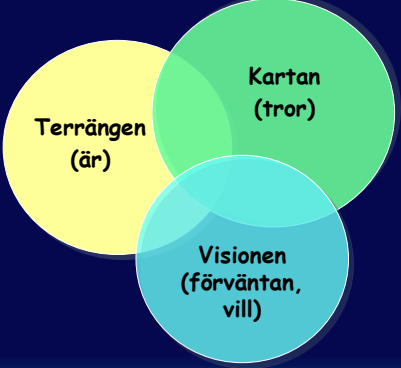
497



Att växa = att utöka detta fält!



De tre världarna



500

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

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

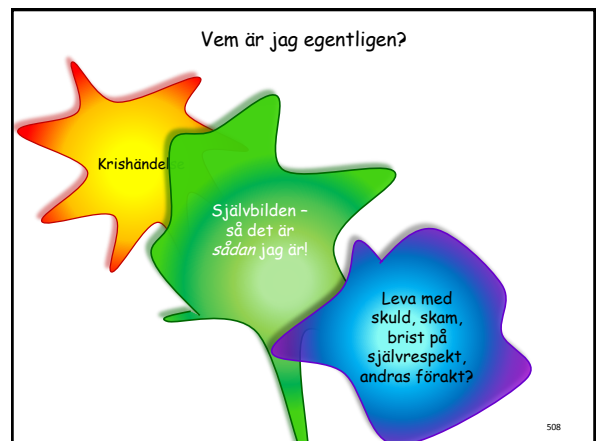
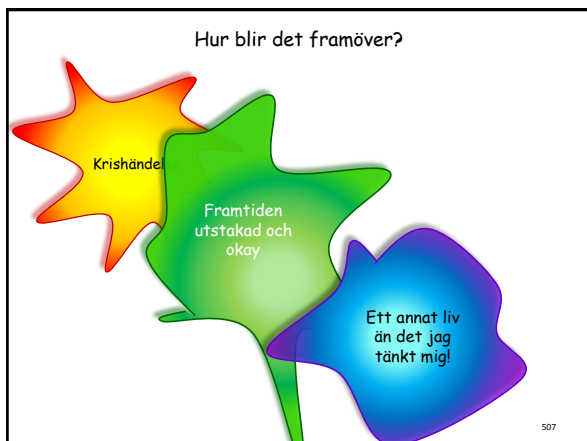
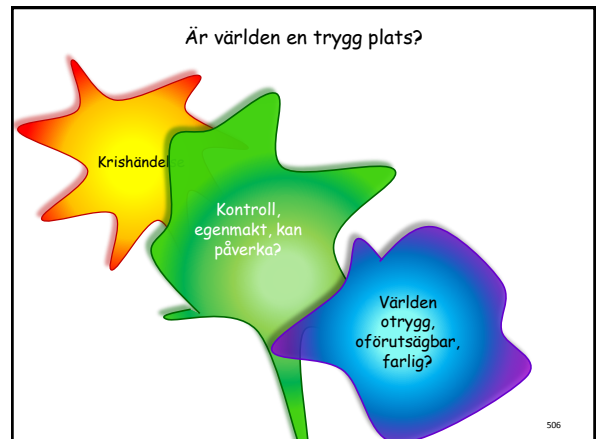
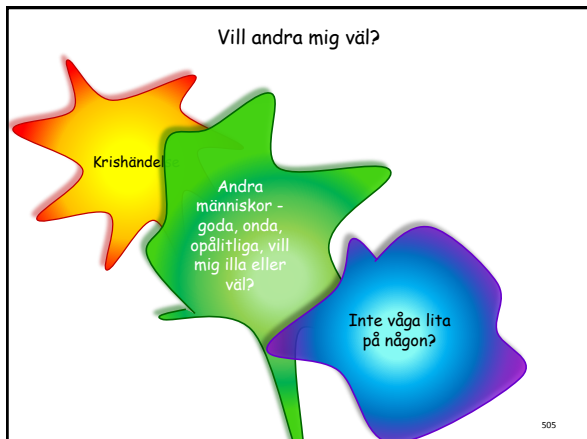
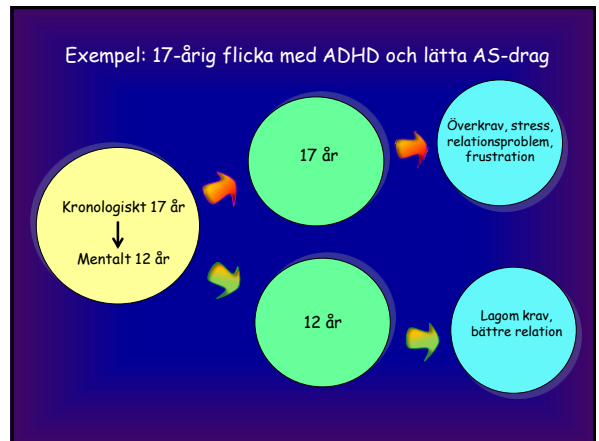


501

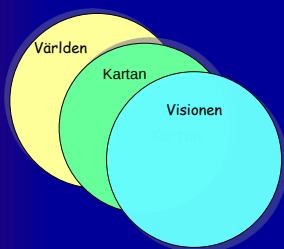
Världen som den faktiskt ser ut

Vår bild av världen

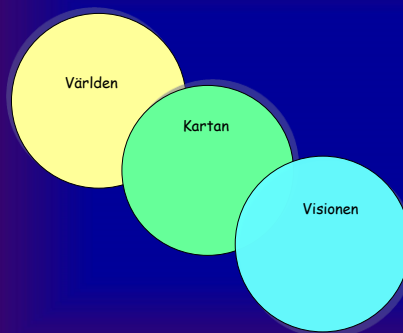
Världen som vi vill att den ska se ut



Vanligen välmående och välfungerande människa

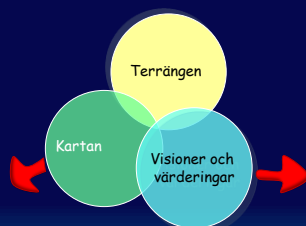


Ofta mindre välmående och mer problematisk person



Den besvärlige medarbetaren/chefen/kunden och norska massmördare kännetecknas av samma principiella problem

1. Dåliga kartor som inte avspeglar terrängen
2. Udda värderingar och orimliga förväntningar



Förvrängt tänkande

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

512

Tolkning

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



Förhållningssätt

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

Min tolkning
vägleder min
intervention!

513

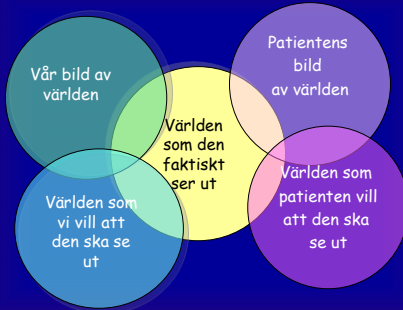
"Jobbig" medarbetare - förslag till utgångspunkt

Medarbetaren gör **så gott han kan!**

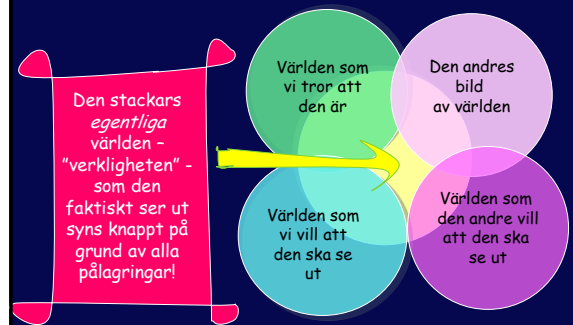
Han har bara **inte kommit på** ett bättre sätt än.

Kanske **kan du lära honom**, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

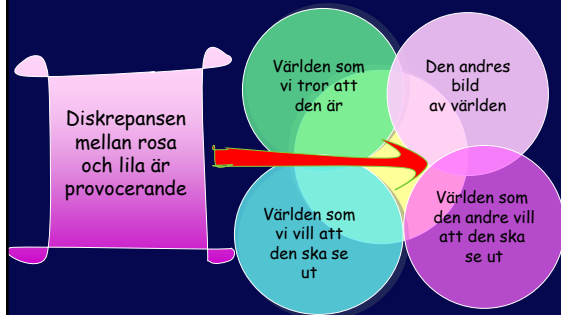
Vad menar vi med att "förstå"?



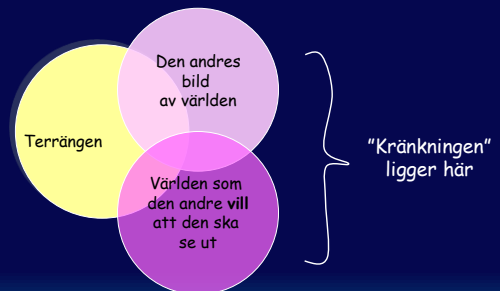
Vad menar vi med att "förstå"?



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



"Kränkta" medarbetare



Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

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

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

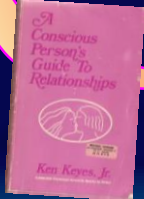
(I medicinsk mening är stress organismens reaktion på påfrestningar.)

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon inte får som hon vill?

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

Ken Keyes



521

Sinnesrobönen

"Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

Reinhold Niebuhr

522

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

1. Jag måste bli älskad och omtyckt av andra, särskilt av de som står mig nära och är viktigast för mig.
2. Jag måste prestera jättebra innan jag kan känna mig värdefull.
3. Jag har ingen kontroll över min egen lycka. Den styrs av yttre omständigheter.
4. Det förflutna bestämmer hur mitt liv ser ut nu, och kan inte ändras.

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

1. Jag måste bli älskad och omtyckt av andra, särskilt av de som står mig nära och är viktigast för mig. 2. Jag måste prestera jättebra innan jag kan känna mig värdefull. 3. Jag har ingen kontroll över min egen lycka. Den styrs av yttre omständigheter. 4. Det förflutna bestämmer hur mitt liv ser ut nu, och kan inte ändras.	1. Varje ouppnåeligt mål är ett irrationellt mål. 2. I verkligheten är glädje - enjoyment - en bättre ledstjärna på arbetet. 3. I verkligheten beror din lycka mer på hur du tänker och uppfattar dina omständigheter än på vilka de är. 4. Rational people remain bigger than their problems.
---	---

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

5. Det finns EN perfekt lösning till varje problem, och hittar jag inte den blir det förödande för mig.
6. Jag måste hela tiden vara beredd på det värsta, man måste vara oavbrutet vaksam.
7. Jag är beroende av andras hjälp och stöd och behöver någon starkare än mig själv att förlita mig på.
8. Om livet inte blir som jag planerat blir det hemskt. När saker går dåligt för mig är det en katastrof.

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

5. Det finns EN perfekt lösning till varje problem, och hittar jag inte den blir det förödande för mig. 6. Jag måste hela tiden vara beredd på det värsta, man måste vara oavbrutet vaksam. 7. Jag är beroende av andras hjälp och stöd och behöver någon starkare än mig själv att förlita mig på. 8. Om livet inte blir som jag planerat blir det hemskt. När saker går dåligt för mig är det en katastrof.	5. De flesta problem har många lösningar, och samtliga problem ÄR lösbara. 6. Väldigt tröttsamt sätt att leva. Det mesta man oroar sig för inträffar aldrig. 7. Det är skillnad på att behöva och att tacksamt ta emot vad som bjuds. 8. Saker och ting går åt skogen, eller blir åtminstone inte som man tänkt sig, hela tiden. Man måste lära sig leva med att man inte har kontroll över allt i livet.
--	--

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

9. Det är enklare att undvika vissa svårigheter än att se och möta dem.
10. Somliga människor är dåliga eller onda och bör straffas.
11. Man bör bli upprörd över andras problem och störningar.

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

9. Det är enklare att undvika vissa svårigheter än att se och möta dem.
10. Somliga människor är dåliga eller onda och bör straffas.
11. Man bör bli upprörd över andras problem och störningar.
9. *Man bygger självförtroende och självrespekt genom att modigt konfrontera alla hinder man möter och göra det bästa för att lösa dem, eller leva med dem på bästa sätt när någon lösning inte står att finna.*
10. *Människor gör vanligen så gott de kan. Prova med litet uppriktig men kärleksfull feedback istället.*
11. *Gläd dig istället åt att det inte är du som har dessa problem och detta liv. "Det kunde ha varit jag!"*

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

1. Jag måste bli älskad och omtyckt av andra, särskilt av de som står mig nära och är viktigast för mig. *(Varje ouppnåeligt mål är ett irrationellt mål).*
2. Jag måste prestera jättebra innan jag kan känna mig värdefull. *(I verkligheten är glädje - enjoyment - en bättre ledstjärna på arbetet).*
3. Jag har ingen kontroll över min egen lycka. Den styrs av yttre omständigheter. *(I verkligheten beror din lycka mer på hur du tänker och uppfattar dina omständigheter än på vilka de är).*
4. Det förflutna bestämmer hur mitt liv ser ut nu, och kan inte ändras. *(Rational people remain bigger than their problems).*

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

5. Det finns EN perfekt lösning till varje problem, och hittar jag inte den blir det förödande för mig. *(De flesta problem har många lösningar, och somliga problem AR olösbara).*
6. Jag måste hela tiden vara beredd på det värsta, man måste vara oavbrutet vaksam. *(Väldigt tröttsamt sätt att leva. Det mesta man oroar sig för inträffar aldrig.)*
7. Jag är beroende av andras hjälp och stöd och behöver någon starkare än mig själv att förlita mig på. *(Det är skillnad på att behöva och att tacksamt ta emot vad som bjuds.)*
8. Om livet inte blir som jag planerat blir det hemskt. När saker går dåligt för mig är det en katastrof. *(Saker och ting går åt skogen, eller blir åtminstone inte som man tänkt sig, hela tiden. Man måste lära sig leva med att man inte har kontroll över allt i livet.)*

John Powell, Fully human, fully alive

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

9. Det är enklare att undvika vissa svårigheter än att se och möta dem. *(Man bygger självförtroende och självrespekt genom att modigt konfrontera alla hinder man möter och göra det bästa för att lösa dem, eller leva med dem på bästa sätt när någon lösning inte står att finna.)*
10. Somliga människor är dåliga eller onda och bör straffas. *(Människor gör vanligen så gott de kan. Prova med litet uppriktig men kärleksfull feedback istället.)*
11. Man bör bli upprörd över andras problem och störningar. *(Gläd dig istället åt att det inte är du som har dessa problem och detta liv. "Det kunde ha varit jag!")*

John Powell, Fully human, fully alive

Hur uppstår diskrepansen?



532

Hur uppstår diskrepansen?

Världen
som den
faktiskt
ser ut

Vår bild
av
världen

Ogynnsam uppväxt, dåliga förebilder
Stress och påfrestningar
Upplevelse av hot, f f a mot självbilden
Försvarsmekanismer och kognitiva
förvrängningar
Depression, psykos, personlighetsstörning

533

En man lär sig inget som inte
stämmer med hans erfarenhet.



Nietzsche

Michael Ransjö

534

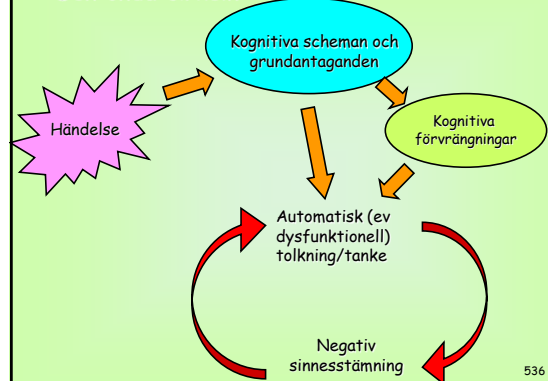
Dysfunktionella
automatiska tankar
och tolkningar

Villkorliga antaganden

Grundantaganden

535

Den onda cirkeln



536

Vi ser alla världen genom vår egen unika lins



Vill jag se klart räcker det inte att se på världen.

Jag behöver också betrakta **linsen** som jag ser igenom.

537

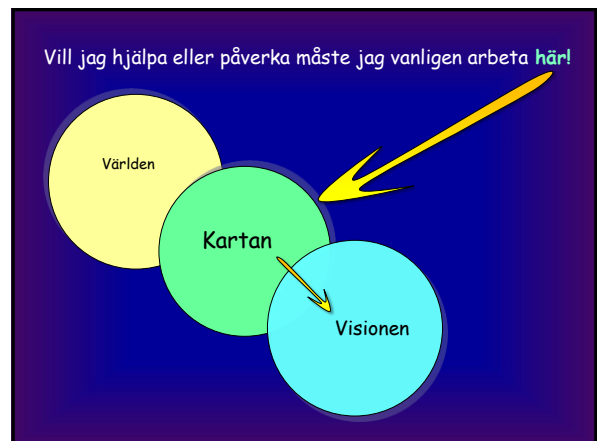
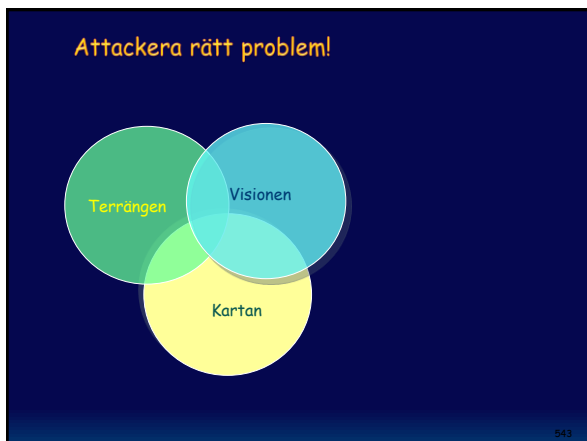
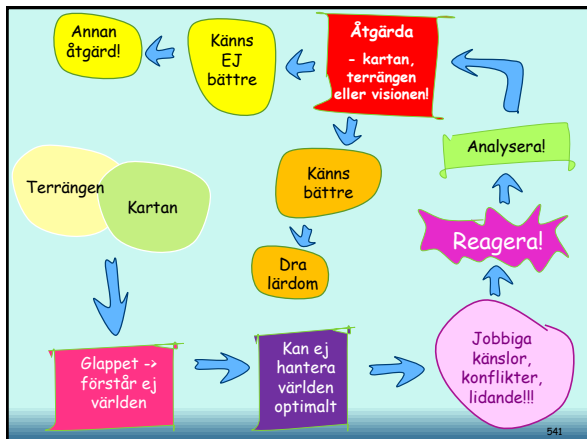
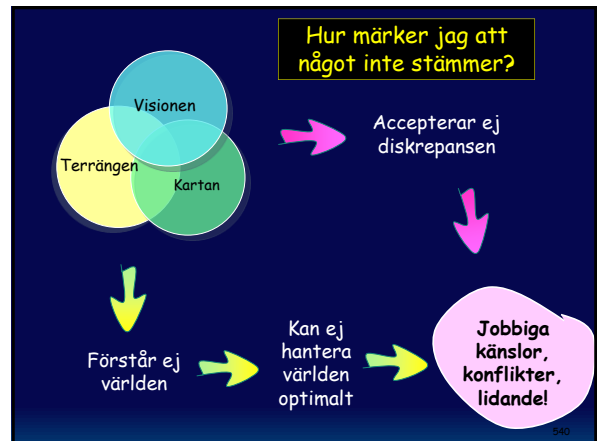
Vi ser alla världen genom vår egen unika lins



Vill jag se klart räcker det inte att se på världen.

Jag behöver också betrakta **linsen** som jag ser igenom. Den förvränger min bild av verkligheten och jag behöver veta hur för att inte låta mig luras. Jag måste alltså bli medveten om hur den lins som just jag ser världen genom är beskaffad och fungerar.

538



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:

545

Händelsekedja Idag

Händelsekedja nästa gång

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 kompisen
/ fröken /...:

Om det här
händer
ofta är det
risk att:

Om jag ändrar
mitt beteende
vinner jag det här:

Nästa gång är det allra
viktigaste det här :

547

Hur kan vi reducera dissonansen?

Världen
som den
faktiskt
ser ut

Vår bild
av
världen

Goda förebilder
Goda samtal människor emellan
Reducera stress
Information och utbildning
Behandling av psykisk sjukdom
Psykoterapi

549

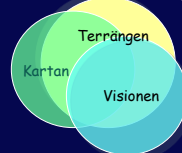
Vi behöver andra människor för att kalibrera vår karta,
vår självbild, våra visioner och våra värderingar



549

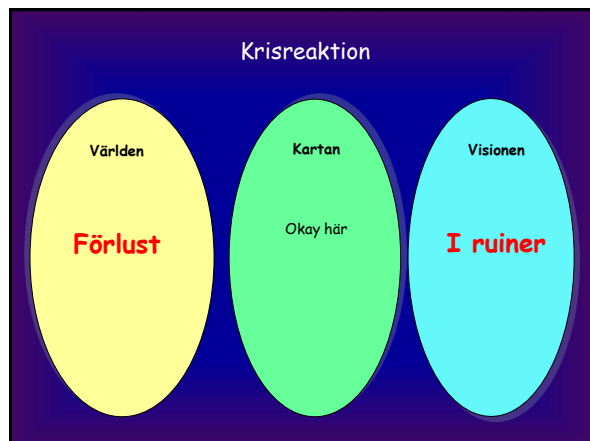
Att hjälpa "stressade" personer

1. Ändra det som går att ändra av **terrängen**.
2. Hjälプ dem nansera sina **kartor**
3. Hjälプ dem till rimliga och realistiska **förväntningar**
4. (+ Hjälプ dem ta hand om sin egen **integritet**)



2015-10-06 Michael Rangne

550



Pia

Händelse

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

Dominerande reaktioner

- **"Kränkt"**
- Upprörd, ilsken
- Besviken
- Sjukskrivning
- Sprider dålig stämning och förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar

Är "kränkning" en kris?
Om så: under vilka omständigheter?

Lena, lönesamtalet och kartorna

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

Hur gick det?

- Bara lönen
- Massivt missnöje som inte gick att påverka
- Fyra samtal x två timmar
- Lyssnar inte på några sakskalet eller förklaringar
- Känner sig orättvist behandlad
- Kan inte se allt det BRA som hon får (långa tjänstledigheter, utbildningar, individuell anpassning, rimliga arbetsvillkor, arbetstid 8-16.30 med flexirätt, handledning, hög grundlön)
- Psykiskt lidande, ångestattack, sjukskrivning
- Mobiliserar andra "för fördelade", grupp som ska se över lönekriterier
- Slutresultat: 40 pers slås stenhårt för att få sin rättmätiga del av de två procenten per år. Arbetsgivarens drömscenario!

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?



Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar!

Terräng, kartor och visioner vid **narcissim**

Terräng, personen:

Helt vanlig människa
Troligen svag självkänsla
som kompenseras

Terräng, andra:

Lika mycket värda
Inte intresserade av att
ge särbehandling

Visioner:

Förtjänar
särbehandling, "special
treatment"

Karta, personen:

Förmer, inte vem som helst
Viktigare än andra
Vanliga regler gäller inte
mig

Karta, andra:

Inte lika värdefulla som
jag själv

559

Man som pistolhotar



Illustrera en typisk kverulansparanoiker!

Världen

Kartan

Visionen

Kverulansparanoia, kartor och förväntningar

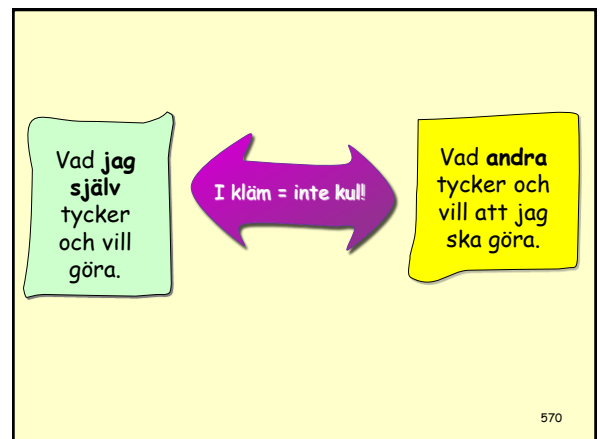
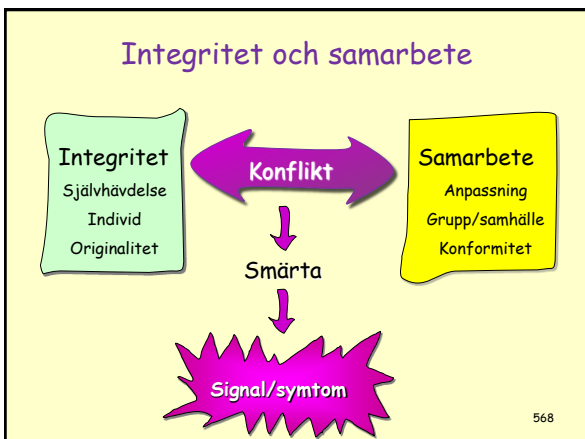
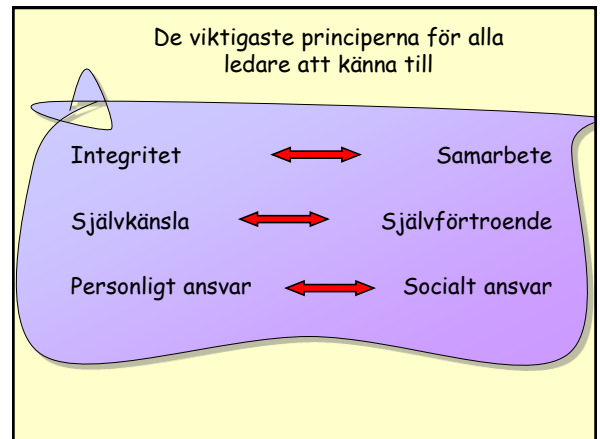
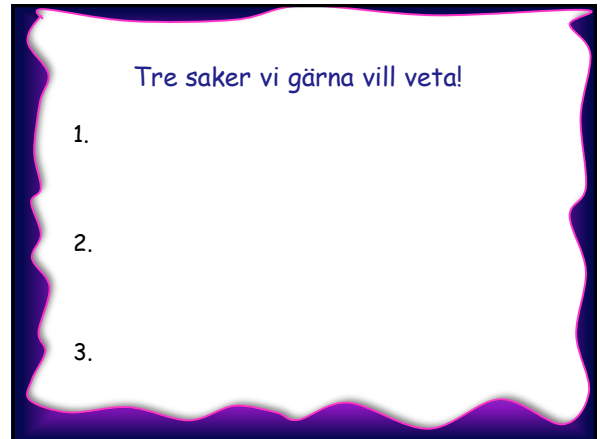
- Upplever angrepp mot sig från andra
- Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden
- Ålтар gamla oförrätter
- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne
- Uppfylld av tvivel på vänners lojalitet

562

Kverulansparanoians grunder

- Det är *sättet* att argumentera som avgör om en reaktion/klagare ska betraktas som paranoisk.
- Personligheten präglas av aggressiv självhävdelse, parad med misstro mot auktoriteter och samhällets administration.
 - Håller på sin rätt, överklagar från instans till instans.
 - Varje avslag göder misstro och kverulansen.
 - God men smal intelligens, god förmåga att uttrycka sig.
 - I botten låg självkänsla och känsla av maktlöshet som föder agg och bitterhet.
- Kverulansen kan ses som ett försvar mot dessa känslor. Den inre konflikten (osäkerheten han känner inför sig själv) förflyttas, projiceras, på omgivningen och han slipper se och plågas av denna misshagliga sida hos sig själv. Det är de andra som är dumma!
- Nyckelupplevelsen, det som utlöser beteendet, kan vara en reell orättvisa eller ett bakslag som han själv framprovocerat.
- När han väl börjat klaga kan han inte balansera den upplevda oförrätten mot allt annat viktigt i livet, kränkningen tar överhanden.

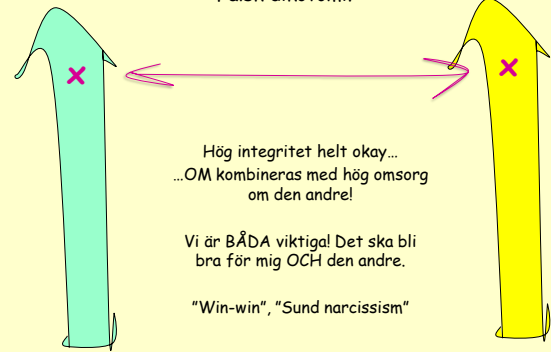
563



Vad kostar det att vara med här?

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

Falsk dikotomi?



572

~~"Jag är viktigast"~~

Jag är också viktig.
Jag är lika viktig som de andra.

573

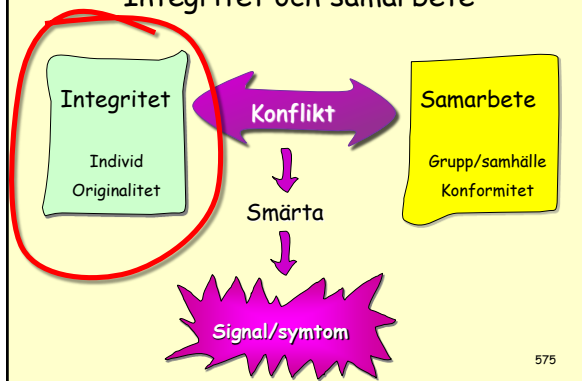
Det handlar inte om självupptagenhet och egoism

~~"Jag är viktigast"~~

Jag är också viktig.
Jag är lika viktig som de andra.
Vi är alla viktiga.
Därför ska vi se till att det blir bra för oss alla.

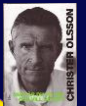
574

Integritet och samarbete



575

Vem vill du vara?



Lev med integritet!

Michael Røgnne

576

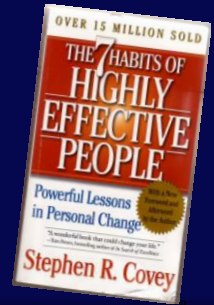
Vad menar vi med integritet?

- Helhet, odelbarhet, okränkbarhet.
- Det **värde** och den respekt vi tillmäter oss själva.
- En av grundbultarna i vår **karaktär**.
- **Kongruens**, överensstämmelse, mellan inre värld (tankar, känslor, värderingar) och yttre beteende.
- Att låta sig styras av sina **djupaste värderingar** - inte av tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Att leva med **självdisciplin**.
- Vår förmåga att **ge och hålla löften** till oss själva och andra.

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan
dina högsta
värden och ditt
sätt att leva.

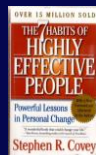
Glädje, lycka och
självkänsla följer
av kongruensen.



2015-10-06

Michael Röngrén

"Begin with the end in mind"



Din maka/make, dina barn, din bästa vän och din närmaste arbetskamrat håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?

580

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

- Brist på självaktning och självrespekt
- Låg självkänsla
- Nedsatt vitalitet
- Aggressivitet
- Självd destruktivt beteende



581

Det allra mest värdefulla med mig är:	Sådant jag <i>aldrig</i> kommer att göra:

Att vara sig själv

"God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you."

Martin Buber

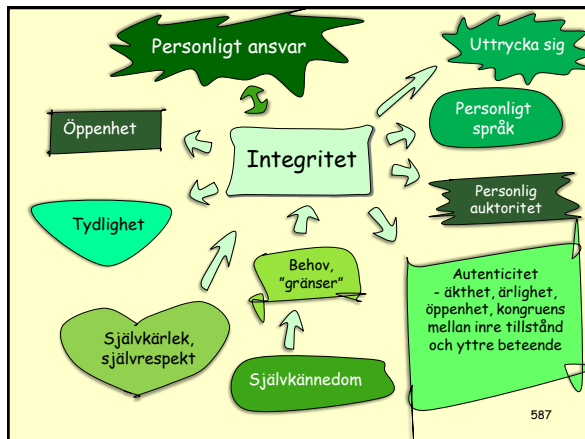
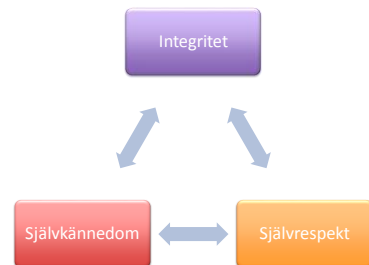
Foreläsning Loving fully - living freely, Allen Cohen, Café Pan 1986

Är du medveten om...

- Dina behov och önskningar?
- Dina tanke- och känslomönster?
- Hur andra uppfattar dig?

Dessa är viktiga delar av självkännedom, att "känna sig själv".

Integritet, självkännedom och självrespekt hänger ihop



I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör
det svårt för oss att BRY OSS
PÅ RIKTIGT!

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv
efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid
behöva göra det som skänker andras gillande.

Att leva för andras gillande gör det svårt
för oss att BRY OSS PÅ RIKTIGT!

Vilken attityd ger mest positiv respons i retur?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag **väljer** att ge hela mig själv, här och nu!

591

Förslag till styrande princip för ditt liv:

Lev ditt liv, i varje stund, utifrån att...

Vem jag är gör skillnad!

592

Courage, not brains!

En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.

Werner Erhard

"Examine your motives"

"I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a housewife - whatever.

As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well - a law as inexorable as gravity."

Arthur Gordon

Principer för "fully human living"

1. **Var dig själv.** Förställ dig inte, bär ingen mask, spela inte roller.
2. **Upplev till fullo och uttryck fritt och öppet dina sanna känslor.**
3. **Låt inte rädsla för att sår någon annans känslor hindra dig från att göra och säga det du tycker att du bör göra och säga. "Assert yourself".**
4. **"Do not bend yourself out of shape trying to please everyone all the time."**
5. **Försök inte få dig själv att framstå i bättre dager genom att attackera, nedvärdera eller skvallra om andra.**

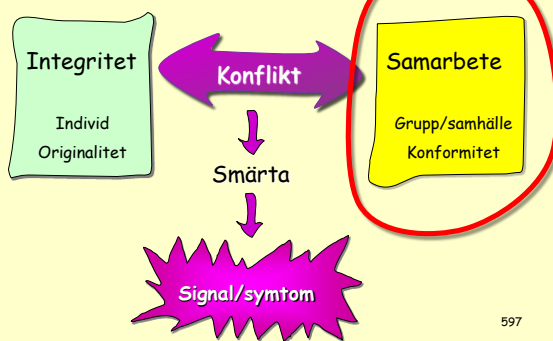
John Powell, Fully human, fully alive

Principer för "fully human living"

6. **Leta efter det goda hos andra.** Gläd dig åt, njut av och beröm andra för deras goda egenskaper och handlingar.
7. **Tänk positivt om dig själv.** Försök se och bli medveten om allt som är bra med dig.
8. **Var varsam och förstående mot dig själv,** som du skulle vilja vara mot andra och vilja att de var mot dig.
9. **"Do not judge another's accountability and subjective guilt."**

John Powell, Fully human, fully alive

Integritet och samarbete



Vi är GJORDA för samarbete

Men inte för att samarbeta med vem som helst, hur som helst, om vad som helst, till varje pris!

Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda!

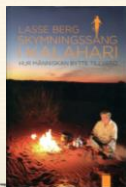
598

"Den slutsats primatforskare drar är att det drag i hominernas, vår, natur som tidigast skilde oss från de andra primaterna var vår medfödda ovilja att underordna oss. Vi har av naturen svårt med chefer. [...] Vi är helt enkelt inte konstruerade för att lyda.

Så inte undra på att det är svårt att vara bas över människor. Att man måste gå på chefskurser för att lära sig övervinna sina medmänniskors naturliga misstänksamhet.

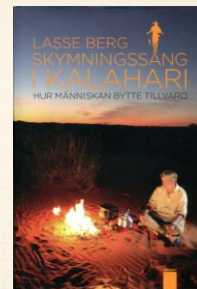
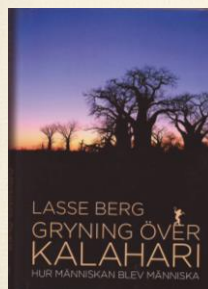
Vi är litet speciella. Vi är inte gjorda för att leva i hierarkier. Vi mår bäst om vi får bestämma själva, **men i samarbete med andra.**"

Lasse Berg



601

Sveriges bästa personal- och ledarskapsutbildning?



602

Alla människor avskyr att ta order



"The key to comittment is involvement.
No involvement, no comittment."

603

Good to great

Tala inte om för den andre vad han ska göra om du inte blir ombedd.

Fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

604

Den likvärdiga relationen

Subjekt



Subjekt

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

Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.

Alla har rätt att vilja det de vill!

Vad fordras för att medarbetaren ska trivas ombord?

1. **En affektiv relationell komponent** = ett känslomässigt band (anknytning) mellan anställd och chefen.
2. **Samarbetsaspekt** = man är överens om vart skutan är på väg och hur den seglas.

606



609

Olika evolutionära lösningar på konflikten mellan att stå på sig och att samarbeta



610

Dra dig till minnes känslan vid ditt senaste riktigt goda möte med en annan



611

Kan det vara så att...

Man måste ge något för att få något
- även när det gäller vår känsla av värde?

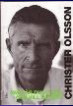
(Men här finns risker, så lyssna uppmärksamt!)

612

Michael Rongie

2015-10-06

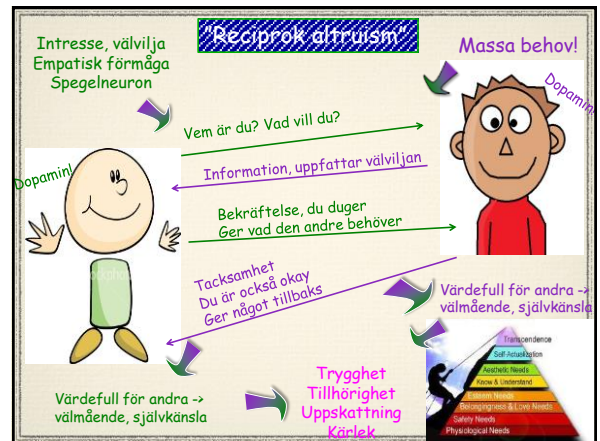
Recept för ett lyckligt liv



Det du kommer att få ut av ditt liv står i direkt proportion till...

... din förmåga att ge andra människor det de vill få ut av *sina* liv!

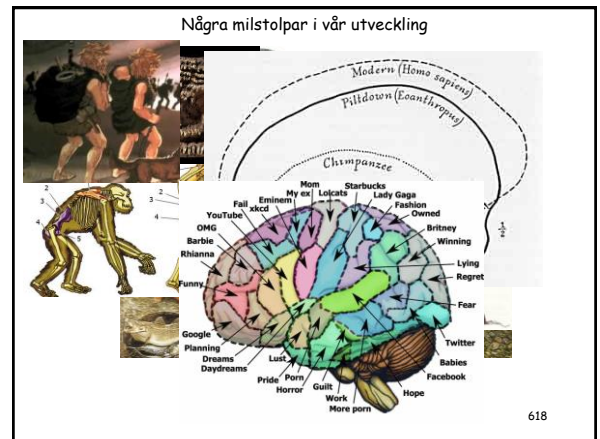
Michael Rangan 613



"Vi är gjorda för att utöva detta skapande i en grupp, för en grupp. Isoleras vi från vårt sammanhang och **berövas chansen att göra andra människor glada**, ja då kan vi av kopplingsschemat i vår hjärna drivas att söka döden."

Lasse Berg

616



Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Vaskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn hela flockens

Överlägsen social- och samarbetsförmåga

När Kalle inte verkar vilja vara med i gruppen

- Utgå från att även Kalle vill och behöver vara med i **någon** grupp.
- Vilken grupp vill han vara med i istället?
- Kan din grupp göra något för att han ska vilja vara med i den?

Allt människor ber om är att få
lov att bidra. Det borde inte
vara för mycket begärt.



Ingebrigt Steen Jensen, Ona Får

Michael Rangne

2015-10-06

622

De flesta något så när normala människor
har en stark önskan att utföra ett
lysande arbete och gör så helt av sig
själva om de inte hindras

Michael Rangne

2015-10-06

623

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

Integritet

Vet vem hon är och
vad hon behöver.

Rimliga behov och
gränser.

Hävdar dessa på
ett effektivt sätt.

Konflikt

Smärta

Signal/symtom

Samarbete

Förstår värdet av
social acceptans.

Samarbetar om
rimliga saker på ett
vettigt sätt.

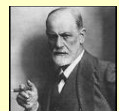
Samarbetar *inte* om
sådant som
komprometterar
integriteten.

624

Överjaget ser till att vi
samarbetar och följer
flocken

Överjaget

Jaget



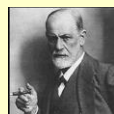
Omvärldens
krav

Detet

Narcissim och psykopati

~~Överjaget~~

Jaget



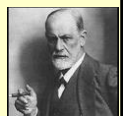
~~Omvärldens
krav~~

Detet

Social ångest, svag självkänsla, självtvivel,
osjälvständighet, tvångsmässighet

Överjaget

Jaget

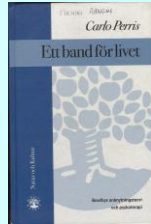


Omvärldens
krav

Detet

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren
 ↓
 Stört samspel med vårdnadsgivaren
 ↓
 Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet
 ↓
 Bristande förmåga att hitta ändamålsenliga sätt att relatera till **andra** människor

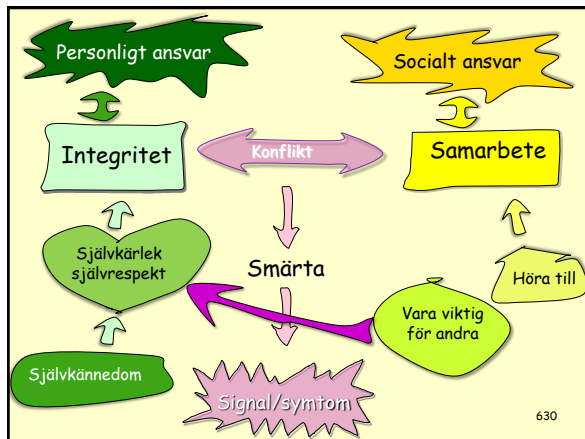


628

Det allra viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

629



Den onda cirkeln

Att betyda något för andra är ett grundläggande mänskligt behov.

En människa som inte förmår/tillåts bidra till andras väl och välmående får ingen bekräftelse i retur.

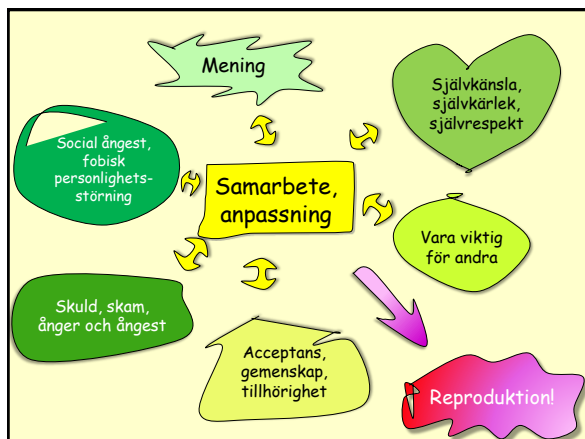
Tappar därmed självkänslan ännu mer, och reagerar med irritation, aggressivitet eller nedstämdhet.

Blir lätt mycket "besvärlig" och upplever sig då vara av än mindre värde för andra.



Låt andra vara viktiga för dig, och visa dem att de är det!

631



Människan och gruppen

- Grupptillhörigheten gör att människan lättare får en känsla av att gå upp i något större, starkare och mäktigare än en själv.
- Massan ger också en upplevelse av ansvarsbefrielse för de egna handlingarna, och man slipper styras av sitt samvetes krav.

Tidningsintervju med psykolog Stefan Jern

Varför detta hallå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

1. Vi *behöver* känna oss värdefulla för andra människor! Att bli uppskattade av andra är vårt viktigaste psykologiska behov. Ur överlevnadssynpunkt t o m viktigare än vårt behov av att vara oss själva och leva efter våra djupaste värderingar.
2. Evolutionärt sett hänger vår överlevnad på gruppens acceptans. Den som inte får vara med dör inom kort.
3. Bekräftelse och gillande signalerar gruppens acceptans.
4. Självkänslan är en konsekvens av andras gillande, vår måttstock på vårt värde, på att vi lyckas bete oss som vi måste för att bli uppskattade och få vara med. Självkänslan reglerar vårt sociala beteende.
5. Utan andras gillande mår vi dåligt, **för** att vi ska ändra vårt beteende.

634

Varför detta hallå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

6. Benägenhet för social ångest är normalt, rimligt och värdefullt.
7. Depressionens självhat och sänkta självkänsla kan också fylla en funktion. Tros vara ett sätt att hantera statusförlust i gruppen och anpassa vårt beteende.
8. När vi känner oss värdelösa beror det ofta på att vi **är** det, att vi inte tillför andra något av värde.
9. Problemet är när man är **felkalibrerad**; känner sig mindre uppskattad än man faktiskt är och mår därefter.

635

Medfödda samarbetsstödande mekanismer

Motverkar antisocialt beteende

- **Samvete** (internaliserade värderingar från gruppen)
 - Skam
 - Skuld
 - Ånger
- **Empatisk förmåga**
- Ångest för andras reaktioner
- Ogillande, utfrysning
- Sympatiförmåga
- Spegelneuronen

Belönar prosocialt beteende

- **Gruppens uppskattning**
- Beröm, tacksamhet
- Egna känslor av **tillhörighet**, att betyda något, **mening**
- Stärkt **självkänsla**
- Dopaminsystemet som frisätter DA vid goda handlingar och andras uppskattning

636

Vad kan gå snett i den sociala anpassningsfunktionen?

- **Underaktiv samvetsfunktion**
 - Oförmåga till skam, skuld, ånger och ångest
 - Brist på sympati, bryr sig inte (**antisociala/psykopatiska drag**)
 - "Lustprincipen" tar över, drifterna styr ohotade
- **Förakt för gruppen** → okänslig för dess värdering av en själv
- **Svårigheter att förstå den andre** (**autistiska problem**, dysfunktionella spegelneuron)
- **Brist på belöning** (ger ev utsläckning av prosocialt beteende)
- **Höga egna krav, svag självkänsla**: uppfattar inte uppskattning/belöning, tror ingen kan tycka om mig (**svår fobisk personlighetsproblematik**)
- **Får inte respekt för min personliga integritet**

637

Ovillkorad kärlek

Integritet

Konflikt

Samarbete



638

"Villkorslös kärlek"?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår
"kärnpersonlighet": våra djupaste
och mest oföränderliga
egenskaper.

Älskas för det vi gör, våra
prestationer.

Älskas för vår rikedom, vår makt
eller vårt utseende.

"Villkorslös kärlek"?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår
"kärnpersonlighet"; våra
djupaste och mest
oföränderliga egenskaper.

Älskas för det vi gör, våra
prestationer.

Älskas för vår rikedom, vår makt
eller vårt utseende.

Men även som vuxna
behöver vi bli älskade
bara för att vi finns och
för att vi är den vi är,
bortom våra prestationer.

I slutänden rör det sig
ändå om en paradox - vi
älskas ovillkorligt
eftersom vi är en människa
med de grundläggande
egenskaper som gör att vi
betyder något för den
andre.

Diagnostiskt test - hur duktig är du?

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Jag känner ibland att jag måste vara litet bättre än andra för att duga inför mig själv. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Min självkänsla är alltför beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Basal eller prestationsbaserad självkänsla?

Exempel på påståenden:

- Jag är nöjd med att vara just den jag är
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet



"Tonårsuppror"?

Integritet

Konflikt

Samarbete



643

En "kik om hörnet"!



En fråga

Begär du att ditt barn ska lyda dig, *men* absolut inte göra som kompisarna vill?

Familjen Hedenhös - här gäller det att hålla ihop och hålla sams!



646

Förälskelse

Integritet

Konflikt

Samarbete



647

Äktenskapet, further down the road...

Integritet

Konflikt

Samarbete



"I love you just the way you are when you're not being just the way you are."

648

Vuxen - "take me or leave me"???...

Integritet

Konflikt

Samarbete

Individ
Originalitet

Grupp/samhälle
Konformitet



649

På arbetsplatsen...

Integritet

Konflikt

Samarbete



650

RULE 8

"Your school may have done away with winners and losers, but life has not. In some schools they have abolished failing grades and they'll give you as many times as you want to get the right answer. This doesn't bear the slightest resemblance to ANYTHING in real life."

Bill Gates

651

RULE 2

"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

652

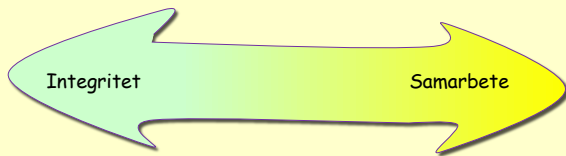
RULE 9

"Life is not divided into semesters. You don't get summers off and very few employers are interested in helping you find yourself. Do that on your own time."

Bill Gates

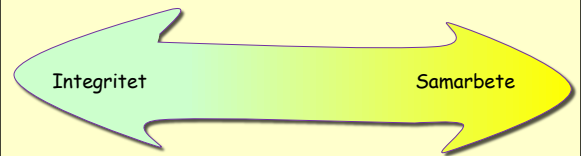
653

Varje position har sina för- och nackdelar.



654

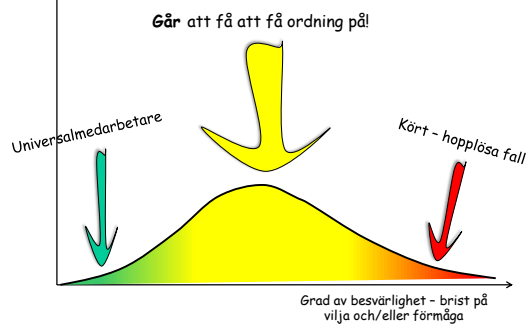
Vilken position du intar avgör vilken sorts problem du kommer att ha i ditt liv.



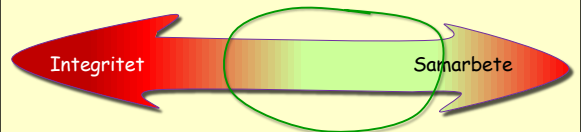
Utanförskap,
oönskad,
oälskad,
ensam

Överanpassad,
utnyttjad,
slutkörd,
utbränd

Andel av de
anställda



Går det att "flytta" den andre mot mitten?



Insikt

- Förstår han var han befinner sig?
- Kan han annars förstås förstå?

Motivation

- Vill han byta position, dvs förändra sig?
- Vad skulle vinsten vara för honom själv?

Förmåga

- Kan han förflytta sig?

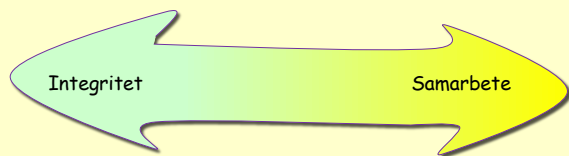
657

Var har du din medarbetare?

Samarbetar han för mycket eller för lite?

Samarbetar han på ett sätt som är bra eller dåligt för honom?

Samarbetar han om rätt saker?



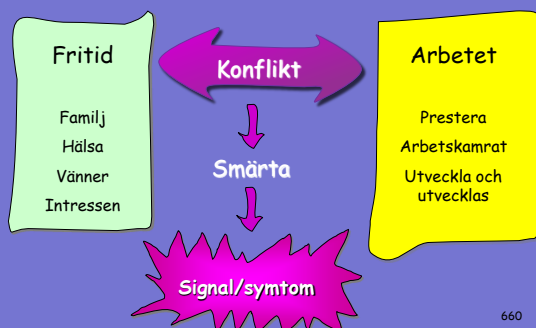
Medarbetarens position är avgörande för chefens insatser!

658

Integritet och samarbete

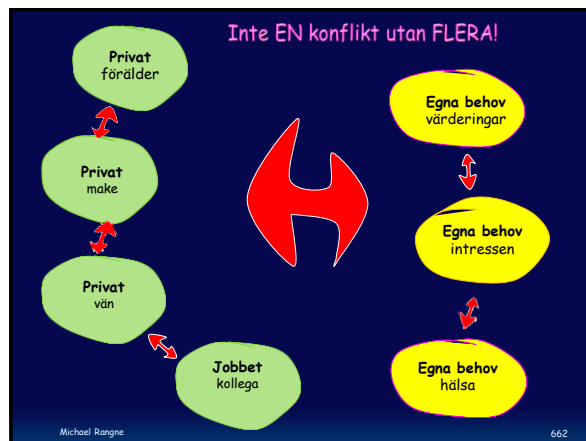
- När någon inte samarbetar - fråga först dig själv och eventuellt den andre om det handlar om en integritetskonflikt.
- De flesta normalfuntade samarbetar gärna, så länge som det begärda inte står i konflikt med deras kärnvärderingar, samvete och integritetskänsla.
- Men den som har problem här klarar kanske inte att säga nej, översamarbetar då istället och mår dåligt av det.
- Hjälp henne då att säga nej, och begär inte samarbete med hänvisning till att personen "får ta ansvar för sig själv" - det är ju det hon inte klarar.
- Begär inte att människor samarbetar om sådant som inte är bra för dem. Du får missnöjda medarbetare, dålig stämning och bristande lojalitet.
- Men om du hjälper människor att leva utifrån sina djupaste övertygelser kommer du att kunna skörda lyckliga medarbetare, tacksamhet, ansvarstagande och lojalitet.

Fritid och arbete - "balans i livet"



660

Inte EN konflikt utan FLERA!



Michael Rangne

662

Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel

Vem jag vill vara?

Göra skillnad för mina medmänniskor

Roll:

Förälder Make Vän Arbetskamrat Chef

Vision/
"mission"

Fantastisk pappa

Konkreta mål:

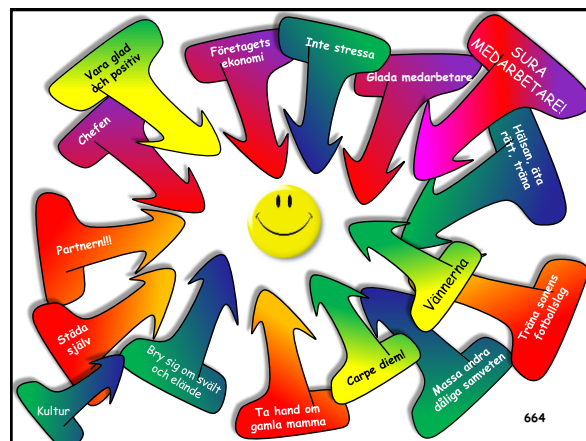
Min son ska känna att jag älskar honom
Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet

Långsiktiga
handlingar:

Umgås på två hand minst tjugo minuter var dag
Tala i en kärleksfull ton när vi umgås
Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt

Göra i veckan:

Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...



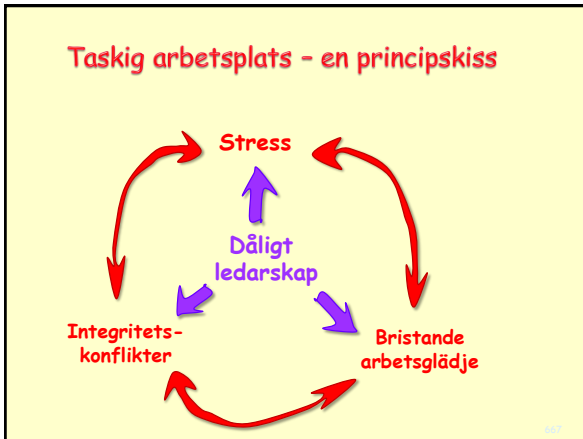
664



Vi måste själva må bra och känna självrespekt för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi lever och arbetar i enlighet med våra egna värderingar och övertygelser.

Därför blir det svårt för oss att må bra i en organisation vars värderingar och människosyn vi inte delar.



Utbrändhet beror inte alltid på för mycket arbete

- Bristande överensstämmelse med de förväntningar man har.
- För svåra uppgifter, orimliga krav och förväntningar.
- Understimulering och uttråkning.
- Belöningen uteblir
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- Konflikter med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och kränkningar.
- Allmänt dålig stämning på arbetsplatsen.
- Vantrivsel med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser ingen mening med det man gör.
- Kompromisser och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar den som arbetar med människor?

Får dina medarbetare detta på jobbet?

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade

2. Det underförstådda

Tips för att bli en värdefull medarbetare som själv trivs på jobbet

Se vad organisationen behöver...

- Satsa på **samarbete**.
- Försök se saker ur **andras synvinkel** - även din chefs. Vad behöver de av dig?
- Begär **klara besked** från din chef om vilka förväntningar han har på dig.
- Begär **regelbunden, spontan återkoppling** - vad gör du bra, vad kan du göra bättre och HUR?

...OCH till dina egna behov!

- Du är på jobbet en stor del av ditt liv. Se till att få ut mer än lönen för alla timmarna. *Mening och glädje!*
- Du är en "produktionsresurs". Utveckla dig själv och ditt kunnande kontinuerligt.
- Insikten att livet är mycket mer än arbetet kan göra dig till en bättre medarbetare.
- Ansvar för allt detta ligger på dig själv.

Att hjälpa missnöjda (=stressade) medarbetare

- Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
- Hjälp dem **nyansera sina kartor**
- Hjälp dem till rimliga och realistiska förväntningar
- Hjälp dem hitta en lagom **avvägning mellan samarbete och integritet**
- Hjälp dem se fördelarna för dem själva med att **samarbeta** om rimliga saker på ett bra sätt
- Hjälp dem att **ta hand om sin egen integritet**



672

Malena



673

Malena



"Världen":

"Kartan":

"Visionen":

Krisen = HOT (självbild, världsbild, framtid och drömmar, social acceptans)



Kartan:

Kompetent
Uppskattad av patienterna
Felaktiga och orättvisa bedömningar
Lurad på lovat arbete

Världen:

Gränslös
Dålig självinsikt
Inte så bra med patienterna
Inte så uppskattad av kollegorna
Gränslös
Olämplig

Visionen:

Psykiatriker
Välbetalt arbete
God ekonomi
Uppskattning från patienter och kollegor
Status

Kartan är hotad

↓
Visionen hotas

Samtidigt ger det en möjlighet att *ändra* på världen (sig själv).

Vad behöver Malena för att må bättre just nu?
Vad behöver hon för att må bättre på längre sikt?
Vad kan vi göra, var ska vi gripa in, var ska vi börja?

Världen:

Gränslös
Dålig självinsikt
Inte så bra med patienterna
Inte så uppskattad av kollegorna
Olämplig
Gränslös

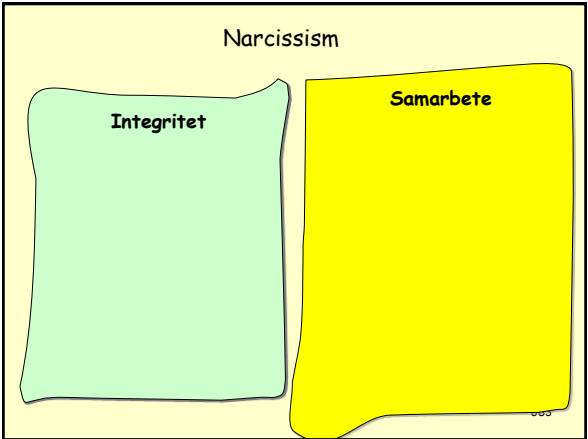
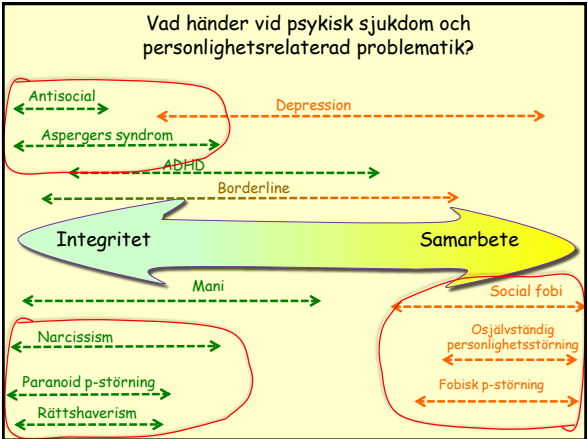
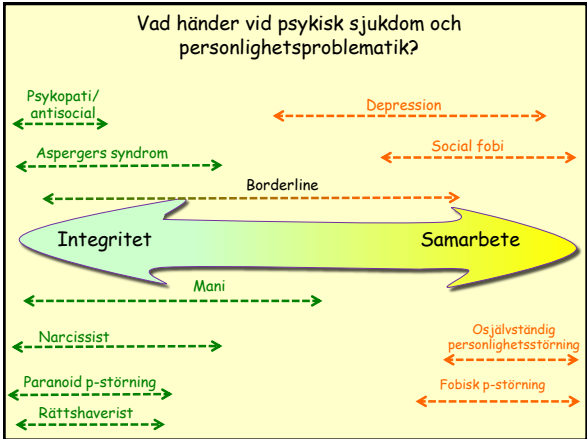
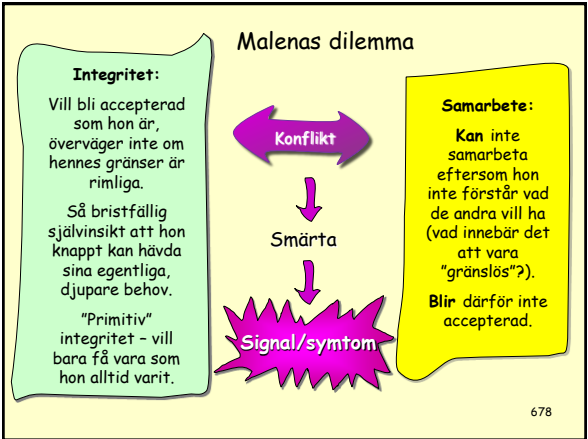
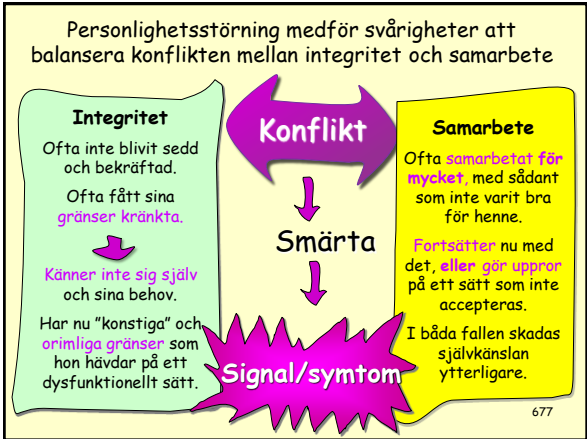
Kartan:

Kompetent
Uppskattad av patienterna
Felaktiga och orättvisa bedömningar
Lurad på lovat arbete

Visionen:

Psykiatriker
Välbetalt arbete
God ekonomi
Status
Uppskattning från patienter och kollegor





Narcissism

Integritet

Saknar självkänedom.

Felaktig - grandios -
självbild.

Överkänsliga för andras
åsikter, klarar inte kritik.

Ointresserad av andras
integritet.

Den egna integriteten helt
dominerande.

Samarbete

Svag sympati, bryr sig inte
andras behov.

Utnyttjar andra för att nå egna
mål.

Behöver inte bry sig om andras
förväntningar.

Förtjänar andras respekt och
gillande, ensidig beundran och
särbehandling, eftersom han är
speciell och förmer.

Psykopati

Integritet**Samarbete**

Psykopati

Integritet

Saknar självkänedom.

Felaktig - grandios -
självbild.

Överkänsliga för andras
åsikter, klarar inte kritik.

Ointresserad av andras
integritet.

Den egna integriteten helt
dominerande.

Samarbete

Massiv ansvarslöshet.

Styrs inte av samvete, skuld,
änger, normer eller krav.

Samarbetar bara på ytan, för
att få vad han vill. Egentligen
inte intresserad av att
accepteras.

Manipulerar och bedrar för
egen vinning.

Åker ut när manipulationen
upptäcks.

Autistiska svårigheter

Integritet**Samarbete**

Autistiska svårigheter

Integritet

Gör på sitt sätt, följer
sina intressen, väljer
vänner med samma
intressen.

Egna integriteten
dominerar.

Integritet ö h t mycket
viktigt. Har ofta svårt
att alla kompromissa
med sin egen.

Samarbete

Nedsatt förmåga till ömsesidig social
interaktion kärnan i
Autismstörningstillstånd. Gott
samarbete fordrar empatisk förmåga.

Vill accepteras, men inte till vilket pris
som helst.

Normal kapacitet för samvete, skuld
och ånger.

Bryr sig om andra.

Men förstår inte hur andra människor
tänker, fungerar eller vad de behöver!
Måste få hjälp med detta.

I praktiken ofta oförstående,
oförstådda, samarbetssvårigheter,
ensamma, utstötta och mobbade.

Social ångest och fobisk personlighetsproblematik

Integritet**Samarbete**

Social ångest och fobisk personlighetsproblematik

Integritet

Tar inga sociala risker.

Integriteten riskerar att nedprioriteras inför risken att inte bli omtyckt.

Lågt självförtroende (social fobi) och låg självkänsla (fobisk ps) gör det svårt att hävda sina behov.

Vad andra tycker viktigare än deras egen värdering av sig själva.

Överkänsliga för andras åsikter, klarar inte kritik.

Samarbete

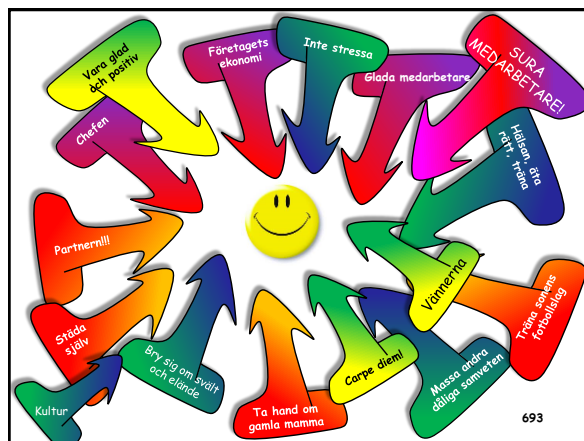
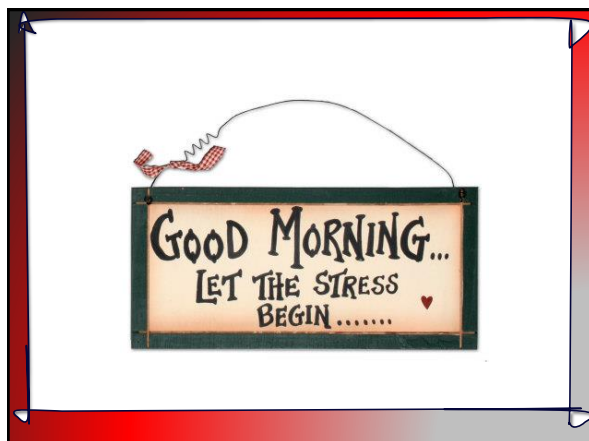
Mycket måna om att höra till.

Rädsla för att göra bort sig, inte räkna till, inte duga.

Hämmade i sociala situationer.

Samarbetar därför i hög grad.

Som för alla med låg självkänsla risk för översamarbete, med sådant som inte är bra för en.

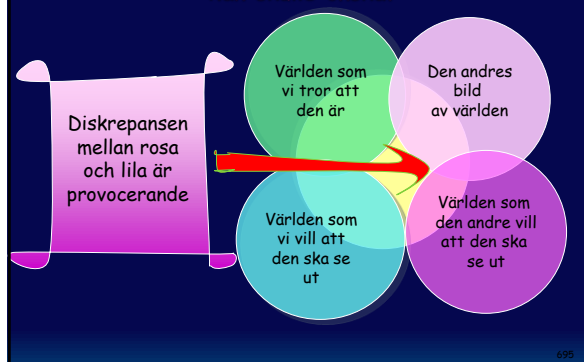


Vad menar vi med "stress"?

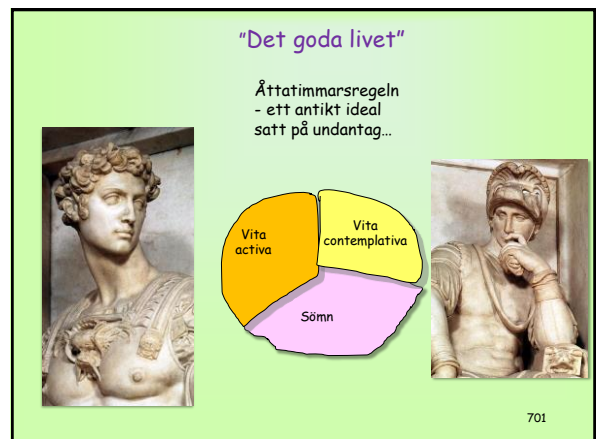
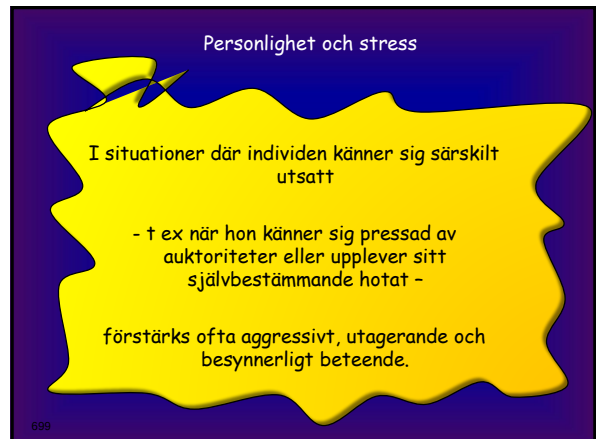
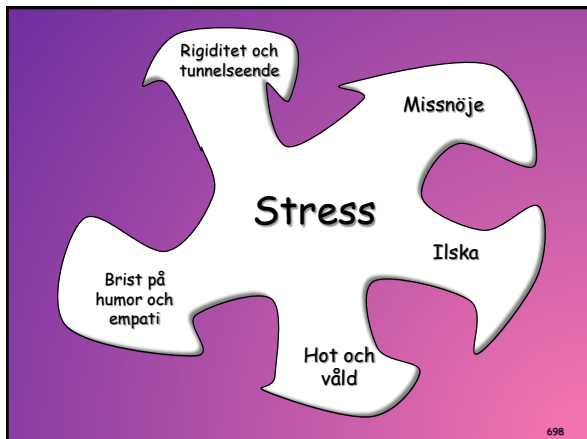
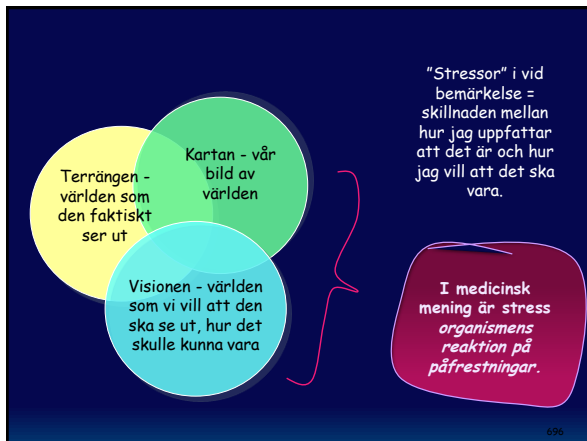
- **Stresstimuli / stressbelastning** (ospecifikt, kognitionen avgör i viss mån)?
- **Stressupplevelse** (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
- **Stressreaktion?**
- **Stressbeteende?**
- **Stressrelaterad ohälsa?**

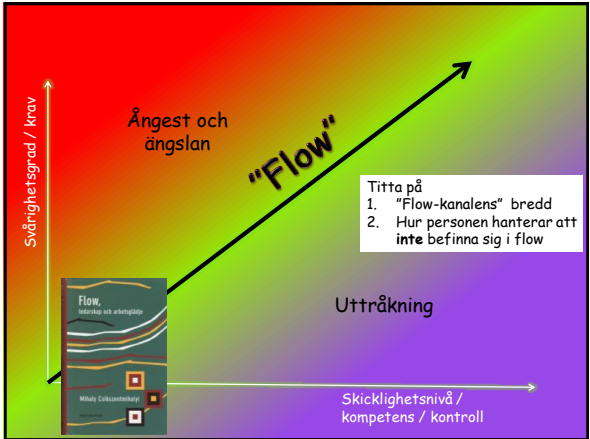
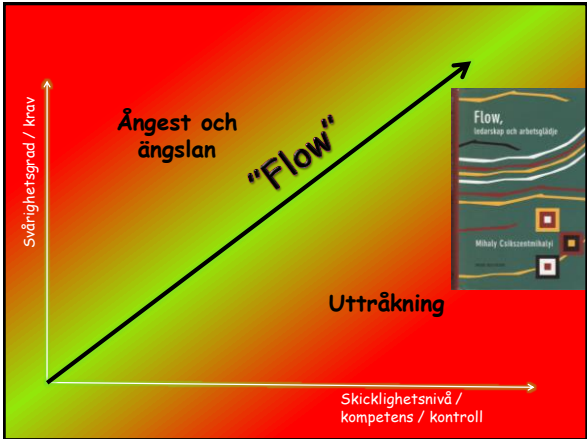
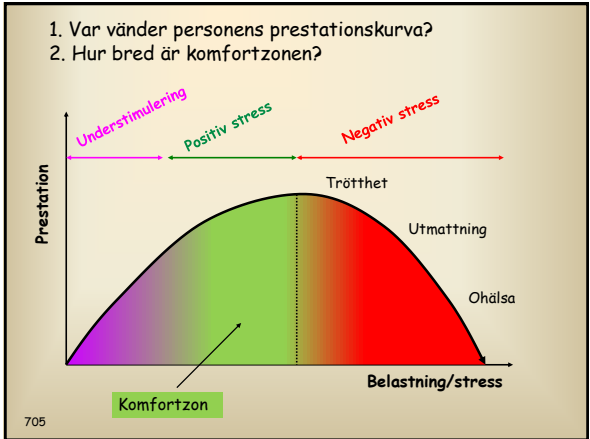
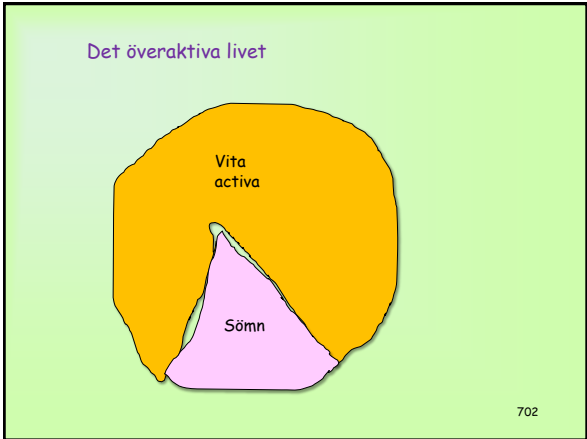
694

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



695





"Peak experiences"

De bästa stunderna är när ens kroppsliga eller mentala förmågor tänjs ut maximalt i ett frivilligt försök att klara något svårt och meningsfullt.

Mihalyi Csikszentmihalyi

Hur känns det att vara i flow?

1. Målsättningarna är tydliga.
2. Feedbacken är omedelbar.
3. Balans mellan möjlighet och skicklighet.
4. Koncentrationen fördjupas.
5. Nuet är det som betyder något.
6. Kontroll är inget problem.
7. Känslan av tid är förlorad.
8. Förlust av egot - "du" är inte där!



Csikszentmihalyi

709

Tänk evolutionärt - stress har ett överlevnadsvärde

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde. De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- Vårt stresssystem kan inte skilja på inbillade och verkliga faror. Det är stressreaktionen - den kroniska - som vi blir sjuka av, inte det som utlöser den.
- Vi är gjorda för att tåla att möta en tiger här och var, men inte för att ha dem i vår grotta.
- Den moderna, flexibla, "stresståliga" människan finns inte!
- Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

710

UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

- Bristande överensstämmelse med de förväntningar man själv har.
- För svåra uppgifter, orimliga krav och förväntningar.
- Understimulering och uttråkning.
- Belöningen uteblir
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- Konflikter med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och kränkningar.
- Allmänt dålig stämning på arbetsplatsen.
- Vantrivsel med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser ingen mening med det man gör.
- Kompromisser och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

711

Faktorer som gör stress farlig



- Om den inte kan förutses
- Okontrollerbar
- Ingen möjlighet till utlopp för stressen
- Kronisk, d v s ingen återhämtning
- Dåligt socialt stöd

Hög arbetsbelastning värre...

- När det inte är roligt.
- När det inte upplevs meningsfullt.
- Vid bristande återhämtning.
- Vid oförmåga att koppla bort de känslomässiga påfrestningarna på fritiden.
- När tillräckligt socialt stöd saknas.
- När arbetet kräver att man förstår sig.
- Vid bristande överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens förväntningar.
- När uppgifterna kommer i konflikt med ens personliga integritet.

2015-10-06

Michael Raigne

713

Håller du med?

"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar istället framför allt om **hur du mår och känner dig när du arbetar.**"



"Happiness is the only lasting cure for stress."

Michael Røngne

2015-10-06

714

Bärkraft - kraft att bära

Vi måste *få* lika mycket som vi ger på arbetet, vi måste få påfyllning!

En anställd är en investering som måste vårdas ömt.

Michael Røngne

2015-10-06

715

Arbetets pris

För mycket arbete



Tidsbrist



Skär bort **vännerna**, sedan **föräldrarna**, därefter **barnen** och till sist **den man lever med**

718

Varför frågar ingen:

"Vad *kostar* det att jobba åt dig?"

"Vad *kostar* det att jobba åt dig?"

- Relationer och närhet?
 - Vänner, föräldrar, barn, fru?
 - Intressen, hobbies?
- Självkänsla, stolthet, integritet?
- Personlig utveckling?
- Ohälsa, stressrelaterade sjukdomar?

718

Eller *får* jag något bra av att jobba här?

- Relationer och närhet
- Utlopp för mina intressen
- Mening
- Glädje
- Självkänsla, stolthet, integritet
- Personlig utveckling
- Hälsa

719

Priset du betalar för att inte älska ditt jobb

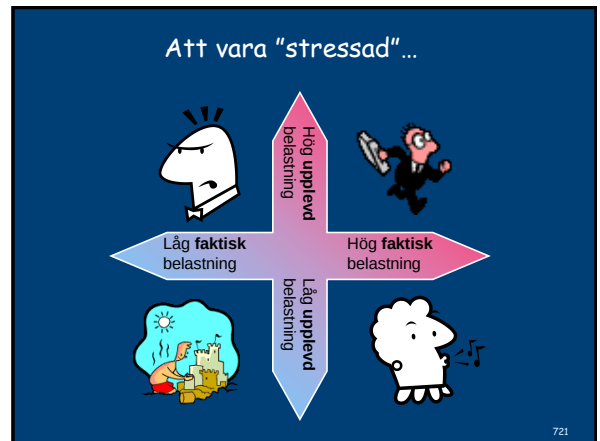
Du förändras **smygande** och utan att du märker det.

Du är bara en **skugga** av vad du kan vara.

Du använder bara en liten del av din **potential**.

Du sprider **inte energi och glädje** till människor omkring dig - varken på jobbet eller privat.

Michael Røngne 2015-10-06 72 0



"Negativ stress"

- När de upplevda kraven överstiger de upplevda resurserna.
- I sammanhang där individen upplever en brist på socialt stöd från omgivningen.

Stress är därför något **individuellt**, där min **värdering av situationen** är avgörande för min **upplevelse och reaktion** på denna.

Tack till Kristofer Zetterqvist!

Two allvarliga former av stress

- Akut stress** som överstiger människans förmåga att hantera och någorlunda snabbt återvinna sin balans (t ex PTSD).
- Kronisk stress** som kan leda till skador när den inte medger tillräcklig återhämtning (t ex utmattningssyndrom).

Långtidseffekterna av långvarig stress är **ANNORLUNDA** än effekterna av akut/kortvarig stress!

Akut stress

Defence reaction

- Frigör energi
- Omfördelar blod
- Fokusering, ökad vaksamhet
- Sympaticus ↑

724

Kronisk stress

Defeat reaction

- Browsers fungerar inte
- Gasen ur funktion
- Högt steroidpåslag
- Låga nivåer anabola steroider
- Sympaticus ↑ och parasympaticus ↑

725

Två medfödda typer av stressreaktion

Den aggressiva stressreaktionen



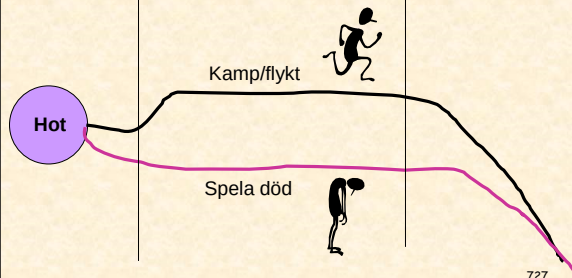
Uppgivenhetsstress



726

Faser av stress

Alarm Motstånd Utmattning Sammanbrott



727

Vägar att hantera stress

Problemlösning

Övertala, söka medkänsla, avvakta, väcka skuld-känslor, gnälla, spela modig, visa förakt



Kamp-/flyktprogram

Gaspådrag - sympatiska nervsystemet



"Spela död"-program

Broms - parasympatiska nervsystemet

728

Frågeformulär "Vardagslivets stress"

Till höger följer ett antal påståenden, där du ska ta ställning till hur väl de stämmer med hur du känner dig. Markera med ett kryss i den ruta som motsvarar hur du känt dig under den senaste veckan. (Obs! endast ett svarsalternativ per fråga). Kontrollera att du besvarat samtliga frågor!

Räkna 0 poäng för svarsalternativet "inte alls", 1 poäng för "inte riktigt", 2 poäng för "ganska bra" och 3 poäng för "helt och hållet".

1. Jag känner mig tidspressad
2. Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom
3. Jag tycker mycket illa om att stå i kö
4. Jag blir irriterad på andra bilister
5. Jag går på högt varv och driver på mig själv
6. Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt
7. Jag tävlar med mig själv och andra
8. Jag gör två eller flera saker samtidigt
9. Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
10. Jag pratar fort och med starkt eftertryck
11. Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
12. Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga
13. Jag åter fort och är den som är färdig först
14. När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
15. Jag får utbrott av ilska och irritation
16. När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
17. Jag har svårt att "göra ingenting"
18. Jag faller andra i talet
19. Jag blir irriterad över de fel som andra begår
20. Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

Frågeformulär "Vardagslivets stress"

0-24 poäng: Lugn person
25-34 poäng: Vissa typ A-reaktioner
35-60 poäng: Tydligt typ A-beteende

Typer av beteende

Typ A-beteende

- Har alltid bråttom, verkar stå under ständig tidspress, otåliga
- Prestationsinriktade, drivs av tävlingsinstinkt
- Blir **irriterade** över opåverkbara småsaker
- Antagonistisk och **fientlig** beredskap mot andra, **aggressivitet** vid mötgång
- Stressreaktionen "fight or flight"

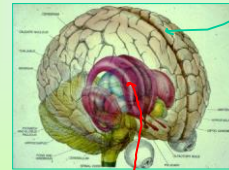
Typ D-beteende

- Känner oro, nedstämdhet och **irritation**, ibland **fientlighet**
- Svårt visa känslor, har ofta svårt att söka socialt stöd i sin omgivning
- Stressreaktionen "spela död"

Typ B-beteende

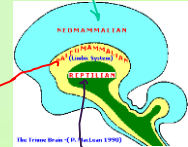
- Befinner sig i balans
- Kan mycket väl bli arga, men kanalisera ilskan till konstruktiv handling **utan aggressivitet**

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?



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

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



Reptilhjärnan: Flykt, anfall, spela död...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

734

"Röd och grön zon"

Låg stress

- Nya hjärnan handlägger
- Känslorna står till vår tjänst
- Fäktat eller fly efter rationellt övervägande

Måttlig stress

- "Vuxen chimpansnivå"
- Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner
- Tunnelseende

Hög stress

- Reptilhjärnan tar över
- Dom och vi; utdefiniering och indefiniering
- Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

736

Vilken zon kommunicerar vi i just nu?

Röd zon

- Ingen vet något om detta
- Hur tror du jag ska hinna det?
- Du har inte förstått
- Det är inte mitt fel
- Där har du fel
- Jag är inte sämre än andra
- Så har vi alltid gjort
- Bestämmelserna säger...
- Så har vi aldrig gjort förut

Grön zon

- Låt oss undersöka det
- Det fixar vi!
- Jag har varit oklar
- Jag kan ha gjort fel
- Vi uppfattar nog detta olika
- Jag är ok men kan bli bättre
- Det finns troligen ett bättre sätt
- Låt oss vara flexibla
- Det är en spännande idé

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult

"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.

Överskrider 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".

"Stresströskeln" varierar med omständigheterna!

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensam (lonely)
- Trött (tired)
- Sömnbrist
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

"HALT"

Vilka är **dina** svaga punkter?

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

740

Mina "sårbarhetsfaktorer" - saker jag mår sämre av eller riskerar bli sjuk av igen

- Identifiera allt du kommer på
 - Stress
 - Ensamhet
 - Människor
 - Konflikter
 - Situationer
 - Händelser
 - Livsstil
 - Dygnsrytm
 - Arbetsmiljön
 - Alkohol/droger
- Undvik/åtgärda dem



741

Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

742

Tips för att hantera människor i "röd zon"

- Var närvarande, se (uppfatta) vad som händer, inse att är i "röd zon"
- Håll dig själv lugn, stanna i grön zon
- Logik och vädjan till det vuxna i den andre fungerar vanligen inte
- Ta ansvar för "klimatet": Vänlighet och mjukt tonfall oerhört viktigt
- Köp tid: Erbjud kaffe, mat, vila, paus, betänketid, värme...
- "Kom" från rätt plats: Medmänsklighet, vilja väl, bry dig på riktigt
- Empati, förmedla vad du ser: "Ser att du är upprörd just nu"
- Begripliggör: "Klart du blir upprörd när du råkar ut för detta"
- Normalisera: "Inte underligt med tanke på allt som hänt", "Jag skulle säkert bli lika upprörd"
- Sympati. Visa att du är vän, på hans sida, att du vill väl: "Jag ska försöka hjälpa dig", "Låt oss se vad vi kan göra för att det ska bli så bra som möjligt för dig"
- Be den andre om råd: "Hur kan jag bäst hjälpa dig just nu?", "Jag ser att du har det j-t. Är det något jag skulle kunna göra för att hjälpa dig just nu?"

Några tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar

- Insomningssvårigheter
- För tidiga uppvaknanden
- Stort sömnbehov

Känslopåverkan

- Olust
- Ångest
- Nedstämdhet

Energiproblem

- Överaktivering
- Trötthet

Kognitiva symtom

- Minne
- Koncentration

Kroppsliga besvär

- Värk
- Hjärtklappning
- Illamående

745

Medicinska följder av långvarig överbelastning / utmattning



746

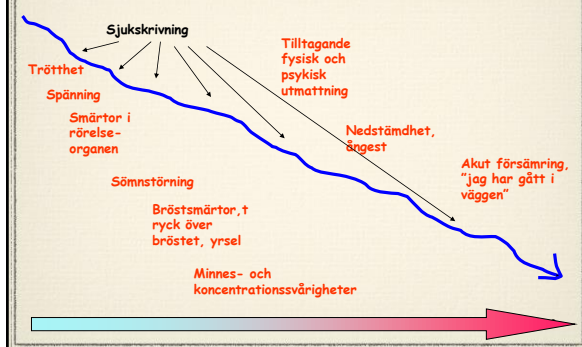
Stressens följder

- Høgt blodtryck
- Høga blodfetter
- Arterioskleros
- Övervikt
- Bukfetma
- Insulinresistens, diabetes typ 2
- Hjärt- och kärlsjukdom
 - Hjärtinfarkt
 - Stroke
- Försämrat immunförsvar
- Magproblem
- Värk i kroppen
- Hudproblem, exem
- Sömnrubbing (-> økad dødlighet)
- Minnes- och inlärningssvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Humörsvängningar
- "Personlighetsförändring"
- Relationsstörningar
- Utmattningsyndrom
- Depression
- Kroniskt trøtthetssyndrom?
- Fibromyalgi?

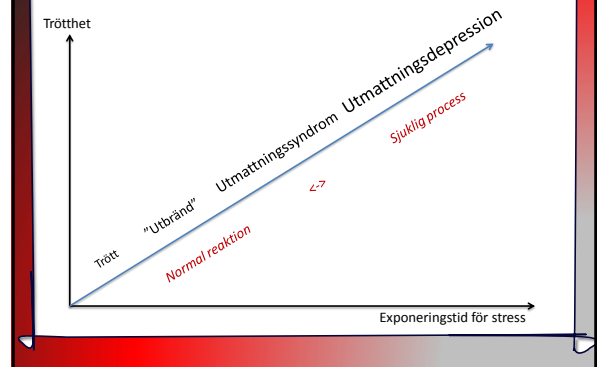
Stressutløst psykisk øhølsa

Typ av stress	Typ av øhølsa
Akut og livshotande	Akut stressyndrom (duration mindre øn en mōnad) Posttraumatisk stressyndrom (> øn en mōnad)
Långvarig stress, utan återhämtning	Stressreaktion (lindrig) Maladaptiv stressreaktion (måttlig) Utmattningsyndrom (svår) Somatisk sjukdom, t ex hjørtsjukdom
Långvarig stress, med personlig förlust/krønkning	Utmattningsdepression
Akut personlig förlust/krønkning, utan föregående långvarig øverbelastning	Anpassningsstøring Maladaptiv stressreaktion "Reaktiv" depression
Øverbelastning inom vårdande yrke, med oførmøga att ge god vård/hjølpt	Utbrøndhet, "burnout" Ev. "wornout" (vid mindre prestationsbaserad sjølvkønsøla)

Ett vanlig scenario



Den trøtta patienten



Medarbetare som inte hittar en bra balans mellan samarbete og integritet hamnar lätt snett

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
 - utbrøndhet
 - utmattningsyndrom
 - depression
- Personlighetsförändring
 - känslomæssig avtrøbbning
 - moraliska defekter
 - bitterhet og cynism



Tack till Maria Larsson!

752

"Utbrøndhet"

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



Generellt i arbetslivet

"Utmattningsyndrom"

753

Vanliga följder av oförmåga att finna en bra balans mellan **egna behov** (integritet) och **arbetsgivarens förväntningar** (samarbete)

"Utbrändhet"

- Känslomässig utmattning
- Avståndstagande från arbetet (cyniskt, distanserande förhållningssätt)
- Minskad effektivitet i arbetet

Utmattningssyndrom

- Långvarig sömnstörning
- Stor trötthet och energibrist
- Minnesstörningar och andra kognitiva störningar
- Minskad effektivitet i arbetet

Burnout enligt Maslach

1. Utmattning

- stresskomponent
- dränerade emotionella och fysiska resurser

2. Distansering -> cynism

- interpersonell dimension
- överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet

3. Minskad personlig effektivitet

- påverkad självbild
- känsla av inkompetens och saknad produktivitet

755

Kriterier för utmattningssyndrom, 2003

- A. Symtom minst 2 v, **stress** minst 6 mån
 B. **Brist på psykisk energi el. uthållighet** dominerar
 C. Minst 4 av följande varje dag minst 2 v
- **Koncentrations- eller minnesstörning**
 - **Kan ej hantera krav / göra saker under tidspress**
 - **Emotionell labilitet** eller irriterabilitet
 - **Sömnstörning**
 - **Påtaglig kroppslig svaghet** eller uttrötthet
 - **Somatiska symtom** - muskelvärk, yrsel, hjärklappning, magproblem, ljudkänslighet etc
- D. Fyller ej kriterierna för eg. depression, dystymi eller GAD (i så fall endast tilläggsdiagnos)

Mer långdragen överbelastning

Utmattningssyndrom

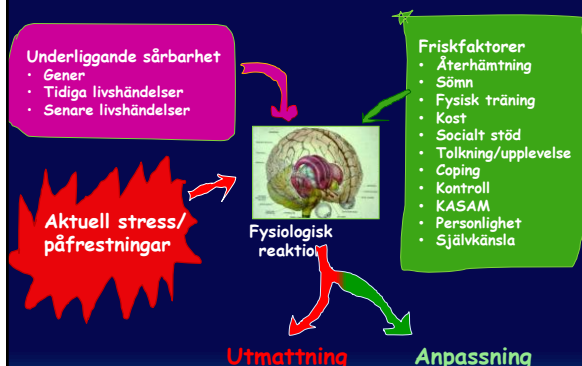
- Orsakas av **långvarig överbelastning** på arbetet
- Ofta även belastning privat
- Utmattningssymtom
 - Fysisk trötthet
 - Psykisk trötthet
 - Kognitiva symtom
 - Störd sömn
 - Labilitet, irriterabilitet
 - Kroppsliga symtom
 - Går ibland akut "in i väggen"

Utmattningsdepression

- Långvarig stress
- Ofta **utlösande förlust eller personlig kränkning**
- Utmattningssymtom
- Tydligare depressiva symtom
 - Nedstämdhet
 - Självanklagelser, skuldkänslor
 - Dyster framtidssyn
 - Aptitförlust
 - Döds- och självmordstankar

757

Utmattningssyndrom - en balansmodell



758

Kan det drabba DIG?

- Högutbildade, överbelastad hjärna.
- Lojala, engagerade och hårt arbetande
 - **höga krav** på sig själv
 - **perfektionism**
 - stort **kontrollbehov**
- Ofta hög belastning även hemma.
- Förnekar och kämpar envist emot kroppens och själens varningssignaler.
- Rationaliserar bort allt annat i livet än jobbet.
- Upptäcker att de "brunnit förgäves".
- Bygger sin självkänsla på förmågan att prestera goda arbetsresultat!

Michael Røngne

2015-10-06

759

Vilka drabbas?

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

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

Predisponerande personlighetsdrag

- Antiaggressiv, rädd för att uttrycka ilska och andra "negativa" känslor.
- Dålig självkänsla.
- Överdriven benägenhet att utveckla skuldskänslor.
- Överdrivet engagemang.

Stressrelaterade utmattningstillstånd - några behandlingserfarenheter.
Per Rosenqvist, Läkartidningen nr 48, 2001

Självkänsla

Kommer av att bli sedd, bekräftad och älskad förbehållslöst, precis som man är.

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

God självkänsla

- Gör att du känner dig värd att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att du låter dig utnyttjas på jobbet.
- Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.
- Är kort och gott en förutsättning för att du ska ta ansvar för dig själv - hur du mår och hur ditt liv ser ut.

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig

Att ha problem är inget problem

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

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

...så kan jag hantera det!

Att göra sitt bästa är gott nog

- Som överkurs (min anmärkning, inte författarens) ska sägas att det **för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa för att leva det liv jag väljer.**
- Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör resultera i stolthet och självkänsla. Slutresultatet råder ingen över, ty det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

Vad organisationen kan göra för att motverka stress

Taskig arbetsplats - en principskiss



Vi tränade hårt - men varje gång vi började få fram fungerande grupper skulle vi omorganiseras. Jag lärde mig senare i livet att vi är benägna att möta varje ny situation genom omorganisation och också vilken underbar metod detta är för att skapa illusionen av framsteg medan den åstadkommer kaos, ineffektivitet och demoralisering.

Gaius Petronius, smakdomare vid kejsar Neros hov, död 66 e. Kr.

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

Stressreduktion och arbetsåtergång - vad fungerar?

1. Individuell stresshantering
2. Kollegiala samtalsgrupper
3. Arbetsledarutbildning
4. ArbetsplatsDialog för Arbetsåtergång (ADA): en metod för att underlätta återgång i arbete för patienter sjukskrivna för utmattning

Vilken sorts medarbetare samlar vi på i vår organisation?

Företagets medvetna satsning på medarbetarnas trivsel avgör vilka medarbetare man lyckas attrahera och behålla.

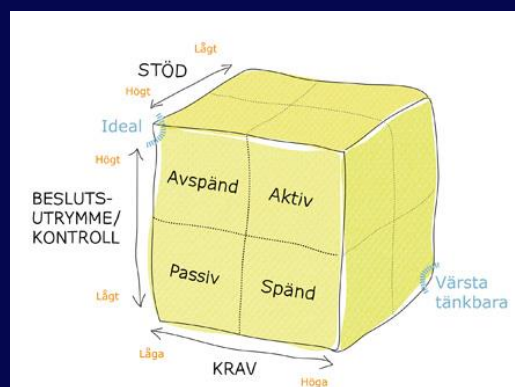
774

"Det centrala i chefsskapet är att skapa tillit och det bygger man genom att vara rättvis, pålitlig och förutsägbar mot sina medarbetare."

Christer Sandahl

Fyra tips om hur du blir en bättre chef:

1. Lär dig hur känslor och förnuft samspelar i en organisation.
2. Håll alltid ändamålet med verksamheten levande för dig och dina medarbetare.
3. Lär dig mer om gruppens och organisationers dynamik.
4. Reflektera över dina erfarenheter i chefsarbetet.



776

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

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

(Maslach och Leiter)

777

Missnöje, konflikter, stress, utbrändhet, besvärlighet...

...är bland annat ett resultat av icke uppfyllda förväntningar.



Skapa rimliga förväntningar på vad arbetet innebär.

778

Missnöje, konflikter, stress, utbrändhet, besvärlighet...

En annan riskfaktor är att man **uppfattar sig sämre ställd** / belönad än andra medarbetare



Centralt att skapa en känsla hos de anställda av att **arbetsplatsen är rättvis** i alla avseenden

779

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar!

Vi måste själva må bra och känna självrespekt för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi **lever och arbetar i enlighet** med våra egna värderingar och övertygelser.

Därför blir det **svårt** för oss att må bra i en organisation vars värderingar och människosyn vi inte delar.

781

Skapa en organisation som **stödjer** medarbetarnas möjligheter att hitta en **bra balans** mellan egna och organisationens behov

Integritet

Konflikt

Samarbete

Smärta

Signal/symtom

Fritid och arbete - "balans i livet"

Fritid

Familj
Hälsa
Vänner
Intressen

Konflikt

Smärta

Signal/symtom

Arbetet

Prestera
Arbetskamrat
Utveckla och utvecklas

783

Hjälp dina medarbetare få ihop sina liv!

Privata relationer

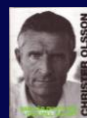
Make, far, son, vän...

Jobbet

Yrkesman,
kollega

Fritid och hälsa

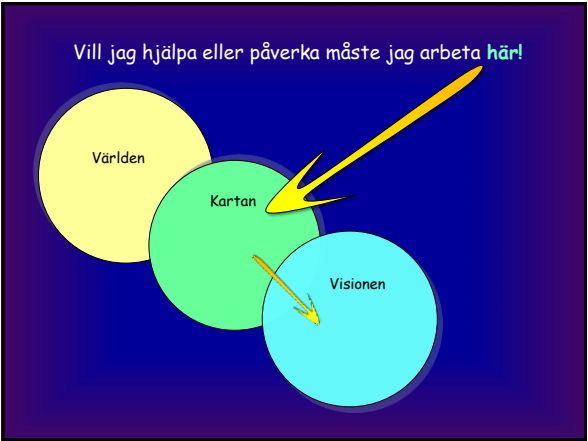
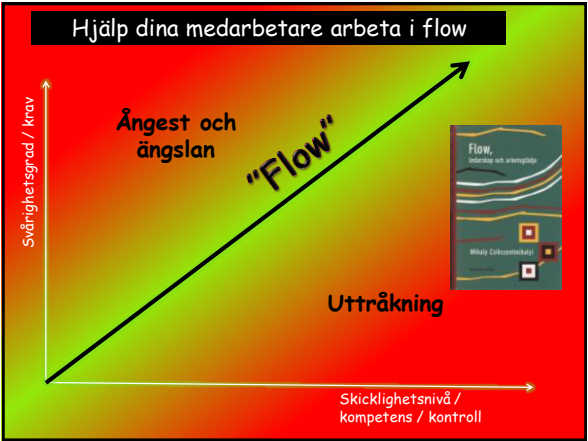
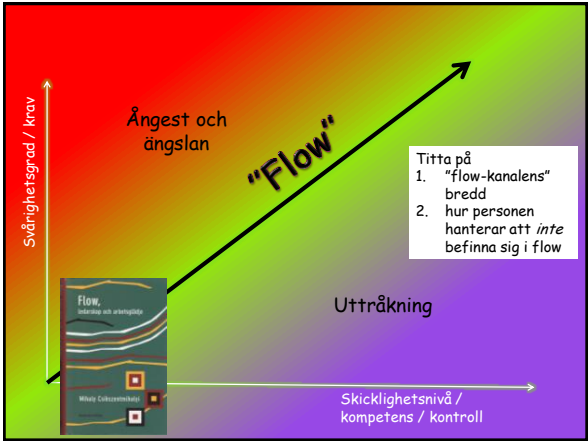
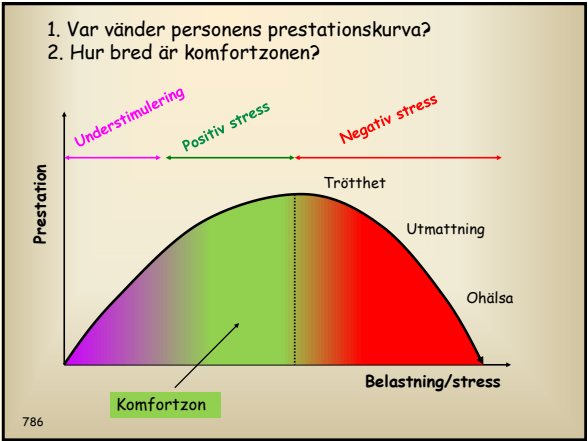
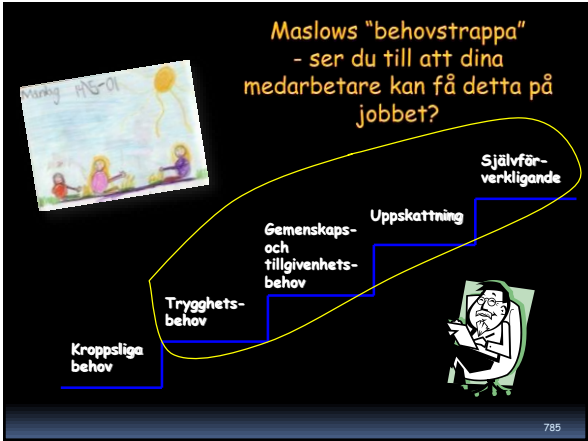
Fysisk och psykisk hälsa



CHRISTOPHER OLSSON

Michael Røinge

784





Till detta kan lämpligen fogas...

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

Känsla Av SAMmanhang:

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*)

Släpa sten eller bygga katedral?



Vem vill ha medarbetare som är stenhuggare?

Ledarens överordnade ansvar är att hjälpa alla medarbetare bli katedralbyggare och inte stenhuggare.

Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

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 hon/han.

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

Tänk dig en arbetsplats där alla ger jättnet inom just det område de helst vill ägna sig åt och är allra bäst på!
Så vad behöver just denna medarbetare för att må bra och prestera på toppen av sin förmåga?

Sitt ner med varje medarbetare och fråga

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

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

797

Att hantera stress

Tre saker vi gärna vill veta!

- 1.
- 2.
- 3.

Vad kan man själv göra för att motverka skadlig stress?

Behandling av utmattningssyndrom

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

Slutsats: sluta inte leva ett normalt liv för att du inte "hinner", för förr eller sedan kommer du att bli tvungen att lära dig leva igen!

801

För att veta var våra gränser går måste vi känna efter, och lyssna på våra inre signaler - även de svaga.

Lästips för alla som vill skapa sig ett lugnare och mer harmoniskt liv

Lättläst grundbok om stress




803

Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Stephen Covey: The 7 habits of highly effective people
- Aleksander Kjaerulf: Happy hour is 9 to 5
- Ingebrigt Steen Jensen: Öra Fyr - för dig som vill lyckas med andra
- Lisa Wade: Så lyckas du som medarbetare. Få ett bättre liv på jobbet
- Christer Olsson: Vart är du på väg - och vill du dit?
- Jesper Juul: Här är jag. Vem är du?
- Kay Pollack: Livet i familjen
- Jan Carlzon: Att växa genom möten
- Gordon Livingston: Att välja glädje
- Warberg/Larsson: Riv pyramiderna

Trettio tuffa sanningar innan det är för sent
Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!

Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Lasse Berg: Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa
- Martin Buber: Skymningssång i Kalahari. Hur människan bytte tillvaro
- Mihaly Csikszentmihalyi: Människans väg
- Anders Engquist: Flow, ledarskap och arbetsglädje
- Daniel Goleman: Om konsten att samtala
- Robert M. Sapolsky: Känslans intelligens
- Peter Währborg: Varför zebror inte får magsår
- Aleksander Perski: Stress och den nya ohälsan
- Tomas Danielsson: Ur balans
- Scott M. Peck: Duktighetsfällan
- Owe Wikström: Vad vore livet utan stress?
- Lin Yutang: Den smala vägen

Långsamhetens lov - eller vådan av att åka moped genom Louvren
 Konsten att njuta av livet

Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.
 Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

806

Hur ska man leva, frågade mig i ett brev en som jag tänkt ställa samma fråga.

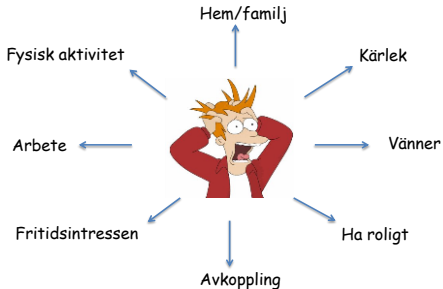
Nu och som alltid förr, vilket framgår ovan, är inga frågor av sådan vikt som de naiva.

Wisława Szymborska



807

Stresshantering och KASAM - tänk brett



Tack till Kristofer Zetterqvist

Sanningen om pengar

Kan vara bra att ha...

- Om vi använder dem klokt; som medel att tillfredsställa våra djupaste behov.
- Förutsatt att vi inte betalar för dyrt och försummar viktigare saker för att komma över dem.

809

Saker som alla "vet" men lätt glömmar

Lyssna på dina inre signaler.
Bry dig om dig själv och hur du mår.
Umgås mycket med människor som du tycker om, och som bryr sig om dig.
Lägg inte alla ägg i samma korg.
Slarva inte med sömnen.
Rör på dig.
Ta pauser och låt hjärnan vila ibland.
Slappna av och ha litet kul!

810

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress - några vanliga förslag

~~Djupandning
Yogaövningar
Massage
Skäm bort dig med...
Sluta röka (!)
O s v~~

Så vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Fråga först varför du gör så mot dig själv!

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att
"prestation = kärlek"

Ta itu med din prestationsbaserade självkänsla

Exempel på påståenden:

- Jag är nöjd med att vara just den jag är
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet



Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och **värd** att ha det bra!

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Odla din självkänsla.
Värna din integritet.
Välj själv ditt liv.

"Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

817

Lathund i stresshantering

V
Ä
L
J
(själv)
!!!



Annars väljer
någon
annan
åt dig!

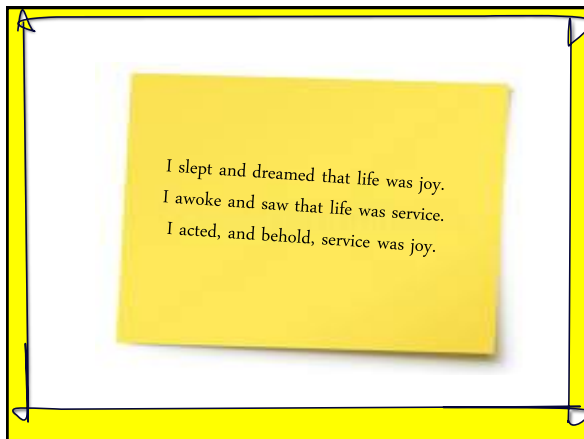
Den nya överklassen?
Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

819

Jag är inget offer!



Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

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

"Jag vill..."
 "Jag vill inte..."
 "Jag hinner inte..."
 "Jag tycker inte om..."
 "Jag vill hellre..."
 "Jag föredrar att..."

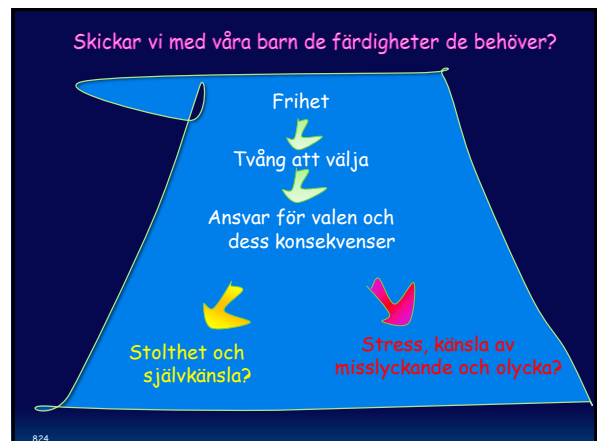
Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser!

823 Michael Rangne 2015-10-06



När ska DU börja?

"Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv... Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än."

Ona Fyr, Ingebrigt Steen Jensen

Michael Rangne 2015-10-06 825

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

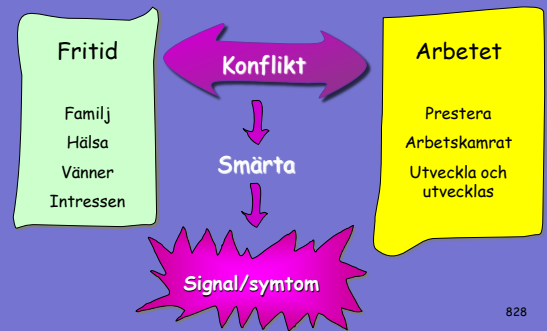
826

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten eller vad det nu gäller?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov?
- Ond cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, 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 intae dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

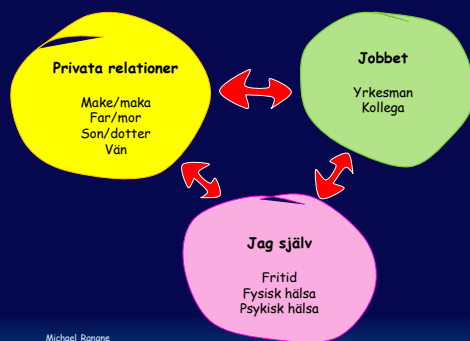
827

Fritid och arbete - "balans i livet"



828

Alla delar är viktiga!



Michael Røngne

829

Allt hänger ihop!



830

Hur vi stressar oss själva

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrome".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

...varav följer några motmedel

- Förtroksamhet.
 - Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
 - Själv välja våra värderingar och leva efter dem.
 - Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
 - Gör en "Sluta göra-lista".
 - Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
 - Vi kan mer än vi tror - om vi försöker!
 - Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.
1. Åtgärda vår svaga självkänsla och inte symtomen på den!
 2. VÄLJA - tankar, känslor, handlingar och vårt liv!

Tar du hand om dig som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?

Fundera

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

Michael Rangne

2015-10-06

834

Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med!

Sluta med snarast:

Sluta med på litet sikt:

835

Vad kan man själv göra för att motverka skadlig stress?



- Från offer till styrman.
- En dos hälsosam "psykologisk anarki".
- Pausa mellan varven.
- Balans i livet.
- Odla flera intressen.
- Social gemenskap - odla dina relationer.
- Skratta, och prioritera livets glädjemen.
- Fysisk aktivitet.
- Kroppskontakt och sex.
- Träna "aktiv avspänning".

836

Fuska med omdöme

Du kan slarva och missköta dig litet grand då och då, men försök inte göra dygd av nödvändigheten eller livsstil av undantaget!

Michael Rangne

2015-10-06

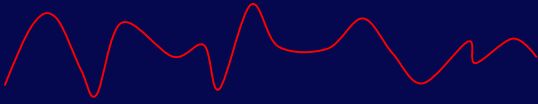
837

Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

När hade du senast koll på livet?

Detta är helt normalt!



När som helst
kan vad som helst
hända vem som helst

Michael Rangan

841

Ansvar och kontroll är inte samma sak



EN BRA MÄNNISKA STYR SJÄLV
SITT ÖDE?

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT
VATTNA DITT ÄPPELTRÄD!

ÄPPLENA KOMMER NÄR DE KOMMER

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -
MEN RESULTATET RÅDER VI INTE ÖVER!

Förändring *och* acceptans!

Lord grant me the serenity to accept the
things I cannot change,
the courage to change the things I can,
and the wisdom to know the difference.

St Francesco av Assisi (1181-1226)

844

Här?
Det mesta som handlar om ANDRA
människor och deras beteenden
Konsekvenserna av mina val och handlingar
Mitt förflutna och mina tidigare misstag
Eller här?

Mig själv - välja, ta
ansvar och förändra

Mina vanor
Vissa sàgen
Mina känslor
Mina kartor
Min karaktär
Hur jag är mot andra
Ge löften till mig själv och andra

Välja mitt liv

Det är
sressande
att ägna sig
åt sådant
man inte kan
påverka!

845

Kontroll och stress



Skaffa kontroll över det som går

OCH

Med glatt hjärta acceptera det jag inte kan kontrollera

Michael Rangne

2015-10-06

846

Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

847

Om du *har* tråkigt *blir* du tråkig!

848

Lev med integritet!

Bestäm vad som är mest värdefullt hos dig och kompromissa inte bort det.

Michael Rangne

849

Umgås du med rätt människor?

Viktigast för min självkänsla är min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

850

"Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - visa vem du är och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv
2. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv

851

Räkna inte med att *chefen* bryr sig!

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste istället **ÄNDRA** på något!



Det egna ansvaret

Mycket "stress" på jobbet handlar egentligen om

vantrivsel

eller

oförmåga att prioritera

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste istället **ÄNDRA** på något!

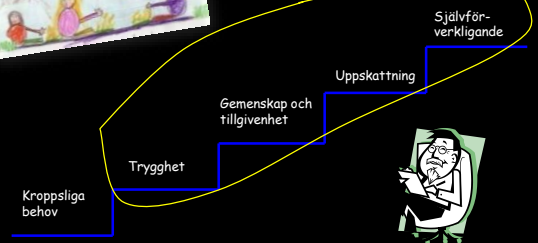
ANALYSERA HUR DU HAR DET - EGENTLIGEN!

- Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- **Understimulering** och uttråkning.
- **Belöningen uteblir**
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgävs.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och kränkningar.
- Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser ingen mening med det man gör.
- **Kompromisser** och konflikter mellan arbetskrav och den egna integriteten.

SÄMT TA KONSEKVENSERNA AV RESULTATET!

854

Se till att tillgodose dina djupaste behov även på arbetet!



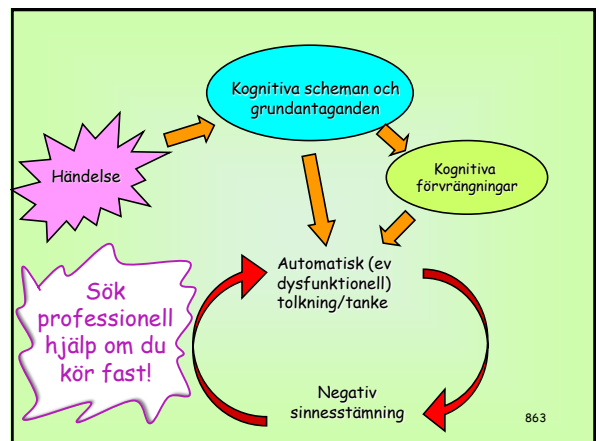
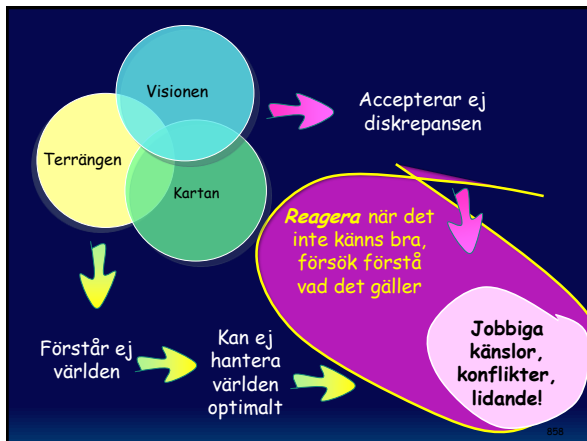
855

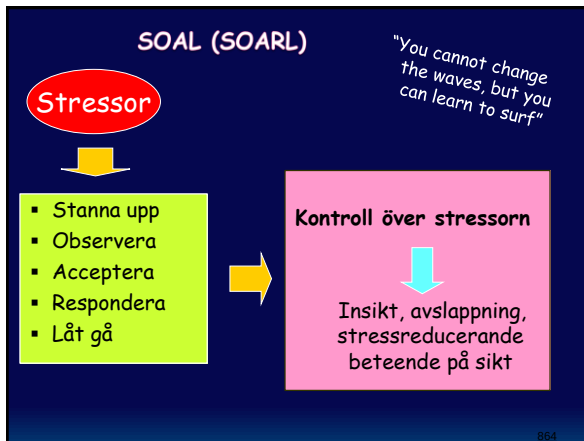
Ett underutnyttjat sätt att få det bättre på jobbet:

Beskriva för min chef vilket ledarskap jag behöver!

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor





Välj hur du ser på ditt jobb (eller byt)

Lönearbete är ett tungt och tråkigt, men nödvändigt, ont?

eller

Arbete är en möjlighet till glädje, mening, lycka, utveckling, närande relationer och ett bra liv...

...möda och slit kan t o m göra oss lyckliga!

Priset du betalar för att inte älska ditt jobb

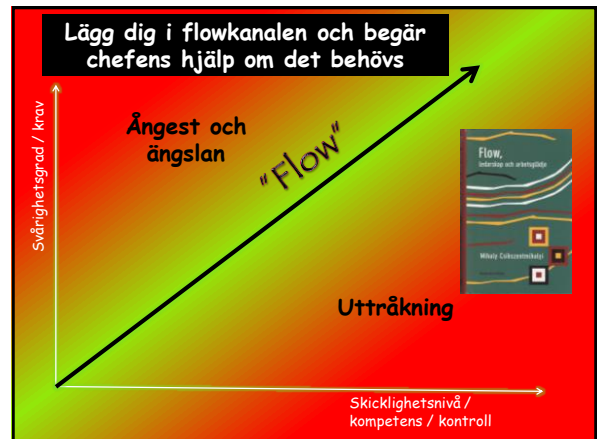
Du förändras smygande och utan att du märker det.

Du är bara en **skugga** av vad du kan vara.

Du använder bara en liten del av din **potential**.

Du sprider **inte energi och glädje** till människor omkring dig - varken på jobbet eller privat.

Michael Røngne 2015-10-06 86 6



Peak performance

Fokuserad koncentration.
Medveten närvaro, "mindfulness".
Mental rörlighet och flexibilitet.
Effektivt tänkande.
Nyanserad och adekvat uppfattning av verkligheten.

"Du" är inte där!

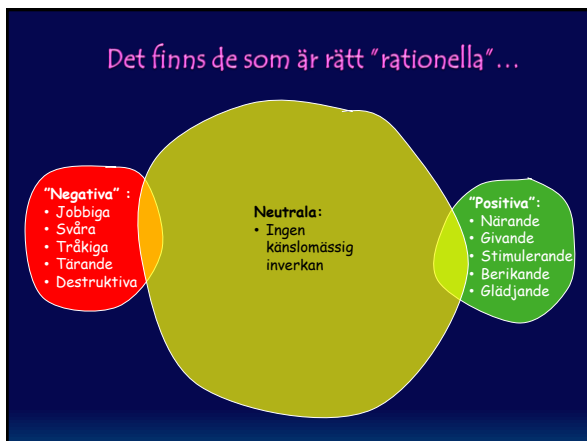
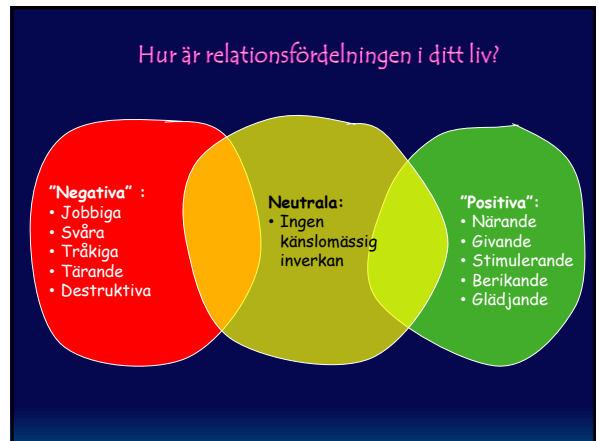
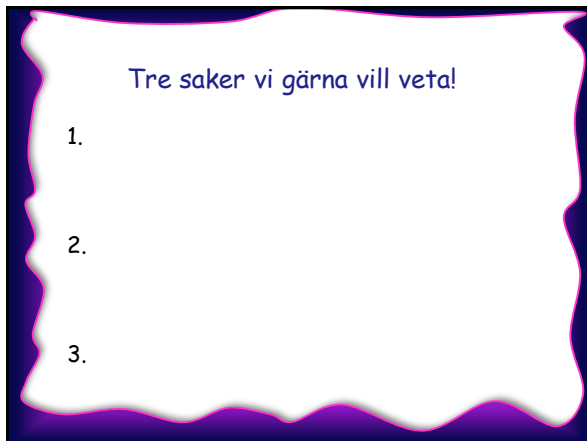
Tar jag tillvara alla möjligheter till arbetsglädje?

Test

Din arbetsplats:

	1	2	3	4	5
1. Arbetsuppgifterna i sig?					
2. Kunderna?					
3. Arbetskamraterna?					
4. Ledningen?					
5. "Flow", delaktighet i ett arbete där allt fungerar optimalt?					
6. Professionell stolthet, behärska och utföra något riktigt väl?					
7. Mening, göra gott för andra?					
8. Humor?					
9. Kommunikation?					
10. Delaktighet?					

2015-10-06 Michael Røngne 869



...och de som har ett rent helvete!

"Negativa" :

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

Neutrala:

- Ingen känslomässig inverkan

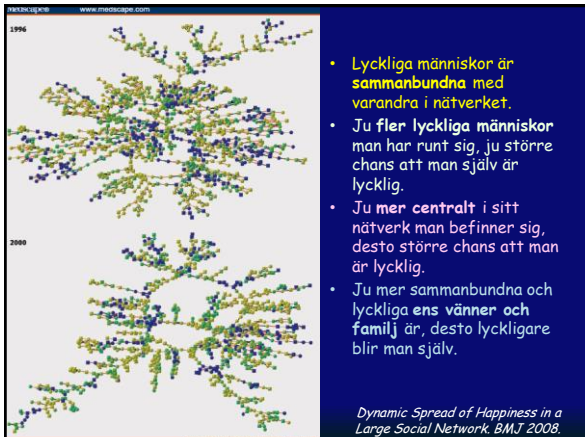
"Positiva":

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

Lycka i relationer

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normalt lyckliga personer är förekomsten av "rika och tillfredsställande sociala relationer".

Ed Diener och Martin Seligman



- Lyckliga människor är **sammanbundna** med varandra i nätverket.
- Ju fler lyckliga människor man har runt sig, ju större chans att man själv är lycklig.
- Ju mer centralt i sitt nätverk man befinner sig, desto större chans att man är lycklig.
- Ju mer sammanbundna och lyckliga ens vänner och familj är, desto lyckligare blir man själv.

Vi kan inte ensamma bära våra öden,
det är omänskligt,
men det är så vi lever,
som om vi ensamma bär våra öden.

Kennet Klemets, Accelerator 2005

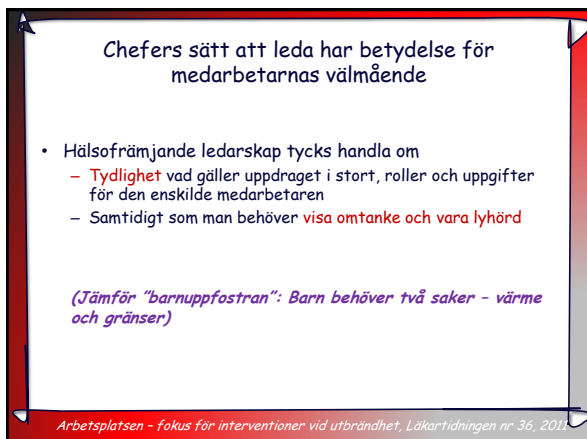
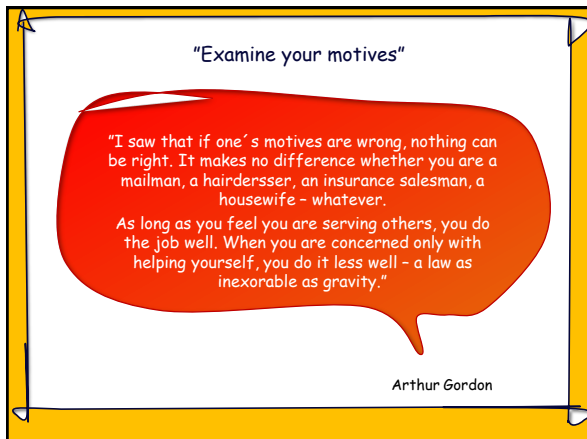
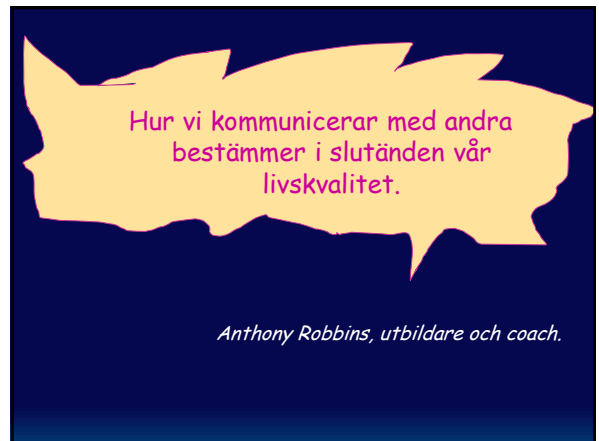
Att leva = Inter homines esse, "att vara bland människor"



881

- Att leva = Inter homines esse.
- Ordagrant: "att vara bland människor"
- Att vara död = Inter homines esse desinere.
- Ordagrant: "upphöra att vara bland människor"

882



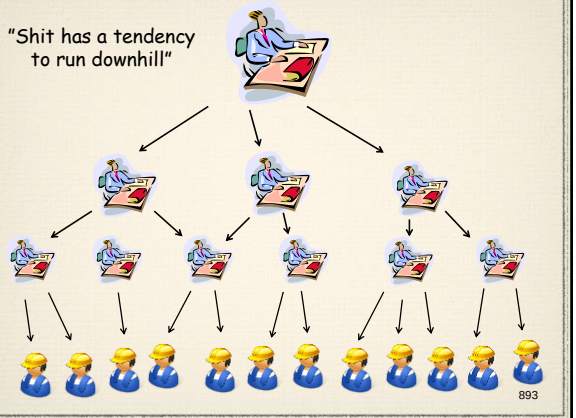
Läget 2011?

Viktigaste talanger	Andel anställda som tycker deras chef är bra på detta
1) Kommuniera	21 %
2) Motivera personalen	13 %
3) Inspirera	9 %

Korn/Ferry, Management Today, 2011

892

"Shit has a tendency to run downhill"



893



Andra delen:
Komma överens
med andra

894

Är det en SLUMP vilka vänner jag har?



Funkar om jag vill få
bra vänner:

Funkar INTE lika bra:



Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet är
inte av en slump.

De är resultatet av ett antal väl
definierbara personliga
egenskaper och beteenden.



897

Skulle jag vilja ha mig själv till kompis?



Michael Rungne

898

Om förhållanden och relationer

Vår kultur:

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra; det handlar bara om relationsteknik
- Huvudsaken är att förhållandet håller / att man inte skiljer sig

Ett alternativt perspektiv:

- Snarare beroende av individernas individuella kvaliteter. Man kan inte vara/bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande
- Det räcker inte att jämka/matcha på ytan, inte ens i terapi
- Vi vill inte bara hålla ihop; förhållandet ska **ge** oss något

899

Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

Vänlighet	Öppenhet
Omtanke	Ärlighet
Intresse	Respekt
Empati	Beslutsamhet
Sympati	Personligt ansvarstagande
Tålmod	Tolerans
Jämnmod	Ösjälvviskhet
Reflektion	Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan
Impulskontroll	
Humörskontroll	

900

Mindre effektiva egenskaper/beteenden

Brist på allt det föregående
Självcentrering/narcissism
Behov av att kontrollera vår omgivning
Retlighet
Impulsivitet
Oförutsägbarhet
Hetsighet
Misstänksamhet
Njutningslystnad

901

Vilka verktyg har vi?

- Kärlek
- Empati och medlidande
- **Humor**
- Sunt förnuft
- Kunskap och erfarenhet
- **Äkthet**
- Vårt eget liv
- **Vår egen person**



902

Du behöver inte
vara intressant.

Det räcker att du
BRYR dig!

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



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

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

904

Intuitiv bedömning

Bild av okänt ansikte 0,1 sekund



↓

Bestämd åsikt om huruvida personen är:

Någon att tycka om
Någon att lita på
Kompetent

905

Spiegelneuronen är boven

"...ger en spontan, omedveten information om känsloläget och avsikterna som en annan människa har genom att spegla den handlingsintention som denne har."



906

Det goda mötet

Den viktigaste förutsättningen för ett gott möte är att jag vill mötas, och visar det!

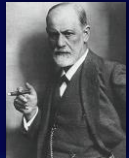


907

Vad utmärker en frisk människa?

Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"

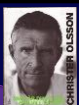


908

Recept nr 3 för ett lyckligt liv?

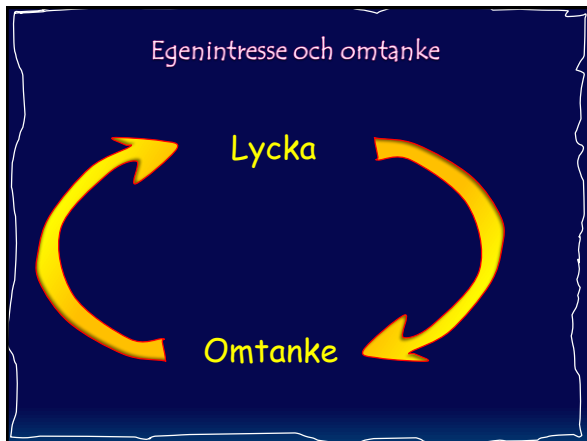
Det du kommer att få ut av ditt liv står i direkt proportion till...

... din förmåga att ge andra människor det de vill få ut av *sina* liv.



Michael Ransjö

909



Kan det vara så att...

...man måste **GE** något för att få något?

Michael Rangne 2015-10-06 913

"Det är en av de vackraste compensationerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv."

Ralph Waldo Emerson

Michael Rangne 2015-10-06 914

Den vise hopar inga skatter.
Han lever för andra; då röner han framgång.
Han ger åt andra; då får han överflöd.

Konfutse

"Examine your motives"

"I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a housewife - whatever.

As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well - a law as inexorable as gravity."

Arthur Gordon

Recept för ett meningsfullt liv?

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet även för mig själv. En möjlighet att uppleva glädje, mening, tacksamhet, kompetens, flow. Och en möjlighet till utveckling och självkänedom.

917

Recept # 1 för ett lyckligt liv

Bygg relationer

Modell för ett givande liv: ge, men smart!



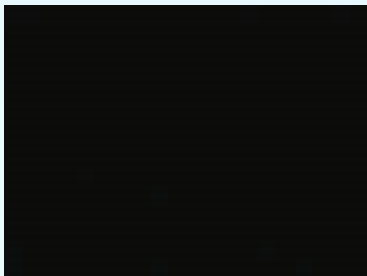
Recept # 2 för ett lyckligt liv

Göra gott och se resultatet

Recept # 3 för ett lyckligt liv

Se, var tacksam
för och gläd dig åt
allt bra i ditt liv

Varför ska vi bry oss om varandra?



924

Jag hade tur:
Föräldrar som älskade
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

Anknytning

- Vi *behöver* någon att gå till när det är svårt.
- Men många har inte lyckats ersätta föräldrelationen (om den alls funnits).
- Många föräldrar klarar inte att lyssna på sina barn när de har problem. Måste orka lyssna tills barnet pratat färdigt.

Tack till Björn Wrangsjö

Anknytning

- Autonomifanatism i Väst, på bekostnad av förmågan att utveckla djupa relationer. Ett stort träd behöver djupa rötter.
- Föräldrarna har så mycket annat de ska hinna med, därför uppmuntrar de barnens självständighet.
- Barn behöver enskild tid med vardera förälder.
- **Relationer är alltid en till en** - inte i grupp ens om det är god stämning i familjen.
- Tonåringar öppnar ibland ett "fönster", och det gäller att vara tillgänglig då.
- Tonåringen behöver få bekräftat att han fortfarande har *möjlighet* att komma till föräldrarna.

Tack till Björn Wrangsjö

Identitetsutveckling

- Barn mår inte bra av att behöva oroa sig för eller ta ansvar för sina föräldrar.
- Narcissister:
 - Stora utanpå, små inuti.
 - Låter inte andra bli viktiga för dem, även om de har vänner.
 - Se deras ensamhet!
 - Vandra med honom en bit på vägen, visa att du ser att han har det svårt.

Tack till Björn Wrangsjö

Alla människor avskyr att ta
order



"The key to commitment is
involvement.
No involvement, no commitment."

929

Alla människor avskyr att ta order



Tala inte om för medarbetaren vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

930

Skaffa dig en invitation



"Jag hör att du har det svårt, och jag skulle gärna prata med dig om det. Skulle du vilja det?"

931

From good to great leader



OVER 15 MILLION SOLD
THE HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE
Powerful Lessons in Personal Change
Stephen R. Covey

Stephen R. Covey

1. Be proactive (freedom to choose)

2. Begin with the end in mind (choice)

3. Put first things first (action)

4. Think win-win (respect)

5. Seek first to understand, then to be understood (understanding)

6. Synergize (creation)

7. Sharpen the saw

Ge och håll löften

Involvera andra och arbeta fram lösningar

Win/win handlar om min *inställning*

"Win/win is a frame of mind and heart that constantly seeks mutual benefit in all human interactions... With a win/win solution, all parties feel good about the decision and feel committed to the action plan... It's not your way or my way; it's a better way, a higher way."

Stephen Covey

Vad är priset för en win/lose-överenskommelse?

Innan du bestämmer dig för att satsa på eller acceptera en win/lose-överenskommelse till din "fördel":

Vad kostar denna överenskommelse dig själv och/eller din organisation på längre sikt?

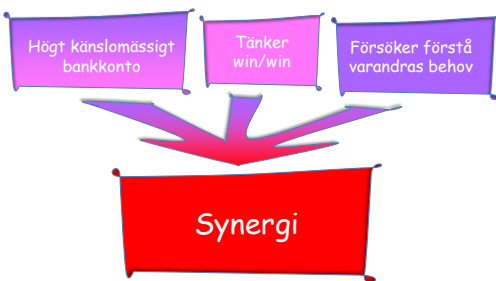
16-åringen på villovägar:

Har hon någon **anledning** att lyssna på dig?

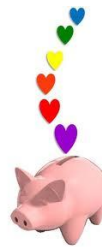


938

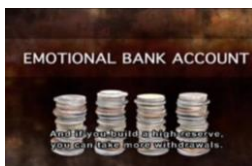
Förutsättningar för kreativt samarbete



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



Ett välfyllt konto leder till **tillit, förtroende och respekt** och möjliggör uttag när det behövs och när vi kantar oss



Vill du ha goda relationer - gör insättningar!

Vad är det vi ska sätta in?



Diskutera:

Vilka insättningar kan du göra på dina kompisars konton, som skulle göra att de blev glada och som inte är för jobbiga för dig att göra?

Diskutera:

Vilka insättningar kan ni göra på medarbetarnas konton, som troligen skulle ge ett stort tillskott av förtroendekapital utan alltför stor kostnad för er?

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.

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

- Vänlighet
- Omtanke
- Omsorg
- Respekt
- Ärlighet
- Hålla mina löften
- Lyssna förutsättningslöst och verkligen försöka förstå
- Acceptans
- Uppskattning av personen och dennes åsikter

Att ge den andre vad han **behöver** och att hjälpa honom att **se** att det är det han får!

Och en hel del annat...

Jesper Juuls böcker om vad "kärlek" egentligen innebär rekommenderas varmt. *Hur älskar jag en människa* så att denne känner det och har nytta av kärleken?

Coveys förslag på valutan, dvs vad vi ska sätta in

1. Lyssna förutsättningslöst och försök verkligen förstå.
2. Försumma inte små omtänksamheter och vänligheter.
3. Håll utfästelser.
4. Klargör förväntningar.
5. Visa personlig integritet
6. Be uppriktigt om ursäkt när du gjort ett uttag.

Alla människor har behov - alla människor vill *något*



Identifiera och tillfredsställ människors behov!

Om att skapa en allians - en början

1. Alla vill **något**.
2. Finn ut (fråga!) vad just denne medarbetare vill.
3. Bekräfta önskemålet.
4. Förmedla att du vill hjälpa honom att uppnå detta.

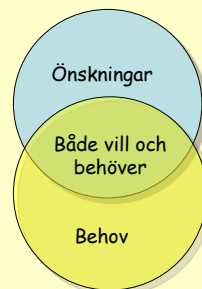
Önskan eller behov?

Vad medarbetaren **vill och önskar**

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad medarbetaren **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över medarbetaren eller reducera honom till objekt.



Om den andre är viktig för dig - visa det

Du måste låta **det som är viktigt för den andre** vara lika viktigt för dig som personen är viktig för dig!

Lifesaver för förhållanden

Fungerande förhållande:

"Stop making each other wrong!"

Fantastiskt förhållande:

"What do you want in life?"

952

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min partner?
- Min fru?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar!

Varje problem i relationen är en möjlighet!
En möjlighet att bygga upp det emotionella
bankkontot i denna relation.

Samma förhållningssätt kan tillämpas med
missnöjda kunder och medarbetare. Vi
försöker lösa problemet *och* förbättra vår
relation samtidigt.

Vi hjälper kunden *och* odlar vår relation.

Vilken sorts ledarskap utövar du?
Hur relaterar du till dina kunder?

Transaktionellt

- Fokus på överenskommelsen och utfallet.
- Samma utgångsläge vid nästa förhandling.

Transformerande/förvandlande

- Påverkar den andra personen och er relation.
- Bygger upp ett förtroendekapital och relationen.
- Nytt och förbättrat utgångsläge vid varje ny förhandling.

Ett litet förslag till dig som vill stärka både
dina relationer och din integritet

När du talar om en annan - säg inget
du inte skulle säga om personen var i
rummet och hörde vad du säger

Vana 4-6 i praktiken

- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda** (vana 4).
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre** (vana 5).
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd** (vana 5).
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning** där vi skapar bättre lösningar och ur psykologisk synvinkel bättre överenskommelser än de vi ursprungligen föreslog varandra (vana 6).

Samarbete som funkar

- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda**.
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre**.
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd**.
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning**.

Vana 4-6 i praktiken

1. "Låt oss finna en lösning vi båda tycker är bra. Är du med på det?" (vana 4).
2. "Låt mig först lyssna på dig" (vana 5).
3. Kommunera det den andra förmedlar på ett sätt som gör att denne känner sig sedd och förstådd på djupet. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du känner dig [...] och vill [...] därför att [...] Har jag uppfattat dig rätt?" (vana 5).
4. Först nu beskriver du ditt eget önskemål och bakgrunden till det (vana 5).

Vana 4-6 i praktiken

5. Försök nu tillsammans finna en lösning som båda tycker är bättre än någon av era egna ursprungliga alternativ (vana 6).
6. I en anda av respekt och ömsesidig förståelse satsar vi högre än "win-lose" och "lose-win", **inte heller nöjer vi oss med en kompromiss**. I stället skapar vi genom djup ömsesidig förståelse, win-win-inställning och kreativ samverkan **nya alternativ och möjligheter** som vi båda kan känna oss genuint nöjda med och som tillgodoser båda parter behov och önskemål (vana 6).

Bra samarbete

1. "Låt oss försöka komma på en lösning som vi båda tycker är bra. Är du med på det?"
2. "Låt mig först lyssna på dig. Berätta hur du tänker och vad du vill!"
3. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du tänker alltså att... och därför vill du att...?"
4. Först nu berättar du vad du själv vill och varför.
5. Försök nu tillsammans finna en lösning som ni båda tycker är bättre än någon av era egna ursprungliga alternativ.

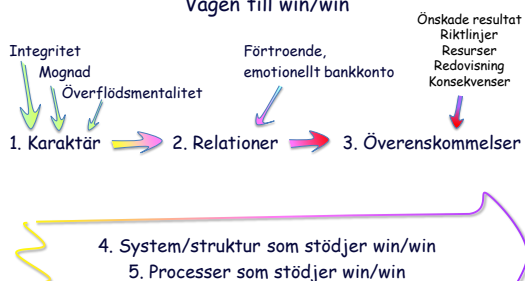
Kampen om TV'n

1. Låt oss försöka hitta en lösning som vi **BÅDA** blir nöjda med.
2. Förklara först för mig vad du vill, varför du vill det, hur du tänker. Varför vill du se på TV just nu?
3. Så du menar alltså att... Har jag förstått dig rätt?
4. Låt mig nu berätta om hur jag själv tänker.
5. Okay, nu har vi hört varandra. Låt oss hitta på så många bra förslag vi kan som skulle lösa problemet, och se om vi kan enas om något av dem.

Vana 4-6 är ingen manipulationsmetod

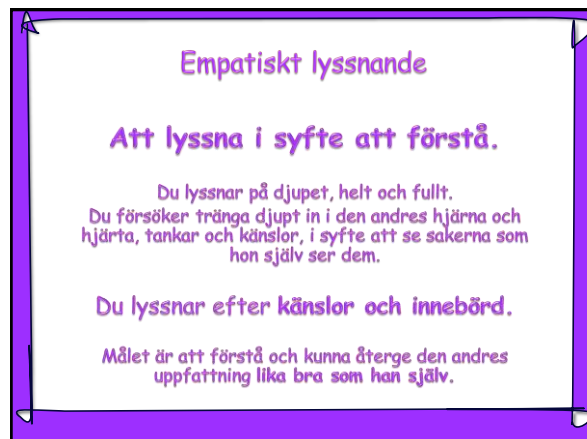
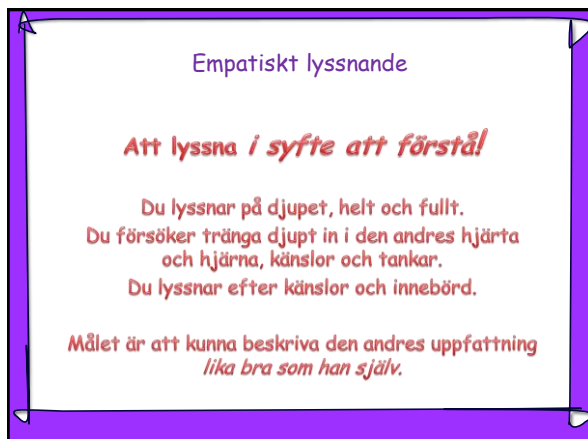
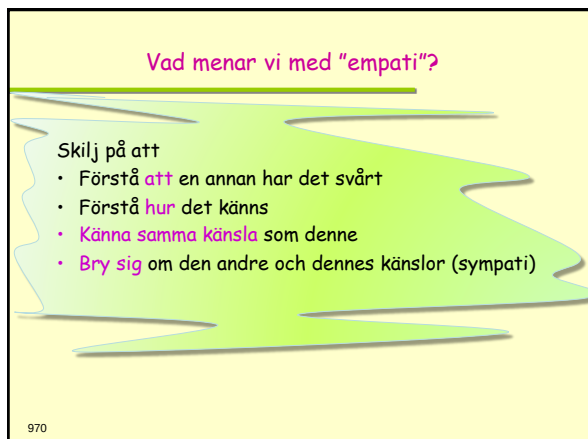
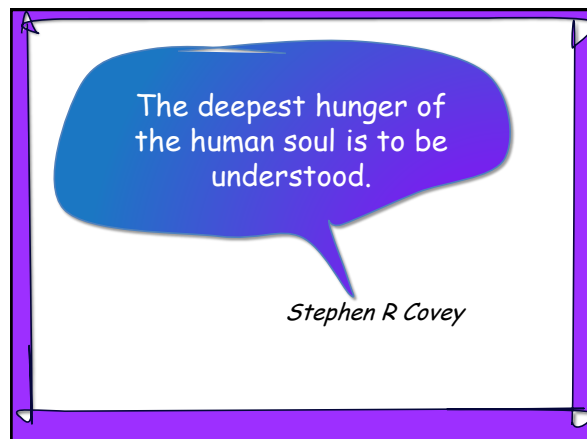
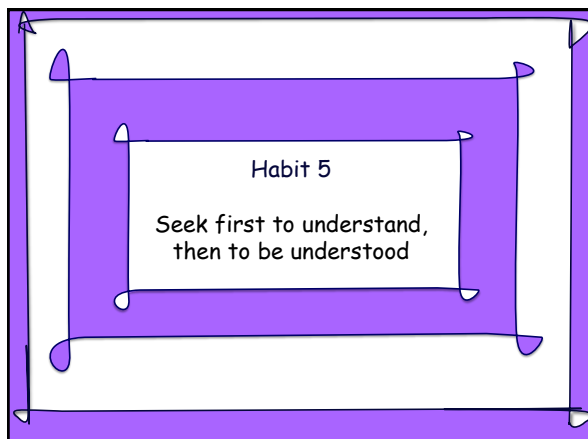
Jag kan inte skörda utan att först ha planterat och vattnat min sådd. Det finns ingen "quick fix".

Vägen till win/win



Ni deltar inte i samma samtal

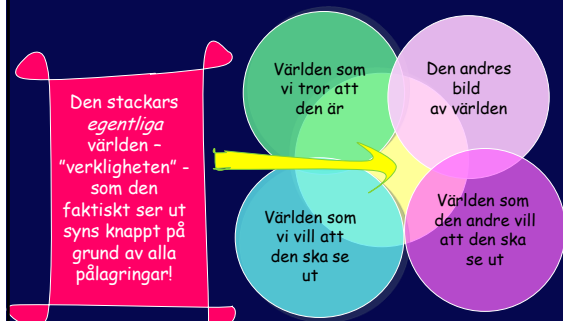
Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D. Yalom



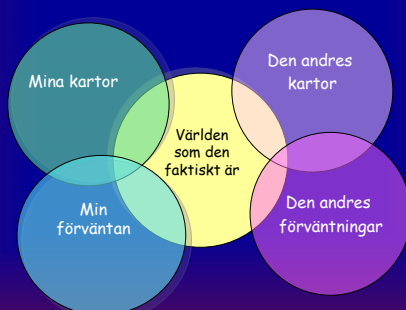
Hör jag bara orden missar jag kanske allt!



Vad menar vi med att "förstå"?



Att "förstå" på djupet:
Att se *den andres* cirklar bättre än han själv, och kunna återge dem till honom så att han själv ser dem klarare än förut



Att förstå mig är att se världen från *mitt* utkikstorn, som *jag* ser den.

Hjälp mig se vad du ser!



Välkommen upp.
Så ska jag sedan stiga upp i ditt utkikstorn, så att vi kan förstå *varandra*.

Hjälp mig se vad du ser!



Att lyssna empatiskt

1. Lyssna noga på den andres berättelse.
2. Återge, "spegla", vad du uppfattar att den andre sagt. *Spegla* då även de *underliggande känslor och farhågor* som du tycker dig uppfatta.
3. Fråga om du har uppfattat den andre rätt.
4. Försök fånga upp den andres *behov och önskemål*. Förmedla vad du uppfattar att den andre behöver i den aktuella situationen, och *vad hon vill ha från dig*.
5. Fråga om du har uppfattat även detta rätt.
6. Bekräfta svaret och berätta *vad du nu skulle vilja göra*.
7. Fråga om den andre är nöjd med detta, eller om hon vill att du ändrar eller lägger till något.
8. *Tacka* för samtalet och förmedla att det gett dig något av värde för din egen del (om det är sant).

Empatiskt lyssnande och affärer

En amatör säljer produkter.

**Ett proffs säljer lösningar på problem och behov.
Men då måste han eller hon veta vilka dessa är - vilket
fordrar empatiskt lyssnande.**

En bra advokat skriver motsidans plädering innan han utarbetar sin egen.

Vana 5 och proaktivitet

Varför vänta tills någon kommer med problem?

Använd din kompetens inom vana 5 till att *förebygga* problem.

Var med dina närmaste på tu man hand, dela deras liv, lyssna på dem, förstå dem, hör vilka problem och svårigheter de har, lär från dem, ge dem luft, fyll på bankkontot.

Se livet genom varandras ögon.

Investera i dina medmänniskor!

Vana 5 och proaktivitet på jobbet

Invänta inte kriserna!

Avsätt istället tid med dina medarbetare, kunder och leverantörer på tu man hand.

Ge och skaffa ärlig och korrekt återkoppling.

Fyll på emotionella bankkonton och bygg relationer.

Mentaliseringsbaserad terapi

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

983

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

Lyssna!?

Create in me, oh God, a listening heart!

984

En tanke...

Kan det vara så att när du lärt dig lyssna helt och fullt, med total närvaro och uppmärksamhet, så har du samtidigt lärt dig hur man älskar en människa?

985

I stället för "uppfostran", "lydnad", "gränser" ...?

När...

- Nära
- Närhet
- Närvaro
- Näring
- Närande

986

I stället för metoder och tekniker

- Kontakt och relation
- Närvaro
- Dialog
- Lyssna - på det som sägs, och det som inte sägs
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen
- Lyssna noga på dina egna känslor och reaktioner
- Var medveten om den andres reaktioner
- Möt den andre på ett existentiellt plan
- Respekt och likvärdighet
- Medkännande - det kunde lika gärna varit jag själv!

988

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas *förstå* meningen!

"Det ligger något i det du säger"

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



990

Hur tänker du nu?

991

Att fråga "varför" fungerar sällan.
Pröva i stället:

Hur tänker du nu?
Hur tänkte du då?

992

Empati i praktisk handling



Vad *behöver* denna människa just nu?



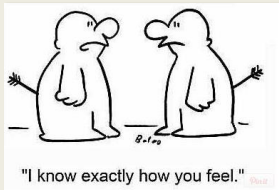
Hur kan *jag* hjälpa henne med det?

Mer om empati i praktisk handling



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

Det kunde ha varit jag!



Svårt med ~~empati~~ sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

...?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!!!

996

Barnet som trillade på gatan



"Det som är botten i dig är botten också i andra."

Gunnar Ekelöf



Lathund för fungerande kommunikation

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

Den enklaste modellen

1. Jag hör att...
2. Då tänker och känner jag att...
3. (eventuellt: ...därför att...)
4. Jag vill istället att...

1000

Exempel på du-budskap:

- Varför kan du aldrig...
- Du är så...
- Kunde du inte ...
- Kan du inte se att...

Från Mentors föräldrakurs

Exempel på jag-budskap:

- Jag känner mig besviken när...
- Det är viktigt för mig att...
- Jag blir bekymrad över...
- Jag känner mig sårad över...
- Jag vill att du...

Från Mentors föräldrakurs

Validering

- Lyssna och observera.
- Summera, spegla, **återge**, förmedla korrekt förståelse.
- "Läs av" och förmedla förståelse av det utsagda.
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **historien**.
- Motverka "jag borde inte vara / känna / bete mig så här".
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **nuvarande omständigheter**.
- Behandla personen som en **jämlik** och sann person, var genuin.

1003

Vi vill varken ha beröm
eller metoder

-
Vi vill ha äkta kontakt
och närande relationer



Vi vill inte heller få "belöning"!

Däremot gärna bekräftelse,
uppskattning, uppmuntran,
kärlek och andra uttryck för
äkta känslor.

Och inte heller vill vi bli
"beteendemodifierande".

Vi vill vara en värdefull
människa i en äkta relation!

Vi vill inte heller bli föremål för
"beteendemodifierande" tekniker
och metoder eller andra former av
manipulativ objektivisering.

Vi vill vara en värdefull människa i en
äkta relation!

En dikt

Man vill bli älskad
i brist därpå beundrad
i brist därpå fruktad
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.
Själen ryser inför tomrummet och vill kontakt
till vad pris som helst.

Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg

Alternativ till beröm:

"TACK!"

Är det verkligen "beröm" och
"belöning" vi vill ha?



Alternativ till beröm: "TACK!"

Är det verkligen "beröm" och "belöning" vi vill ha?

Eller vill vi ha bekräftelse, uppskattning, uppmuntran, kärlek och andra uttryck för äkta känslor?

Vi vill inte vara "duktiga" - vi vill betyda något för en annan människa, vi vill beröra denne.

↓

Alternativ till beröm: "TACK!"

Vill du revolutionera ditt liv?

Du behöver inte resa någonstans...

Du behöver inte byta partner...

Du kommer långt med att börja säga "tack"!

Michael Ranganne 1013

Beröm

- Är **inte** kärlek.
- Riskerar att **ersätta** äkta kommunikation, värme, kärlek och bekräftelse.
- **Måste** vara äkta, ärligt, personligt och spontant.
- Har betydelse för självförtroendet, men **gör inget för självkänslan**.
- Får inte vara **slentrian**.
- Kan vara **beroendeframkallande**.
- Skapar lätt **rädsla för kritik**.

Är ofta kort och gott en dålig vana.

1014

Diskutera! Hur förmedlar du beröm, uppskattning och kritik på ett bra sätt?

- Relevant, det ska finnas en god anledning.
- Äkta och uppriktigt menat.
- Personligt.
- I rätt tid, det vill säga snarast.
- Kritik ges alltid i enrum men beröm gärna inför andra.

Michael Ranganne 2015-10-06 1015

Hur når jag fram med kritik?

1. Du måste vilja personen väl för att kunna hjälpa.
2. Säg det bara en gång, vänligt och respektfullt. Lämna det med det → får bättre resultat. Man får se tiden an när man sagt det man behövde säga.

Föreläsning av Pertti Simola, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

Finns det något alternativ till beröm och kritik?

- Var nyfiken - vem är den här människan, och vart är han/hon på väg?
- Lyssna, var intresserad och autentisk, odla en jämlik relation där båda har samma värde.
- Ha en smula förtröstan - tror du verkligen att du är det enda som står mellan den andre och avgrunden?
- Resonera, föreslå, förankra - men jämbördigt och med respekt för den andre.
- Behandla den andre som du skulle din bästa vän.

Fritt efter Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent". 1017

Från kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar



Kärleksfulla känslor



Handling
som upplevs kärleksfull av den andre



1018

Vår kärlek...



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra **upplever** som kärlek.

1019

Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

1020

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt **VÄRDE** i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

1021

Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

1022

Att ha problem är inget problem

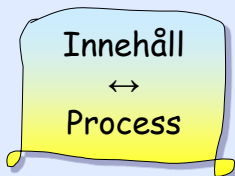
Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

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

...så kan jag hantera det!

1023

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten



Innehåll: Det vi gör / talar om.

Process: Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

Det är alltid vi - och inte patienten - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

Processens kvalitet avgör samtalets kvalitet

Processen består av

- Känslor
- Stämningen, "atmosfären"
- Tonfall
- Kroppsspråk
- Det medvetna och det omedvetna

Alla reagerar på processer, och ju sämre vi mår desto känsligare är vi.

1026

Ett exempel på målformulering hos familjerådgivaren

- Klimatet, stämningen, den känslomässiga atmosfären är det viktigaste - inte den yttre ordningen. Hur känns det att vara med varandra i vår familj?
- Alla ska få vara med och bestämma spelreglerna, vad som ska göras och hur.
- Mer kärleksfullt förhållande, *trots* en pressad vardag.
- Lättsammare och roligare förhållande, *trots* samma vardag.
- Var och en tar fullt ansvar för sitt humör och för de signaler man förmedlar till andra.
- Barnen ska få en bra och positiv bild av hur det är att vara vuxen - inte en ständigt trött, pressad, härad och missnöjd förebild.
- Barnen ska få en annan bild av ett förhållande mellan man och kvinna, med mer värme, glädje och kärlek.
- Barnen ska slippa drabbas av föräldrarnas stress.

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

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet träkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

1027

...allt arbete är tomt, utan kärlek (...) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbete är kärlek som gjorts synlig (...) Ty om ni bakar bröd med **likgiltighet** bakar ni ett bittert bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

Kahlil Gibran, Profeten

Michael Rangne

2015-10-06

1028

Den stora hemligheten...

...är...

???

???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

..vänlighet!



1029

Alternativ chefskurs

Har du prövat med att försöka
TYCKA OM
dina medarbetare?

1030

Li Chengping

"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är
allihopa sjuka. Vi måste inse att **bästa**
uppfostran är att lära barnen älska sina
medmänniskor."

1031

"Varför stirrar du på allt
jag saknar, när mitt blod
är ungt och galet nog att
älska dig?"



1032

Det är inte allt eller intet

Du behöver inte tycka om *hela*
patienten och *allt* han gör...

...men försök hitta *något* du
uppskattar, och fokusera på det!

1033

Det är inte allt eller intet

Du behöver inte tycka om *hela* patienten
och *allt* han gör.

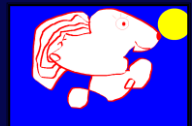
Men försök hitta *något* du uppskattar, och
fokusera på det.

Om du kan tycka om 70 % får du kanske
försöka acceptera de resterande 30
procenten?

1034

Känslomässig mognad i relationer

Att känna en
människa helt och
fullt, och älska
henne trots hennes
brister.



"Sålen Salsus"




Man vill så gärna ändra på alla andra... tänk om man kunde få dem **precis** som man vill ha dem!

Tack till Kay Pollak!

Övning ger färdighet

Övar jag på att vara positiv, leta efter det goda och vackra, se möjligheterna, tala väl om, tro andra om gott?

Eller övar jag på att leta och påtala bristerna, ana onda avsikter, tala illa om och döma ut andra?

Bidrar jag till sanningen eller lögnen om den andre?

1038

Jag har alltid en möjlighet att välja

En gammal indianhövding satt och pratade med sin sonson. Han sörjde djupt en tragedi som inträffat i familjen. Han sa:

- Jag känner att jag har två vargar som kämpar mot varandra i mitt hjärta. En av dem är våldsam, hatisk och hämdlysten. Den andra är kärleksfull, förlåtande och medkännande.

Sonsonen frågade:

- Vilken varg kommer att vinna, farfar?

Han svarade:

- Den jag matar.

1039

Förresten...



...en sak till...

!

!!

!!!

...ha litet...

...KUL!!



● ● ● ● ● ● ● ●

Svårt med ~~em~~patin sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!!!

1041

Det kunde alltid vara värre!



1042

Det kunde alltid varit värre

Tur att det inte är JAG som är /som/ han.

Tur att inte JAG har hans liv.

Som tur är har jag betalt.

Ska någon annan få bestämma över mina känslor så är det i alla fall inte han.

Viktiga övergripande värden för samspelet med andra



Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet **likvärdigt** (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets **integritet**
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

Den likvärdiga relationen



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

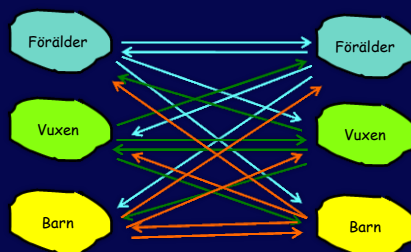
Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.

Alla har rätt att vilja det de vill!

Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån
Ej objekt
Ej offer
Ej synd om

Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

1. **Pedagogen** (ger råd, långa förklaringar, instruerar, föreläser, kritiserar, klandrar, etiketterar, moraliserar, predikar, tvingar).
2. **Psykologen** (söker motiv, gör bedömningar, analyserar, tolkar, frågar ut, förhör).
3. **Strutsen** (skyr konflikter, skämtar bort, undviker, avleder, lugnar, tröstar, stryker medhårs, berömmar).
4. **Befallaren** (vill ha sin egen vilja igenom, styr och förmanar personen, beordrar, dirigerar, varnar, förmanar, hotar).

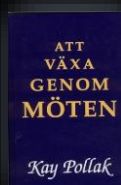
Från Mentors föräldrakurs

Vad kan vi lära av Buddha?

Om vi har ödmjukhet kommer vi att se varje situation och varje människa som vår lärare.

Sökaren nr 1/1986

Vad menar karln?!



1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.

Alltid och i varje stund.

2. Varje möte kan ge oss något för egen del.

Vartenda ett.

Michael Bangne

2015-10-06

1051

Växt kommer ur möten

All växt sker genom möten. Inga riktiga möten -> ingen riktig växt.

Vad är det som möts?

Förväntningar och möjligheter!

Relationen mellan dessa är det viktigaste.

Föreläsning av Ulf Nilsson, Malmberget, länge sedan...

Martin Buber



Äkta eller falsk dialog =
äkta eller falskt möte

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



1053

Hur skulle mina möten med andra bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

Ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

Hur skulle våra möten med andra bli om...

...vi utgår från att vi **kan lära oss något** av varje människa?

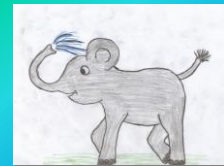
...vi utgår från att varje möte med en människa är en **möjlighet till glädje och mening** för oss själva, och visar denne vår uppskattning?

...vi utgår från att ett äkta möte med en annan alltid **lämnar båda åtminstone en smula förändrade?**



Hur skulle det kännas för den andre om...

...han upplever att han har betydelse för mig, **att vårt möte ger även mig något värdefullt för egen del?**



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



1057

Har du berättat det för dem?

1058

Några användbara inledningar

"Det är underbart för mig att du finns, för att..."

"Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig..."

"Om inte du fanns skulle jag inte få uppleva... var dag!"

"Tack vare dig har jag fått lära mig allt detta..."

1059

Överkurs - tankar är skapande

- Mina tankar om en annan människa är skapande.
- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.



1060



Kan det vara så att...



1. i varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv?
2. i de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig själv om mig själv?
3. ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande?

Tack till Kay Pollak

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...

...man får aldrig värre än man klarar av!

1062

Hur kan vi stärka den andres självkänsla?

- ❑ Var nyfiken och **intresserad**.
- ❑ Förmedla att **relationen ger dig något** för egen del.
- ❑ **Låt inte den andre känna sig som en belastning**.
- ❑ Agera inte som om det vore ett rollspel, **spela inte terapeut**.
- ❑ Var öppen, personlig, varm, **äkta och autentisk**.
- ❑ **Se och bekräfta**.
- ❑ Leta efter **personliga och likvärdiga alternativ** till beröm och kritik.
- ❑ Ge en **personlig reaktion**, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
 - Jag är glad för att...
 - Jag vill inte...
 - Jag tycker inte om när...
 - Det är en stor hjälp för mig när...
 - Jag blir rasande när...

Att möta människor med psykisk ohälsa



Tre saker vi gärna vill veta!

- 1.
- 2.
- 3.

Övning

Hur jag vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:	Hur jag inte vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:
--	---

1062

Bemötande - first things first!



Det viktigaste

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

Bemötande av patienter med psykiska besvär

- Kunskap om tillståndet
- Tid och intresse
- Bry dig på riktigt, du måste vilja väl (affektiv empati)
- Lyssna, ta reda på patientens behov (kognitiv empati)
- Psykopedagogik - berätta, förklara, begripliggör för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar
- Hjälp patienten se att *han* är okay, att det är hans sjukdom som ställer till det
- Gör en överenskommelse om vad ni ska göra

Slutsats?

Varje människa är unik och behöver bemötas individuellt, vare sig hon är frisk eller sjuk.

Viktigast är alltid vår förmåga till ett gott allmänmänskligt bemötande.

Goda kunskaper om psykiska störningar kan hjälpa oss att bemöta den med psykisk ohälsa optimalt.

Eventuella metoder och råd ska användas med omdöme och sunt förnuft.

Varje samtal är ett experiment

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

1071

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

Vår uppgift

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

1072

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!

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

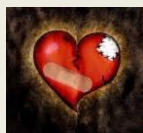
- Avvisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjäplös
- Trött



Inget av allt detta är
ditt fel eller har med
dig att göra över
huvud taget!

1074

"Wounded healers"



Vad behöver jag själv för att ge ett
gott bemötande?



Vad behöver jag själv för att ge ett
gott bemötande?

- På gott humör?
- Utvilad?
- I balans?
- Ostressad?
- Ordning på mitt privata liv?
- Mätt?
- Tillräckligt med tid?
- Tycka om patienten?



När riskerar jag att inte ge ett lika
gott bemötande?



När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?

- Trött?
- Arg?
- Missnöjd?
- Provocerad?
- Stressad?
- Hungrig?
- Tycker inte om patienten?



Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

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

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

1080

I stället för metoder och tekniker

- Närvaro
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen
- Lyssna noga på dina egna känslor och reaktioner
- Var medveten om den andres reaktioner
- Möt den andre på ett existentiellt plan
- Likvärdighet och medkännande - det kunde lika gärna varit jag själv

1081

I stället för metoder och tekniker

- Kontakt och relation
- Närvaro
- Dialog
- Lyssna - på det som sägs, och det som inte sägs
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen
- Lyssna noga på dina egna känslor och reaktioner
- Var medveten om den andres reaktioner
- Möt den andre på ett existentiellt plan
- Respekt och likvärdighet
- Medkännande - det kunde lika gärna varit jag själv!

1082

Psykoterapi

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



Tack till Jesper Juul

"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste."

Thomas Ogden, *The Primitive Edge of Experience*

Lathund för föräldrar

- Barn som har det bra behöver mycket litet "uppfostran".
- De behöver däremot vuxna som
 - tar dem på allvar
 - bemöter dem med respekt, som likvärdiga medmänniskor
 - sätter gränser för sig själva
 - tar ansvar för stämningen i hemmet
 - stöttar utvecklingen av barnets självkänsla, integritet och personliga ansvar
 - inte gör barnen till sitt livsprojekt

Michael Rangne

2015-10-06

1085

Patientens kontaktförmåga

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Några orsaker till nedsatt kontakt (som patienten inte kan göra något åt):

- Sjukdom/funktionsnedsättning
- Tidiga livserfarenheter
- Erfarenheter av psykiatri

Kan eller vill inte.
Temporärt eller permanent nedsatt förmåga.



Kan provocera vår narcissism och vårt behov av att betyda något.

1086

Suicidant utan bostad



Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot *mig*. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

eller

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag *väljer* att ge hela mig själv, här och nu!

1088

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



1089

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

1090

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

1092

En terapeutisk allians är
vanligen en förutsättning för
ett gott behandlingsresultat!

1093

Den terapeutiska relationen/alliansen

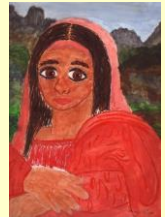
1. Affektiv relationell komponent inkluderande det känslomässiga bandet och anknytningen mellan patient och behandlare.
2. **Samarbetsaspekt** - man är överens om behandlingens mål och medel.



1094

Hinder för alliansen kan höra ihop med...

1. Sjukdomen
2. Patientens personlighet
3. Omgivningen
4. Behandlaren och
behandlingsförutsättningarna
 - Bristande tid
 - Bristande intresse
 - Bristande kunskap
 - Ensidig teoretisk referensram



En bra behandlare bör kunna se patienten i ett biologiskt, medicinskt, psykologiskt och socialt perspektiv samtidigt

Patienter är olika...

...och var och en vill därför få
vara litet speciell, någon
särskild, få ett individuellt
bemötande. Patienten
uppskattar att man går utöver
rutinerna, gör något extra.

Om att skapa en allians - en början

1. Alla vill **något**.
2. Finn ut (fråga!) vad just denne medarbetare vill.
3. Bekräfta önskemålet.
4. Förmedla att du vill hjälpa honom att uppnå detta.

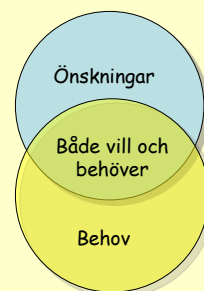
Önskan eller behov?

Vad medarbetaren **vill och önskar**

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad medarbetaren **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över medarbetaren eller reducera honom till objekt.



Professionell stödterapi

- Väsentligaste metoden i den akuta fasen.
- **Empati och stöd.**
- **Härbärgera** patientens plågsamma känslor.
- **Information** och utbildning om tillståndet.
- **Inge hopp** (men undvik överdriven hastighet).
- **Motivera** till att ta emot behandling.
- **Hjälp med problemlösning** och hanterande av praktiska problem.
- **Hjälp patienten ta avstånd** från depressiva skuld-känslor och vanföreställningar.

1100

Uppmuntra patienten till egenvård (= ett klokt liv)

Lära om

Aktivering

Motion

Kost

Alkohol

Gemenskap

Kärläk

Mening

Slappna av

Humor

Jobbet

1101

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker

Dåliga saker

Bra människor

Dåliga människor



Det allra viktigaste patienten kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling

- ☐ Samtalsstöd
- ☐ Psykoterapi
- ☐ Läkemedel

1103

Psykokoterapi

- Vem?
- För/mot vad?
- När?
- Vilken form av psykokoterapi?
- Målsättning?
- Vilka resurser har patienten?
- Vilka resurser för psykokoterapi har kliniken?
- Biverkningsrisk?



1104

Psykokoterapi

Skilj på psykokoterapi för att

- Lösa problem
- Reducera psykologiskt lidande (som inte är uttryck för psykisk sjukdom)
- Behandla pågående sjukdomsepisod
- Minska risken för återfall
- Reducera underliggande sårbarhet
- Förstå sig själv bättre, personlig utveckling

1106

Några - mer eller mindre vanliga - psykokoterapiformer

- Stödterapi
- Jagstärkande terapi
- Kognitiv terapi, KT
- Beteendeterapi, BT
- Kognitiv beteendeterapi, KBT
- Internetbaserad KBT
- Acceptance and commitment therapy, ACT
- Dialektisk psykokoterapi, DBT
- Mindfulness based cognitive psychotherapy, MBCT(?)
- Interpersonell psykokoterapi, IPT
- Psychoanalys
- Familjeterapi och parterapi
- Nätverksterapi
- Psykodynamisk psykokoterapi, PDT
- Psykodynamisk korttidsterapi
- Lösningfokuserad psykokoterapi
- Gestaltterapi
- Existentialistisk terapi
- Transaktionsanalys

Men behandlingen måste vara anpassad för behandling av depression, och ges av terapeut som är förtrogen med metoden!

1107

Psykokoterapi

"Supportive"

- Handlar om att hjälpa patienten att hantera en påfrestning, med hjälp av de egenskaper och personlighetsdrag och resurser som hon/han redan besitter
- Försöker inte förändra patienten

"Reconstructive"

- Historien och klagan är ok och kan vara en bra start, men det räcker inte
- Måste ändra något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt
- Man kan inte ändra känslan direkt
- Istället kan man ändra beteendet, och ofta tankarna

1108

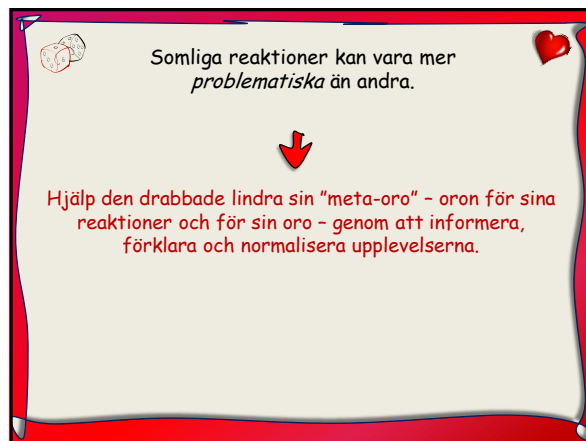
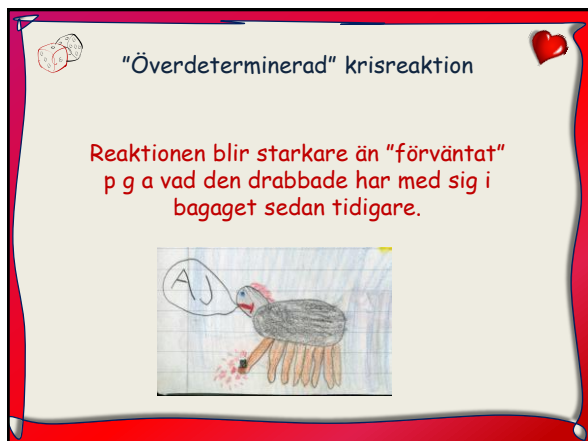
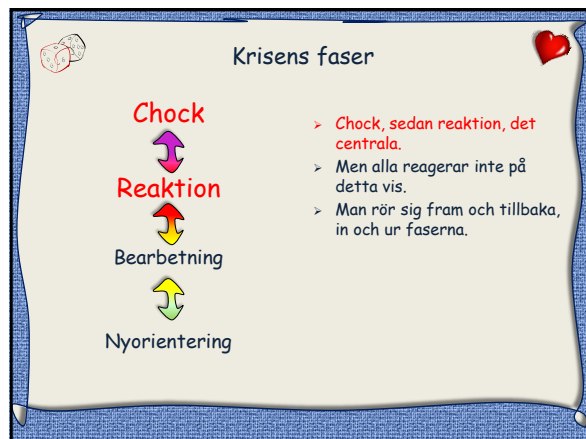
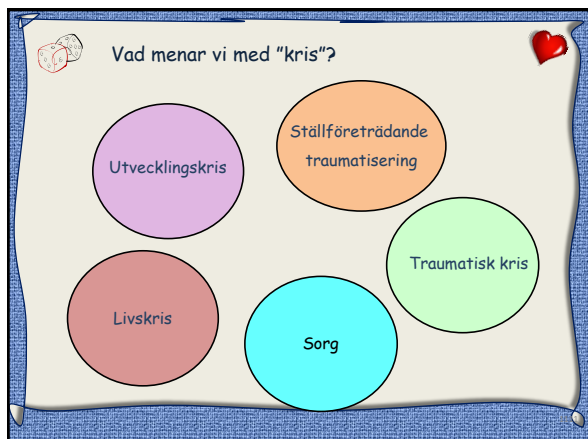
Vad utmärker en bra psykokoterapi?

Viktiga faktorer för ett gott resultat

- Den terapeutiska alliansen (mötet, relationen)
- Metoden
 - Ett integrativt synsätt på tekniken (viktigast är vad som hjälper patienten)
 - Tydlig bruksanvisning till patienten
 - Exponeringen
- Terapeutens kompetens
 - Omedveten, automatiserad hantverksskicklighet
 - Skapar en tydlig och öppen relation till patienten
 - Empatisk förmåga
 - Förstår och respekterar patientens behov
 - Upptäcker och reparerar brister i arbetsalliansen
- Patientens motivation

1109 Lästips: Vad är verksamt i psykokoterapi (Björn Philips, Rolf Holmqvist)





Reaktionerna vid kris kan vara mer eller mindre *adaptiva*

Adaptiva reaktioner □ Ledsenhet □ Rädsla □ Förvirring □ Ilska □ Kroppsliga reaktioner <i>Utmärks av att de är</i> □ Oförutsägbara □ Instabila □ Komplexa □ Inte "symtom" (tecken på sjukdom) □ Inte konstiga i sig, behöver ej professionell hjälp	Maladaptiva reaktioner □ Dissociation, fragmentariskt upplevande □ Plågsamma intrusioner □ Isolerar sig □ Avstängdhet, oförmåga att reflektera, går inte att få kontakt med □ Inga lugna stunder □ Går inte att lugna med vanliga tillvägagångssätt
--	--

Din **första** uppgift i den akuta situationen

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att **stå ut**.

Din **första** uppgift

Vi försöker instinktivt hitta sätt att ta bort den andres lidande.

Men det kan vi inte. Det handlar om att stå ut, eller att överleva trots att man inte står ut.

Lyssna på den andres smärta, och hjälp hen att stå ut med känslorna istället.

Bearbetningens essens

Vilken *betydelse* har det inträffade för den drabbade?

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

Vilka **förväntningar** har gått i kras?



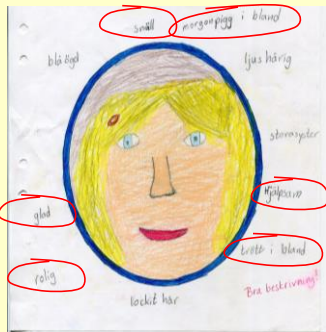

Samt...

Varför just jag?






Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



1125

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

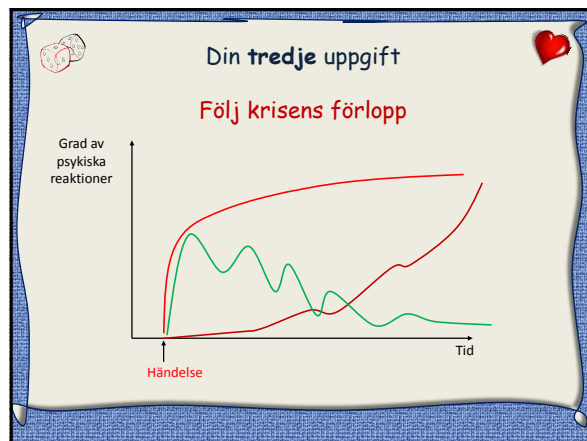


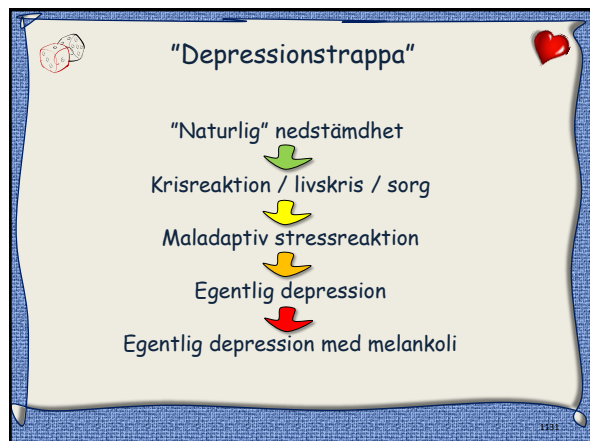
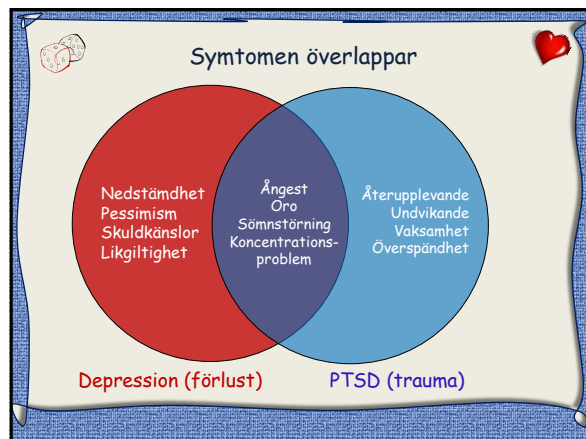
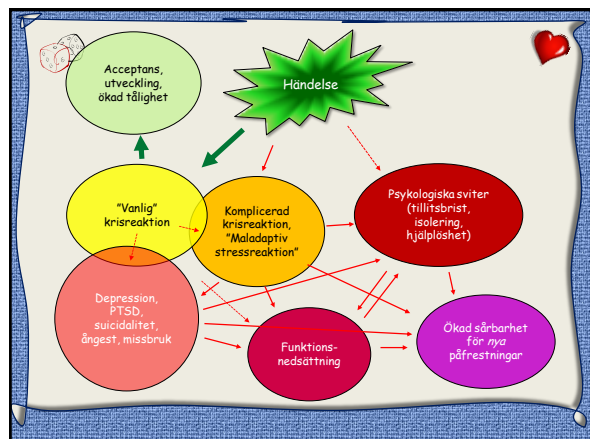
Din **andra** uppgift:

Hjälpa den drabbade att dra RÄTT slutsatser av det som hänt!

↓

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





- Posttraumatiskt stressyndrom**
- Upplevt/bevittnat/konfronterats med en händelse som inneburit **hot mot livet, hot om allvarlig skada eller hot mot den fysiska integriteten**. Denna händelse har framkallat **intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck**.
 - 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.

- Att hjälpa någon i kris, ultrakort version**
1. Minska den akuta stressen.
 2. Hjälpt att uthärda lidandet så gott det går. Försök inte ändra känslorna.
 3. Hjälpt att förstå vad som hänt, vad det innebär för henne, och att dra rimliga slutsatser som inte skadar hennes möjligheter till ett bra liv.
 4. Stöd till en fungerande vardag.

- Att hjälpa någon i kris, ultrakort version**
1. Hjälpt den drabbade att uthärda lidandet så gott det går. Känslorna går inte att få bort just nu, de måste genomlevas. Den drabbade ska inte hjälpas till en **annan** känsla. Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är. **Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem!**
 2. Hjälpt personen att förstå vad som hänt, vad det innebär för honom, och att dra rimliga slutsatser som inte skadar honom.
 3. Stöd till en fungerande vardag.



Att hjälpa någon i kris, kort version



1. Var medmänniska.
2. Rekrytera flocken.
3. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
4. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
5. Hjälp att dra rätt slutsatser.
6. Stöd till en fungerande vardag.
7. Följ genom krisen, "watchful eye".



Att hjälpa någon i kris, medellång version



1. Gör inte ingenting.
2. Var medmänniska.
3. Var inte rädd för att prata.
4. Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
5. Rekrytera flocken.
6. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
7. Hjälp den drabbade att uthärda.
8. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
9. Hjälp att landa på fötterna; dra rimliga slutsatser och rita rätt kartor.
10. Rädda självkänslan.
11. Hjälp till en fungerande vardag.
12. Följ genom krisen, "watchful eye".
13. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.



Att hjälpa någon i kris, kort version



1. Gör inte ingenting.
2. Var medmänniska.
3. Rekrytera flocken.
4. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
5. Hjälp den drabbade att stå ut.
6. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
7. Hjälp att landa på fötterna; dra rätt slutsatser och rita rätt kartor.
8. Rädda självkänslan.
9. Följ genom krisen, "watchful eye".
10. Hjälp till en fungerande vardag.
11. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

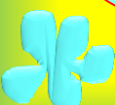


Att hjälpa någon i kris, lång version



1. Gör inte ingenting, och var inte rädd för att prata.
2. Rekrytera flocken, och prata med dem om hur de kan stödja den drabbade.
3. Medmänsklighet - var närvarande, prata, omtänksamhet.
4. Visa att du bryr dig, erbjud din hjälp, fråga hur du kan hjälpa.
5. Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
6. Försök inte förhindra den normala krisreaktionen.
7. Försök inte ändra eller få bort de svåra känslorna. Bekräfta och normalisera dem istället. Hjälp att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv. *Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem.*
8. Hjälp att ta in, i sin egen takt, vad som hänt.
9. Hjälp att förstå reaktionen i ljuset av sitt "bagage".
10. Hjälp att landa på fötterna - dra rimliga slutsatser, rita nya och korrekta kartor.
 - Vilken betydelse har det inträffade? Vilken är innebörden för mig? Hur blir det nu?
 - Rädda självkänslan, dämpa skam- och skuld känslor så gott det går.
 - Förhindra tillitsförlust och isolering.
11. "Watchful eye". Följ den drabbade genom krisen och dess konsekvenser, och försök ingripa om det ser ut att gå åt fel håll. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, självdestruktivt beteende och utveckling av psykisk sjukdom.
12. Hjälp till en fungerande vardag.
13. Stötta sunda bemäringsstrategier och självdestruktiva vanor.
14. Motverka negativa bemäringsstrategier och självdestruktiva vanor.







"Besvärliga människor" och svåra möten

Vi kan SKAPA besvärliga medarbetare



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

Människor som behandlas respektlöst, inte får sina djupare behov tillfredsställda, inte blir tagna i anspråk osv BLIR besvärliga.

"Jobbighet" är en relationell aspekt, en upplevelse, ett förhållande mellan flera personer.

1145

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

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

1146

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. **Du själv**
 - Uppfattar inte den andre korrekt.
 - Projektioner av egna problem och misshagliga personlighetsdrag
 - Orimliga förväntningar.
 - Du bemöter den andre på ett så otrevligt sätt att denne svarar med samma mynt.
 - Du har själv med ditt beteende *lärt* personen att vara på detta vis mot dig.
2. **Relationen/interaktionen**
 - Bristande relationsfärdigheter som leder till missuppfattningar, besvikelse och antipati.
3. **Situationen**
 - Stress, konkurrens, i "systemet" inbyggda och ofrånkomliga konflikter, orättvisor.

1147

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

4. **Sjukdom**
 - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - Missbruk, beroende, abstinens
 - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom...)
 - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning)
5. **Personligheten/karaktären**
 - Personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl)
 - Kverulansparanoia, rättshaverism
6. **Livet** - livskris/utvecklingskris/trauma
7. **Taskiga kartor, orimliga förväntningar och integritetsproblem**
 - Uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt
 - Orimliga förväntningar på livet och andra människor, och dömer därmed sig själv till olycka. Perfektionism är ingen framkomlig väg mot lycka, sinnesfrid och goda relationer.
 - Bristande balans mellan integritet och samarbete
8. **Brister i uppfostran** (personen är helt enkelt ohysad och otrevlig)?

1148

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

4. **Den andre**
 - kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - missbruk, beroende, abstinens
 - psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom).
 - någon form av kris.
 - lider av kverulansparanoia eller rättshaverism.
 - uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt.
 - har orimliga förväntningar på livet och andra människor, och dömer därmed sig själv till olycka. Perfektionism är ingen framkomlig väg mot lycka, sinnesfrid och goda relationer.
 - **personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl).**
 - neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning).
 - brister i uppfostran. Personen är på ren svenska faktiskt ohysad och otrevlig.

Frågor:

- ♦ Vilka av ovanstående orsaker är den "besvärliches" eget fel?
- ♦ Vad ska åtgärdas med kritik? Pedagogik? Autentisk feedback?

1149

"Svåra" människor och tillstånd

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Personlighetsproblematik <ul style="list-style-type: none"> - Bristande personligt ansvarstagande - Emotionellt instabila - Histrioniska - Narcissism - Antisociala/psykopatiska - Paranoida - Rättshaveristiska - Negativistiska och svartsynta - Passivt aggressiva - Osjälvständiga - Fobiska - Tvångsmässiga | <ol style="list-style-type: none"> 2. Psykisk sjukdom <ul style="list-style-type: none"> - Depression - Bipolär sjukdom - Ångestsjukdom 3. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar <ul style="list-style-type: none"> - ADHD - Autistiska tillstånd - Svagbegåvning |
|---|--|



När det
inte går
så bra...

1151

Problem?

Vad hade du väntat dig?

Det är en myt att man kan åstadkomma en god kommunikation med alla om man bara använder rätt teknik - det krävs två för en tango.



1153

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

Svar: Det vet du inte.

1154

Otrevligaste patienten någonsin?



1155

En tillräckligt god behandlare?

- Vårdarbete är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra behandlare, genom att vara uppmärksam på patienternas reaktioner på det man gör.

Michael Rangne

2015-10-06

1156

När du själv känner dig misslyckad

- Även du gör ditt allra bästa, inte sant?
- Du kan emellertid ta ansvar för upplevelsen
 - Rådfråga erfaren kollega
 - Sök handledning
- Somliga människor passar man helt enkelt inte så bra ihop med, av olika skäl
 - Detta är normalt och helt okay
 - Inse och acceptera detta
 - Ordna om möjligt så att någon annan tar över

1157

Vår egen frustration

Vi söker en känsla av att göra gott för den andre, att vara en bra medmänniska/chef/förälder.

Risk att vi fastnar i behovet av uppskattning.

Vi reagerar då lätt med irritation/aggression.

Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna om vad som sker...

...samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla reaktionen på den andre.

1158

Projektion

I stället för att se sig själv skyller man ofta på andra.

Man lägger ut sitt eget problem på någon oskyldig.

Föga utvecklande - förhindrar personlig växt och utveckling.

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

1159

Skydda dig själv

- Upplevelse av **mening** med det som sker.
- Känsla av att du ger något, uppleva att du **gör skillnad** för någon annan, utan egen vinning.
- **Få ut något** för egen del, låt dig berikas.
- **Fokusera på det positiva**, på glädjen, på det som faktiskt sker - inte det som ännu inte skett.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv - det krävs två för en tango.
- **Acceptans** - behandla det som går och lär dig leva med resten (båda parter).
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen. Regelbundna möten i gruppen om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- **Stöd utanför arbetet.**
- **Ha ett liv.**

2015-10-06

Michael Rangne

1160

När relationen går snett



Men... det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas!

Tack till Kay Pollak

Varje samtal är ett experiment

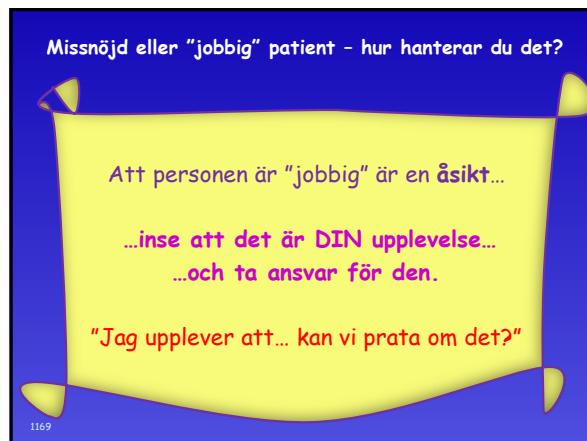
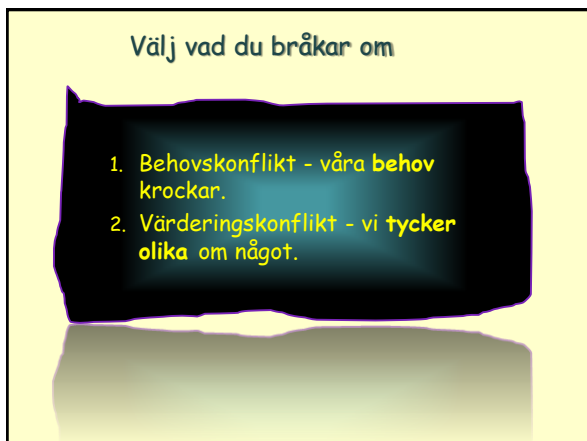
- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

1162

En fruktbar utgångspunkt?

Den andres beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas *förstå* meningen!



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

Att personen är "jobbig" är, en upplevelse, en åsikt, ett värdeomdöme, en relationell aspekt.

Denna upplevelse är helt okay...

...ta emot den med öppna armar...

...men inse att det är DIN upplevelse...

...och ta ansvar för upplevelsen!

Vad handlar upplevelsen om egentligen?

Är det jag eller den andre?

Glöm inte bort "överföring", "motöverföring" och projektion.

Tag eventuellt upp det du känner med patienten, eller sök handledning.

1170

Missnöjd eller "jobbig" person - hur hanterar du det?

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

1. Säg vad du känner / **hur du uppfattar det.**
2. **Fråga om det är så**, och **be honom beskriva sin syn** på situationen.
3. **Säg att du gärna skulle vilja prata mer om det.**
4. **Fråga den andre** om även han skulle vilja prata mer om det.
 - o Vad beror det på?
 - o Vad kan du/jag/vi göra för att det ska kännas bättre?

1171

Att möta en patient med personlighetsstörning

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

**Hotfulla, aggressiva,
explosiva och oflexibla
patienter**

Man som pistolhotar



Patienter med ökad risk för våld

- Demens och annan kognitiv nedsättning.
- Berusning och annan drogpåverkan.
- Abstinens.
- Mani.
- Psykos.
- Imperativ hörselhallucinos.
- Personlighetsstörning (narcissism, borderline, histrionisk, antisocial).
- Depression (män).
- ADHD.
- Autismspektrumstörning.
- Utvecklingsstörning.

1177

Barn och ungdomar med utagerande och socialt destruktivt beteende kan ha t ex:

- ❑ Uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitetssyndrom, ADHD
- ❑ Autismspektrumstörning
- ❑ Uppförandestörning (conduct disorder)
- ❑ Trotssyndrom
- ❑ Antisocial personlighetsstörning, psykopati (men diagnosen ställs inte förrän vid 18 åå)
- ❑ Mani
- ❑ Depression
- ❑ Missbruk
- ❑ Miserabel familjesituation

1178

Kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet och våld

- ❑ **Främst missbruk och antisocial personlighetsstörning, särskilt i kombination!**
- ❑ **Personlighetsstörning kluster A eller B**
- ❑ **Impulsivitet och instabilitet**
- ❑ **Missbruk**
- ❑ Vanföreställningar med *specifik* paranoia
- ❑ Imperativa hotande *hallucinationer*
- ❑ Bristfällig *sjukdomsinsikt*
- ❑ Bristfällig *behandlingsföljsamhet*

Dessa samverkar med "kriminogena" faktorer (fattigdom, bostadsort, uppväxt, attityd, exponering för våld)

1179

Varningssignaler för risk för aggression

Patienten

- Spänd
- Orolig
- Stressad
- Högljudd
- Upprörd
- Kränkt
- Missnöjd
- **Rädd!**
- Osv...

Du själv

- Rädsla/obehag
- Lyssna på din intuition och inre röst!

1180

Men är det bara patientens fel?

Försök komma på några säkra sätt som vi i vården kan ta till för att skapa missnöjda patienter.



Vilka fallgropar kan du komma på i bemötandet/relationen?

- Reducera patienten till **objekt**.
 - Förälder-barn-relation.
 - Tala ned till.
 - Inte lyssna och ta in förutsättningslöst innan jag bemöter.
- **Inte se det friska** hos patienten.
- Tro att patienten är/vill som man själv.
- **Förvänta**/begära respekt, likvärdighet, **gillande** och beröm av patienten.
- "Jag förstår".
- **Ta över/styra**/kontrollera samtalet och patienten.
- **Inte ge återkoppling**, inte visa att man hört och förstått.

Fler olämpliga tillvägagångssätt

- **Respektlöst bemötande.**
- Ljuga / **lova saker** man inte säkert vet att man kan hålla.
- Höga hästar, **maktspråk**.
- Insistera på **rutiner för rutinernas skull**.



Diskutera

Du har en rigid, oflexibel och explosiv patient framför dig...

...vilket är nu den säkraste metoden för att åstadkomma en rejäl urladdning?

När patienten uppfattas rigid - "följer inte avdelningens rutiner" - vem är det egentligen som är mest rigid?

1185

Exempel på missnöjda patienter

- Att inte få som man vill.
- **Upplevd** kränkning eller brist på respekt.
- Rigida, oflexibla.

Men... när patienten ter sig rigid ("följer ej avdelningens rutiner") - vem är det egentligen som är rigid?

Alla patienter ska inte behandlas lika. Rättvisa är att var och en får vad den behöver, och behoven kan variera.

1186

Den likvärdiga relationen



I den likvärdiga relationen utgör patientens tankar, känslor och förståelse av sig själv en likvärdig del av gemenskapen. **Patienten och hans inre värld behandlas med samma allvar som din egen.**

Alla människor hatar att ta order...

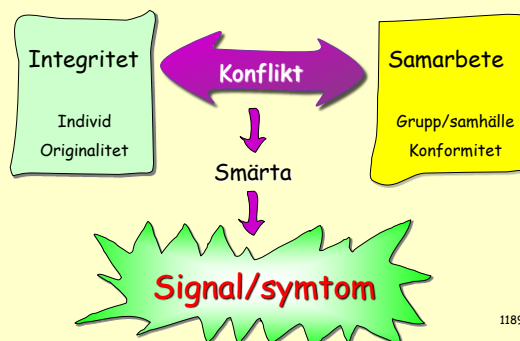


Tala inte om för patienten vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

"No involvement, no commitment" (den som inte är med kommer att vara emot).

1188

Integritet och samarbete



1189

Två sorters konflikter

Behovskonflikt - våra behov krockar

- Har fysisk effekt på mig, påverkar de facto mig och min situation.
- Förklara denna känsla för den andre.
- Konfrontation kan vara nödvändigt och bra här.

Värderingskonflikt - vi tycker olika om något

- Har ej fysisk effekt på mig, "stör" mig bara.
- Acceptera att det inte rör dig!
- Ingen idé att konfrontera.
- Bäst att bara släppa.
- Du kan inte förvänta dig att förändra en annan människa.

Vilken zon kommunicerar vi i just nu?

Grön zon

- Låt oss undersöka det
- Det fixar vi!
- Jag har varit oklar
- Jag kan ha gjort fel
- Vi uppfattar nog detta olika
- Jag är ok men kan bli bättre
- Det finns troligen ett bättre sätt
- Låt oss vara flexibla
- Det är en spännande idé

Röd zon

- Ingen vet något om detta
- Hur tror du jag ska hinna det?
- Du har inte förstått
- Det är inte mitt fel
- Där har du fel
- Jag är inte sämre än andra
- Så har vi alltid gjort
- Bestämmelserna säger...
- Så har vi aldrig gjort förut

Tack till Lennart Lindén, Ugil Konsult

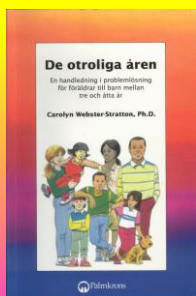
Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

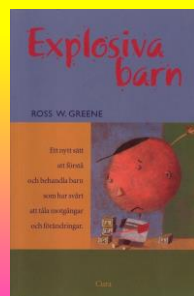
Tips för att hantera människor i "röd zon"

- **Var närvarande**, se (uppfatta) vad som händer, inse att är i "röd zon"
- **Håll dig själv lugn**, stanna i grön zon
- **Logik och vädjan till det vuxna i den andre** fungerar vanligen inte
- **Ta ansvar för "klimatet"**: Vänlighet och mjukt tonfall oerhört viktigt
- **Köp tid**: Erbjud kaffe, mat, vila, paus, betänketid, värme...
- **"Kom" från rätt plats**: Medmänsklighet, vilja väl, bry dig på riktigt
- **Empati**, förmedla vad du ser: "Ser att du är upprörd just nu"
- **Begripliggör**: "Klart du blir upprörd när du råkar ut för detta"
- **Normalisera**: "Inte underligt med tanke på allt som hänt", "Jag skulle säkert bli lika upprörd"
- **Sympati**. Visa att du är vän, på hans sida, att du vill väl: "Jag ska försöka hjälpa dig", "Låt oss se vad vi kan göra för att det ska bli så bra som möjligt för dig"
- **Be den andre om råd**: "Hur kan jag bäst hjälpa dig just nu?", "Jag ser att du har det j-t. Är det något jag skulle kunna göra för att hjälpa dig just nu?"

När det inte går bra - kan barnet inte, eller vill det inte?



VS



"Svåra" barn - beteenden

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



"Svåra" barn - vuxnas tolkningar

Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhetskrävande
- Olämplig uppföstran
- Bortskämd

Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

Din tolkning vägleder din intervention!



1196

Utbrottets faser

Ånglås/hjärnlås/kortslutning

Väggkorsningen

Lugnar sig, förhindrar utbrottet

Härdsnäla



Korgmodellen



A. Beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för.



B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här man lär barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.



C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

1198

Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

- *Ge inte makt åt ilskan* (eller gråten). Lär personen att aggressivitet inte ger makt.
- *Visa att du inte har makt att förändra människor eller deras känslor*, inte ens patienter -> personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.

Föreläsning av Pertti Simola, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

Ilska

Ibland ett sätt att försöka styra andra, att utöva makt.



Eventuellt bättre att *låta människan vara arg* under mötet.

Ofta för mycket att ta itu med ilskan. Ej alltid vår sak att lugna ned den som är arg - ibland är det bättre att vara låta den andre vara arg, sur eller whatever.

Men det är DU som måste välja vilket.

Föreläsning av Pertti Simola, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

När det går snett i relationen

När du gör gott kanske du provocerar personens medvetenhet och väcker något hon inte vill se.

Hon blir då arg på dig och motarbetar dig som ett sätt att försvara sig mot det i sitt inre som hon inte vill se (helt omedveten process).

Många's ilska mot mig beror alltså på att jag väckt något hos dem som de inte själva gillar och vill se och alltså försöker hålla ifrån medvetandet.

Föreläsning av Pertti Simola, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

Lathund för fungerande kommunikation

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

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?"

1203

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

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

Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet:

- Larma.
- Låt dig inte provoceras.
- Bemöt inte ilska med ilska.
- Avsluta samtalet.
- Lämna rummet.
- Kontakta polisen.

När situationen är under kontroll:

- Förklara att hot inte accepteras.

1205

Undvik

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

1206

Arga, missnöjda och hotfulla människor

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

1207

Några användbara formuleringar vid ilska och hotfullt beteende

- För mig verkar det som att du är väldigt upprörd/arg just nu. Är det så?
- Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?
- Är du stressad?
- Är det mig eller något jag sagt i vårt samtal som du är upprörd över?
- Jag känner det som om du är missnöjd med mig just nu. Är det så?
- Berätta mer!
- Berätta för mig vad det är du vill uppnå med vårt samtal, vad du skulle önska dig.
- Jag inser att jag uttryckte mig klumpigt och jag är ledsen för det. Berätta för mig vad det var jag sa som du blev upprörd för, så ska jag försöka formulera mig bättre.
- Är det något som jag kan göra annorlunda?
- Vad kan jag göra för att samtalet ska kännas bra för dig, så att vårt samtal ska bli konstruktivt och ge dig det du vill få ut av det?
- När du är så här upprörd har jag svårt att veta hur jag ska tala med dig på ett sätt som du är hjälpt av.
- Jag har svårt att föra ett bra samtal när jag känner en sådan ilska från dig.
- Det är inte okay för mig att någon skriker åt mig när jag bara försöker göra mitt jobb så gott jag kan.
- Jag blir rädd och kan inte koncentrera mig på att hjälpa dig när du är så här arg på mig.

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

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

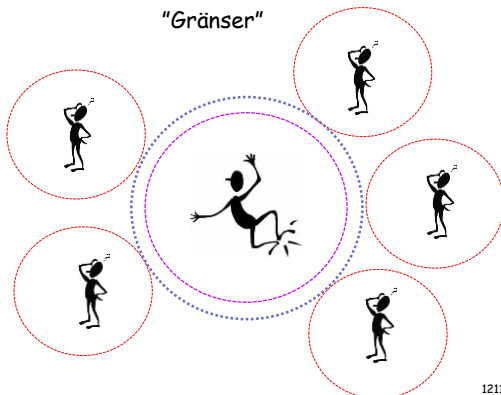
1209

"Gränssättning"

- **Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.**
- Tala om att det är beteendet som inte kan accepteras, inte patienten.
- Var tydlig med **varför** beteendet inte kan accepteras.
- Försök få patienten att själv föreslå alternativ till beteendet. "Hur kan du göra istället när du är så här arg, så att ingen kommer till skada?"

1210

"Gränser"



1211

Påverkanstrappan - låt samtalet ta tid

1. **Kontakt.** Aktivt lyssnande.
2. **Relation.** Visa intresse och sympati, försök förstå.
3. **Tillit.** Visa respekt, möt med värdighet.
4. **Påverkan.** Betona det gemensamma ansvaret. Vilka alternativ ser den andre? Undersök tillsammans.
5. **Lösning.** Involvera den andre i lösningen.

Några råd för att undvika våld

- Förutse.
- Förebygg.
- Lyssna på dina inre varningsklockor.
- Lyssna på andra som känner patienten.
- Sitt inte ensam med hotfull eller potentiellt farlig patient.
- Sitt närmast dörren.

1213

Några råd för att undvika våld

- Tillgång till larm.
- Vaktare eller polis i beredskap vid allvarlig våldsrisk.
- Tänk på hur du bemöter patienten. Rädda patienter slåss för livet, kränkta slåss för hedern.
 - Vänlighet, varsamhet.
 - Empati.
 - Bekräfta patientens känslor.
 - Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.

1214

Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet

- Larma.
- Låt dig inte provoceras.
- Bemöt inte ilska med ilska.
- Avsluta samtalet.
- lämna rummet.
- Kontakta polisen.

När situationen är under kontroll:
Förklara att hot inte accepteras.

1215

"Livräddaren"

1. Larma.
2. Om möjligt: fly!
3. Om inte möjligt:
 - Vänlighet.
 - Stirra inte.
 - Förmedla att du ser hur upprörd han är, och att det inte är konstigt, dvs att han är okay.
 - Alliera dig - jag står på din sida och vill hjälpa dig.

1216

Att möta en deprimerad människa



Tre saker vi gärna vill veta!

- 1.
- 2.
- 3.

Kartor, visioner och drömmar vid **depression**

Terräng:
Nedstämd
Sur, grinig
Trött, oföretagsam
Ängestfylld
Sover sämre
Minns inte

Kartor:
Värdelös
Ingen tycker om mig
Misslyckad, kan inget
Dum och ful
Meningslöst
Hopplöst

Visioner:
Slippa lida
Inte vara en belastning
Sluta göra andra besvikna
Dö, ta livet av mig

1219

Hur blir man av att ha en depression?

Irritabel, taggig, argsint, lynnig, sur, lättstött och allmänt överkänslig...
...eller likgiltig, uppgiven och självförsunken.
Svårt att få kontakt med.
Självpupptagen, krävande och anklagande.
Okoncentrerad.
Trött och oföretagsam.
Skäms och tycker att det vore bäst för alla att man inte fanns eller försvann.
Svårt att ta emot hjälp.

1220

Svårigheter och risker

Patienter med depression

- Uppgivna
- Trötta
- Fåordiga
- Ger nedsatt kontakt
- Tror inte att någon bryr sig
- Svårt ta emot hjälp

Patienter med ångest

- Kan prata på
- Svårt att höra hur mycket de lider
- Ofta missförstådda

Svårigheter och risker

Patienter med depression och/eller ångest

- Koncentrationsproblem
- Skäms och känner sig som en belastning
- Kan vara taggiga, griniga, aggressiva och otrevliga
- Har vanligen *negativa värderfarenheter* i bagaget
- Kan bli suicidala som följd av sitt tillstånd, *och vid negativa vårdupplevelser!*
- Vi kan inte "objektivt" registrera hur en annan människa mår utan att samtidigt påverka detta mående på något vis. *Vår bedömningsprocess är en del av behandlingen.*

Handlingsvägar vid depression



1223

Vad fungerar verkligen?

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

1224

Depressionens onda cirkel



1225

Några vanliga förvrängningar hos den deprimerade

- "Svarta glasögon" på många områden.
- **Negativa tolkningar** av händelser.
- Tappar självkänslan; känsla av att **inte duga**.
- Tror att **ingen tycker om** honom/henne.
- Tappar självförtroendet; känsla av att **inget klara**.
- Tror att han/hon inte klarar jobbet.
- Tror att han/hon **inte är till glädje** för familjen och vännerna.
- Tappar hoppet om framtiden.
- Ser **det förflutna** i mörka färger.

1226

Kännetecken för deprimerade/negativa tankar

- ❑ Kommer **automatiskt**.
- ❑ **Orimliga**, men uppfattas som rimliga och sanna.
- ❑ Fyller **ingen meningsfull uppgift**.
- ❑ Resulterar i att den deprimerade **känner sig sämre**.
- ❑ **Förhindrar** att man når det man vill i livet.

1227

Hur kan man tackla detta?

- ❑ Lära sig **känna igen** sina negativa tankar.
- ❑ Reagera på och **ifrågasätta** tankarna.
- ❑ Korrigera dem ("**svara på tankarna**") och ersätta dem med mer realistiska/adekvata tolkningar och tankar.

Vad du kan göra själv - handling

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

1229

Kognitiv terapi vid depression

- Förstå och omformulera dysfunktionella grundantaganden
- Förstå och lösa/hantera problem som bidrar till depression
- Lära sig färdigheter för att reglera/styra stressupplevelser, känslor och tankar
- Börja återuppta aktiviteter och relationer som man tycker om och mår bra av

1230

Att hjälpa en
deprimerad -
förhållningssätt och
praktiska förslag



Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

Vår uppgift

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

1232

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!

1233

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjälplos
- Trött



Inget av allt detta är
ditt fel eller har med
dig att göra över
huvud taget!

1234

Egenvård (= ett klokt liv)

Lära om

Aktivering

Motion

Kost

Alkohol

Gemenskap

Kärlek

Mening

Slappna av

Humor

Jobbet

1235

Stötta på rätt sätt

- *Fråga* Din anhörige hur Du bäst hjälper henne!
- *Stöd* din anhörige att göra sådant hon tycker om och mår bra av
 - promenad
 - fika
 - prata
 - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

1236

Dina närmaste kan bidra till en livsmiljö som fungerar för dig

- *Kommunicera* klart och tydligt
- *Använd* ett problemlösande förhållningssätt
- *Förebygg* stresstegringar
- *Medverka* till goda rutiner
- *Undvik* känslomässigt överengagemang
- *Ge* positiv kritik

1237

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SIDAN 6082D - BY GILL ROSENCRON

Varför blir jag inte bra?



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

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

1239

Det allra viktigaste patienten kan göra själv
är att **ta emot och fullfölja** föreslagen,
vetenskapligt dokumenterad, behandling

- Psykoaterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

1240

Stötta på rätt sätt

- Uppmuntra din anhöriges **kontakt med sjukvården**
 - Följ gärna med vid besöken
 - Hjälプ henne att memorera det som sägs vid besöket
 - Hjälプ henne att följ ordinationerna
 - Hjälプ henne att fullfölja ev psykoaterapi
 - Om din anhörige försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



1241

Stötta på rätt sätt

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
 - För låga krav innebär att din anhörige inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur depressionen.
 - För höga krav medför att din anhörige känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sin depression pga upplevelsen av övermäktiga krav.

1242

Stötta på rätt sätt

- Stödet bör i mångt och mycket vara ett **stöd till aktivitet** i lagom omfattning
 - Gå upp ur sängen
 - Äta och dricka
 - Duscha
 - Handla
 - Ta en daglig promenad
 - Gå till arbetet om din anhörige klarar det

1243

Stötta på rätt sätt

- Väl avvägd **praktisk hjälp** kan vara en lisa
 - Handla
 - Laga mat
 - Diska
 - Hämta barn på dagis
- Se till att **viktiga saker** blir omhändertagna
 - Hyra och övriga räkningar
 - Kontakter med försäkringskassan
 - Kontakter med arbetsgivaren
 - Kontakter med arbetsplatsen
 - Kontakter med sjukvården

1244

Stötta på rätt sätt

- Se till att din anhörige **avvaktar med stora och viktiga beslut**.
- **Prata med** din anhöriges barn och andra **närstående personer**, och hjälp även dem till den förståelse och kunskap som Du själv har skaffat Dig.

1245

Några saker patienten helst bör undvika

- Stora och viktiga beslut.
- Påtagliga förändringar.
 - Flytta
 - Byta arbete
 - Starta skilsmässoprocesser
- Stora ekonomiska transaktioner.
- Långa och dyra resor.
- Större sällskap.
- Gräl och hårda argument.
- Krav på att "rycka upp" sig.
- Att ge upp.

1246

Bedömning och stöd vid självmordsrisk

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

1248

Varje psykiatrisk patient...

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

1249

En patient med självmordsrisk...

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

1250

Våga fråga

Var inte rädd för att fråga om dödsönskan och självmordstankar!

Patienten vill oftast skona oss från att höra...



...så gör det möjligt för patienten att svara ärligt!

1251

Grad av suicidal intention

Ingen dödsönskan,
rop på hjälp,
kommunikationsmetod

Absolut dödsönskan,
ser ingen utväg, vill
bara dö



Ambivalens!

Var i processen?

Grad av suicidal avsikt?

Syfte? Kommunikation? Apell? Aggressivitet?

Vilka alternativ finns?

1252

En "suicidriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!



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

1254

Patienten som "suicidhotar"...

...är kanske suicidal!



1255

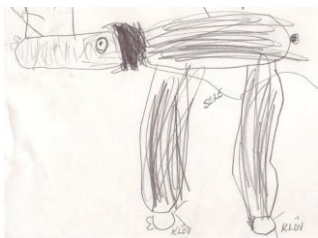
Patienten som "suicidhotar"...

... är kanske suicidal!

- Att patienten har misslyckats med ett antal suicidförsök tidigare är inte anledning att ta *dagens* suicidtankar på mindre allvar.
- Det är ju tänkbart att patienten kommit fram till att självmordshot är enda gångbara valutan i vissa vårdkontakter...
- ... men du är inte Gud och kan inte läsa andras tankar!
- Om patienten säger sig ha suicidavsikter så utgå från att det stämmer, om du inte på mycket goda grunder är övertygad om att patienten inte är suicidalnära.
- Handlägg därför patienten efter den "högsta" suicidalrisken som synes kunna föreligga. I dessa situationer får patienten "stå sitt kast".

1256

"Hon är bara ensam"



1257

"Hon är bara ensam"

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



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



1258

Några varningssignaler för hög suicidrisk

- ❑ Tidigare suicidförsök
- ❑ Svår ångest, nedstämdhet, förtvivlan och hopplöshet, sömnstörning, isolering, berusning, skam, skuldkänslor
- ❑ Dålig kontakt under samtalet
- ❑ Högt på suicidala stegen

Suicidförsök
Suicidplaner/suicidavsikter/suicidmeddelanden
Suicidtankar

Dödsönskan
Hopplöshetskänsla
Nedstämdhet

Ökad risk

1259

Några varningssignaler för hög suicidrisk

- ❑ Tung hopplöshetskänsla och förtvivlan (även om dödsönskan och suicidtankar negeras)
- ❑ Pågående berusning
- ❑ Oavledbart åltande
- ❑ Svårt somatiserande
- ❑ Suicid i släkten
- ❑ Hög ångestnivå
- ❑ Allvarligt personlighetsstörd patient med nedsatt impuls kontroll
- ❑ Bristande verklighetsförankring - svåra skuldkänslor, depressiva vanföreställningar
- ❑ "Klassiska" riskfaktorer - "ensamboende, fränskild, arbetslös, alkoholiserad äldre man med somatisk sjuklighet, dåligt socialt nätverk och tidigare suicidförsök"

1260

Några varningssignaler för ökad suicidrisk

- ❑ Situation som innebär förlust eller hot om förlust - separation, konkurs
- ❑ Situation där man känner sig kränkt eller vanärad - avsked, konkurs, körkortsindragning
- ❑ Suicidrisken kan öka initialt under behandlingen - hämningen släpper innan humöret stiger, alternativt ångestförstärkning första vecka
- ❑ Dålig kontakt under samtalet - omöjliggör en tillförlitlig suicidriskbedömning

1261

En patient med självmordstankar behöver krisintervention



Självmord är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

Hjälp honom finna en bättre lösning.

1262

Det suicidala rummet

Oöverlagt trots
känd bakgrund

När inte andra

"Vill leva,
men inte så här"

kaos
hopplöshet
isolering
ångest
ambivalens

Svartsyn och
tunnelseende

Driver handlandet,
påskyndar

Tack till Bo Runeson för bilden!

1263

Hjälp patienten ut!

Probleminventering,
ge struktur

Involvera
närstående,
var tillgänglig

Ta över ansvar,
hjälp patienten se
skälen för att leva

kaos
hopplöshet
isolering
ångest
ambivalens

Vikariera som
hopp, aktualisera
tidigare
krislösning

Omsorg,
medmänsklighet,
läkemedel

Tack till Bo Runeson för bilden!

1264

Att hjälpa den självmordsnära patienten



1265

Den subjektiva balansen styr reaktionen

Minska
Påfrestning
Hot
Rädsla
Hjälpplöshet

Sårbarhet
Personlighet
Tidigare trauman
Inlärnd hjälpplöshet
Ensamhet



Öka
Resurser
Personlighet
Tidigare erfarenheter
Copingförmåga
Nätverk
Övrigt stöd

Akut inläggning vid

- 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).

1267

LPT



Förutsättningar för tvångsvård (3§)

Tvångsvård får ges endast **om patienten lider av en allvarlig psykisk störning och på grund av sitt psykiska tillstånd och sina personliga förhållanden i övrigt**

1. har ett **oundgängligt behov** av psykiatrisk vård, som inte kan tillgodoses på annat sätt än genom att patienten är intagen på en **sjukvårdsinrättning** för kvalificerad psykiatrisk dygnetruntvård (sluten psykiatrisk tvångsvård), **eller**
2. behöver **iakttäta särskilda villkor** för att kunna ges nödvändig psykiatrisk vård (öppen psykiatrisk tvångsvård).

En förutsättning för vård enligt denna lag är att patienten **motsätter sig** sådan vård som sägs i första stycket, eller det till följd av patientens psykiska tillstånd finns **grundad anledning att anta att vården inte kan ges med hans eller hennes samtycke**.

Förutsättningar för tvångsvård (3§)

Vid bedömning av vårdbehovet enligt första stycket ska det **även beaktas**, om patienten till följd av sin psykiska störning är **farlig för annans personliga säkerhet eller fysiska eller psykiska hälsa**.

"Allvarlig psykisk störning", exempel:

- **Psykos, oavsett orsak** (förvirring, tankestörning, hallucinationer eller vanföreställningar)
 - Alkoholpsykos
 - Drogpsykos
 - Svårartade abstinensstillstånd
 - Demens med påtagligt stort beteende
 - Åtstörning?
- **Mani**
- **Depression med självmordsrisk**
- Allvarlig personlighetsstörning med impulsgenombrott av psykotisk karaktär
- Starka krisreaktioner
- Utvecklingsstörning eller annan hjärnskada med svåra orosutbrott

Undersökning för vårdintyg (4§)

- Får företas av **legitimerad läkare om det finns "skälig anledning"**.
- Om undersökningen inte kan utföras med patientens samtycke, får patienten tas om hand för undersökning (polishandräckning, 47§). **Beslut om sådant omhändertagande** får fattas endast av en läkare i allmän tjänst eller av en läkare som enligt avtal med landstinget har till uppgift att utföra undersökningar för vårdintyg.
- När vårdintyg utfärdats ska patienten föras till psykiatrisk klinik för **prövande av vårdintyget enligt 6§ (om vårdintyget inte skrivits just där)**.

Hur gör man praktiskt om man inte arbetar i sjukvården?

- **Ringer läkare** på patientens vårdcentral och beskriver läget.
- **Ringer lokala jourverksamheten** och beskriver läget.
- **Ringer SLL's vuxenpsykiatriska akutmottagning** vid St Görnan (tel 08-672 2532) och beskriver läget.
- **Vid fara för patienten eller någon annan:** aldrig fel att ringa **112** direkt och be att få bli kopplad till polisen.

Vid allvarlig fara för patienten eller annan person

- Har man **alltid rätt att använda nödvändigt våld enligt Brottsbalkens nödrättsregel.**
- Tar samvetet överhanden över juridiska spetsfundigheter (tycker jag).

Persolighetsrelaterade svårigheter

Vad menas med "personlighet"?

Skilj på "personlighet" och "personlighetsstörning"!

Hur är du = hur är din **personlighet**?

- Extrovert och social eller introvert och tillbakadragen?
- Lätt eller svårt få kontakt med andra?
- Trivs med, skyr eller rent av behöver uppmärksamhet?
- Spontan och impulsiv eller blyg och försiktig?
- Säker eller osäker i framträdandet?
- Vänlig eller lättstött?
- Kritisk eller godmodig?
- Pedantisk eller slarvig?
- Energisk eller astenisk?

"Ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag"

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.

Diskutera!

Vilka egenskaper och personlighetsdrag vill vi absolut **inte** ha på vår arbetsplats?

Topplistan, besvärliga drag?

Samarbetssvårigheter
Bristande ansvarstagande, opålitlighet
Självupptagenhet
Sympatibrist
Empatibrist
Rigiditet, bristande flexibilitet
Överdriven stresskänslighet, labilitet
Oförmåga att se syftet och helheten
Negativism, svartsynt
Osjälvständighet, fobisk,
Tvångsmässig, perfektionism
Passivt aggressiv

1281

"Svåra" människor och tillstånd

- | | |
|--|--|
| <p>1. Personlighetsproblematik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bristande personligt ansvarstagande - Emotionellt instabila - Histrioniska - Narcissism - Antisociala/psykopatiska - Paranoida - Rättshaveristiska - Negativistiska och svartsynta - Passivt aggressiva - Osjälvständiga - Fobiska - Tvångsmässiga | <p>2. Psykisk sjukdom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Depression - Bipolär sjukdom - Ängstsjukdom <p>3. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar</p> <ul style="list-style-type: none"> - ADHD - Autistiska tillstånd - Svagbegåvning |
|--|--|

Personlighet och **personlighetsstörning**

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

Personlighetsstörning i DSM-IV

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

Hur vet jag om någon har en personlighetsstörning?

- ❖ Vanligt → tänk tanken tidigt
- ❖ Det "känns" ofta i kontakten, anspänning, väcker starka känslor
- ❖ Sociala funktionssvårigheter - arbete, studier, relationer
- ❖ Personen verkar ha en **problematisk relation till många människor**
- ❖ Missnöje, klagar på allt och alla, besviken, bitter, avvisad
- ❖ **Svårigheter i behandlingen** - kan försvåra den terapeutiska alliansen och samarbetet, svårt passa tider, svårförståeliga reaktioner och handlingar
- ❖ **Bristfällig självinsikt**, förstår inte sin egen del i de svårigheter som uppstår
- ❖ Ta uppgifter från patient, **anhöriga, arbetsgivare**
- ❖ **Barndomsanamnes**

1285

Den personlighetsstördes dilemma

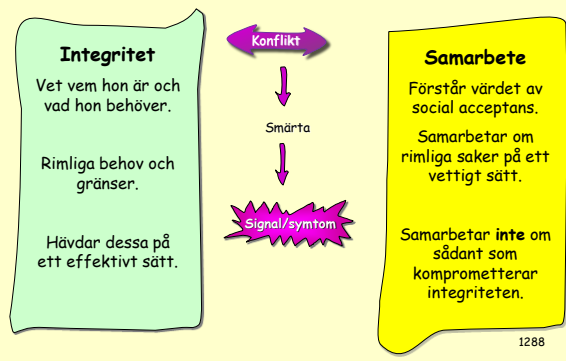
- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hon upplevs av andra.
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas, dvs **personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende**.
- Prata med personen, utgå från att alla **VILL fungera med andra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

Hur vanliga är personlighetsstörningar?

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

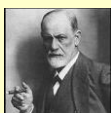
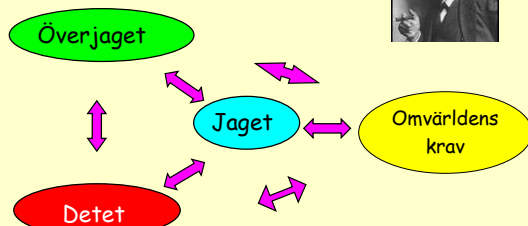
OBS: Varierande svårighetsgrad!

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

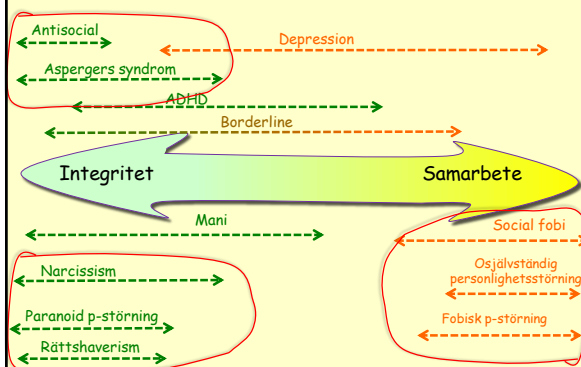


1288

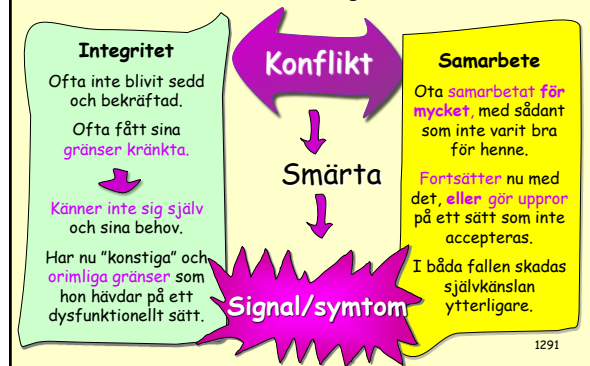
Överjaget ser till att vi samarbetar och följer flokken



Vad händer vid psykisk sjukdom och personlighetsrelaterad problematik?



Personlighetsstörning medför svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete



1291

Passiv aggression enligt DSM-III-R

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

Som synes starka narcissistiska och antisociala drag hos personen (min anm)!

1292



Synnerligen användbar förmåga för en chef:
Att kunna känna igen och bemöta personer med narcissistiska, antisociala/psykopatiska och emotionellt instabila personlighetsdrag

Lena, 29 år

- Urusel självkänsla, känner sig värdelös som människa
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Vantrivs på arbetet, plågas av otillräcklighetskänslor, tror inte att hon klarar vad jobbet kräver
- Får en del positiv feedback, men tror inte på den
- Behöver ständigt stöd, uppmuntran, bekräftelse; effekten sitter i endast en kortare stund om det alls blir någon
- Några få vänner, vågar inte söka nya



1294

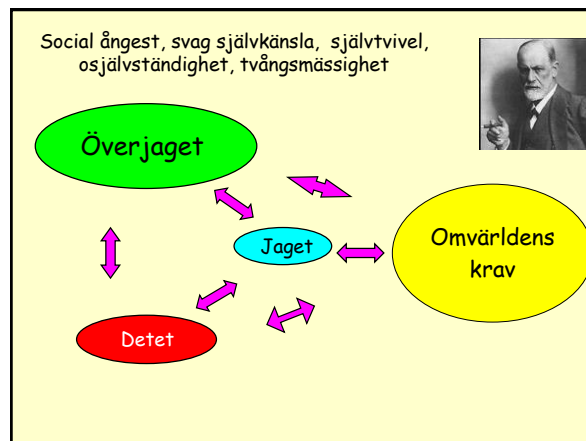
C: Fobisk personlighetsstörning



Social hämning, känslor av otillräcklighet och överkänslighet för kritik

- Upptagen av rädsla för att bli illa omtyckt eller avvisad i sociala situationer
- Undviker kontakt om ej säker på att bli omtyckt
- Känner sig lätt förlöjligad
- Undviker aktiviteter där man kan bli kritiserad eller avvisad
- Hämmad i nya sociala situationer p g a känslor av otillräcklighet
- Låg självkänsla, mindervärdeskänslor
- Ser sig som socialt oduglig och underlägsen

1295



Social ångest och fobisk personlighetsproblematik

Integritet	Samarbete
Tar inga sociala risker.	Mycket måna om att höra till.
Integriteten riskerar att nedprioriteras inför risken att inte bli omtyckt.	Rädsla för att göra bort sig, inte rätta till, inte duga.
Lågt självförtroende (social fobi) och låg självkänsla (fobisk ps) gör det svårt att hävda sina behov.	Hämmade i sociala situationer.
Vad andra tycker viktigare än deras egen värdering av sig själva.	Samarbetar därför i hög grad.
Överkänsliga för andras åsikter, klarar inte kritik.	Som för alla med låg självkänsla risk för översamarbete, med sådant som inte är bra för en.

1297

C: Osjälvständig personlighetsstörning



Beroende, behov av att bli omhändertagen, klängig

- Svårt ta vardagliga beslut
- Vill att andra ska ta ansvar i hennes liv
- Svårt uttrycka avvikande åsikt
- Vågar inte ta initiativ
- Mår om att vara till lags
- Obekväm och hjälplös på egen hand
- Söker genast en ny relation när en upphör
- Orimligt upptagen av rädsla för övergivenhet

Tänk på att patienten vill vara till lags mot dig

1298

C: Tvångsmässig personlighetsstörning

Upptagen av ordning, perfektionism och kontroll

- Upptagen av detaljer
- Svårt genomföra uppgifter
- Fixerad vid arbete i st f fritid och vänner
- Oflexibel i värderingar
- Kan inte göra sig av med skräp
- Ovillig att delegera
- Snål mot sig själv och andra
- Stelbent och envis



Ge patienten tid och tålamod

En helt vanlig dag på Serafen

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 själv och sitt liv



1300

A: Paranoid personlighetsstörning

- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne
- Uppfylld av tvivel på vännerns 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



Bemöt med respekt

Några ord om kverulansparanoia och rättshaverister

□ Några olika varianter:

- Rättskverulant
- Karriärkverulant
- Räntekverulant
- Kollektivkverulant

□ Det är *sättet* att argumentera som avgör om en reaktion/klagare ska betraktas som paranoisk.

1302

B: Histrionisk personlighetsstörning

- Illa till mods om ej i centrum
- Förförisk eller provocerande
- Visar snabbt skiftande och ytliga känslor
- Använder sitt yttre för att få uppmärksamhet
- Impressionistiskt och vagt uttryckssätt
- Dramatisk och teatralisk
- Lättpåverkad av andra
- Uppfattar relationer mer intima än de är

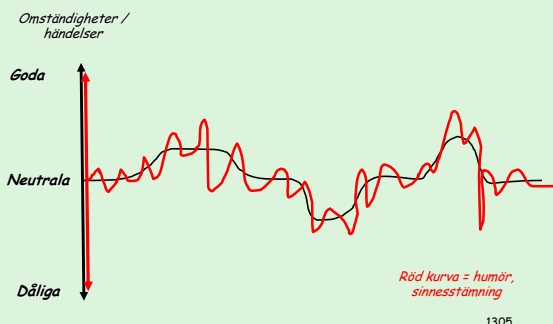


Försök att inte låta dig provoceras eller "förföras"

Video "Maria"

1304

Att reglera sitt humör - den instabile



B: Borderline personlighetsstörning



Instabilitet gällande affekter, självbild och relationer, samt impulsivitet

1. Skräckslagen inför separationer
2. Idealiserar och nedvärderar
3. Störning i identitet och självbild
4. Destruktiv impulsivitet (slösaktigt, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
5. Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
6. Affektiv labilitet
7. Kronisk tomhetskänsla
8. Aggressivitetsproblem (inadekvat/intensiv vrede, temperamentsutbrott, slagsmål)
9. Kortvariga gränspsykotiska episoder

Bli inte arg
eller
provocerad

Mer om borderline

Instabila

- ❖ Stora och snabba humörsvängningar
- ❖ Instabil och snabbt växlande självbild (värdelös → fantastisk)
- ❖ Svartvitt tänkande
- ❖ Idealisering och nedvärdering
- ❖ Impulsiva
- ❖ Ibland explosiva
- ❖ Skapar ofta kaos omkring sig
- ❖ Kriser vanliga

1307

B: Narcissistisk personlighetsstörning

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

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



Låt henne "sitta kvar på
tronen".
Förklara vänligt varför inte
speciell behandling kan ges.

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra
några insättningar!

Terräng, kartor och visioner vid narcissism

Terräng, personen:

Helt vanlig människa
Troligen svag självkänsla
som kompenseras

Terräng, andra:

Lika mycket värda
Inte intresserade av att
ge särbehandling

Karta, personen:

Förmer, inte vem som helst
Viktigare än andra
Vanliga regler gäller inte
mig

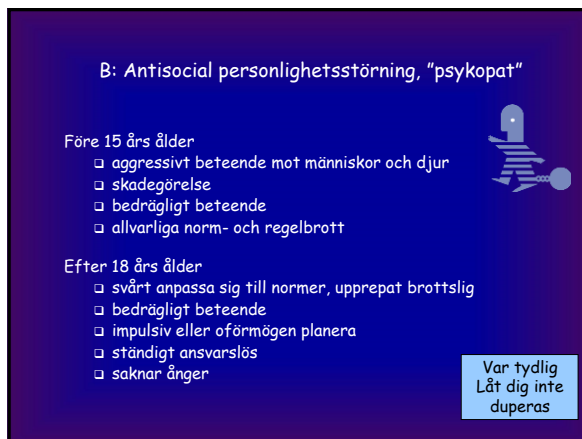
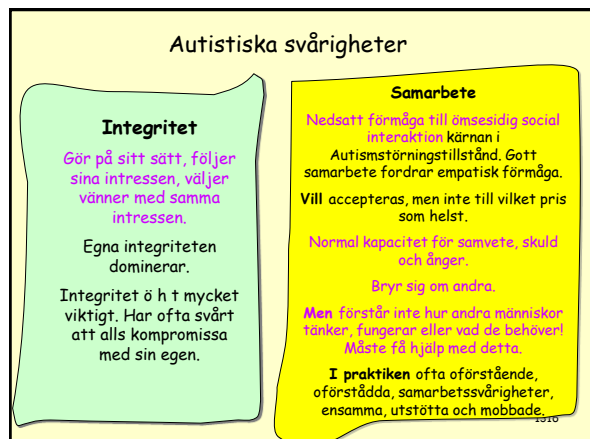
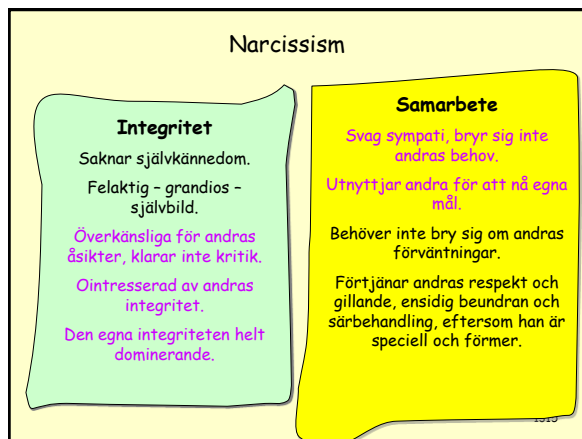
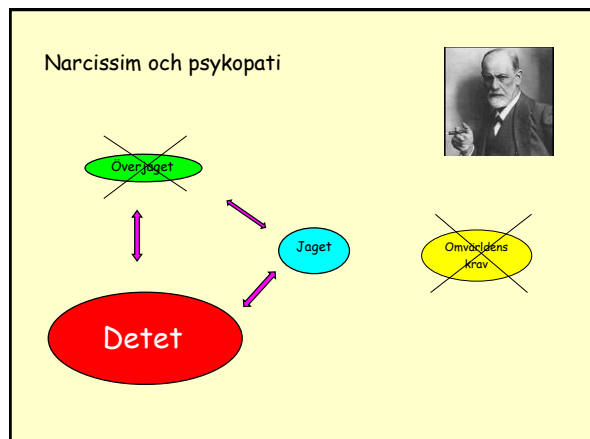
Karta, andra:

Inte lika värdefulla som
jag själv

Visioner:

Förtjänar
särbehandling, "special
treatment"

1313



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

1320

"Core features"

- ❑ Grandios
- ❑ Manipulativ
- ❑ Kyllig brist på medkänsla
- ❑ Hal, opålitlig charm

1321

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 |

1322

Psykopati har genomgripande effekter

1. **Känslor** (ytlig, ingen ånger, ingen ångslan)
2. **Interpersonell interaktion** (charmig, grandios, manipulativ)
3. **Livsstil** (oansvarig, orealistisk planering, impulsiv, dålig kontroll över beteendet)
4. **Antisocialt beteende** (stört beteende redan i barndomen, ungdomsbrottslighet, mångsidig kriminalitet)

1323

Två aspekter av psykopati

1. Personlighetsstruktur/karaktär

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



- ❑ Ser ingen anledning bry sig om andras behov

2. Beteende

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

1324

Psykopati

Integritet

Saknar självkänedom.

Felaktig - grandios - självbild.

Överkänsliga för andras åsikter, klarar inte kritik.

Ointresserad av andras integritet.

Den egna integriteten helt dominerande.

Samarbete

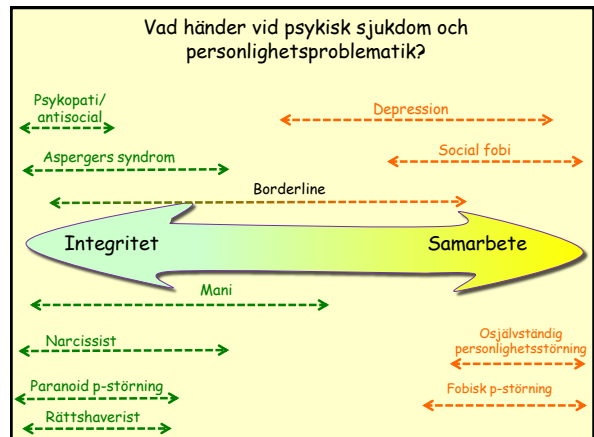
Massiv ansvarslöshet.

Styrs inte av samvete, skuld, ånger, normer eller krav.

Samarbetar bara på ytan, för att få vad han vill. Egentligen inte intresserad av att accepteras.

Manipulerar och bedrar för egen vinning.

Åker ut när manipulationen upptäcks.



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

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

Symtom vid ADHD

- **Bristande uppmärksamhet:** Svårigheter att upprätthålla koncentrationen, att planera, organisera och fullfölja en aktivitet, Ökad distraherbarhet, Kan ge sken av att man är slarvig, opålitlig eller "uppe i sina egna tankar".
- **Hyperaktivitet:** Högre frekvens och intensitet av aktivitet än andra. Det kan handla om att man har svårt att sitta still, hålla händer och fötter stilla eller pratar mycket. Kan i vuxen ålder ersättas av inre rastlöshet.
- **Impulsivitet:** Svårigheter att bromsa reaktioner och impulser till beteenden, Kan ge intryck av att man är otålig, inte kan vänta på sin tur, och innebär att man oftare än andra ger sig in i oöverlagda, ibland farliga situationer.

ADHD hos vuxna - kvarvarande problem / symptom

- 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
- "Labila". Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder - ibland växlande med uppvarvning.
- Temperamentsfulla - övergående utbrott
- Relationsproblem
- Sömnproblem

AD/HD - samsjuklighet och följder

Trotssyndrom - (barndomsdiagnos)
 Uppförandestörning - (barndomsdiagnos)
 Personlighetsstörning - borderline, antisocial
 Missbruk/beroende (rökning, alkohol, narkotika, spel)



(Kriminalitet - ej någon sjukdom)

Att förstå en människa med ADHD

Symtom på ADHD
Symtom på övriga tillstånd, dvs samsjuklighet

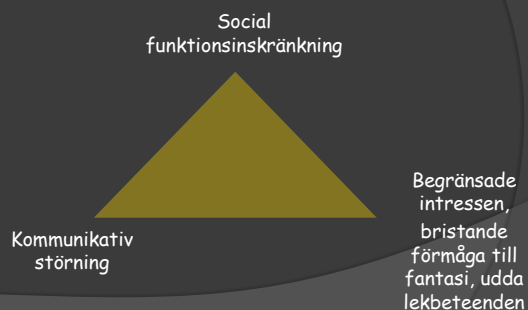
+
Funktionsinskränkning av ADHD
Funktionsinskränkning av samsjukligheten

+
Psykologiska konsekvenser
Sociala konsekvenser



Vi behöver se och förstå **summan** av lidande, funktionsinskränkningar och konsekvenser!

Autistiska symtom - "Wings triad"



Autistiska svårigheter

Integritet

Gör på sitt sätt, följer sina intressen, väljer vänner med samma intressen.

Egna integriteten dominerar.

Integritet är mycket viktigt. Har ofta svårt att alla kompromissa med sin egen.

Samarbete

Nedsatt förmåga till ömsesidig social interaktion kärnan i Autismstörningstillstånd. Gott samarbete fordrar empatisk förmåga.

Vill accepteras, men inte till vilket pris som helst.

Normal kapacitet för samvete, skuld och ånger.

Bryr sig om andra.

Men förstår inte hur andra människor tänker, fungerar eller vad de behöver! Måste få hjälp med detta.

I praktiken ofta oförstående, oförstådda, samarbetssvårigheter, ensamma, utstötta och mobbade.

När kan man misstänka att en person har AS?

- Yttre/beteende:** Ofta rutinbundenhet. Beteendet kan ibland inge misstanke om svårt tvångssyndrom, psykosjukdom eller utvecklingsstörning.
- Formell kontakt:** Mer eller mindre tydliga avvikelser i kommunikation och socialt samspel. En del är tysta och tillbakadragna, i sällsynta fall mutistiska, andra är mycket verbala. Monolog kan föredras framför dialog. Bristfällig icke-verbal kommunikation är vanlig, inkluderade avvikande användning och timing av exempelvis ögonkontakt, gester och ansiktsuttryck. Språkbruk och röstläge kan ibland vara monotont, repetitivt och stereotypt. Samtalen utgår ofta från patientens egna intressen. Nyanser i språket och abstrakta resonemang kan vara svåra att förstå för patienten. Uttryck och liknelser kan tolkas konkret, bokstavligt. Ibland finns andra språkavvikelser, såsom ekolali eller att tala högt för sig själv.

När kan man misstänka att en person har AS?

- Emotionell kontakt:** Kan ibland vara reserverad, avståndstagande eller påträngande, distanslös. Varierande grad av svårigheter att tolka emotionella stimuli kan finnas, liksom svårigheter med inlevelseförmågan i andras tankar, känslor och avsikter.
- Psykomotorik:** Stereotypt, repetitivt rörelsemönster kan förekomma liksom hämmad, agiterad eller på annat sätt avvikande mimik och motorik.
- Affekter:** Kan ibland uttryckas mindre tydligt.
- Tankeförlopp/kognition:** Ofta avvikande, tendens att fokusera mer på detaljer än på helheten. Svårigheter att manipulera och integrera abstrakt information, särskilt sådant som rör socialt samspel. Särskilda domäner kan finnas med exceptionell kognitiv kapacitet.
- Psykosteken:** Ibland auditiva, visuella eller sensoriska perceptionsstörningar, men ej regelrätta hallucinationer eller vanföreställningar.

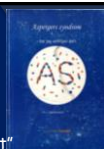
Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- Socialt färgblind** ("Pippi på kafferep")
- Låg intuitiv social förståelse
- "Läser av" dåligt (psykopater läser av bra)
- Svårt se andras behov, men bryr sig
- Rak kommunikation - säger rakt ut det vi menar
- Saknar "farstu", tar in andra till köksbordet direkt
- Umgänge krävande och tröttnande, behöver vara ensam ibland



Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Specialintressen**
- Förmåga till djup koncentration
- **Repetitivt beteende**, "love of sameness", "enkanalighet" (skilj mot tvång)
- **Stark integritet, principfast**
- Bryr sig inte om grupstryck, vill inte göra om sig
- Går inte i flock utan rakt fram
- Gillar inte kallprat
- Ärlig, uthållig, lojal
- Ofta gott hjärta, generös, trofast
- **Ser varken upp till eller ner på andra** -> kunderna gillar dem, men inte chefen
- **Behov vara för sig själv**, hitta sina egna tankar



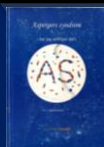
Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Språkliga egenheter** (högverbal, missuppfattar metaforer, uppfattar orden bokstavligt)
- Svårt med förändringar, svårt att ändra sig, **svårt byta riktning**
- Svårt byta tankespår, "som ett lokomotiv"
- Svag "central coherens" (tar in detalj efter detalj, lägger sedan ihop pusslet)
- Tar längre tid lära in färdigheter



Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö

- **Annorlunda perception** ("kniv i örat")
- Blir lätt sensoriskt överbelastad -> irritation och utbrott
- **Ögonkontakt ofta jobbigt** (mer närvarande när tittar bort)
- Ser ofta **munnen** först (det är ju den man pratar med)
- **"Speglar" inte alltid andras ansiktsuttryck** (mer "nollställda" ansikten)
- Stel mimik -> andra tror att man inget känner



Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

- **Håll det du lovat**
- Håll avtalade tider
- Döm inte -> personen slipper försvara sig
- Röran beror på oförmåga, inte slarv (sakligt problem, inte moraliskt)
- Vid konflikter och problem: **förklara vad som hände, hjälp till att reda ut det**
- **Sparsamt med gruppsamvaro** (mkt tröttnande)
- Låt slippa ostrukturerad gruppsamvaro
- Förklara alla "osynliga regler"



Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

- **Ge en funktion** att fylla på arbetsplatsen
- **Ge instruktioner före start**
- **Ge en tydlig arbetsbeskrivning**, skrivna instruktioner och konkret, verbal feedback (missar all otydlig/uttalad feedback)
- Specifika och entydiga instruktioner (vad och hur)
- Binära och linjära instruktioner (behåll/kasta, arkiv/åtgärd)
- **Var tydlig och explicit**. Säg vad du menar och men vad du säger
- Ge information visuellt, skriftligt och i bild
- Låt göra **en sak i taget**
- Begränsa "arbetsytan" och antalet alternativ (lägg ett lakan över röran i lägenheten)



Hjälp vid AS enligt Gunnel Norrö

- Försök **förstå** innan du försöker få personen att ändra något (blir annars "dressyr")
- **Ge mycket tid för eventuella förändringar** (som en präm, behöver tid att "flytta på pick-upen")
- **Utvecklingssamtal: feedback efteråt** (dvs alldeles för sent), blir bara ledsen. **Ge feedback direkt** istället ("Nu gjorde du så här, nästa gång vill jag att du istället gör så här...")
- **Belöningar ska komma omgående**, vara tydliga och gälla något personen *själv* är nöjd med
- **En coach nyckeln till framgång på arbetet**



Autismspektrum eller ADHD?

ADHD

- Ibland sekundära svårigheter med socialt samspel på grund av kärnsymtomen.

Autismspektrum

- Kan uppfattas som uppmärksamhetsstörda på grund av benägenhet att **fastna i detaljer, rikta uppmärksamheten mot annorlunda saker och svårigheter med att skifta fokus.**

Ofta både-och!

Autismspektrum eller social fobi?

Social fobi

- God mentaliseringsförmåga
- Känslig för andras omdömen
- Lider alltid av ensamheten

Autismspektrum

- Uppfattar inte andras signaler eller behov
- Lider ibland av sin ensamhet och utanförskap

Autismspektrum eller tvångssyndrom?

Tvångssyndrom

- "Jagfrämmande"-besvär av tvånget och vill bli av med det

Autismspektrum

- Upprepning och stereotypa beteenden som upplevs som positiva
- Autistiska ritualer snarare än tvångssymtom

Autismspektrum eller psykopati?

Psykopati

- Normal förmåga till kognitiv empati (förstå hur en annan människa tänker)
- Stora brister i affektiv empati (medkänsla, sympati, att bry sig om den andre)
- Skicklig manipulator

Autismspektrum

- Sanningsenlig
- Dålig förmåga att manipulera
- Sympati; vill väl och bryr sig men kan behöva hjälp att förstå vad andra behöver

Anamnes från **andra än patienten** avgörande!

Autismspektrum eller schizofreni?

Schizofreni

- Vanligen senare och mer tydlig debut
- Vanligen även "produktiva" symtom (hallucinationer och vanföreställningar) under någon del av sjukdomsförloppet

Autismspektrum

- Symtom sedan barndomen

Man *kan* ha båda tillstånden samtidigt. Båda utmärks av liknande kognitiva brister, svårigheter med mentalisering och brister i exekutiva funktioner.

Depression vid autismspektrumstörning

- Eventuellt sekundärt till sociala och yrkesmässiga misslyckanden.
- Kan vara **svårt att differentiera** på grund av att mimikfattigdom, monotont röstläge och svårigheter att beskriva känslor är vanligt både vid depression och vid autismspektrumtillstånd.
- Skattningskalor för depression fungerar inte alltid så bra.
- Ofta **atypiska symtom**
- Ökad **rutinbundenhet**
- **Självskadande och/eller annat stereotypt beteende** vanligt

Bemötande av patienter med ADHD och Asperger

- **Kunskap** om tillståndet
- **Tid och intresse**
- Bry dig på riktigt, du måste **vilja väl** (affektiv empati)
- **Lyssna, ta reda på patientens behov** (kognitiv empati)
- Psykopedagogik - **berätta, förklara, begripliggör** för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar
- Hjälp patienten se att **han är okay**, att det är hans ADHD/Asperger som ställer till det
- Gör en **överenskommelse** om vad ni ska göra ("no involvement, no comittment")

Psykopedagogik

- Hjälpa en patient och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagssituationer och livsskeden.
- Utifrån sådan kunskap ge **konkreta råd** om kognitivt stöd, hur man kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och information om intresseföreningar.

