



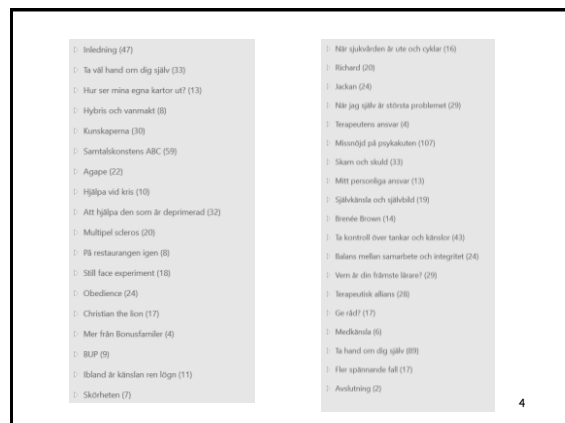
1



2



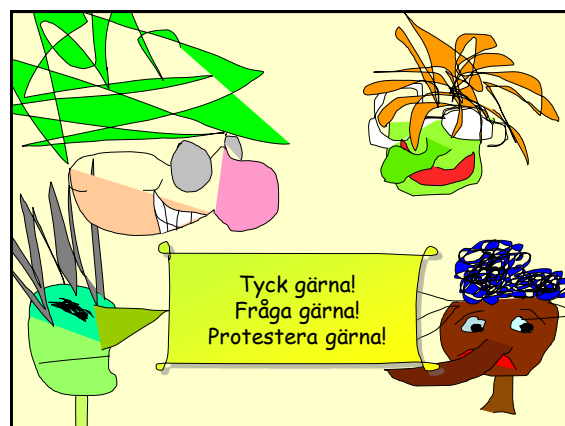
3



4



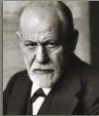
5



6

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

Vi vantrivs i kulturen, 1930



Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017



7

Diagnos enligt ICD-10

- R452 Olycklighetskänsla
- R464 Slöhet, bristfällig medverkan och svagt engagemang



8

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat

⬇

Biter ihop och försöker stå ut tills det går över

⬇

Letar en mening med lidandet

⬇

Letar mening med resten av livet



9

Akta dig för myggor!




11

Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

~~Jag måste bli av med min ångest så att jag kan hålla mitt tal.~~

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.

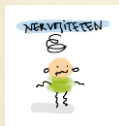


12

Vad kan jag göra mot min föreläsningsångest?

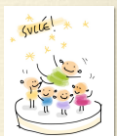
För att överleva:

Skit i vad folk tycker, kör din grej.



Om du vill göra en lysande presentation:

Skit inte i vad folk verkar tycka - lyssna efter och använd dig av reaktionerna du får.



Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå

13

Over the years I've found that a surefooted and confident mapmaker does not a swift traveler make.

Brené Brown



14

14

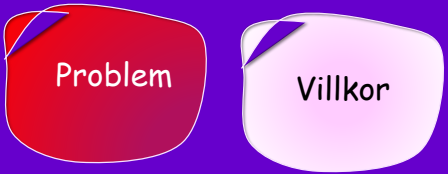
Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke, men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



15

15

Sortera eländet till rätt fack



16

16

Lidande och behov



↓

Möjlighet till mening

↓

Ansvar, "carry a load"

17

17

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



18

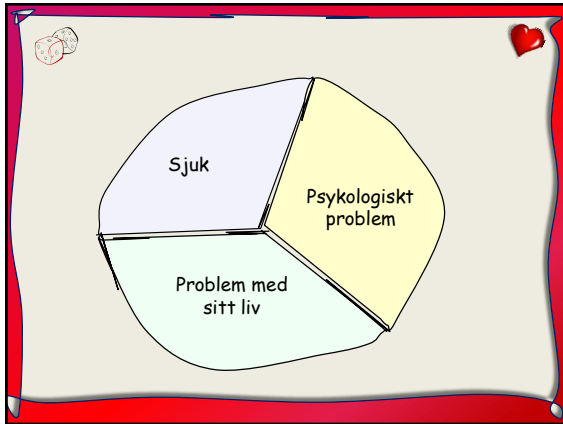
18

Några exempel på "besvärliga" människor



19

19



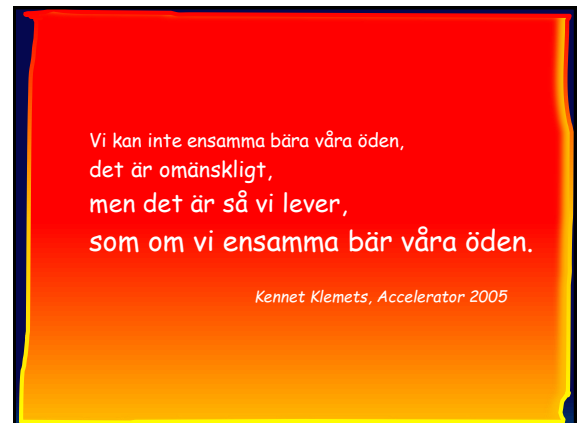
20



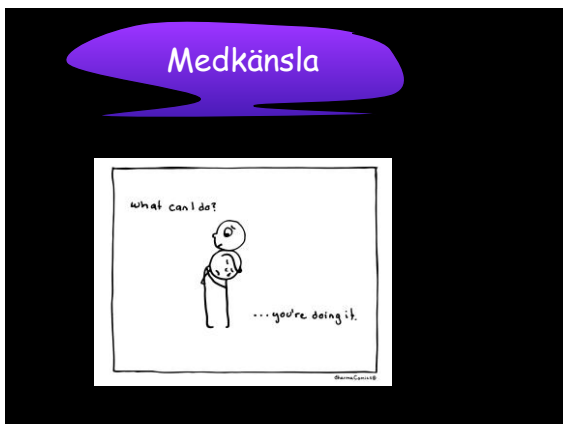
25



26



27



31



32

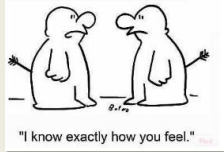
Livet -
ett träningsläger i
medkänsla och
medmänsklighet?



33

33

Medkänslans källa?



"I know exactly how you feel."

Det kunde ha varit jag!

34

34

Min första tanke när någon ställt till det
eller gjort bort sig?

Vilken jäkla tur att det inte
är jag som gjorde det!

35

35

Vilsen sjuksköterska



36

36

Empowerment!



37

37

Vad menas med att "veta" något?

I like the kind of knowing
that shows up as **being**.

Werner Erhardt

38

38

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!

40

Några samtalsaspekter jag gärna tar upp

- Kunskaper i psykiatri.
- Ingredienser i ett gott samtal.
- Förstå den andre.
- Förstå mig själv.
- Mina känslor för den andre.
- Jag kan bara göra mitt bästa.
- Missnöjda och arga patienter.
- Få ut något för egen del.

43

Mer begränsad målsättning

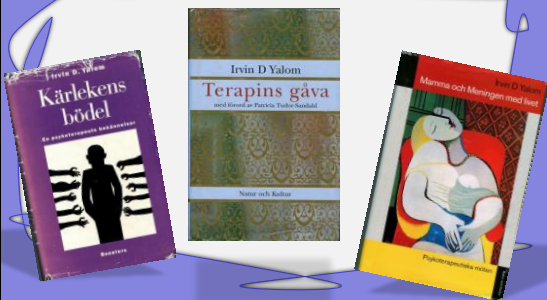
Inte själv vara den besvärlige



44

Lästips för psykoteraapiintresserade

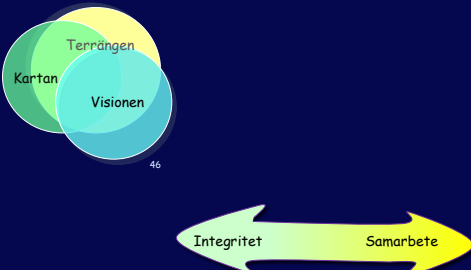
<http://lorami.se/onebmedia/Mina/M%C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terr%C3%A5ngen%20Irvin%20Yalom.pdf>



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

45

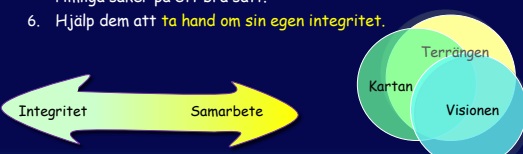
Två bra modeller för att förstå och hjälpa



46

Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

1. Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
2. Hjälp dem nansera 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.



47



48



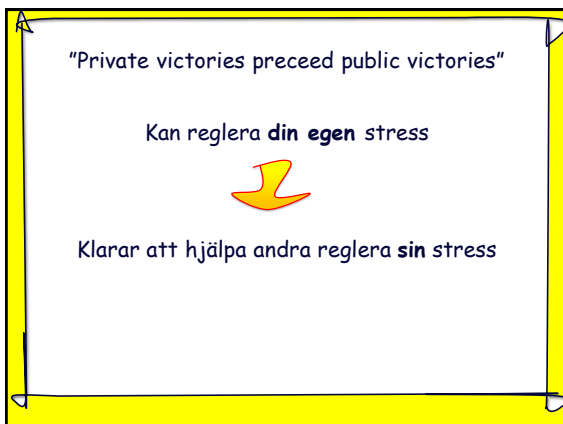
49



50



52



53



54



55

Varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma behov.
- Orimliga förväntningar på livet?
- Resursbrist och dess konsekvenser största problemet.
- Bristande medverkan.
- Många behandlingar har halvdan effekt.
- Ingen "draghjälp".
- Situationen i slutenvården

56

56

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

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

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

57

57

Läkartidningen

START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BOKER PREN

KULTUR

Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nyutkomna boken, »Nästan slagen - att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse återges här, något förkortad.

»Akutläkare»

www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/

58

58

"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man envisas med att behålla sin egen syn på saker, då blir mötet ju jättedåligt."

59

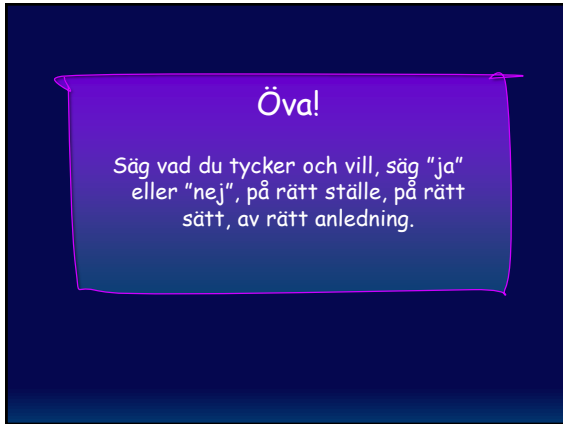
59

VÄLT SJÄLV

Annars väljer någon ANNAN åt dig!

60

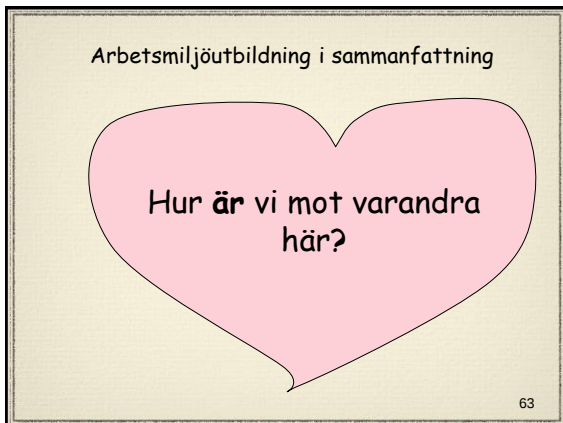
60



61



62



63



64



65



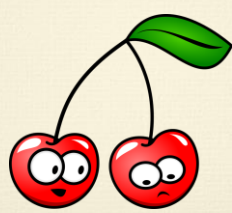
66

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

- Sover gott, vaknar utvilad
- Tycker om människorna omkring mig
- Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

67

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



68

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

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

```

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

69

Maxa ditt sociala stöd



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

70

Den som har sovit gott kan försätta berg!



Hälsolista, prioriteringsordning

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

71

De viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

72

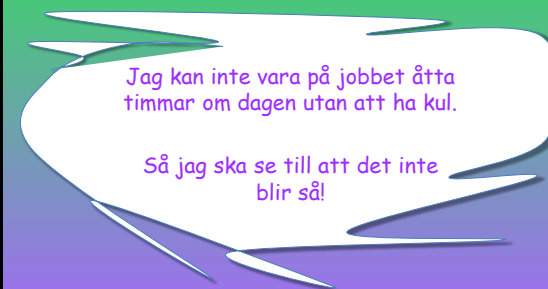
Recept för ett lyckligt liv



Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

73

73



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

Så jag ska se till att det inte blir så!

74

74



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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

75

75

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 arbetskrav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

76

76

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

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

77

77



Kan det vara så att...

...varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

78

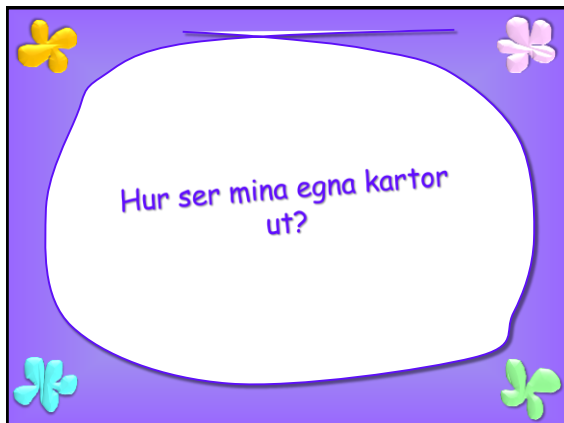
78



79



80



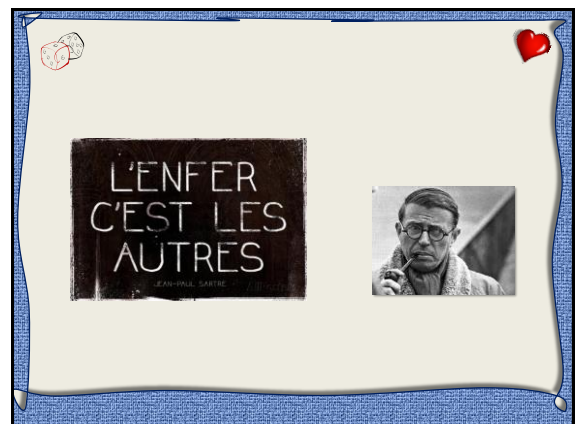
81



82



85

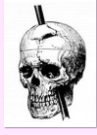


86

Ju bättre jag är på att möta och tala med människor i största allmänhet, desto färre "besvärliga" patienter kommer jag att behöva hantera.

87

Läget tills du är 25:
Taskig frontallob!

...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.
Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

88

På väg?

Vad har du gjort i påsk?



Folke [unclear], 48, arbetslös, Surahammar:
- Jag har druckit alkohol.

89

Fler "besvärliga" människor

- Min fru
- Mina barn
- Min mamma
- Alla chefer jag haft hittills
- Jag själv



90

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.



91

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

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN...
...MEN RESULTATET RÄDER VI INTE ÖVER!

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



92

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 bättre behandlare, genom att vara uppmärksam på patienternas reaktioner på det man gör.

93

Hybris och vanmakt

94

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

95



96

Vem tror att man kan leva sitt liv utan en eller annan brottningsmatch?



97

...och ett överfall då och då?



98

När jag skulle göra lumpen



99

När jag nästan blev rättshaverist



100

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

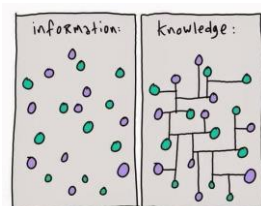
101

101

Man måste kunna något
om man vill hjälpa

102

Kunskaper



103

103



104



105



106

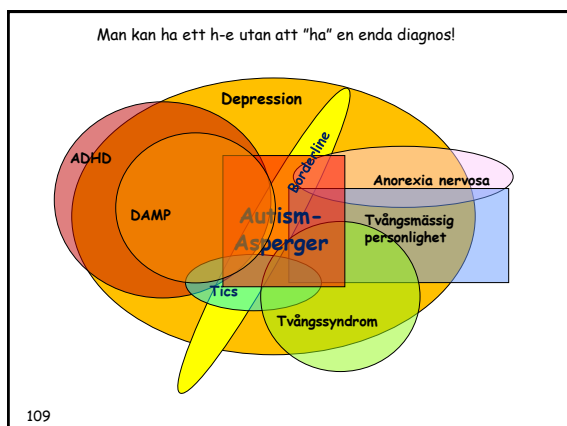
Några av de vanligaste tillstånden

□ Anpassningsstörning □ Akut stressyndrom □ Posttraumatiskt stressyndrom □ Utmattningsyndrom □ "Utbrändhet" □ Depression □ Bipolar sjukdom □ Vanföreställningssyndrom □ Schizofreni □ Substansbruksyndrom □ Ätstörningar	□ ADHD □ Autismspektrumstörning □ Intellektuell funktionsnedsättning □ Social ångest □ Paniksyndrom □ Generaliserat ångestsyndrom □ Specifik fobi □ Tvångssyndrom □ Kroppssyndrom □ Samlarsyndrom □ Narcissism □ Psykopati □ Borderline □ Trotssyndrom och uppförandestörning
--	--

107



108



109

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

- 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
- Relationen/interaktionen**
 - Bristande relationsfärdigheter som leder till missuppfattningar, besvikelse och antipati.
- Situationen**
 - Stress, konkurrens, i "systemet" inbyggda och ofrånkomliga konflikter, orättvisor.

110

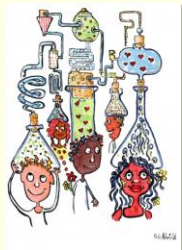
111

4. **Sjukdom**
 - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - Missbruk, beroende, abstinens
 - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
 - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)
5. **Personligheten/karakteren**
 - 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.
 - Bristande balans mellan integritet och samarbete.
8. **Brister i uppfostran** (personen är helt enkelt ohysad och otrevlig)?

111

111

Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?



Se separat papper

112

112

"Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart."



113

113

Exempel på förvrängt tänkande

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

114

114

Svårigheter och risker

Patienter med depression	Patienter med ångest
• Uppgivna • Trötta • Fåordiga • Ger nedsatt kontakt • Tror inte att någon bryr sig • Svårt ta emot hjälp	• Kan prata på • Svårt att höra hur mycket de lider • Ofta missförstådda

115

115

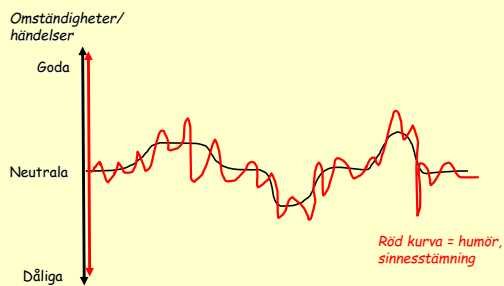
"Manlig depression"

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

117

117

Att reglera sitt humör - den instabile



118

118

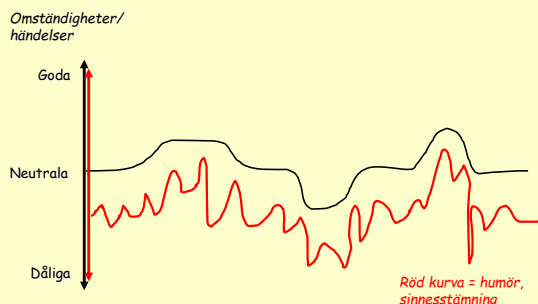
Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Stressrelaterade tillstånd, t ex UMS
- Krisreaktion/anpassningsstörning
- PTSD
- ABHD
- Autismspektrumstörning
- Borderline personlighetssyndrom
- Narcissistiskt och/eller antisocialt personlighetssyndrom
- Trotssyndrom och uppförandestörning
- Drogpåverkan, missbruk och abstinens
- Hjärnskada
- Demens
- Intellektuell funktionsnedsättning

119

119

Att reglera sitt humör - den instabile



120

120

1. Kunskap

2. Professionell behandling

3. Egenvård (= ett klokt liv)

- Lära om
- Aktivering
- Motion
- Kost
- Mening
- Gemenskap
- Kärlek
- Jobbet
- Alkohol
- Slappna av
- Humor

4. Effektivt tänkande

121

Diagnos

Symtom

Funktion

Livskvalitet

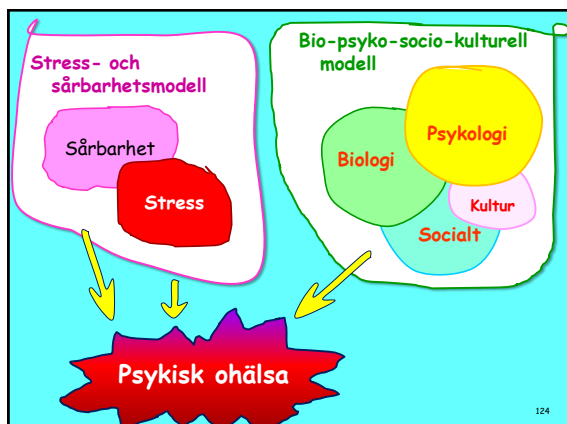
122

Behandlingsfördröjning illa

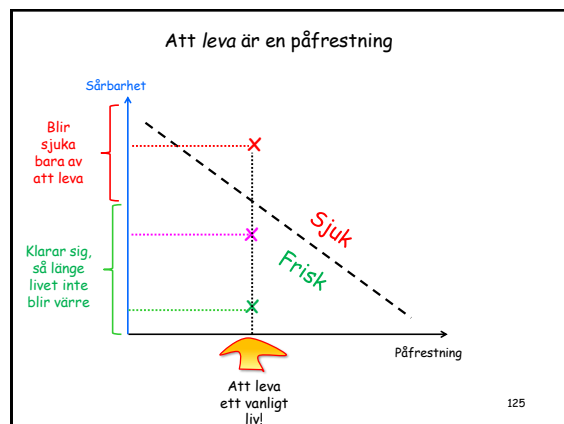
- Drabbar unga i känslig ålder.
- Många tillstånd är uttalat kroniska.
- Ger försämrad livskvalitet.
- Sociala konsekvenser (ensamhet, förtidspension, ekonomi).
- Hög risk för somatiska och psykiatriska komplikationer samt missbruk.
- Ökad konsumtion av somatisk vård.
- Överdödlighet.
- Ökad självmordsrisk (paniksyndrom: 7-8 ggr ökad risk)
- Stora kostnader för samhället.

123

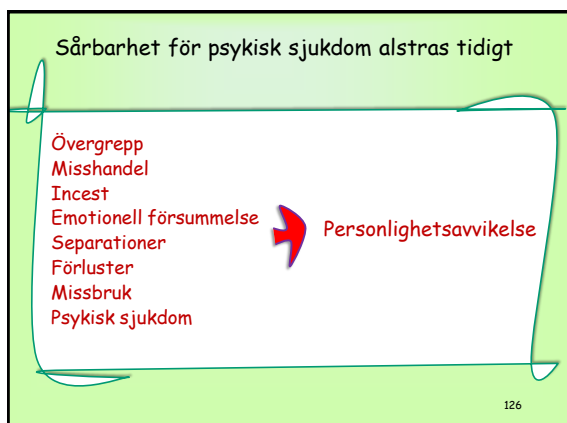
123



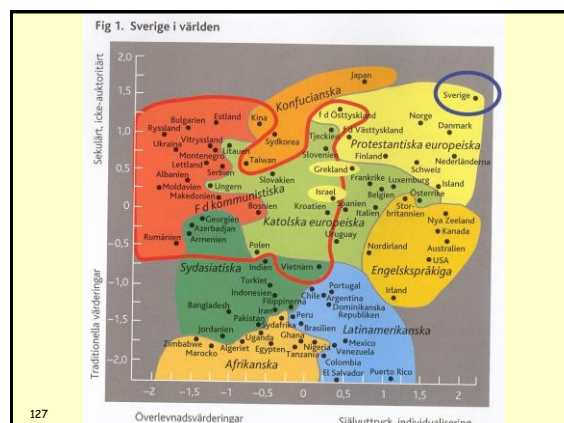
124



125



126



127



128



129

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

130

Ett par kulturella aspekter på psykisk sjukdom

- **Allvarlig psykisk sjukdom** är ungefär lika vanligt i hela världen.
- **Depressionsfrekvensen** är ev lägre i folkgrupper som lever som vi gjorde innan civilisationen bröt in.
- **Prognosen vid allvarlig sjukdom** är möjligen bättre i fattigare / mindre utvecklade länder.
- **Det psykosociala stödet** är viktigt för tillfrisknandet och är ofta bättre i andra kulturer än vår egen.
- **Det moderna samhället** alstrar uppenbarligen en hel del "lättare" stressrelaterad ohälsa, men exakt vilka faktorer som bidrar mest är oklart.

131

Samtalskonstens ABC



Ett urval bilder

132

Om tekniker och metoder

133

Samtalskonstens ABC

- "Kom" från kärlek och välvilja, leta efter det goda.
- Bry dig på riktigt.
- Skapa kontakt och dialog.
- Odla en relation att bygga på.
- Möt den andre på ett existentiellt plan.
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll.
- Likvärdighet och medkänsla.
- Visa respekt, ta den andre på allvar.
- Närvaro - uppmärksamma och följ vad som händer i samtalet.
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen.
- Lyssna efter känslor och innebörd, sök förstå på djupet.
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet.

134

Celeste Headlee



Jag pratar med människor jag gillar, och med sådana jag ogillar.

https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation#1-157190

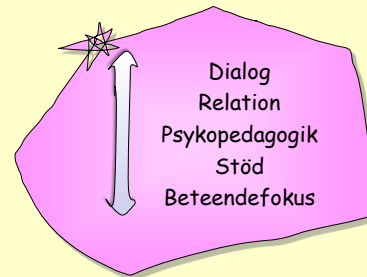
135

Jag vill ha ett vattentätt **system!**



136

Aspekter på bemötande och hjälp



137

Vill du bli föremål för 4:1 metoden?

På jobbet?
Av dina föräldrar?
I ditt äktenskap?

138

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

139

Bemötande - first things first



140

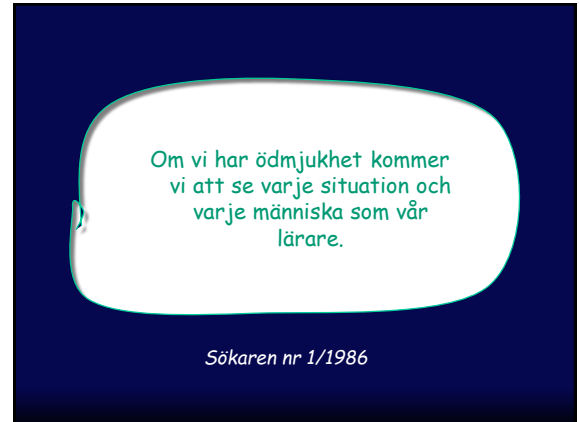
Vem är din främste lärare?



141



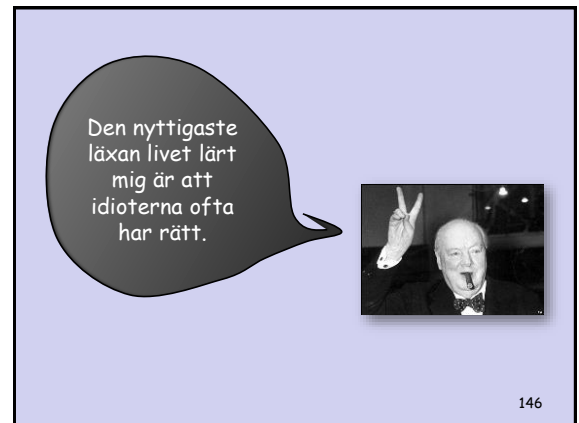
143



144



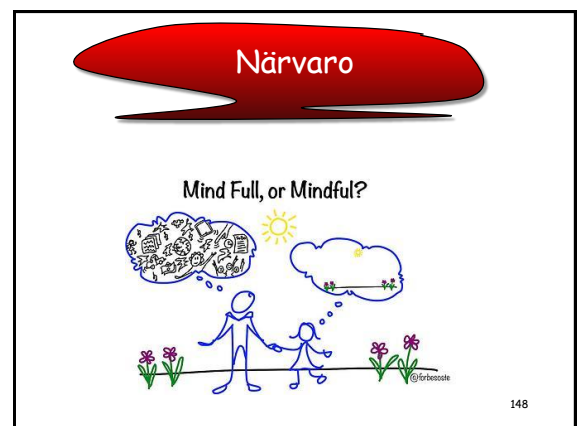
145



146



147



148



149



150



151



152



153



154

Är ambitionen att...

- Skapa kontakt?
- Komma överens?
- Skapa en varaktig relation?
- Ge klienten insikt i sitt beteende?
- Åstadkomma ett visst beteende just nu?
- Åstadkomma varaktig förändring i klientens beteende, känslor, relationer, sociala samspel?
- Minska risken för självdestruktiva handlingar?
- Minska risken för våld mot andra?
- Minska ett brottsligt beteende?
- Hjälpa klienten till ett lyckligare liv?
- Undvika att själv bli slagen eller förföljd?

155

155

Skilj på psykoterapi för att:

- Lösa problem
- Reducera psykologiskt lidande
- Behandla pågående sjukdomsepisod
- Reducera underliggande sårbarhet
- Minska risken för återfall
- Förstå sig själv bättre, personlig utveckling

156

156

Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag vill bemötas:

Hur jag inte vill bemötas:

157

157

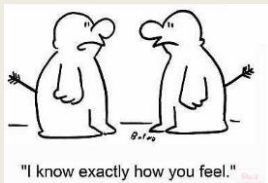
"Det som är botten i dig är botten också i andra."

Gunnar Ekelöf



158

Det kunde ha varit jag!



159

159

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient här?

160

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

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet trökar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

161

161

Psyknottagning, evolutionärt perspektiv



162

162

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."



163

163

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

164

Investera i dina medmänniskor!

Varför inte ge **mer** än klienten betalat skatt för?

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

Gör något **extra** för varje patient!

165

"Bemötande" i ett nötskal

- Ta på allvar
- Visa respekt
- Var nyfiken och intresserad
- Se det goda hos den andre
- Bry dig på riktigt

166

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...

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

167

"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

168

Om patienten själv får välja

- Kontakt - sedd, hörd och tagen på allvar.
- Visar att hen lyssnar och förstår.
- Bryr sig på riktigt.
- Visar medkänsla.
- Ärlig och genuin, gömmer sig inte bakom sin roll.
- Bekräftar, accepterar och normaliserar.
- Hjälper mig förstå.
- Ger återkoppling.
- Ser det som är gott i mig.

Lyssnar och bryr sig!

169

Hur får jag till ett bra möte?

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

170

Här finns något att hämta

171

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**.

172

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



173

173

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



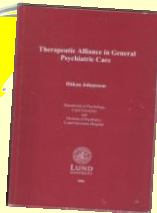
174

174

Vad visar tidigare psykoterapiforskning?

Patientens förbättring beror av:

- Specifika faktorer 8-15 %
- Generella faktorer 70%



175

175

Vad menas med "terapeutisk allians"?

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

176

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



177

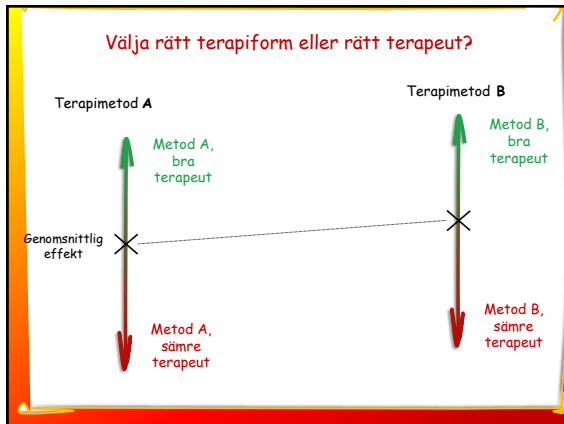
177

Vad uppfattar **patienten** som god psykiatrisk vård?

- God relation till behandlaren, bli hörd och förstörd
 - Stöd
 - Värme
 - Empati
 - Tillräckligt med tid
- Behandlaren skall kunna leva sig in i och förstå patientens unika kommunikation, problem och situation
- Med andra ord är den terapeutiska relationen och den terapeutiska alliansen viktigast.

178

178



179

Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
- 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**
- Metoden
 - Ett **integrativt synsätt** på tekniken (viktigast är vad som hjälper patienten)
 - Tydlig **bruksanvisning** till patienten
 - **Exponeringen**
- Patientens motivation

Lästips: Vad är verksamt i psykoterapi (Björn Philips, Rolf Holmqvist)

180

Två former av psykoterapi

"Supportive"

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

"Reconstructive"

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

181

Den andre ska inte bara göra något

- hen ska vilja göra det hen gör!

182

Motivation är grunden

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

183

"Jag har ingen motivation"




Min motionscykel och jag

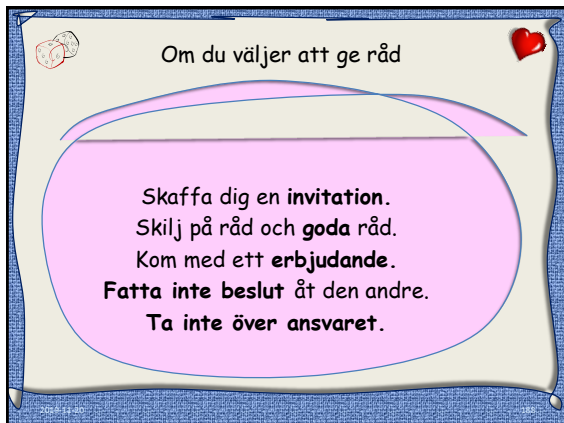
184



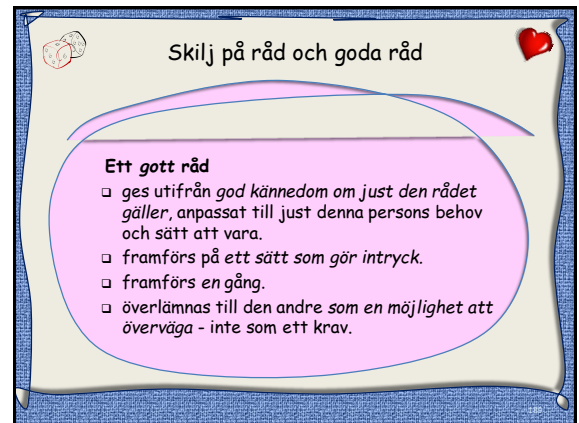
185



186



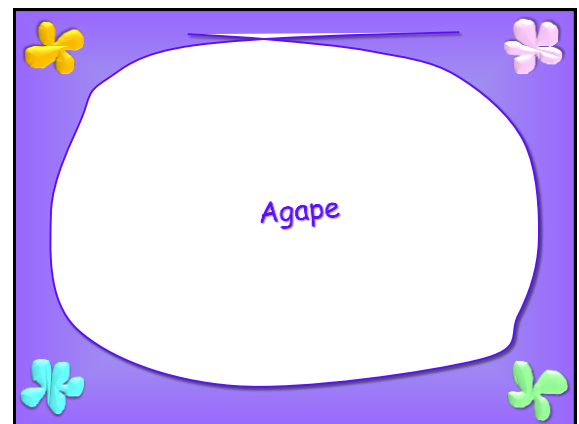
188



189



190



191

Agape



192

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



Man kommer 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 patienten mig en hel del.

193

193

Vi kan aldrig **INTE** påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja **VILKEN** inverkan vi vill ha på den andre.

194

194

Hur känns det att vara patient här?



195

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

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet tråkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

196

196



Kärleksfulla känslor



Handling

som upplevs kärleksfull av den andre



197

197

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.

198

198

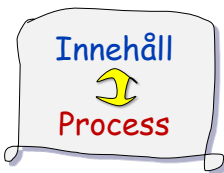
Innehåll



Process

199

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten



Innehåll: Det vi gör och talar om.
Process: **Sättet** som vi gör det på, **hur** vi talar med varandra, **stämningen** som uppstår.

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

200

Processens kvalitet avgör vårdens 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.

201

201

Håll ena ögat på samtals innehåll och det andra på dess process

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

202

Den stora hemligheten...



...är...
???
???
...löst enkelt, egentligen...
... försök med...
...löst enkelt...
...vänlighet!

203

203



204



205



Li Chengping

206



Kahlil Gibran, Profeten

207



Kahlil Gibran, Profeten

208



209

Hur når jag fram till den andre?

Jag måste vilja **personen väl** för att kunna hjälpa.

↓

Den jag **tycker om** vill jag väl.

↓

Försök hitta något att tycka om, respektera och beundra hos den andre.

210

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?

211

Leta efter, och ge uttryck för, din uppskattning av det goda hos den andre

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

212

Hjälpa vid kris

213

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**.

215

I CAN'T STAND IT!

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att **stå ut**.

216

Att hjälpa någon i kris

Vilken *betydelse* har det inträffade för den drabbade?

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

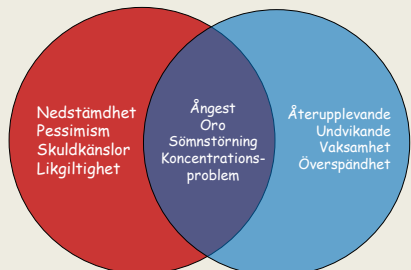
217

Den centrala uppgiften vid en kris:
Dra RÄTT slutsatser av det som hänt!



218

Symtomen överlappar

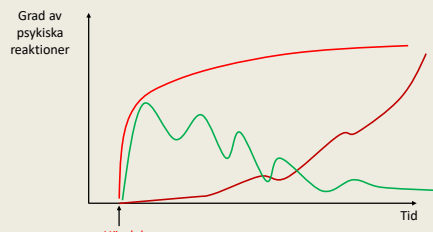


Depression (förlust) PTSD (trauma)

219

Din tredje uppgift

Följ krisens förlopp



220

Undvik tillfälliga lättnader

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska



Upprätthåll de dagliga rutinerna!

221

Lathund för att hjälpa en medmänniska i kris

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. Hjäl den drabbade att uthärda.
8. Hjäl att ta in och förstå vad som hänt.
9. Hjäl att landa på fötterna; dra rimliga slutsatser och rita rätt kartor.
10. Rädda självkänslan.
11. Hjäl till en fungerande vardag.
12. Följ genom krisen, "watchful eye".
13. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

222



223

Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär.
- **Ge konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial.

224

Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagsituationer och livsskeden.
- **Ge** utifrån denna kunskap **konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och intresseföreningar.

225

Vad fungerar verkligen?

Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.

Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

226

226

Stötta på rätt sätt

1. Hjälp den drabbade att **göra saker som hen mår bättre av.**
2. **Det gäller att hitta rätt balans** mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
3. Uppmuntra hennes **kontakt med sjukvården.**



227

227

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och mår bra av

Träffa en vän
Prata
Fika
Promenad

228

228

229

- **Fråga** patienten hur du bäst hjälper henne
- **Stöd** patienten att göra sådant hon tycker om och mår bra av
 - promenad
 - fika
 - prata
 - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra
- **Hjälp** patienten
 - känna igen och ifrågasätta depressiva tankar
 - sluta ålta

229

230

Stötta den andre i att leva klokt

Aktivering Motion Kost Alkohol

Gemenskap Familjen Vänner Jobbet

Kärlek Glädje Humor

Mening Slappna av

Lära om Mentor/förtrogen

230

Vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SIDAN SKAPAD AV JILL ROHRFELDT

231

232

Stötta den andre i att ta emot adekvat vård

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

Antidepressiva läkemedel
Psykoterapi
Elbehandling

232

233

Stötta den andre i att ta emot adekvat vård

- Uppmuntra den andres **kontakt med sjukvården**
 - Följ gärna med vid besöken
 - Hjälp henne att memorera det som sägs vid besöket
 - Hjälp henne att följa ordinationerna
 - Hjälp henne att fullfölja ev psykoterapi
 - Om din vän försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



233

234

Stötta den andre i att ta hand om sin sjukdom

- Ta ordinerad medicin
- Sköt kontakterna med vården
- Lär dig så mycket som möjligt om depression
- Var uppmärksam på tecken på försämring
- Lev klokt
 - Undvik situationer som kan göra dig sårbar för nya depressioner
 - Håll rytmen
 - Stressa lagom
 - Slarva inte med sömnen
 - Var försiktig med alkohol
 - Rör på dig
 - Gör saker du tycker om
 - Umgås med människor du mår bra av
- Tänk på hur du tänker

234

Hjälp den andre att anstränga sig lagom mycket

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
 - För **låga krav** innebär att den andre inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur sitt tillstånd.
 - För **höga krav** medför att den andre känner sig missförstådd och kan även medföra att hen försämras i sitt tillstånd p g a upplevelsen av övermäktiga krav.

235

235

Stötta den andre till lagom aktivitet

- 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 hen klarar det

236

236

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

237

237

Försök se till att den andre inte gör något hen senare kommer att få ångra, liksom att hen får gjort sådant som faktiskt behöver bli gjort

238

238

Det är inte fel att hjälpa till praktiskt!
De flesta regredierar **inte** av temporärt stöd och medmänsklighet.

- 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

239

239

Några saker den drabbade 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.

240

240

Undvik tillfälliga lättnader i övermått

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



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

241

Prata med den andres barn och andra närstående personer, och hjälp dem till den förståelse och kunskap som du själv har skaffat dig.

242

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

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

243

Träffa andra personer som är viktiga för din patient

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

244

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 återkoppling**

245

"Expressed emotions" - känslomässigt klimat runt patienten

1. Kritiska kommentarer
2. Fientlighet
3. Känslomässigt överengagemang
4. Värme
5. Positiva kommentarer



246

Hjälp den andre att hantera/undvika
"sårbarhetsfaktorer" - saker hen mår sämre av
eller riskerar bli sjuk av igen

□ Identifiera allt du kommer på

- Stress
- Ensamhet
- Jobbiga människor
- Konflikter
- Påfrestande situationer och händelser
- Olämplig livsstil
- Oregelbunden dygnsrytm
- Ogynnsam arbetsmiljö
- Alkohol och droger



□ Undvik/åtgärda dem

247

247

Uppmärksamhet på återkomst av tidiga
sjukdomstecken, "tidiga varningstecken"

Mina tidigare
depressioner har
börjat med följande
symtom:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Om jag eller mina anhöriga
märker något av dessa
symtom ska vi vidtaga
följande åtgärder:

1. (Kontakta min läkare)
2. (Ta kontakt med...)
3. (.....)

248

248

Om den andre har självmordstankar - se till
att hen omgående bedöms av läkare

Suicidförsök
Suicidal kommunikation
Suicidplaner/suicidavsikter
Suicidönskan
Suicidtankar

Dödsönskan
Hopplöshetskänsla
Nedstämdhet

249

249

Patienten bara "suicidhotar"...



250

250

Patienten som "suicidhotar"...



...är kanske suicidal!

251

251

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.

252

252

Akut inläggning

- Självordsrisk.
- 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 (självordsrisken är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

253

253

Varför blir jag inte bra?



- Slarvar med medicinen?
- Dåligt fungerande kontakt med vården?
- Dricker?
- Svåra levnadsvillkor, ohållbart leverne?
- Ständiga konflikter? Knepig läggning?
- Annan diagnos, t ex bipolär sjuk eller ADHD?
- Fler diagnoser samtidigt?
- Svårbehandlad depression?

*Illal!
Rätta till eller byt!
Sluta!
Åtgärda, sök stöd!
Psykiateri?
Ta upp till diskussion
med läkaren.
Ta upp till diskussion
med läkaren.
Poängtera att du inte
är fullt återställd
ännu!*

254

254

Lyssna efter innebörd

255

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

Uppfattat och tagit patientens rädsla på större allvar - han är rädd för att vara svårt sjuk!

"Jag ser hur orolig du är. Det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."



257

Rädd = stressad

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



Kort sagt blir man dummare än vanligt.

Och man blir alltmer "besvärlig" och allt sämre på att samarbeta med andra.

258

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

- Lyssnat bättre.
- Bytt från rationell till känslomässig kommunikation tidigare.
- Bytt från innehåll till process tidigare.
- Fångat känslan bakom orden - han är rädd!
- Bekräftat och normaliserat oron.
- Sett behovet bakom rädslan: Bli försäkrad om att inte vara allvarligt sjuk.
- Tagit hans rädsla på större allvar: *"Jag ser hur orolig du är, det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."*
- Låtit bli att försöka tolka oron, inte frågat om han varit med om något svårt.

259

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga



260

När jag
behövde en ny
tandläkare



261

The deepest hunger of the
human soul is to be
understood.

Stephen R Covey

262

Empatiskt lyssnande

Att lyssna i syfte att förstå.

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.
Du försöker tränga djupt in i den andres hjärna och
hjärta, tankar och känslor, i syfte att se sakerna som
han själv ser dem.

Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att förstå och kunna återge den andres
uppfattning lika bra som han själv.

263

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

264

264

Det goda mötet

"Empati betyder att fånga upp och förstå en
annan människas känslor och vägledas av den
förståelsen i kontakten med den andra."



265

265

Spegelneuronen är boven

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



266

266

Mentaliseringsbaserad terapi

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

267

267

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?"

268

268

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 känslor och önskemål är förståeliga och okay.
- Använd "jagbudskap".

269

Empati i praktisk handling



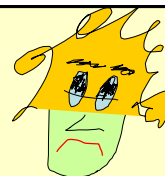
Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

270

Mer om empati i praktisk handling



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

271

Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en **bra stämning** i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att **ha roligt ihop** - det blir folk av ungarna ändå, med lite tid och tålamod.

273

273

Sedd, hörd och tagen på
allvar

275



276

276

På restaurangen igen



https://www.youtube.com/watch?v=E6ltzWUerFQ&index=31&list=PLKdp6cqvj_58Y9KJDwt1MUbnWjGQy1CZhA&t=5s

278

Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som
från början inte var
överhängande
självmodsnära...

...kan vara det
efter ett samtal
med någon i vården.



279

279

Vi kan aldrig **INTE**
påverka den vi pratar
med.

Men vi kan välja
VILKEN inverkan vi vill
ha på den andre.

280

280

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.



281

281

Socialt ansvar - ansvar för andras val 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

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

282

282

Privat, personlig eller professionell?



283

283

Professionell, medmänniska eller både och?

<u>Vårdgivare:</u>	↔	<u>Patient:</u>
Professionell		Professionell
Personlig?		Personlig
Privat??		Privat

284

284

Still face



https://www.youtube.com/watch?v=apzX6EbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdp6cgyj_58Y9KTDwt1MUbNwJGQy1CZhA

285

285

Professionell, medmänniska eller både och?

<u>Vårdgivare:</u>	↔	<u>Patient:</u>
Professionell		Professionell
Personlig		Personlig
Privat		Privat

286

286

Var inte för "professionell"

- Autenticitet och en personlig reaktion 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!**

287

Vi vill varken ha beröm
eller metoder

-
Vi vill ha äkta kontakt
och närande relationer

288

Alternativ till beröm:

"TACK!"

289

Likvärdighet

Lika villkor är inte alltid rättvist...



290

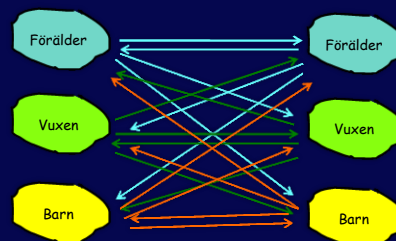
Subjekt



Subjekt

291

Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



292

En "neutral" terapeut?

- ❑ Närvarande.
- ❑ Engagerad, involverande och deltagande.
- ❑ Medkänsla och medmänsklighet.
- ❑ Öppen, ärlig, äkta och autentisk.
- ❑ Visar sig själv, sina tankar, känslor och reaktioner på patienten.
- ❑ Dialog, återkoppling och utveckling.
- ❑ Hjälper den andre att bli medveten om sina föreställningar och förväntningar.

293

293

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

294

Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig.
Hen 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!

295

295

Saker vi Egentligen vill ha

- ❑ Äkthet, autenticitet, genuin kontakt
- ❑ Uppmärksamhet, bli sedd och hörd
- ❑ Bekräftelse, betyda något för någon
- ❑ Respekt
- ❑ Bli tagen på allvar
- ❑ Ärlighet och sanning, hjälp att förstå
- ❑ Förståelse
- ❑ Omtanke
- ❑ Medkänsla
- ❑ Uppmuntran



296

Vilka verktyg har jag?

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



Kärlek!

297

297

Ett par ord om att måla



298

298

Att möta andra kräver mod

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

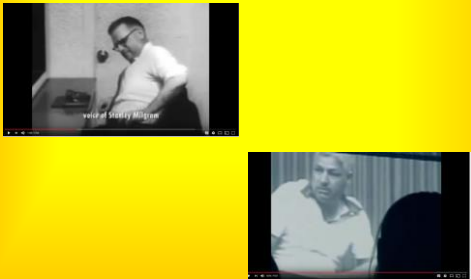


299

Vad är jag beredd att göra för att få vara med?

301

Obedience



302

Get a job. Go to work. Get married.
Have children. Follow fashion.
Act normal. Walk on the pavement.
Watch TV. Obey the law.
Save for your old age



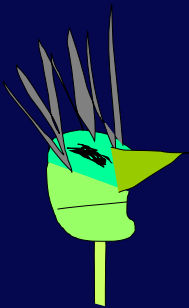
Now repeat after me:
"I AM FREE"

304

COACHA DE DU UMGÅS MED - TALA OM
VAD DU BEHÖVER OCH VILL HA!



305

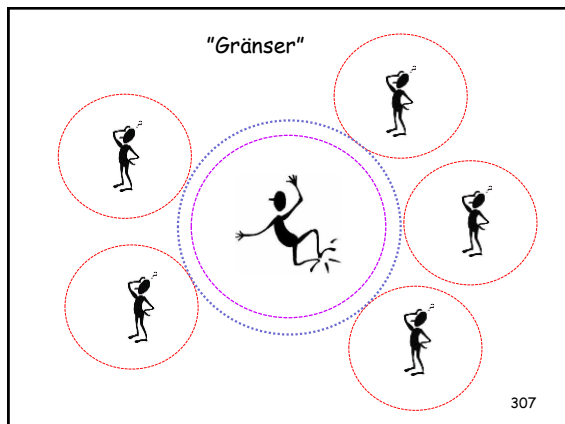


"Jag vill..."
"Jag vill inte..."

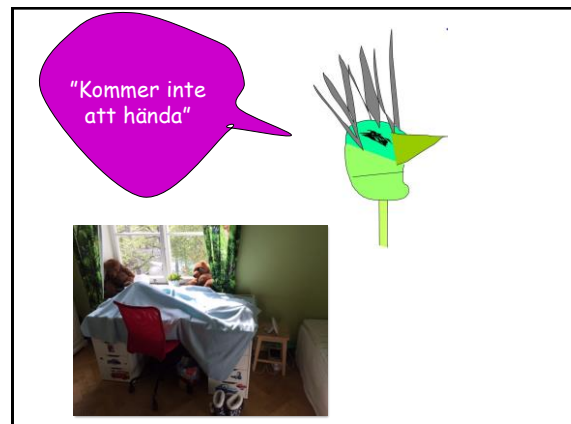
"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."
"Jag hinner inte..."

306



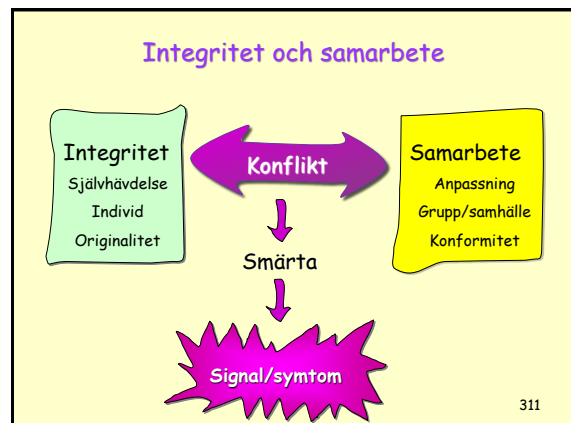
307



308



309



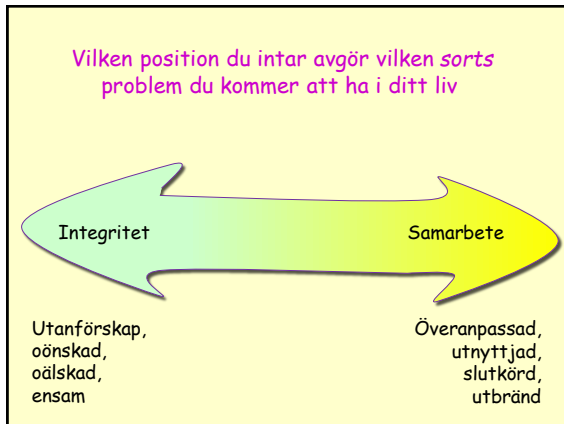
311



312



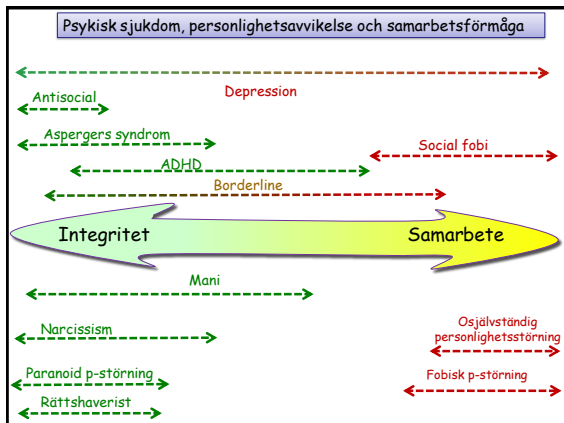
313



314



315



316



317



318



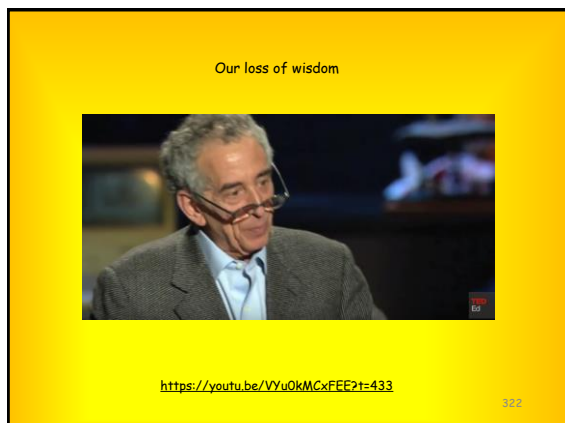
319



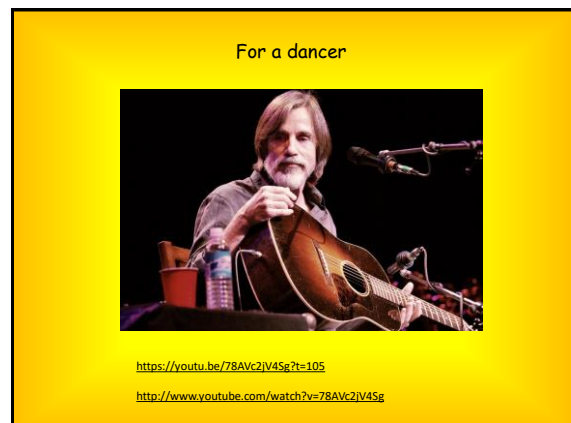
320



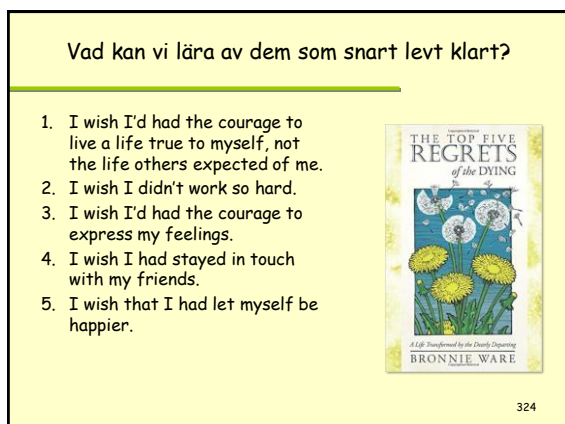
321



322



323



324



325

16-åringen på villovägar



Varför **skulle** hon lyssna på dig?

326

Christian the lion



327

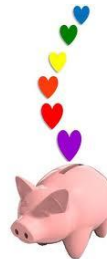
Vi har bankkonton hos varandra!



328

Det emotionella
bankkontot:

Det förtroende
och den trygghet
som har byggts
upp i förhållandet



329

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.

330

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.

331

Din allra största insättning?

Gör allt du bara kan för den människa som ställt till det, hamnat i kris eller mår dåligt av någon annan anledning.

Tacksamhet och lojalitet är **konsekvenser!**

332

332

Varje problem i relationen är en **möjlighet**

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

Vi försöker lösa problemet **och** förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper patienten **och** odlar vår relation.

333

333

Narcissistens tragik

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

↓

Det går inte att göra några insättningar

334

334

Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

335

335

Bättre än en aktiefond?

Investera i dina medmänniskor!

Varför inte ge **mer** än klienten betalat skatt för?

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

Gör något **extra** för varje patient!

336

336

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

- Min klient/patient?
- Min partner?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

337

337

När jag skulle planera upp 2018

Äta bättre
Träna mer
Sova mer
Organisera upp datorn
Röja alla garderober
Slänga ut bråten
Osv

eller...

Bry mig mer om andra?

338

Modell för ett givande liv:



1. Testa

Ge, men smart!

339



1. Testa
2. Utvärdera

340



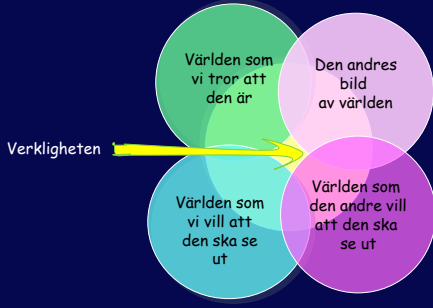
1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj

341

BUP

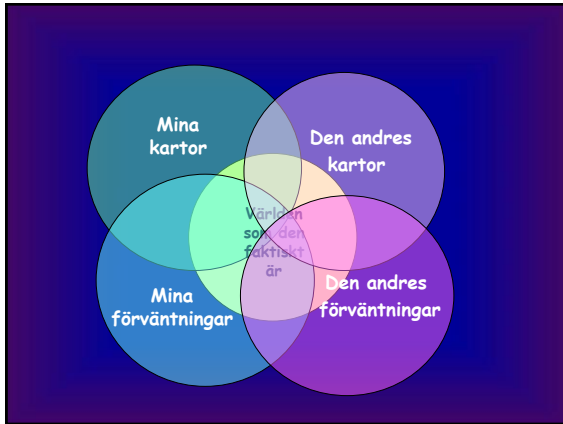
346

Vad menar vi med att "förstå"?

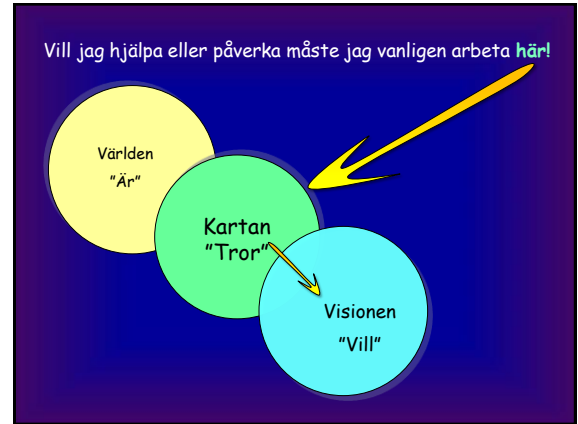


349

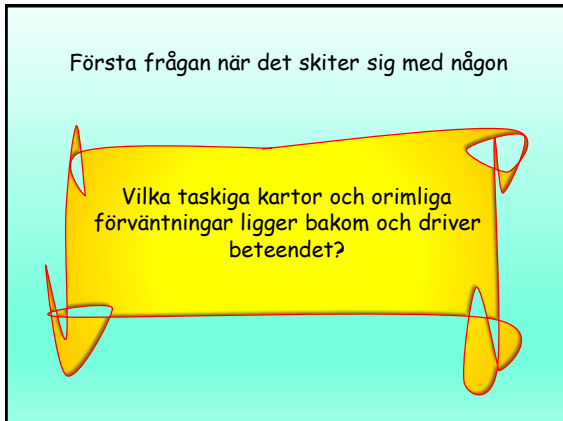
349



350



351



352



353



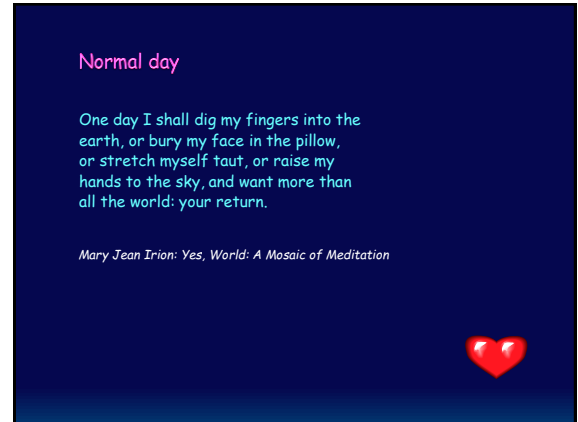
354



355



357



358



359



360



361



362

Relativisera

Var placerar du:

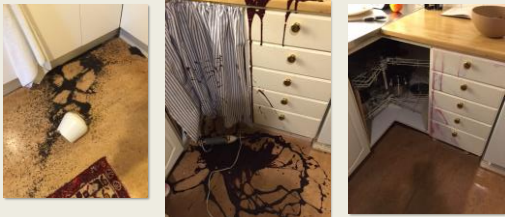
- Kommer en kvart för sent till jobbet
- Glömt anteckningarna till mötet hemma?
- Utsköld av chefen på mötet?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kollega om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till chefen, uppsagd p g a "arbetsbrist"?
- Kommer hem, får veta att ditt barn är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att ditt barn dött efter påkörningen?
- Det var du som körde bilen, med barnet i?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

363

363

Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



364

364

Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris




365

365

Skörheten

366

366

När sjukvården är ute och cyklar

373

373

Vems är felet?



"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

374

374

Är det bara patientens fel?

Försök komma på några säkra sätt som vi i vården kan ta till för att skapa missnöjda patienter!



375

Några säkra sätt att få patienten förbannad

- Respektlöst bemötande.
- Ljuga eller lova saker man inte säkert vet att man kan hålla.
- Höga hästar, **maktspråk**.
- Insistera på **rutiner för rutinernas skull**.

388

Vill inte eller kan inte?

389

Behöver han...

"Tough love", empowerment?
Tydligare krav?
Motiveras mer?
Mer självdisciplin?
Ta sig i kragen/skärpa sig/rycka upp sig?
Coachning/mentor/handledare?

391

"Tough love", "empowerment"

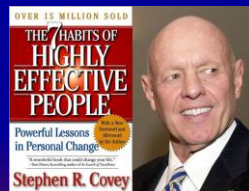
Det låter illa!

Vad **kan** du göra åt detta?
Vilka **alternativ** har du?
Vad **tänker** du göra åt det?
När ska du göra det?
Vad tänker du göra **nu**?

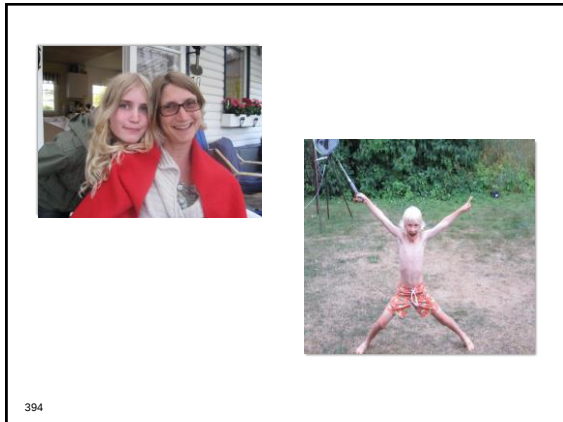
Hur kan jag hjälpa dig?

392

The way you see the problem IS the problem.



393



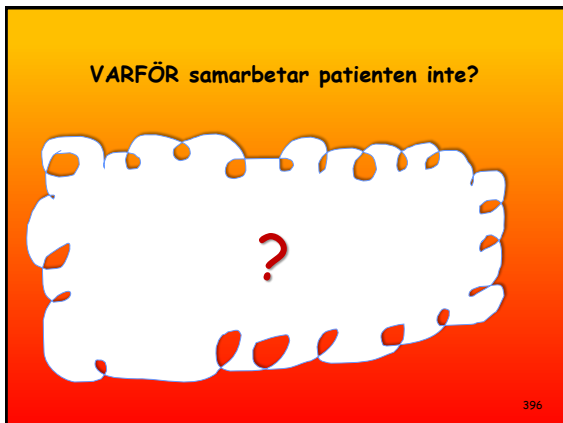
394

394



395

395



396

396



397



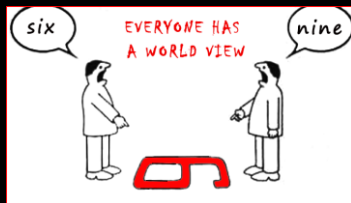
399



401

401

Ta ansvar för hur jag ser



402

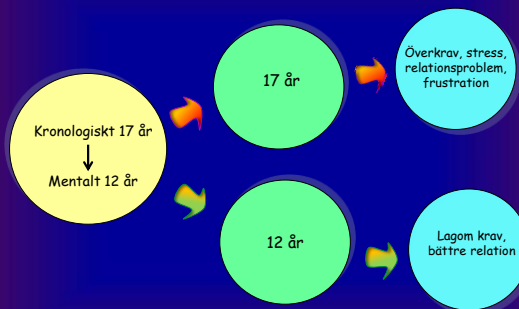
"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

403

403

Exempel: 17-årig flicka med ADHD och lätta AS-drag



404

Bekräfta



405

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

Vår uppgift

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

406

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!

407

Bättre förslag

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

408

408

Patienter med svårigheter

409

Att förstå den med autistiska drag

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

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

Ni är **båda** konstiga för varandra!

412

412

Imagoterapi

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

Love and attention are the same thing



Abha Dawesar

413

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

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

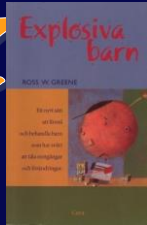
414



415

"Svåra patienter" eller "svåra beteenden"?

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



416

416

Tolkning

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



Förhållningssätt

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

Min tolkning
vägleder min
intervention

417

417

Men...

Kan den andre verkligen?

Varför skulle någon välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får hen att bli ledsen och må dåligt?

Den andre förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det!

418

418

Hur blir det om du tänker så här?

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Vad skulle patienten behöva förstå för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- Kan du hjälpa honom till den förståelsen?

419

419

Alternativt synsätt

- Patientens explosiva beteende är
- Oplanerat.
 - Oavsiktligt.
 - Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

420

420

Den missnöjde vill
något - vad?



421

421

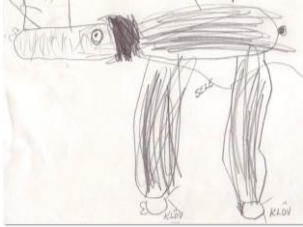
Besvärlig typ?

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



422

"Hon är bara ensam"

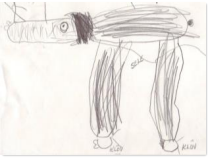


423

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



Ta ensamheten på allvar och försök *hjälpa* den andre med den.



424

Den personlighetsstördes dilemma

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

425

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

426

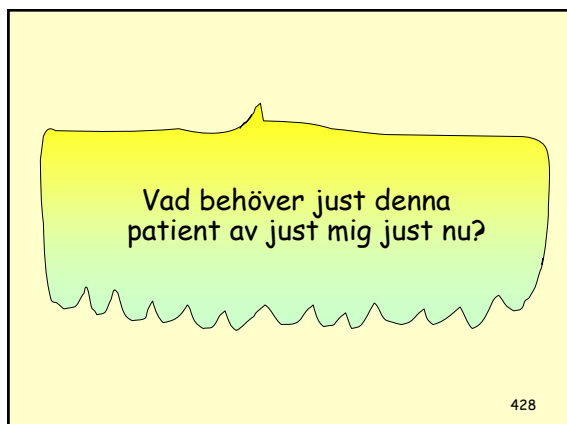
Vilket synsätt funkar bäst?

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

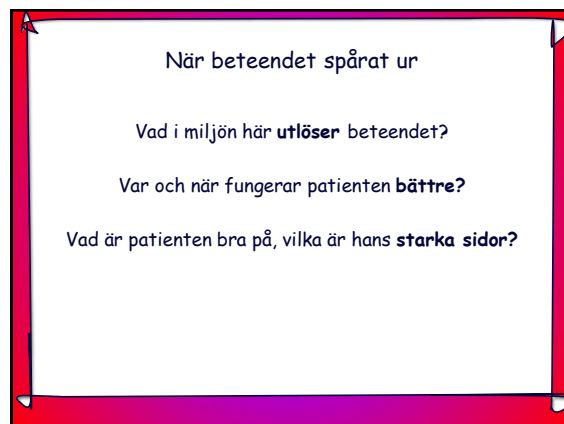
eller

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

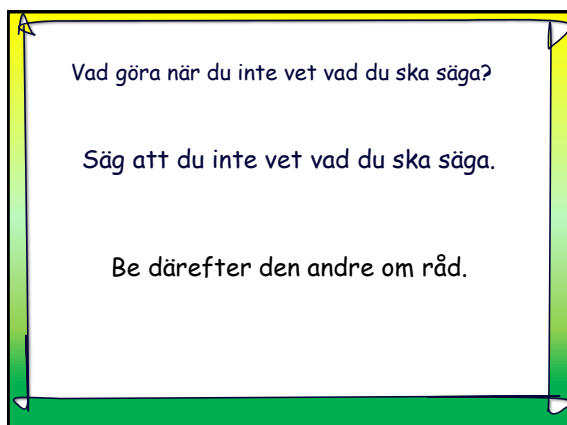
427



428



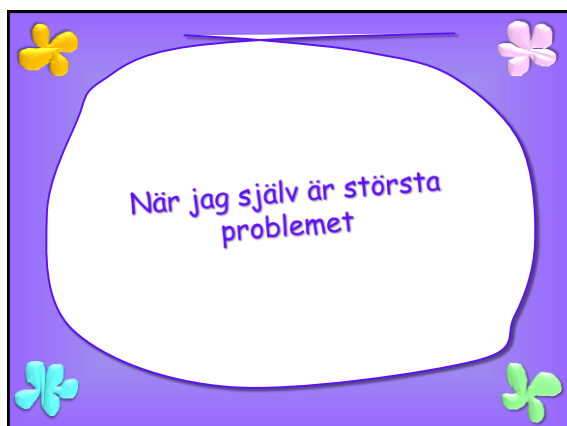
430



431



432



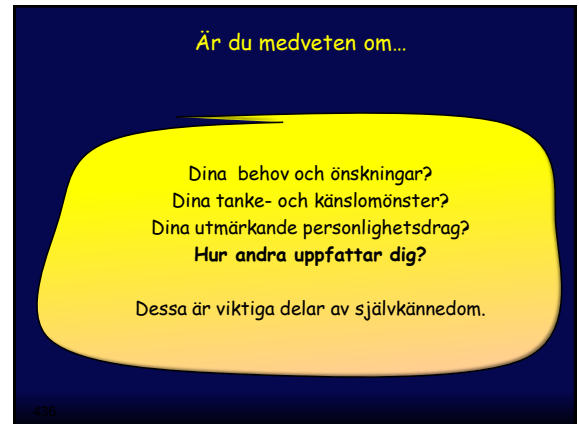
433



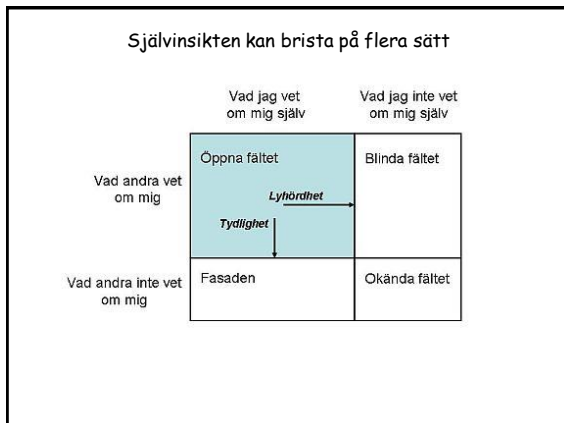
434



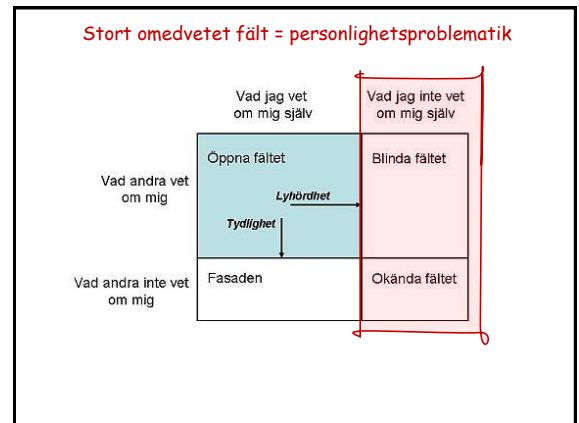
435



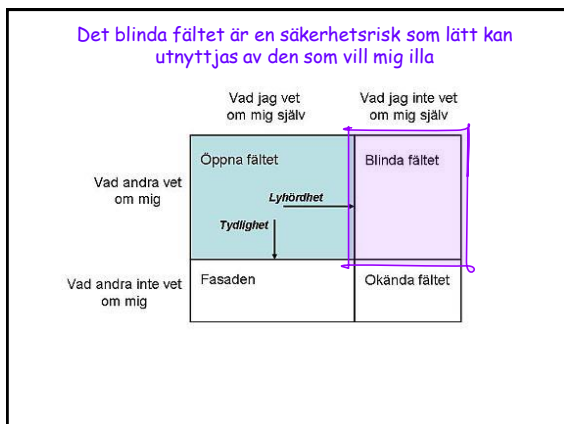
436



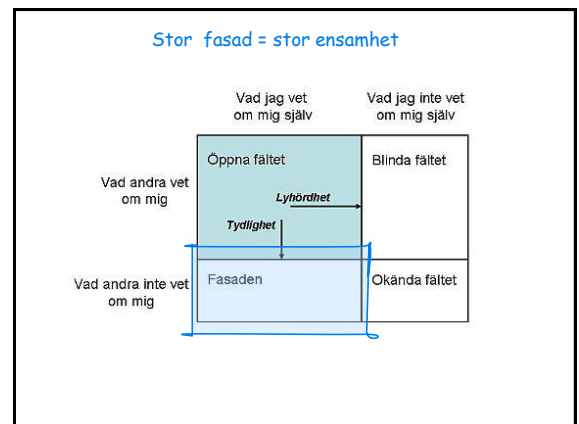
437



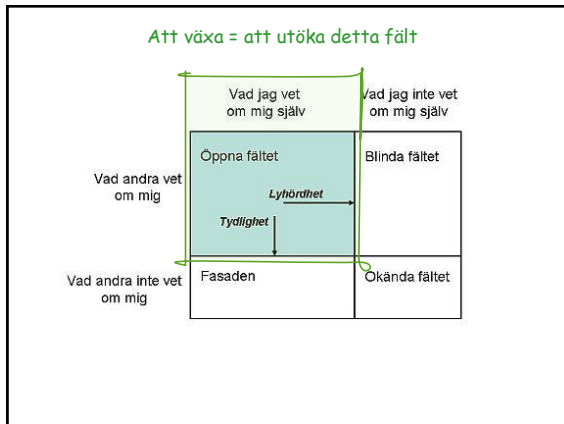
438



439



440



441



442

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.

443

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."

444

Försvara din begränsning...
och du får behålla den!

Richard Bach

445

Att vara arbetsgivare är som att driva ett växthus.

Med bara orkidéer.

446

Brister vid personlighetsproblematik

Självinsikt

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

Förmåga till ansvarstagande

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

447

447

Vill ni anställa Ulrika, 50 år?

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

448



449

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

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

450

450



451

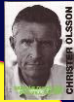
"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

452

452

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.

453

Det viktigaste för självkänslan är...

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

Denna upplevelse förutsätter att dessa människor **förmedlar** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

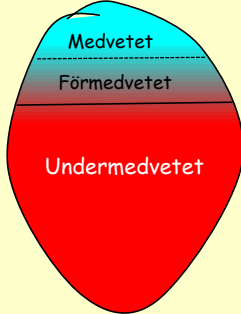
454

Den personlighetsstördes dilemma

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

455

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



456

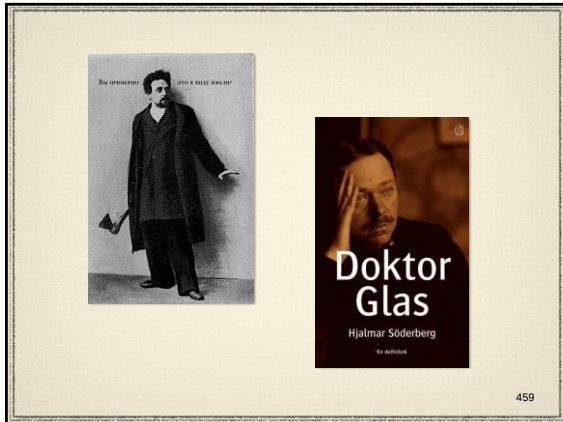
"Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



457

Utan god självinsikt skadar jag den jag vill hjälpa

458



459



460



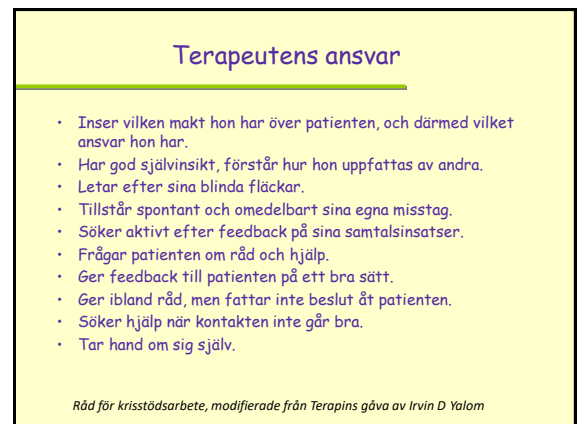
461



462



463



464

Skaffa dig återkoppling på det du gör

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

465

465

När jag inte får som jag vill

466

Video från akuten

1. Vad känner du inför patienten?
2. Varför?
3. Beskriv personens utmärkande drag!
4. Hur skulle läkaren ha kunnat agera istället?

469

469

När det
inte går
så bra...

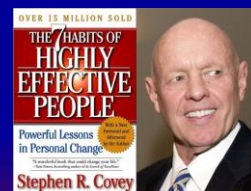
470

...vad hade du
väntat dig?



471

The way you see the
problem IS the problem.



472

472

Någon som gillar patienten? Varför/varför inte?

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

473

473

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hen inte får som hen vill?

474

474

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar du när du inte får som du vill?

475

475

Missnöjd på psykakuten

Personlighet och personlighetssyndrom

476

476

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. Leder till lidande eller nedsatt funktion i arbete, studier eller socialt.

477

477

Brister vid personlighetsproblematik

Självisikt

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

Förmåga till ansvarstagande

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

478

478



479

Den personlighetsstördes dilemma

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

480

Missnöjd på psykakuten

Narcissism, antisocialt personlighetssyndrom och psykopati

481

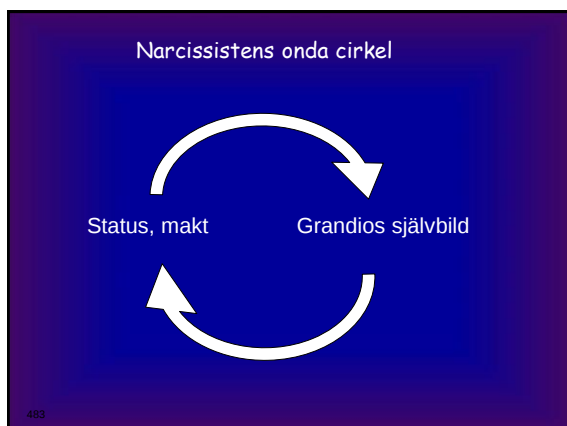
Narcissistisk personlighetsstörning

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

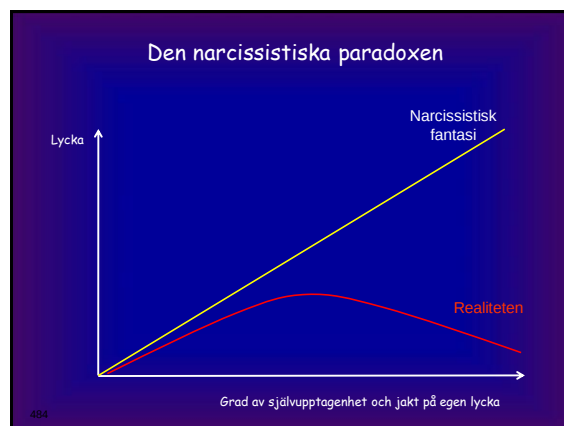
- Grandios känsla av att vara betydelsefull
- Fantasier om obegränsad framgång och makt
- Tror sig vara **speciell** och förmer
- Kräver beundran
- Orimliga förväntningar om särbehandling
- **Utnyttjar** andra för att nå sina mål
- Saknar empati (?)
- Ofta avundsjuk
- Arrogant och högdragen



482



483



484

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

Empatisvärigheter ses vid bland annat

- Autistiska tillstånd
- Narcissism och psykopati (men f f a brist på sympati)

485

485

"The bottom line" vad gäller narcissism

En människa för vilken allt är en rättighet
känner ingen glädje eller tacksamhet för
något av det livet ger - allt tillkommer en ju -
och är därför i psykologisk mening en fattig
människa som inte kan bli annat än olycklig i
längden

486

486

Men vad är problemet med att vara narcissist?

Att man **måste** få all denna uppmärksamhet och
beundran för att må bra. **Utan den mår man
dåligt.**

En narcissist utan tillräckliga talanger för att ta sig
fram och "bli någon" blir vanligen bitter och
olycklig.

487

487

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

488

488

Mindre kärt barn, likväl många namn

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| □ Abnorm personlighet | □ Moraliskt sjuka |
| □ Karaktärsabnormitet | □ Moraliskt imbecill |
| □ Tidig karaktärsstörning | □ Antisocial |
| □ Moralisk färgblindhet | □ personlighetsstörning |
| □ Karaktärsbrist | □ Särskilt vårdkrävande |
| □ Manipulativ personlighet | □ Manie sans délire |
| □ Cleckleys syndrom | □ Moral insanity |
| □ "The mask of sanity" | |
| □ Psykopati | |
| □ Sociopati | |

489

489

Antisocial personlighetsstörning

Före 15 års ålder

- aggressivt beteende mot människor och djur
- skadegörelse
- bedrägligt beteende
- allvarliga norm- och regelbrott

Efter 18 års ålder

- svårt anpassa sig till normer, upprepat brottslig
- bedrägligt beteende
- impulsiv eller oförmögen planera
- ständigt ansvarslös
- saknar ånger



490

Psykopati har genomgripande effekter

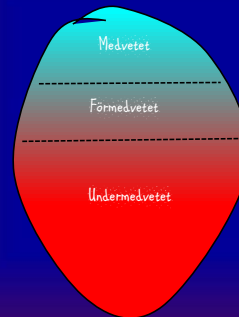
1. **Känslor** (ytlig, ingen ånger, ingen ångslan)
2. **Interpersonell interaktion** (charmig, grandios, manipulativ)
3. **Livsstil** (oansvarig, orealistisk planering, impulsiv, dålig kontroll över beteendet)
4. **Antisocialt beteende** (stört beteende redan i barndomen, ungdomsbrottslighet, mångsidig kriminalitet)

En psykopat har alltid starka **narcissistiska drag** och vanligen även omfattande **borderlinedrag**

491

491

Freuds modeller



492

492

Skam - den svåraste känslan av alla?



493

Narcissistens tragik

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



Det går inte att göra några insättningar

498

Om den enda bön du ber i ditt liv är "tack" så är det tillräckligt.



Mäster Eckhart

499

499

Besvärlig typ?

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



500



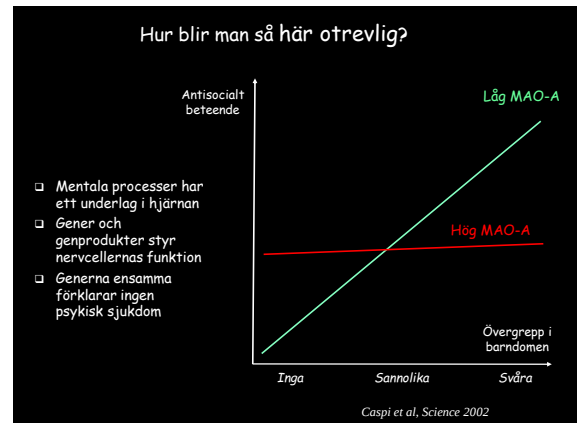
501



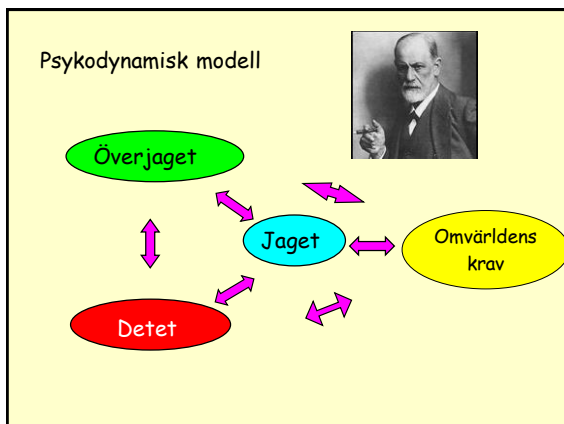
502



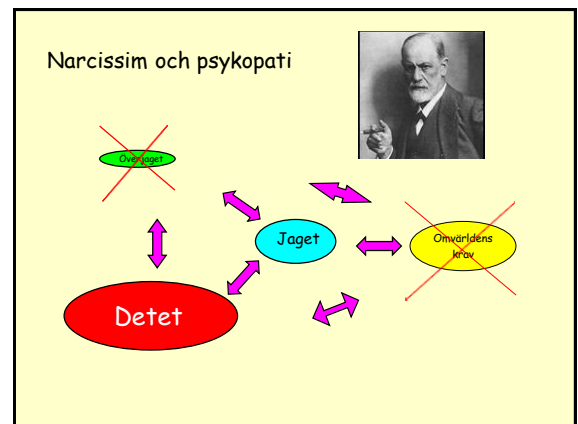
503



504



505



506

Två aspekter av psykopati

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

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.

507

507

Psykopati

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

508

508

Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!



509

509

Har underläkaren ett bra samtal?



Are you arguing
With a
pSYChopath?

510

510

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?

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



511

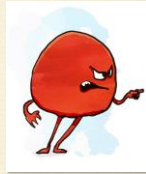
511

Missnöjd på psykakuten
Är det risk för att det
smäller?

512

Är det risk för att det smäller?

- Instrumentell - inte affektiv - ilska.
- Vet att han inte får någon burk om han slår, slår därför inte.
- **Om** inte läkaren retar upp honom, för då kan det övergå i affektiv ilska.



513

513

Typen av interpersonellt våld

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

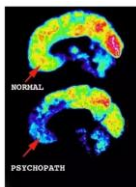


514

514

Psykopatens aggressivitet

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



515

515

En "våldsriskbedömning" är aldrig bara en bedömning



Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av aggressivitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan i VILKEN RIKTNING

516

516

Detta borde inte hända!

517

517

Detta är fel!

518

518



519



520



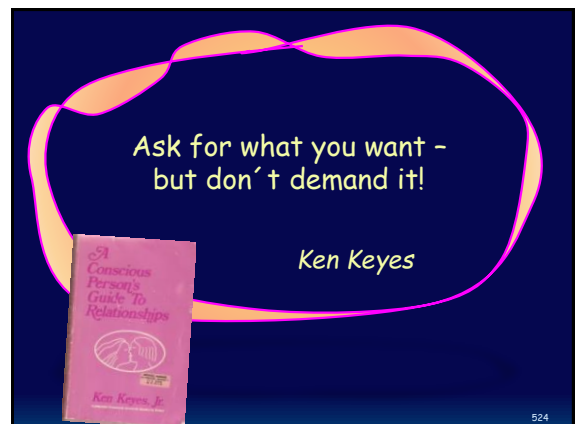
521



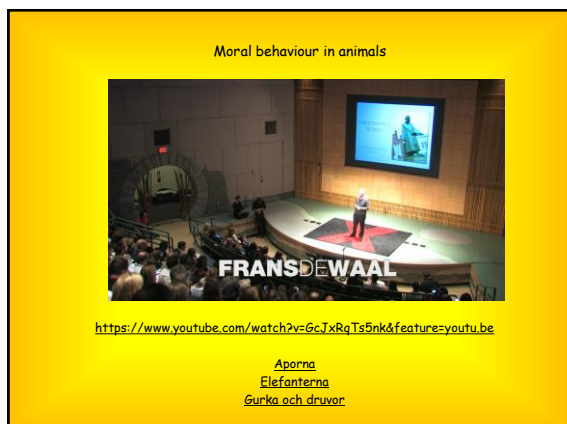
522



523



524



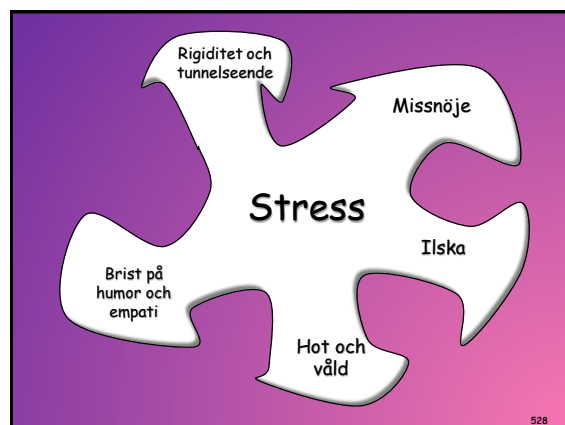
525



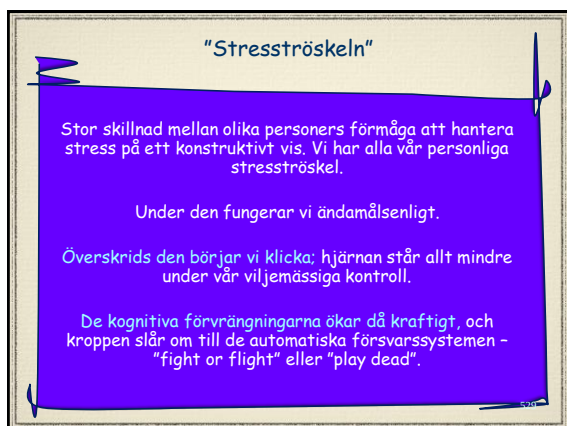
526



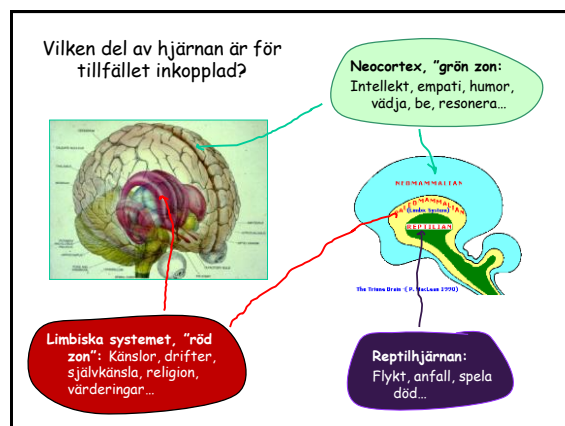
527



528



529



530

"Röd och grön zon"

Låg stress

- Känslorna står till vår tjänst
- Nya hjärnan handlägger

Måttlig stress

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

Hög stress

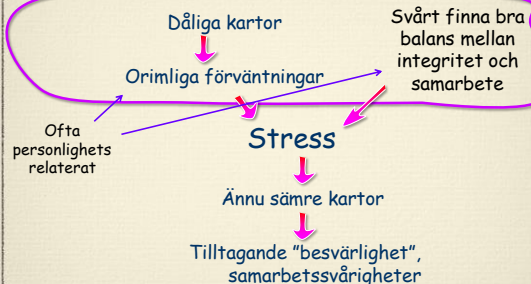
- Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta
- Dom och vi, vän eller fiende, med eller mot mig?

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

531

531

Problemen förstärker varandra



532

532

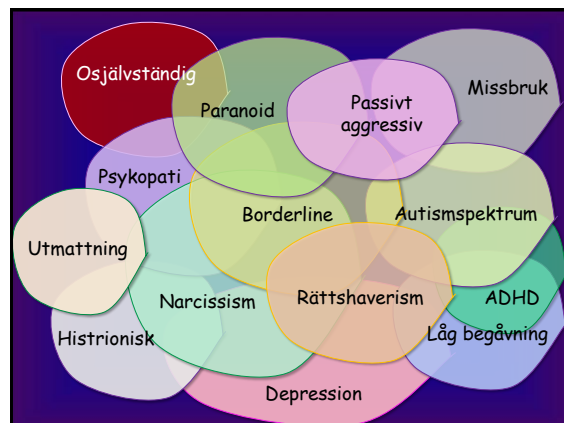
Har ni sådana här hos er?

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

Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

533

533



534

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

Sover gott, vaknar utvilad

Tycker om människorna omkring mig

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

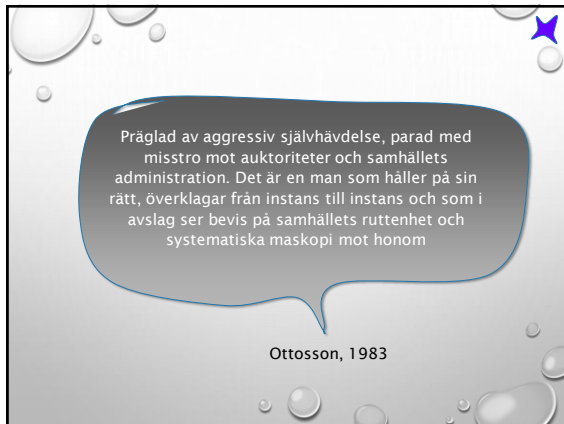
535

535

Rättshaverism - vad menas?

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

536



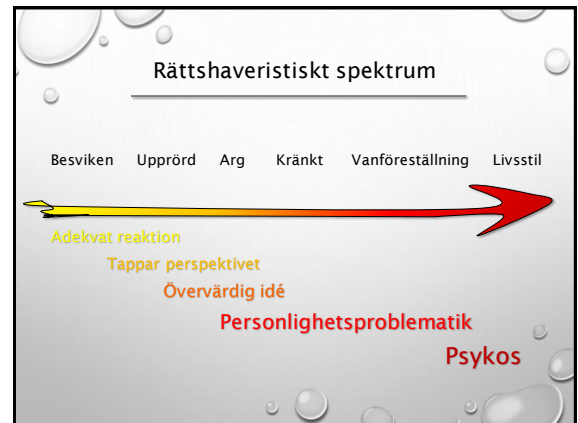
537



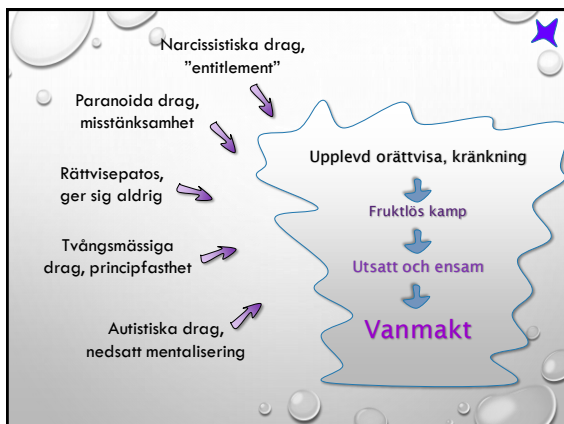
538



539



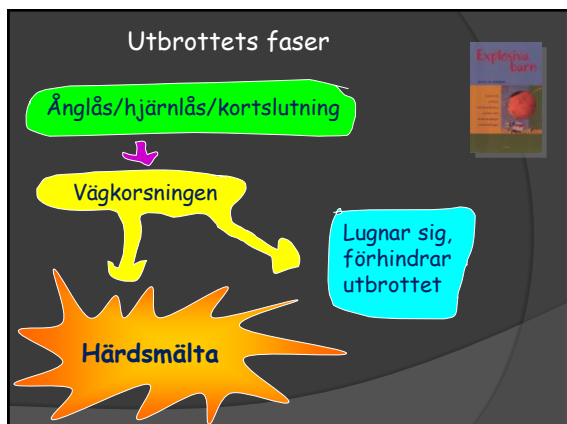
540



541



542



543

Prioritera - ta hand om den mest laddade patienten först

En patient med aggressionsrisk utgör en medicinsk högrisksituation och en fara för sig själv, medpatienterna och personalen.

Låt inte denna patient vänta utan avbryt vad du håller på med och ta hand om honom NU.

544

544

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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

545

545

Diskutera

Du har en rigid, oflexibel och explosiv patient framför dig...

...vilket är nu den säkraste metoden för att åstadkomma en rejäl urladdning?

546

546

När patienten uppfattas rigid - "följer inte avdelningens rutiner" - vem är det egentligen som är mest rigid?

547

547

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt
-
våra behov krockar

Värderingskonflikt
-
vi tycker olika om något

548

548

Korgmodellen



- Beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för.
- Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här lär man barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.
- Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

549

549

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

550

550




"Det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig uthyttjas"

...men i det akuta läget kan det vara livräddande!

Tack till Kay Pollak

551

551

Slutsats av Bergenutbildningen?

Hälften av alla tvångsinsatser i psykiatri berodde på vår egen oskicklighet.



Bergenmodellen

Vårt sätt att förebygga och bemöta hot och våld på psykiatriska vårdavdelningar i Stockholms läns sjukvårdsområde.

552

552

Åtta råd enligt Bergenprojektet (nr 4+9 egna tillägg)

- Visa positiv respekt, patienten ska känna att du är där för att hjälpa till.
- Lyssna!
- Var närvarande, koncentrerad och visa intresse. Försök förstå varför patienten är upprörd och vad hon vill.
- 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."
- Ge patienten tid att prata och ställa frågor. Prata med patienten flera gånger innan beslut fattas. Berätta för patienten vad som händer.
- Tala lugnt, med mild röst.
- Tänk på ditt kroppsspråk, håll avstånd och ögonkontakt.
- Ge patienten förslag, i stället för att kritisera.
- Fråga vad du kan göra för att hjälpa patienten med upprördheten. Kaffe? Promenad? Samtal?
- Samarbeta i arbetsgruppen, tala med varandra, låt alla veta vad du gör.

553

553

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?"

554

554

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"**.

555

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

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

556

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 patienters) -> personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.

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

557

Tips för att hantera människor i "röd zon"

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

558

Missnöjd eller "jobbig" patient - hur hanterar du det?

Tag upp din upplevelse med patienten. **Be om hans hjälp** att förstå det som sker.

1. **Beskriv kort** vad du uppfattar problematiskt.
2. **Säg att du gärna skulle vilja prata mer om det**.
3. **Fråga patienten** om även han skulle vilja prata mer om det.
4. **Berätta mer om hur du uppfattar situationen och hur det känns för dig**.
5. **Be patienten beskriva hur han upplever situationen**.
6. **Försök komma fram till en gemensam problembeskrivning**.
7. **Diskutera vad du själv, patienten och ni gemensamt kan göra för att det ska kännas bättre?**

559

Arga, missnöjda och hotfulla patienter

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 patienten 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?"

560

Undvik

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

561

561

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.

562

562

Kunde utvecklingen ha förhindrats?



563

563

Vad gör underläkaren bra?

- Håller sig själv lugn, höjer inte rösten trots provokationerna.
- Trappar inte upp, muckar inte gräl, startar ingen maktkamp.
- Lagom måhåg, försöker inte vinna, finner sig i patientens oförskämdhet. "Gränssättning" riskabelt här.
- Kränker inte.
- Möjliggör för patienten att rädda ansiktet i viss mån.

564

564

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

- Gått ut, bett om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?



565

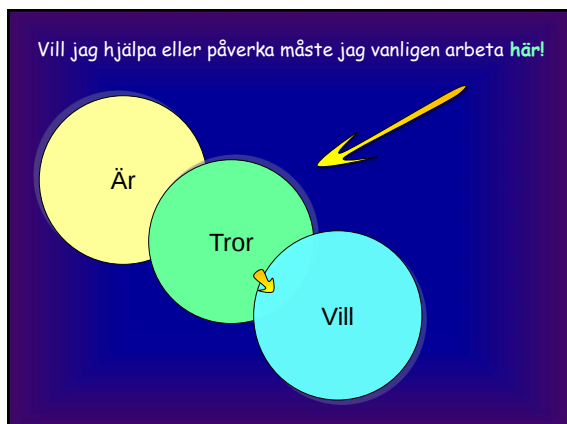
565

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad **driver** patientens beteende och kamp?

566

566



567



568



569



570

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

- Gått ut, bett om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?
- Om möjligt försökt hjälpa patienten justera kartorna - inga tabletter delas ut här - redan i inledningen. Men svårt och inte riskfritt.
- Varför inte ett stort anslag i väntrummet?
- Inte bett honom "dra sin historia" eftersom han ändå inte kommer att få ut någon burk.

571

571

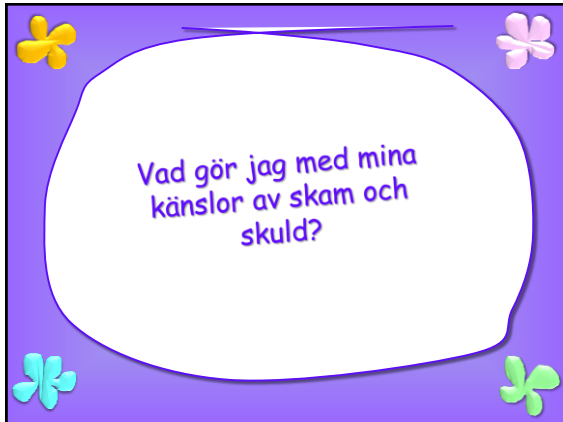
Viktig information till våra besökare

Det kan vara bra att veta att vi på denna akutmottagning aldrig

1. delar ut eller skriver recept på läkemedel som kan vara beroendeframkallande
2. utfärdar sjukskrivning

572

572



573



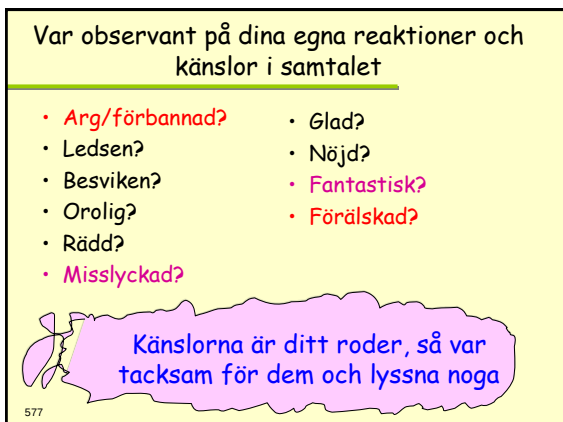
574



575



576

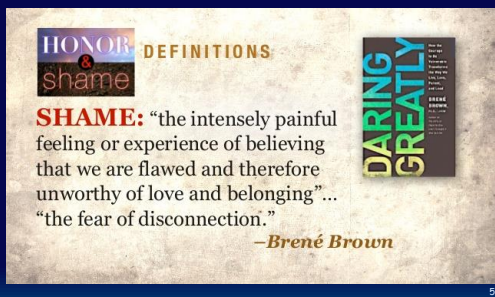


577



578

Om du arbetar med människor, läs denna bok!



579

Varför rodnar vi?

1. Signalerar att jag bryr mig om den andres åsikt om mig → kan förväntas vilja samarbeta.
2. Visar att jag har förmåga att känna skam, vilket talar för att jag inte är psykopat.



Således en signal om sympati, intresse och samarbetsvilja som ökar chansen till en fördelaktig värdering av mig och därmed ökar chansen för en vänskaplig relation.

580

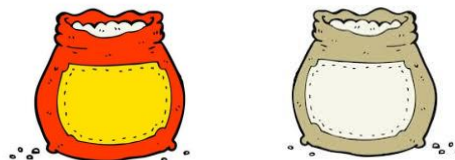
Vem vill du vara?

Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen.

Richard Bach, Illusioner

581

Två "påsar" som möts



582

Var medveten om dina egna behov

Tillstånd

- ☐ Ensamhet
- ☐ Kärleksbrist
- ☐ Besvikelse
- ☐ Missnöje
- ☐ Irritation

Behov

- ☐ Få och ge
- ☐ Betyda något
- ☐ Uppskattning
- ☐ Bekräftelse
- ☐ Kärlek

583

Var medveten om dina egna känslor och behov

Dina otillfredsställda behov kan ställa till det i samtalet, om du inte är väl medveten om dem och ser till att de inte omedvetet styr ditt tal och handlande.

Du är där för den andres bästa!

584

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?



585

585

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?



586

586

Nog kan jag ha rätt att förvänta mig en smula tacksamhet för allt jag gör!



587

587

Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.



Kan provocera vårt behov av att betyda något.

588

588

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

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



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

589

589

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.

590

590

Projektion

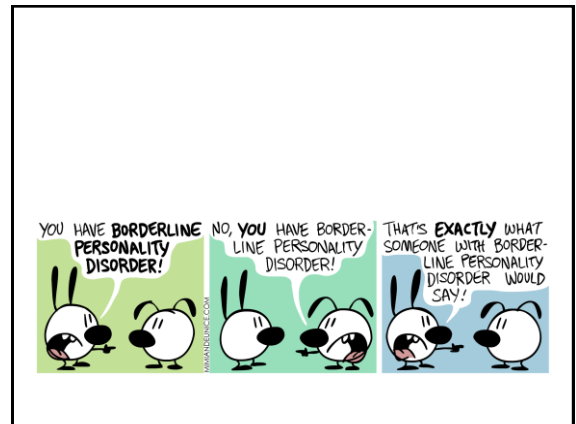
Istället för att se sig själv **skyller man på andra**.
Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

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

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

591

591



592

Problemet med projektioner

Det ansvar jag inte tar
hamnar hos den andre som
skam eller skuld.

Själv lär jag mig inget och
utvecklas inte.

Nästa patient riskerar
därför att råka lika illa ut.



593

593

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

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

594

594

Vår uppgift

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

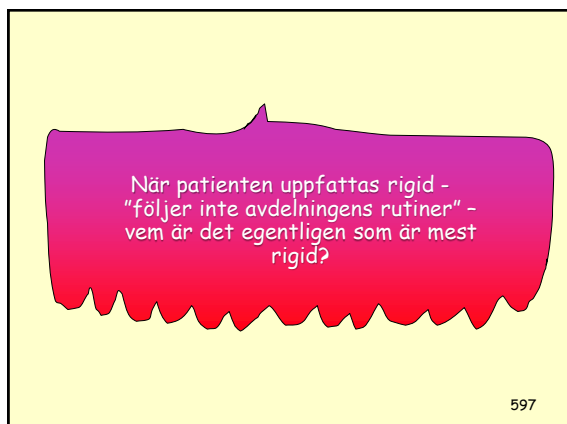


595

Suicidant utan bostad



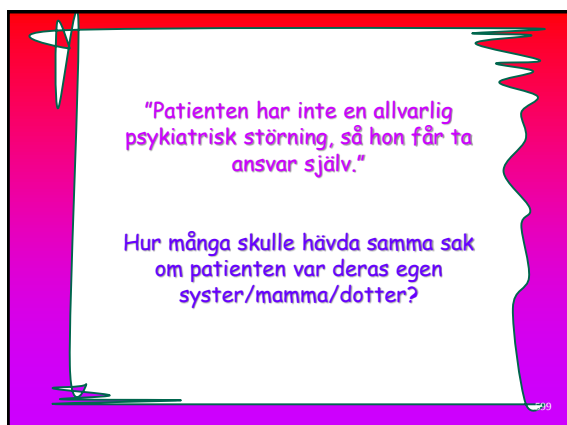
596



597



598



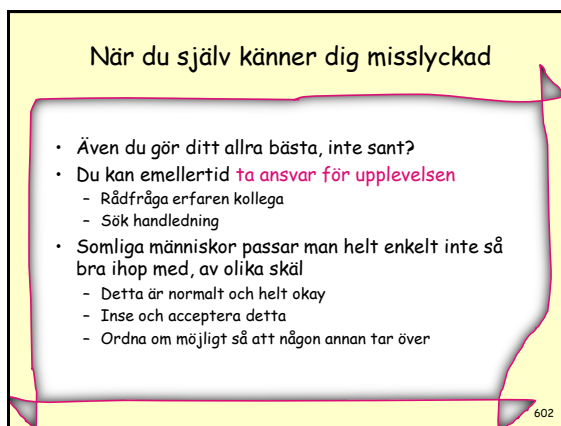
599



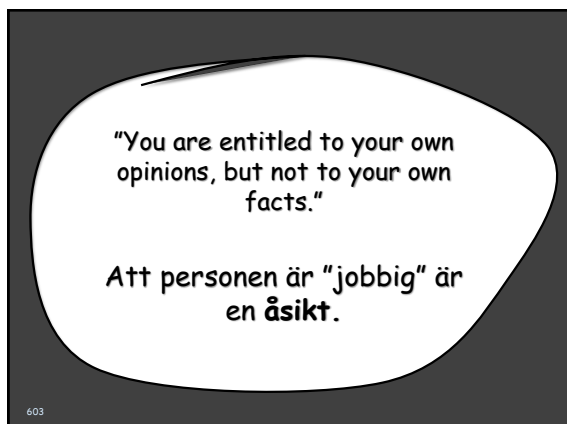
600



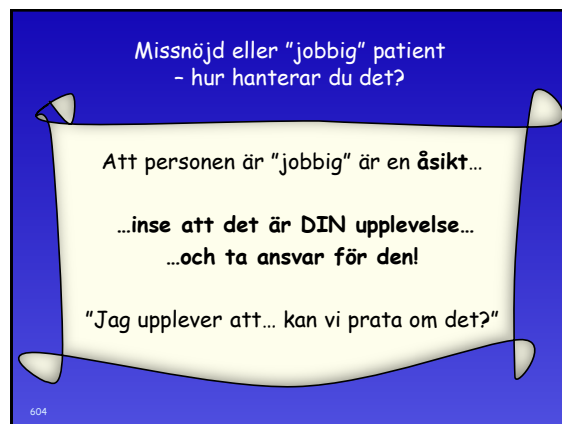
601



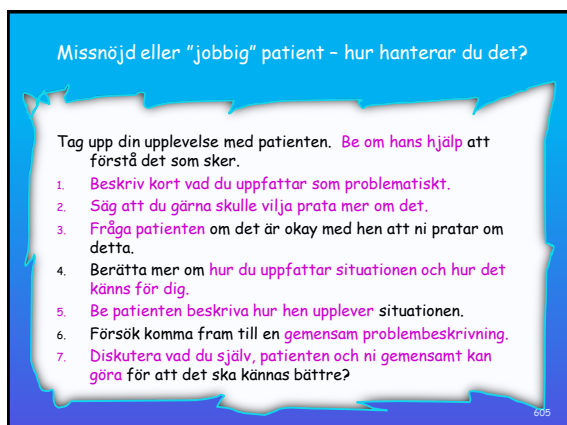
602



603



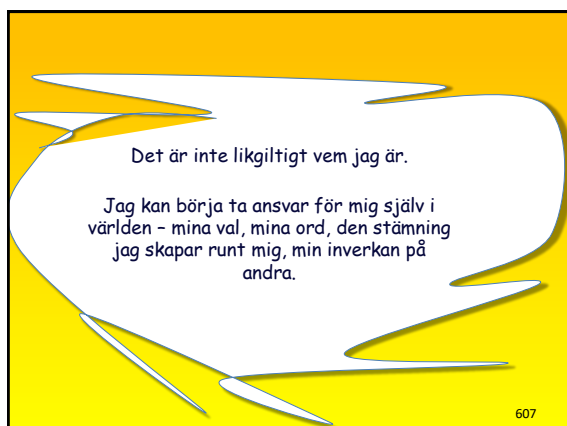
604



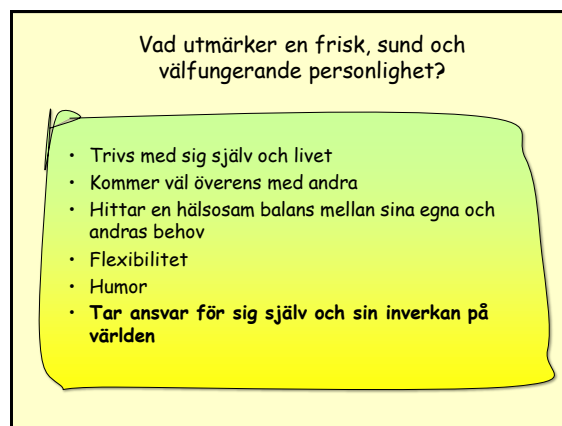
605



606



607



608

Klamtat till det?

Ta ansvar för din miss

- Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
- Städa upp
- Ta lärdom
- Gå vidare

609

609

Sådant som bara jag kan ta ansvar för

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

610

610

Känslomässig mognad

Förmågan att uttrycka sina känslor och övertygelser balanserat, med hänsyn till andras tankar och känslor.

Hrand Saxenian

611

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra



612

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

2019-11-20

613

613

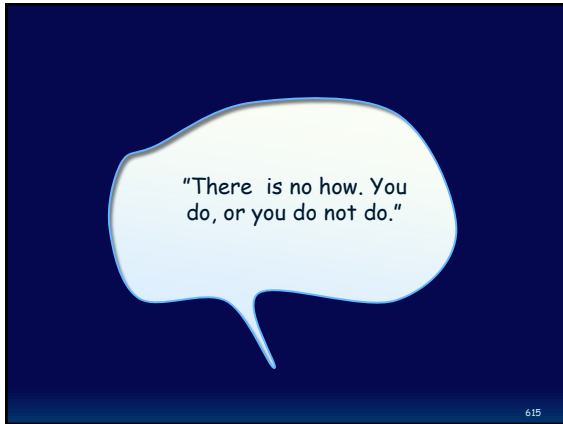
Who I am makes a difference



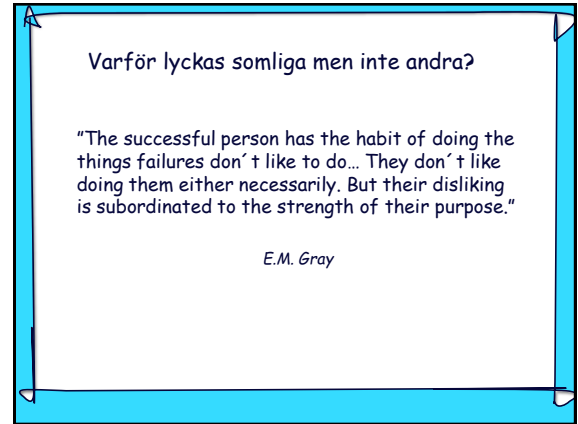
Livet blir ett äventyr

Werner Erhard: Making a difference

614



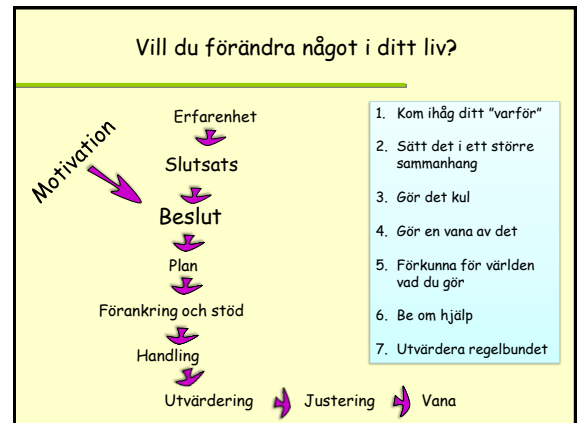
615



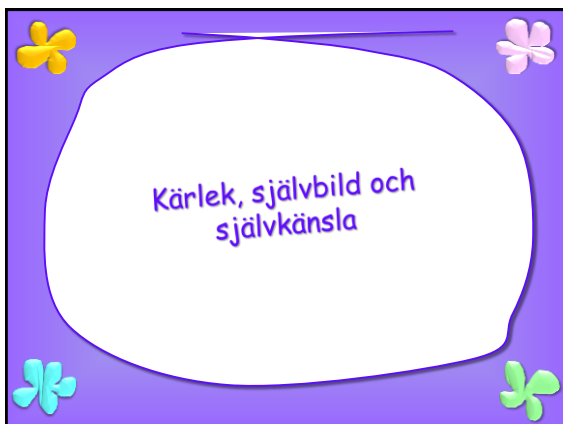
616



617



618



619



620

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



621

621

Min självbild avgör vilket liv jag får

Självbilden avgör om jag **tror** på det man säger till mig, om jag kan ta till mig det man säger till mig om mig själv.

Har jag byggt in starka "filter" i barndomen får jag svårt att därefter ta till mig viktig information om mig själv som krockar med min självbild. Vi släpper bara in sådant som stämmer med vårt filter, vår bild av oss själva.

622

Villkorad villkorlöshet?

"Älskas" för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende



"Älskas" för det vi gör, våra prestationer



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



Älskas bara för att vi finns (?)

623

Villkorad villkorlöshet?

"Älskas" för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende



"Älskas" för det vi gör, våra prestationer



Älskas för vår kärnpersonlighet; våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper



Älskas bara för att vi finns (?)

Även som vuxen behöver jag bli älskad bara för att jag finns och för att jag är den jag är, bortom mina prestationer.

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

624

Kan det vara så att...



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

625

625

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



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

626

626

"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

627

627

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning **love** merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

628

628

Lagen om orsak och verkan gäller även på jobbet

Varför skulle du känna dig som en värdefull medarbetare om du faktiskt inte bidrar?

629

629

I slept and dreamed that life was joy.
I awoke and saw that life was service.
I acted, and behold, service was joy.

Rabindranath Tagore

630

630

Det viktigaste för självkänslan är...

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

Denna upplevelse förutsätter att dessa människor **förmedlar** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

631

631

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.

↓

I stället för beröm: "TACK!"

632

632

Den kortaste kursen för alla föräldrar

Se till att ditt barn alltid känner sig som en tillgång i ditt liv - aldrig som en belastning och ett hinder för ditt liv.

Mitt liv är så mycket roligare nu när jag har dig!

633

Vad har mina barn gett och lärt mig?



634

634

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

Självförtroende

Träna, förbättra kunskaper och prestationer.
Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.
Realistiska mål och ambitioner.

Självinsikt

Ödmjukhet och nyfikenhet.
Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.
Ta emot, inte gå i försvar.
Ökad observans på andras reaktioner, reflektera mera.

Självrespekt

Göra gott för andra.
Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.
Vara autentisk, visa vem jag är.
Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

635

"Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än dig själv.
3. Ge frikostigt av dig själv till andra. Alla har något att ge, och alla du möter har en mängd otillfredsställda behov. Bara att börja fylla på!
4. 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.

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

636

636

Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

- Att inse att den sviktar och vilken inverkan det har på andra är en bra början.
- Vår självkänsla utvecklas genom dialog och relation till andra.
- Skaffa dig autentisk återkoppling från många olika håll (fråga)...
- ...men umgås med människor som verkligen bryr sig om dig.
- Var öppen och ärlig med dig själv, både när du är själv och tillsammans med andra. Visa vem du är; vad du tycker, vill och drömmer om.
- Lev efter dina egna normer och värderingar, handla med integritet, gör det som är "jag".
- Gör sådant som du tycker om och mår bra av.
- Våga vara sårbar, ta risker, lev modigt.
- Värdera dig själv utifrån din egen uppfattning om hur väl du försöker (inte lyckas) vara den människa du vill vara och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

637

Brené Brown och Kristin Neff

638

Brené Brown - The power of vulnerability



639

Skam - den svåraste känslan av alla?



640

Vilket värde har det
för mig att få min
fasad älskad?



641

641

Failure
Is Not an
Option

failure is always an option

MYTHBUSTERS
Discovery



642

642

En väg till självkänsla och
lycka i livet

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån
mina djupaste övertygelser och
vem jag vill vara i livet.

Att det går som det går är inget
jag råder över, och inget som jag
tänker låta påverka hur jag mår
eller ser på mig själv.



643

643

"It is not the critic who counts; not the man who
points out how the strong man stumbles, or where the
doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in
the arena, whose face is marred by dust and sweat
and blood; who strives valiantly; who errs, who comes
short again and again,

because there is no effort without error and
shortcoming; but who does actually strive to do the
deeds; who knows great enthusiasms, the great
devotions; who spends himself in a worthy cause;
who at the best knows in the end the triumph of high
achievement, and who at the worst, if he fails, at
least fails while daring greatly,

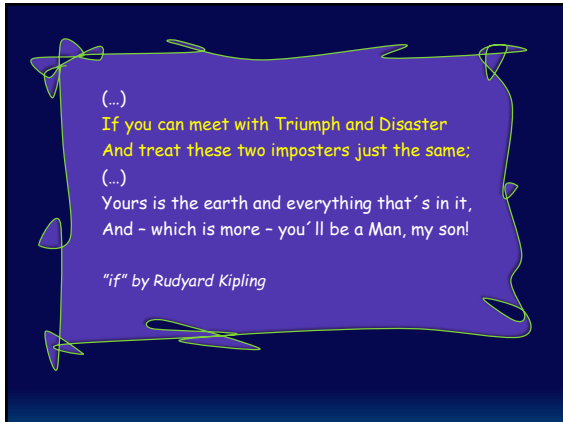
so that his place shall never be with those cold and
timid souls who neither know victory nor defeat."

Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"



644

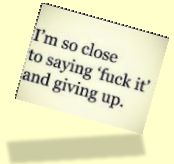
644



645

Varför åkte jag till Boden egentligen?

"Fel" åldrar
 Har jag något att komma med?
 Tre föreläsningar på samma dag
 Massa förberedelsearbete
 Jättelång dag
 Kallt, mörkt och eländigt
 Flyg- och bilfobi
 Social ångest



646

646

Därför!

"Fel" åldrar
 Har jag något att komma med?
 Tre föreläsningar på samma dag
 Massa förberedelsearbete
 Jättelång dag
 Mörkt, kallt och eländigt
 Flyg- och bilfobi
 Social ångest



647

647



Kristin Neff
 Associate Professor in Human Development and Culture

The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion:
 Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen

<https://youtu.be/IvtZBUSplr4>

Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion

<https://youtu.be/11U0h0DPu7k>

648

648

The three components of self-compassion:

Self-Kindness vs. Self-Judgment
 Common Humanity vs. Isolation
 Mindfulness vs. Over-identification

649

Common humanity vs. Isolation

- Seeing own experience as part of larger human experience not isolating or abnormal
- Recognizing that life is imperfect (us too!)



650

650



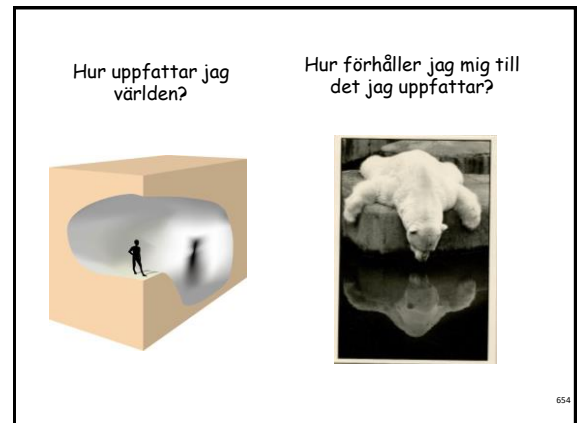
651



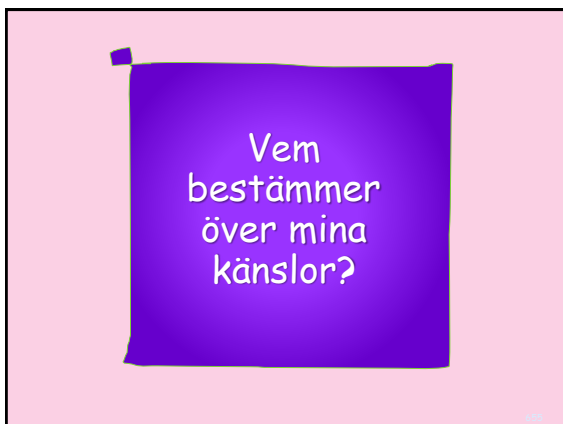
652



653



654



655



656

Vad händer med dig när någon betar sig som en idiot mot dig?

Tycker illa om handlingen eller personen?

Men måste du känna dig upprörd?

Man kan tycka utan att känna!



657

657

"Rätt sinne"



Att kunna reglera sitt inre tillstånd - den viktigaste förmågan för ett gott liv?

658

658

Varför känner jag som jag känner?

Händelse

Tolkning/attityd/tanke om det som händer

Känsla

Beteende/handling styrd av känslan

659

659

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

660

660

Acceptance and comittment therapy (ACT) i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olöslbara.

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?

661

661

"It's not what happens, but the way you hold that which happens that determines the quality of your life and relationships."

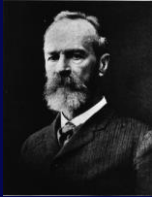


Werner Erhard:
What is the possibility of relationship?

662

662

The greatest discovery of my generation is that a human being can change his life by changing his attitude of mind.



William James (1842-1910)

663

Den verkliga upptäcktsresan består inte i att söka nya landskap, utan i att se saker med nya ögon.



664

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.

665



När ska jag låta min känsla styra mitt handlande, och när ska jag sätta mig över den och låta mitt intellekt och min vilja styra?

666

Teflon?



Mindfulness?



667

The pros and cons of teflon

Pro □ Hjälper mig att hålla huvudet kallt när så behövs. □ Gör det möjligt att reglera hur mycket makt andra har över mitt inre. □ Nödvändigt för att överleva på en kass arbetsplats och i andra offentliga sammanhang.	Con □ Kostsam strategi i privata relationer. □ Ingen närhet, ingen utveckling, inget stöd värt namnet när jag behöver det. □ Omöjliggör äkthet, sårbarhet, närhet, intimitet och annat av betydelse för nära och meningsfulla relationer.
--	---

Välj när och hur mycket teflon du ska ta på dig!

668

667

668



669



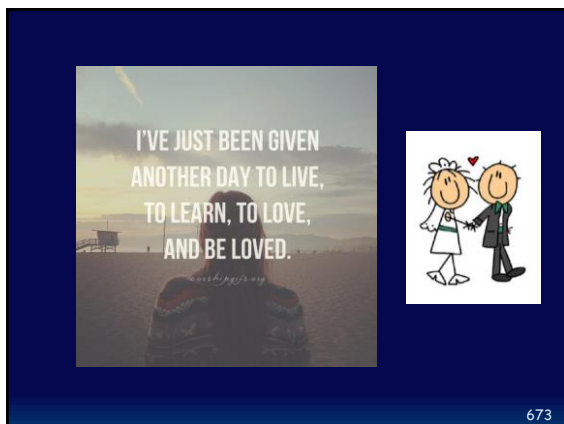
670



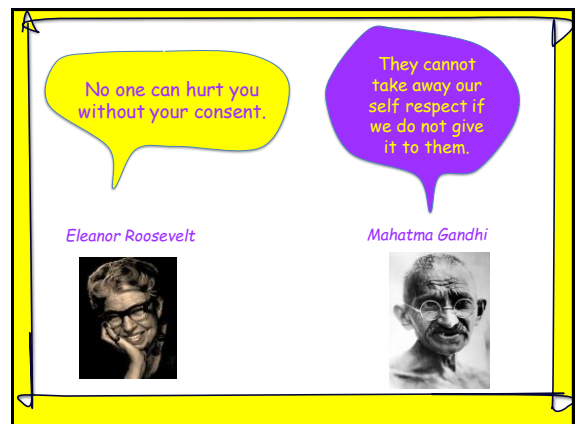
671



672



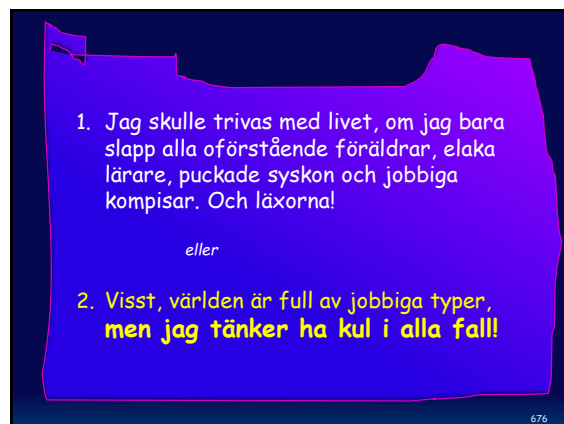
673



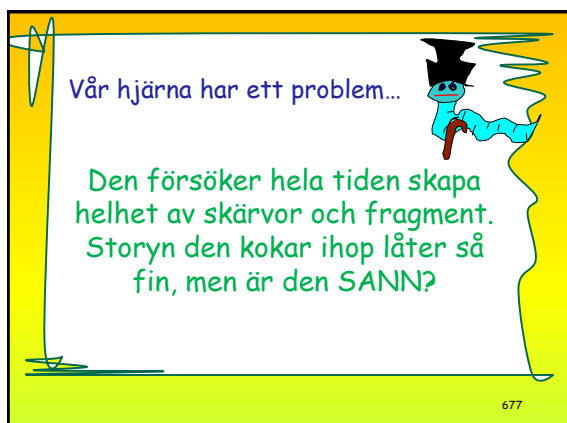
674



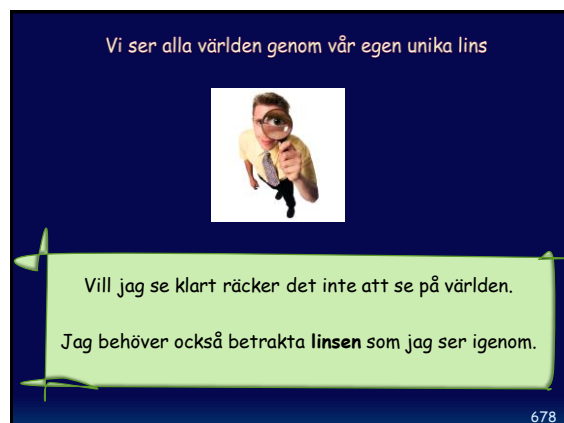
675



676



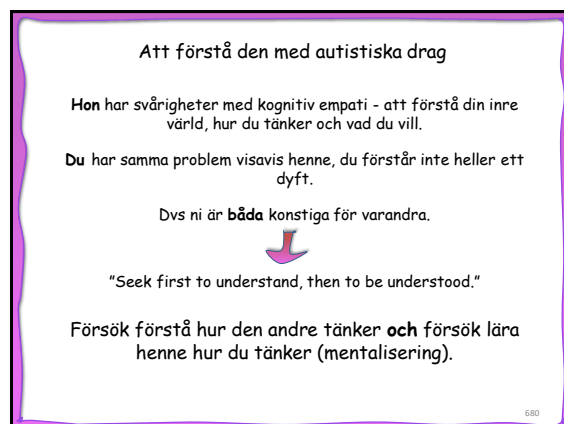
677

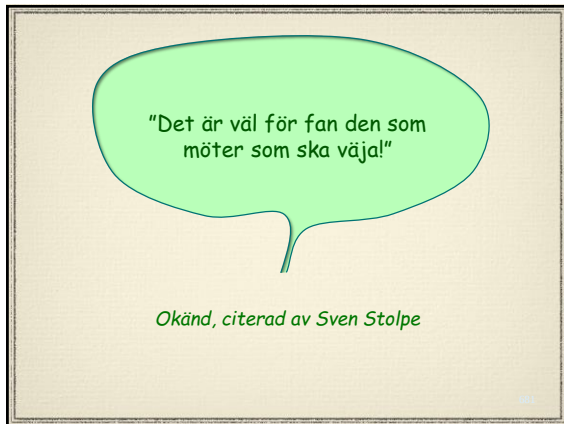


678



679

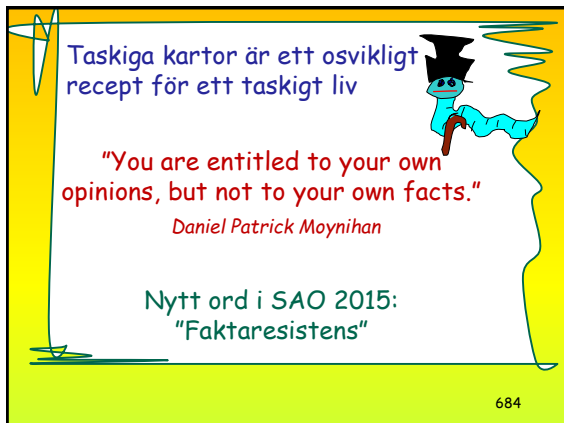




681



682



684



685



686



687



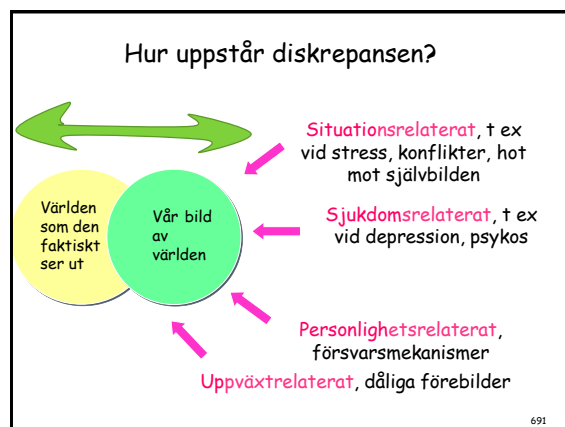
688



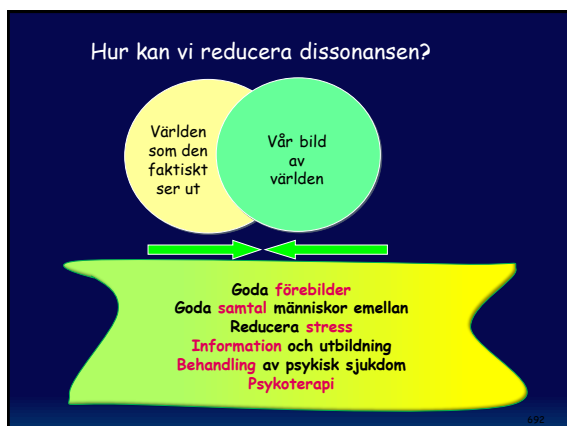
689



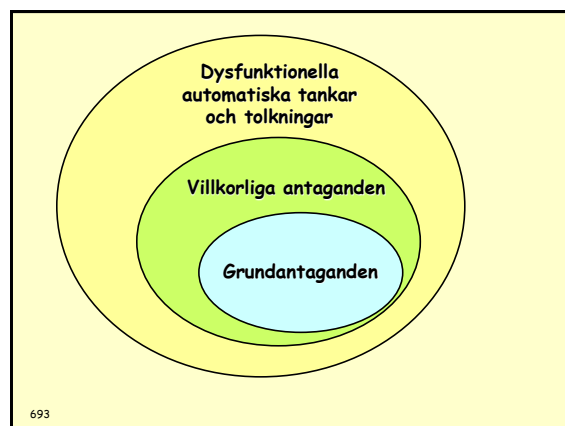
690



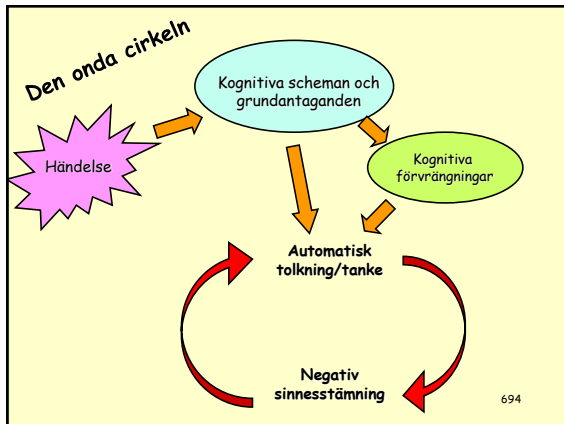
691



692



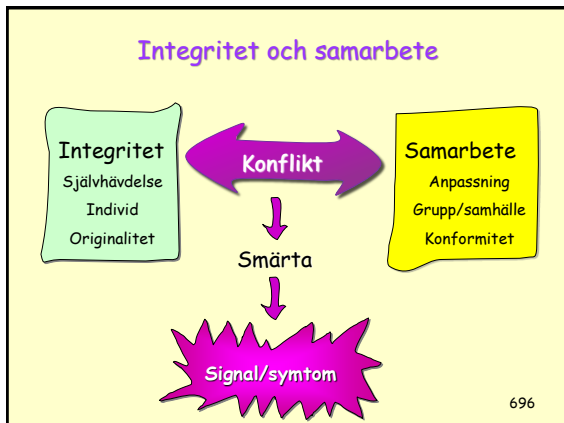
693



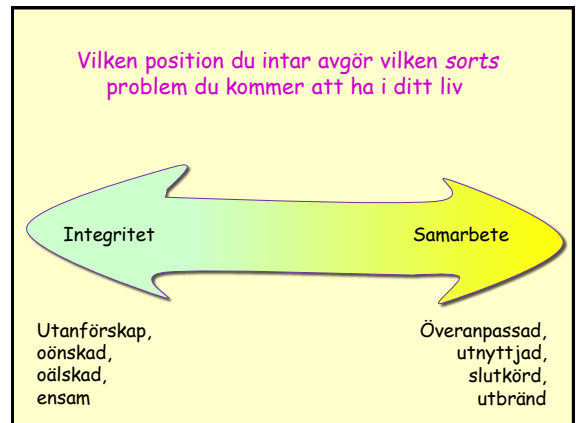
694



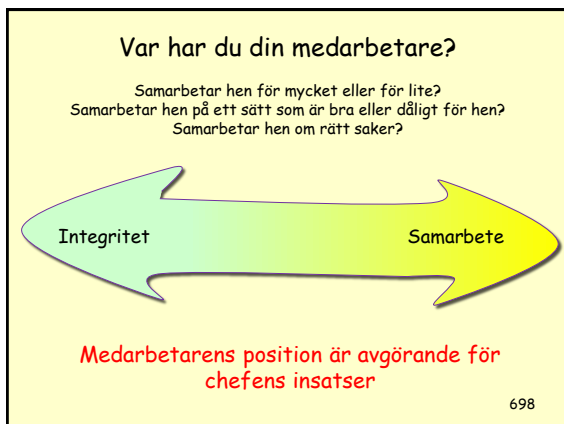
695



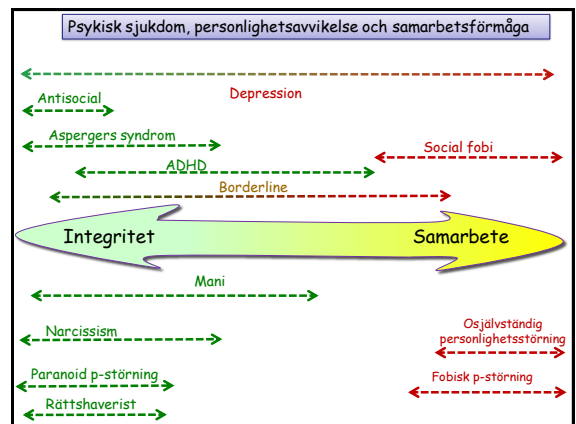
696



697



698



699

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta
med alla om
allt

Vägra samarbeta
med någon om
någonting alls

706

706



Samarbeta om rätt
saker, lagom mycket, av
rätt skäl, för att du
själv väljer det

707

707

Lever jag rätt liv?

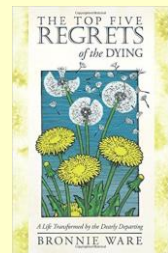


708

708

Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.



709

709



VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer
någon ANNAN
åt dig!

710

710

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste
nästan ingenting.

Du väljer det.

711

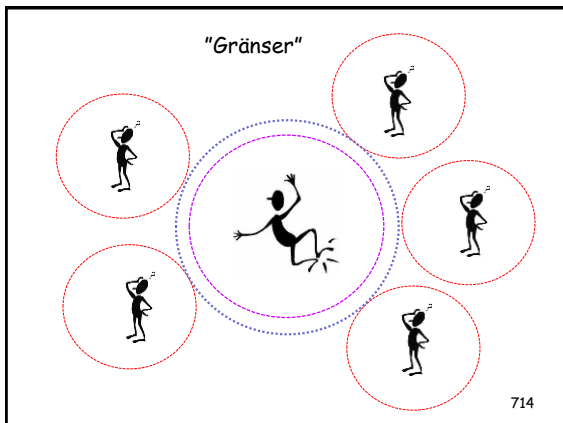
711



712



713



714



715

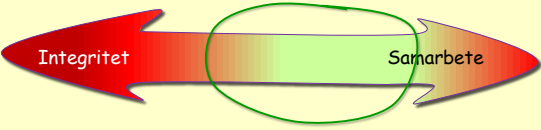


716



717

Går det att "flytta" den andre mot mitten?



Insikt

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

Motivation

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

Förmåga

- Kan han förflytta sig?

718

718



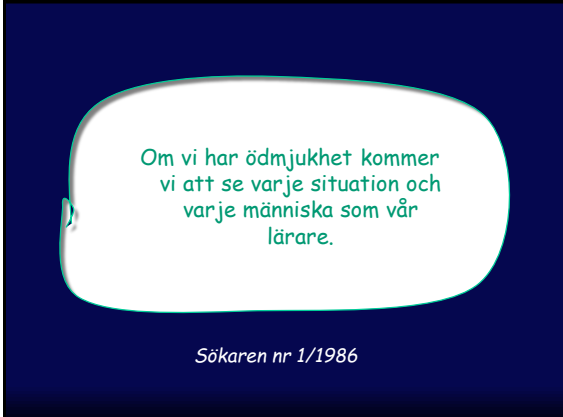
Vem är din främste lärare?

719

Vem är din främste lärare?



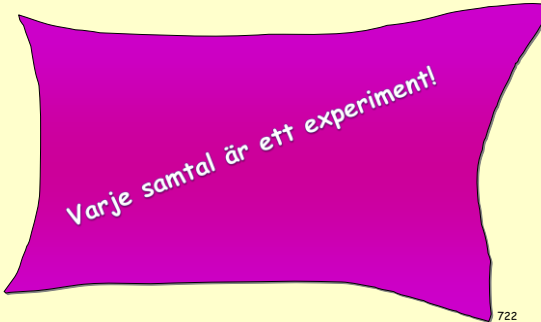
720



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

Sökaren nr 1/1986

721



Varje samtal är ett experiment!

722

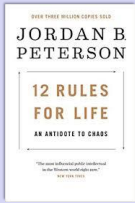
722

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

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

- "Gnäll"
- "Negativism"
- "Bromskloss"
- "Förändringsovilja"

Just ask!




723

723

Närvaro



724

Likvärdighet



725

Subjekt



Subjekt

726

Psykotterapi

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



Tack till Jesper Juul

727

Var autentisk



728

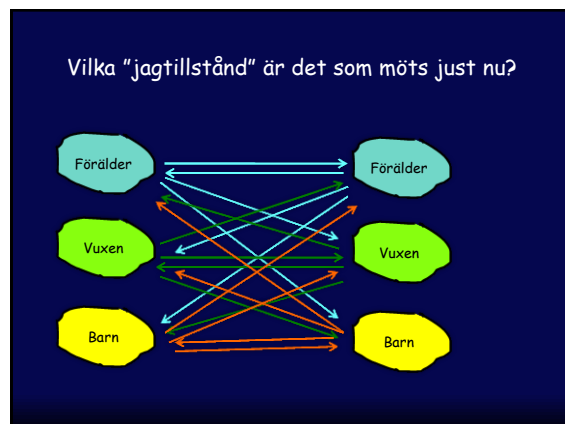
Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, SvD 2015

729



730



731

Jagtillstånd

- Förälder**
 - Imitationer av andras känslor, tankar och handlingar.
 - Värderingar och vad vi lärt oss om hur allt ska vara.
 - Två "delar"
 - Dömmande och kritisk.
 - Stödjande, empatisk, vårdande och omhändertagande.
- Vuxen**
 - Förälder och barn integreras i en förnuftig helhet.
 - Här och nu, kan förutsättningslöst iakttä inre och yttre verklighet, förnuft och rationalitet.
- Barn**
 - Minnen av tidigare egna upplevelser.
 - Fungerar emotionellt, intuitivt och spontant.
 - Här uttrycker vi våra känslor, hur vi mår, våra önskningar.

Eric Berne och Thomas Harris

732

Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

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

Från Mentors föräldrakurs

733

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.

734

Nyfikenhet

A cartoon of a character with a large head and small body, looking up with a curious expression. The text next to the character says: "Den som är nyfiken kommer aldrig sluta växa..."

735

Lyssna på djupet



736

Se och förstå

- Puh, du kommer
väl att förstå, vad
som än händer,
visst gör du det?



737

The deepest hunger of the
human soul is to be
understood.

Stephen R Covey

738

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?"

739

739

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

740

740

Mentaliseringsbaserad terapi

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

741

741



742



743



744



745



746



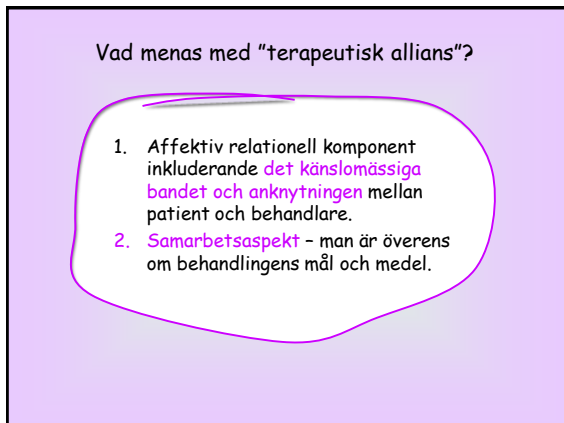
747



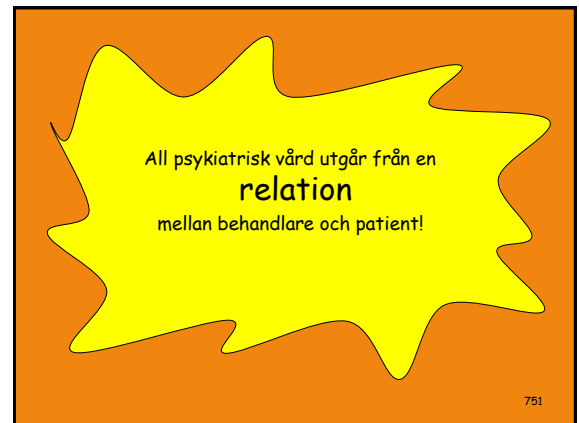
748



749



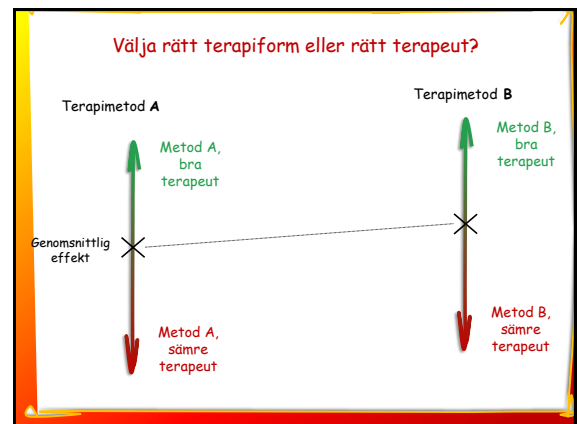
750



751



752



753

Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
- 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
- Metoden
 - Ett integrativt synsätt på tekniken (viktigast är vad som hjälper patienten)
 - Tydlig bruksanvisning till patienten
 - Exponeringen
- Patientens motivation

Lästips: Vad är verksamt i psykoterapi (Björn Philips, Rolf Holmqvist)

754

754

Två former av psykoterapi

"Supportive"

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

"Reconstructive"

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

755

755

Lästips för psykoterapiintresserade

<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/M%C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>



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

756

Den andre ska inte bara göra något

- hen ska vilja göra det hen gör!

757

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför för de önskade förändringarna.

758

758

"Jag har ingen motivation"



Min motionscykel och jag

759

759

Tonåringens perspektiv

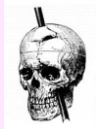
Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något tröst långt in i framtiden?



761

Läget tills du är 25:

Taskig frontallob!

↓

...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

762

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

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

763

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill **något**.
- Finn ut (fråga) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

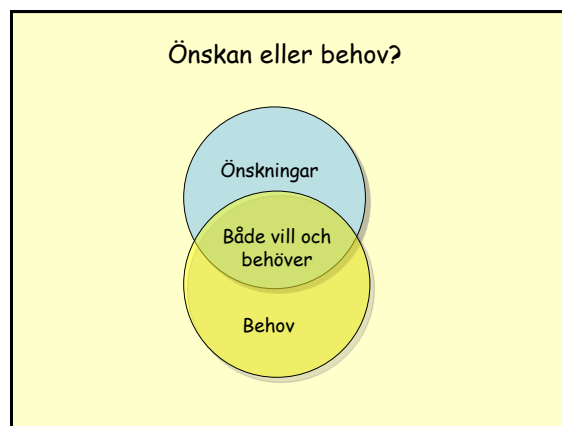
764

Om att skapa en allians

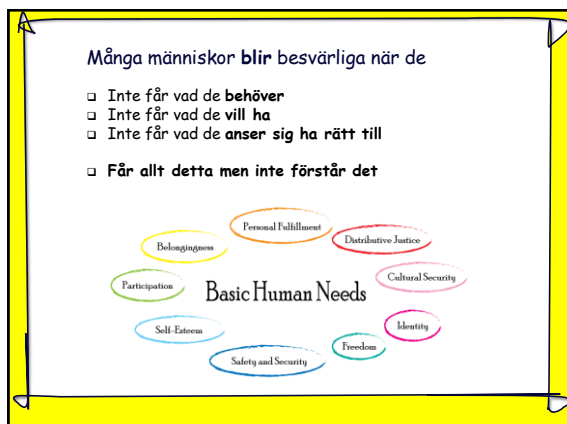
Men... det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi *vill* och vad vi *behöver*.

Å andra sidan: Du kan inte uppnå en allians med patienten om något som endast du anser att han behöver.

765



766

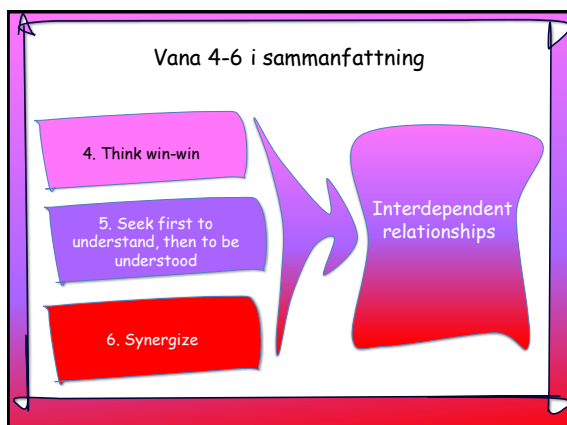


767

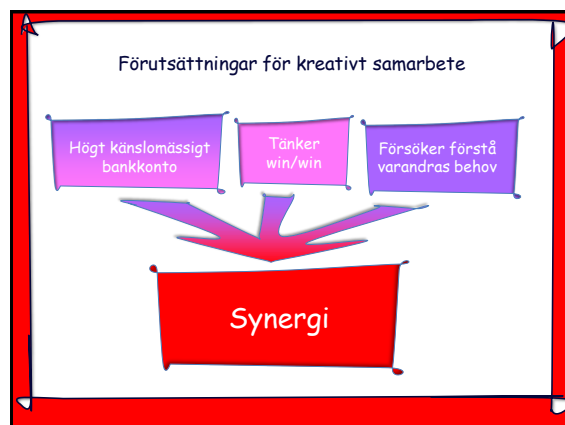
Alla människor hatar att ta order

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.

768



769



770

Hinder för alliansen kan höra ihop med

1. Sjukdomen
 - Trötthet, ångest, bristande insikt
2. Patientens personlighet
 - Misstro, instabilitet
3. Omgivningsfaktorer
 - Anhörigas inställning
4. Behandlarens personlighet
5. Andra faktorer hos behandlaren
 - Bristande intresse
 - Bristande kunskap
 - Rigid och ensidig teoretisk referensram
6. Övriga behandlingsförutsättningar
 - Brist på kompetent personal
 - Brist på tid
 - Telefonsamtal

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

771

"Svåra" människor och tillstånd

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

772

Rama in "svåra" samtal

Före samtalet:

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

Under samtalet:

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

Efter samtalet:

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

773

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

774

Imagoterapi

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

Love and attention
are the same
thing



Abha Dawesar

775

Ge råd?

776

Ge råd - ibland



777

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

Werner Erhard, Relationships - making them work

778

Most of us are experts at solving other people's problems, but we generally solve them in terms of our own and the advice we give is seldom for other people but for ourselves.

Nan Fairbrother, The House in the Country

779

Att följa ett dåligt råd
kan förstöra ditt liv...

780

...å andra sidan kan ett
gott råd **rädda** ditt liv!

781

Vad är kärlek?



782

782

"Man kan inte ändra en annan människa"



783

783

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.



784

784



785

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?"

786

786

Erbjud dig att vara ett bollplank

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

"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?"

787

Om du väljer att ge råd 

Skaffa dig en **invitation**.
Skilj på råd och **goda råd**.
Kom med ett **erbjudande**.
Fatta inte beslut åt den andre.
Ta inte över ansvaret.

788

Skilj på råd och goda råd 

Ett gott råd

- ☐ ges utifrån **god kännedom** om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- ☐ framförs på ett sätt som gör **intryck**.
- ☐ framförs **en gång**.
- ☐ överlämnas till den andre **som en möjlighet** att överväga - inte som ett krav.

789

 **Vägra att...**

Kriga
Fatta beslut
Ta över ansvaret



790

790



791

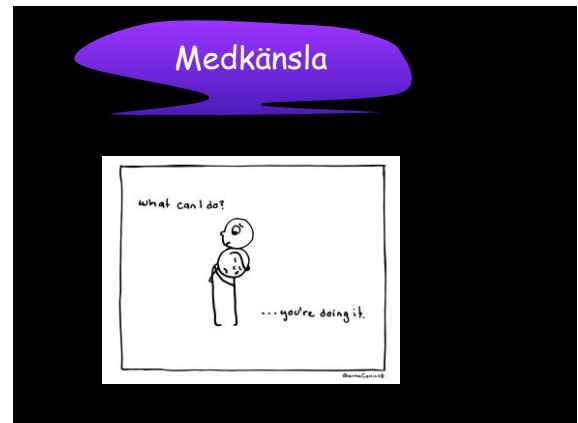
Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

792



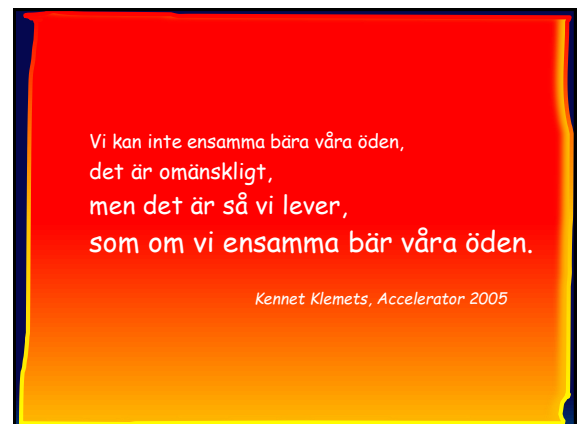
793



794



795



796

Min första tanke när någon ställt till det
eller gjort bort sig?

Vilken jäkla tur att det inte
är **jag** som gjorde det!

797

Livet -
ett träningsläger i
medkänsla och
medmänsklighet?



798

Ta väl hand om dig själv

799

Ta väl hand om dig själv



YOU WOULDN'T LET THIS
HAPPEN TO YOUR PHONE.
DON'T LET IT HAPPEN TO
YOU EITHER.
SELF CARE IS A PRIORITY,
NOT A LUXURY.

800

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

801

801

Burnout enligt Maslach

"A psychological syndrome in response to chronic interpersonal stressors on the job. The three key dimensions of this response are an overwhelming exhaustion, feelings of cynicism and detachment from the job, and a sense of ineffectiveness and lack of accomplishment."

Maslach et al

804

804

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

805

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer **inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera.**"

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

806

Läkartidningen START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MÖTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BOOKER PREN

KULTUR

Slagen i jobbet – en akutläkare berättar

Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nyutkomna boken, »Nästan slagen – att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse återges här, något förkortad.

| »Akutläkaren»

www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/

807

"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn på saker**, då blir mötet ju jättedåligt."

808

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känsloppåverkan	Olust, ångest, nedstämdhet
Interpersonellt	Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans
Energiproblem	Överaktivering, trötthet, allt tar emot
Kognitiva symtom	Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud
Kroppsliga besvär	Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär

809

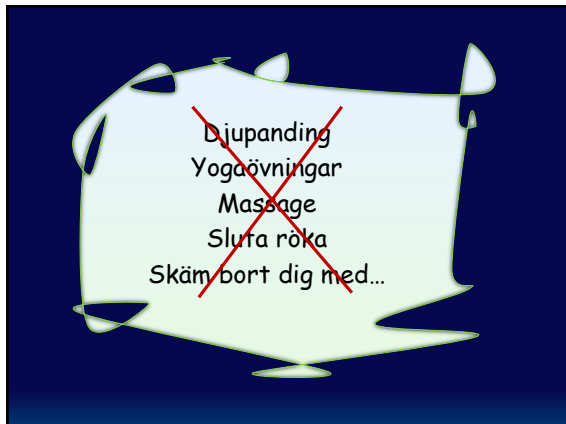
809

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

- Sover gott, vaknar utvilad
- Tycker om människorna omkring mig
- Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

810

810



811



812



813

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

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

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

814

814

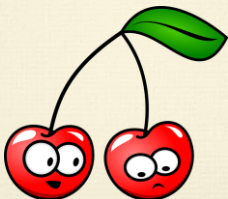


815



816

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



817

817

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra
här?

818

818

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj kollegor

819

819

...inte bara kollegor, förresten

Välj chef

820

820

De viktigaste strategierna för
stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

821

Maxa ditt sociala stöd



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

823

Stöd- och samtalsmöjligheter

- "Debriefing".
- "Avlastningssamtal".
- "Teknisk debriefing": renodlad genomgång av händelseförlopp och insatser. Ingen bearbetning -> ringa traumatiseringsrisk.
- Informell "time-out" där personalen träffas och pratar om det inträffade.
- Individuell samtalskontakt när så behövs.
- Kamrattstödjare.

Modifierat från "Krishantering i arbetslivet" av Brulin, Collberg och Westrell

824

Den som har sovit gott kan försätta berg!



Hälsolista, prioriteringsordning

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

825

Kan det vara så att...

...varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

826

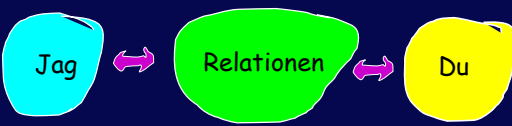
Kan det vara så att...

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv att både ge och få något?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

827



Äkta eller falsk dialog
= äkta eller falskt möte

↓

Om du bara låtsas får du betala priset
- ingen relation och ingen växt



828

Hur känns det för den andre...

...om han känner att han tillför mig något värdefullt, att jag blir glad av att vara med honom?

829



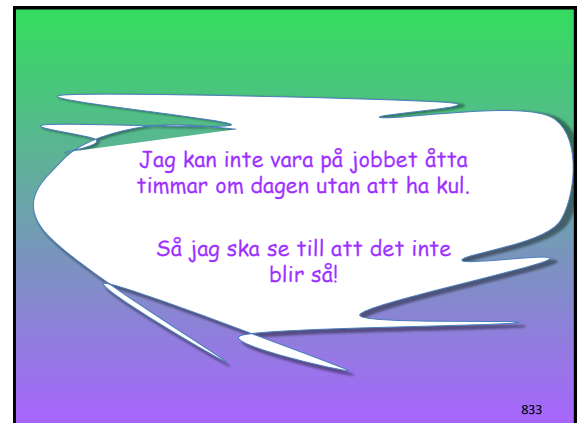
830



831



832



833



834



835

Skulle jag vilja ha mig själv
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

836

836

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den
här arbetsplatsen just nu kan du
lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du
samtidigt letar efter ett nytt
jobb om ditt nuvarande inte är
bra för dig.

837

837



838

838



För att orka ge
ett gott
bemötande och
ha något att ge
patienten måste
jag själv må bra!

839

839

Vår arbetsglädje,
vår kärleksfulla relation till patienterna och
vår förmåga att få ut något av arbetet för egen del
är det viktigaste för kvaliteten på vårt arbete!

T o m viktigare än regionala vårdprogram, evidensbaserad
vård och senaste behandlingsskriket.

Personal som vantrivs kan i längden inte ge god
vård eller omvårdnad.

Därför vill jag mest prata om oss!

840

840

Hur blir vi av för mycket stress?

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

841

841



842

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.

843

843

"Stresströskeln" varierar med omständigheterna

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

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

"HALT"

844

844

"Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Goda gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Goda sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+//+++	Reciprok, "tit-for-tat"
Gott äktenskap	++	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+//+	
Status i samhället, andras aktning	++	"Statussyndromet"
God ekonomi	0/+//+++	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+//+	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Psykisk sjukdom	-/-/-/-	
Kroppslig sjukdom	0/-/-/-	Progressiv försämring och smärta påverkar negativt
Fysiskt aktiv, tränar regelbundet	+	
Intraspektion, fundera över sin lycka	-	Direkt negativ effekt
Meditation, medveten närvaro	+//+	Inte samma sak som att tänka
Mening, hög KASAM	++//+++	
God förmåga att förvränga intryck och minnen, se saker från den ljusa sidan	+//+	
Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+//+	Män vad är häns respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	"The key to happiness? Low expectations!"

845

Vad kan jag själv göra för att skydda mig mot skadlig stress?

846

846

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

- Från offer till styrman.
- En dos hälsosam "psykologisk anarki".

847

847

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Tänkandet

- En dos hälsosam "psykologisk anarki".
- Kunskap och intresse för problemet.
- Du är värdefull, och ditt liv handlar om något viktigt.
- Från offer till styrman
 - "Människan måste bara två saker - välja och dö".
 - Inse att det finns oändligt med information men begränsad hjärnkapacitet.
 - Acceptera att det finns oändligt att göra men begränsad tid.

848

848

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Praktiken

- Balans i livet.
- Pausa mellan varven.
- Odla flera intressen - ha inte alla ägg i samma korg.
- Social gemenskap - odla dina relationer.
- Prioritera livets glädjeämnen, sådant som får dig att skratta.
- Fysisk aktivitet.
- Kroppskontakt och sex.
- Träna "aktiv avspänning".

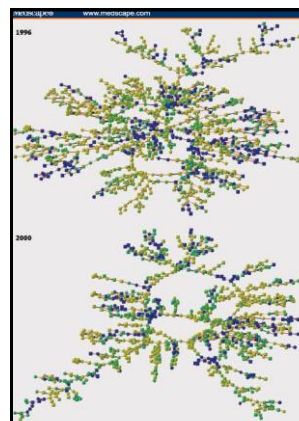
849

849

Ta hand om mig själv

Vi är varandras
arbetsmiljö

850



- 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.

Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.

851

Viktigaste faktorn för
hur långt liv du får?

Hur många
människor du älskar!

852

852

De viktigaste strategierna för
stresshantering på arbetsplatsen

Frihet, kärlek och mening

Socialstyrelsen 2003

853



854



855



856



857



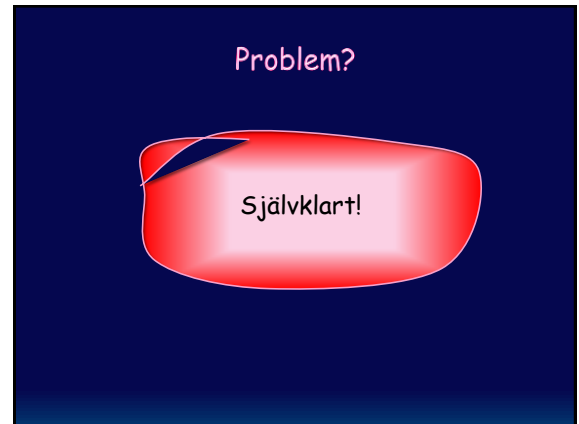
858



859



860



861



862



863



864



865

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!
--	---

866

866



Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettio!

867

867

Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet.

"Unhappy people don't give a damn."



"Happy employees vastly outperform unhappy ones."

868

868

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.

869

869

Vilka fördelar för dig själv kan du se med arbetsglädje?

Bra för jobbet och "karriären".
Bra för dig rent privat.
Du mår bättre.
Mindre risk för stressrelaterad ohälsa.



Du har mycket roligare på alla plan, du har mer att ge andra och du blir en roligare människa.

870

870

Varför frågar ingen



"Vad kostar det att jobba åt dig?"

871

Fördomen mot arbete

Lönearbete är ett tungt och tråkigt men
nödvändigt ont

eller

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

...möda och slit kan göra oss lyckliga!

872

Förslag till gruppövning på din arbetsplats

1. Försök komma på några saker som **du själv** skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, dvs saker som du själv kan påverka.
2. Vad kan vi **tillsammans** göra för att trivas bättre på jobbet?
3. Vilka nödvändiga förändringar kan bara ske med **ledningens** hjälp?

873

873

Att välja arbetsplats

Naturligtvis är det trevligt med en arbetsplats där du får ägna dig åt det du brinner för, men i fel miljö bränns du ändå ut.

Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. med kollegor som du tycker om och trivs med, och som tycker om dig
3. med en riktigt bra chef

874

874

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:

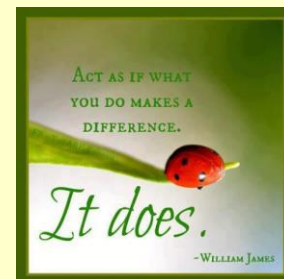
Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...

875

Ta hand om mig själv

Ingen annan än jag själv
kan ta ansvar för att jag
får det jag behöver

876



877

877

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.

878

878

Ta hand om mig själv
Vem väljer mitt liv?

879

879

Du har själv valt att hamna här

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

880

880

Välja bort och välja till

Stresshantering = livshantering = att välja

Vad man gör
och vad man
utsätter sig
för

Hur man
tar det

881

881

För människan är det
oreflekterade livet inte
värt att leva

Socrates

882

882

Sömn och hälsa

"Behandla sömnproblematiken [...] Om
man hamnar i stressrelaterade
sömnproblem och inte kommer ur det
eller får behandling kan man inte bli
bättre."

Aleksander Perski

883

883

Mail till medarbetarna om att jag nu skaffat en ledarskapsfilosofi

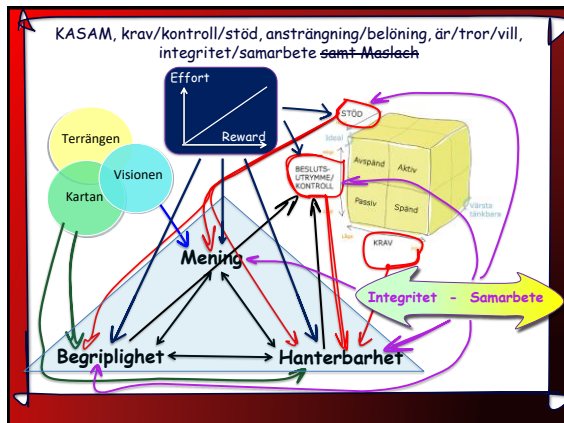
1. Behandla alla väl
2. Aldrig ljuga för er
3. Göra mitt allra bästa för att ordna
allas önskade ledigheter

884

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 Leitern
 - Rimlig arbetsbelastning
 - God kontroll över arbetsituationen
 - Adekvat belöning
 - Bra arbetsgemenskap
 - Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
 - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

885



886

Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna

Uppenbart:

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

Inte lika tydligt:

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

887

Detta tar jag med mig från denna dag:

905

905

Tack för oss!

Michael Rangne (skrev och berättade)
Veronica Rangne (ritade)



November 2019

906