# Program, utbildning för chefer i Gnesta kommun 19-20 sept 2019

**Övergripande kursbeskrivning**

Både gott ledarskap och gott bemötande av brukare/klienter/patienter förutsätter att jag förstår människorna jag möter, även de mest ”besvärliga”. För att kunna förstå det jag ser behöver jag veta vad som ”finns”. Jag behöver därför goda kunskaper om hur psykisk ohälsa kan ta sig uttryck, och jag behöver vara förtrogen med de vanligaste formerna av personlighetsmässiga svårigheter och utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar. Inte sällan bidrar organisatoriska omständigheter och/eller okunskap och olämpliga attityder hos ledaren/hjälparen till utvecklingen när problem uppstår.

Vi möter alla människor som mår dåligt, och alla som arbetar med människor har därför god användning för grundläggande kunskaper om psykisk ohälsa. Om vi lär oss hur de vanligaste tillstånden tar sig uttryck upptäcker vi lättare när någon är drabbad. Denna utbildning går igenom de vanligaste formerna av psykisk sjukdom, utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning och personlighetrelaterade svårigheter. Många mår dåligt utan att uppfylla kriterierna för någon viss sjukdom eller diagnos, och kursen belyser därför även den ”lättare” och mer diffusa psykiska ohälsan i gränslandet mellan friskt och sjukt. Jag kommer därtill att förmedla lätt tillämpbar vardagspsykologi i syfte att öka din förmåga att ge drabbade klienter, brukare och medarbetare ett optimalt och professionellt bemötande. Att vi förstår hur den berörde mår är en förutsättning för att vi ska kunna hjälpa hen med det som behövs, vare sig hen är patient/klient/brukare inom vård och omsorg eller medarbetare på vår arbetsplats. I vård och omsorg är våra kunskaper en förutsättning för att den berörde ska få rätt diagnos och behandling. På arbetsplatsen bidrar kunskaperna till att skapa en hälsosam arbetsplats där medarbetarna får vad de behöver för att må bra och kunna prestera på toppen av sin förmåga.

Utbildningen förmedlar alltså de kunskaper du behöver ha för att förstå och hjälpa besvärliga och ibland psykiskt sjuka medarbetare och brukare på ett sätt som blir bra både för dem, dig själv och organisationen. Du behöver våga och förmå prata allvar med de människor du är satt att tjäna, och du behöver hjälpa dem se problemen i ett bredare perspektiv och att se fördelarna för dem själva med att vara rimligt flexibla och samarbetsinställda. Men du behöver också se när den du har framför dig faktiskt är psykiskt sjuk och därför i behov av medicinsk hjälp. Du behöver kort sagt en rik och nyanserad karta över vad som ”finns” för att kunna förstå och hjälpa både medarbetare och brukare på bästa sätt. Att vara ”professionell” är att i varje stund göra det som blir bäst för den andre - utan de kunskaper arbetet fordrar kan man därför inte arbeta professionellt.

Till sist vill jag påminna om att den berörde är mer än sin diagnos/sjukdom. Vi möter en unik individ med sina alldeles egna förutsättningar, erfarenheter, levnadsomständigheter, svårigheter och förväntningar. Vi behöver beakta ålder, kön, kulturell och etnisk bakgrund i vårt arbetet. Ibland hävdas det att olika generationer har olika förväntningar på arbetet och att arbetsplatsen behöver ta hänsyn till det. Det sägs också att kvinnors högre sjukskrivningsgrad i stressrelaterade tillstånd beror på att de har en sammantaget större livsbelastning än män. Vi behöver därför alltid försöka se och förstå människan bakom symtomen och sätta dessa i sitt rätta sociala och kulturella sammanhang. Detta är inte helt lätt att undervisa om ”rakt av”, men jag ska försöka låta perspektivet löpa som en röd tråd genom utbildningen. Ecce homo!

**Utbildningen går igenom**

* De vanligaste psykiska sjukdomarna.
* De vanligaste stressrelaterade tillstånden, till exempel utbrändhet och utmattningssyndrom.
* De vanligaste utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningarna, till exempel ADHD och autism.
* De vanligaste personlighetsavvikelserna.
* Samtalskonst och goda möten.
* Hur du kan hjälpa en människa i kris.
* Hur du kan hjälpa en människa med självmordstankar.
* Hur du kan hantera missnöje, ilska och hot.
* Hur du kan ta hand om dig själv för att minska risken för att du själv ska fara illa eller bli sjuk av ditt arbete.

**Målsättning**Du kommer efter kursen att vara bekant med de vanligaste psykiska sjukdomarna, utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningarna och personlighetssyndromen och hur de kan behandlas. Därtill kommer du att ha fått med dig grunderna för goda samtal och utvecklande möten. Dina nya insikter kommer att hjälpa dig känna dig trygg i dina samtal och förhoppningsvis våga prata med alla om allt!

***Dag 1***

 ***En dag om möten och samtalskonst, med målsättningen att du ska känna dig trygg och kompetent att prata med alla du möter om allt de och/eller du vill prata om.***

**Möten och samtalskonst**

* Grunderna för ett gott samtal
* Förstå mig själv och den andre
* Vad innebär det att vara ”professionell”?
* Skilj på innehåll och process
* Jag kan aldrig *inte* påverka den jag pratar med, men jag kan välja *vilken* inverkan jag ska ha
* Hur kan jag använda mig av både mina egna och den andres känslor?
* Jag behöver visa mig själv, inte gömma mig bakom en mask
* Identifiera den andres behov för att bygga en allians
* Vad utmärker en bra psykoterapi?

**Möta människor som inte mår bra**

* Gott hjärta, sunt förnuft, tillräckligt med tid och goda kunskaper i psykiatri räcker långt
* Närvaro och uppmärksamhet på vad som sker i samtalet är den viktigaste ”metoden”
* Verktyg och samtalstekniker ska användas med omdöme
* Involvera den andre och hens anhöriga – om psykopedagogik, autonomi och egenmakt
* Hur känns det för medarbetaren/klienten/patienten i vårt möte?
* Min syn på den andre avgör hur jag möter henne - vill hen inte, eller kan hon inte?
* Hur hjälper jag bäst en människa i kris?

**När det inte går så bra – stressade, besvikna, missnöjda, aggressiva och ”besvärliga” klienter**

* Hur hänger tankar, känslor och beteende ihop?
* Onyanserade kartor och orimliga förväntningar ligger ofta bakom problematiskt beteende
* Vilka föreställningar och förväntningar driver den besvärliges agerande?
* Hur ser jag att den andre är stressad, och hur kan jag hjälpa hen hantera stressen?
* Förebygg att den andre laddar upp
* Hur undviker jag att själv påverkas negativt av missnöjda klienter?
* Sätt gränser för *dig själv*, inte för den andre

**Hur kan jag ta hand om mig själv för att minska risken att jag blir sjuk av mitt arbete?**

* Vad behöver jag för att må bra och orka möta mina medarbetare/klienter på ett sätt som blir bra för dem?
* Integritet vs anpassning och samarbete - hur hittar jag en bra balans mellan mina egna och den andres behov?
* Hur kan jag hantera min egen stress?
* Vilka signaler på hotande utbrändhet och utmattning bör jag vara observant på?
* Rimliga krav på den andre *och* på mig själv – jag kan bara göra mitt bästa, och det är gott nog.
* Den andre är min främsta läromästare - mötet är en möjlighet till glädje, mening och utveckling för oss båda
* En bra arbetsplats förebygger psykisk ohälsa - hur ser den ut?

 ***Dag 2***

***En dag om de vanligaste formerna av psykisk ohälsa - hur de tar sig uttryck och hur du kan förstå och hjälpa den drabbade.***

**Introduktion till psykiatrin**

* Den psykiska ohälsans rötter, omfattning och konsekvenser
* Symtom, diagnostik och behandling vid psykisk ohälsa
* De vanligaste tillstånden
* Hur är vården organiserad, hur gör patienten för att få rätt vård?

**Stressrelaterad ohälsa vid långvarig överbelastning**

* Utbrändhet
* Utmattningssyndrom
* Några tips för att skydda dig själv

**Stressrelaterad ohälsa vid akut förlust och trauma**

* Sorg och krisreaktion
* Anpassningsstörning
* Akut och posttraumatiskt stressyndrom
* Att möta en människa i kris

**Förstämningssjukdomar**

* Depression
* Bipolär sjukdom
* Hur kan du hjälpa den drabbade?

**Att möta en människa med självmordstankar**

* Myter och fakta om självmord
* Hur bedömer du hur stor risken är för självmord?
* Hur kan du tala med och hjälpa en självmordsnära medmänniska?

**Psykossjukdomar**

* Vanföreställningssyndrom
* Schizofreni
* Hur kan du prata med en psykotisk människa?

**Ångestsjukdomar och tvångssyndrom**

* Social ångest
* Specifik fobi
* Paniksyndrom
* Generaliserat ångestsyndrom
* Tvångssyndrom

**Utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser**

* Intellektuell funktionsnedsättning
* ADHD och DAMP
* Autism

**Personlighetssyndrom och självskadebeteende**

* Vad innebär begreppen?
* Hur känner du igen en patient med personlighetssyndrom?
* Hur känner du igen narcissistiska, antisociala/psykopatiska och emotionellt instabila personlighetsdrag, och hur kan du då förhålla dig?
* Självskadebeteende

**Rättshaveristiskt beteende**

* Hur uppstår det?
* Hur bemöter du den med rättshaveristiskt beteende?
* Hur kan du hantera situationen, och vad bör du tänka på för att skydda dig själv?

**Kulturella, etniska och sociala aspekter på psykisk ohälsa**

* Den bio-psykologiska-sociala-kulturella modellen för hur psykisk hälsa och ohälsa utvecklas
* Diskussion och frågor i hela gruppen om hur kön, ålder, etnisk bakgrund och kulturella omständigheter påverkar människor och hur vi på bästa sätt kan ta hänsyn till dessa omständigheter i vårt arbete

**Repetition och sammanfattning av utbildningen**

* Mina viktigaste budskap en gång till
* Repetition av de mest användbara teknikerna och förhållningssätten

**Återkoppling och frågor**

* Vilka är era viktigaste insikter, lärdomar och erfarenheter från denna utbildning?
* Vad tar ni med er härifrån?
* Vad saknar ni, vad skulle ni vilja att jag berättar mer om?
* Frågestund – alla frågor är varmt välkomna!

*Michael Rangne*

*2019-07-02 / 2019-09-08*