

# Frågor för självreflektion till *Psykiatri för icke-psykiatriker*

## **1: Friskt eller sjukt?**

### **Psykisk hälsa och ohälsa**

- Hur skulle du beskriva din psykiska hälsa utifrån definitionerna?
- Vilka erfarenheter har du själv av psykiska besvär?
- Vilken erfarenhet i privatlivet och i arbetslivet har du av att möta personer med psykiska sjukdomar?
- Apropos KASAM, känsla av sammanhang, hur meningsfullt, begripligt och hanterbart upplever du ditt liv? Tänk på en person som har det svårt eller en anhörig eller vän, hur tror du hen upplever sitt liv utifrån KASAM?
- Reflektera kring begreppet "upplevd självförmåga". Hur hjälper du andra för att stärka deras upplevda självförmåga? Vem har hjälpt dig att stärka din?
- Hur upplever du din egen självförmåga att klara av svåra samtal och situationer med personer som har det svårt?

### **Krav-, kontroll- och stödmodellen**

- Hur upplever du din situation utifrån krav-, kontroll- och stödmodellen?

### **Stress- och sårbarhetsmodellen**

- Om du tittar på din egen bakgrund, vilken betydelse tror du att arv och miljö har haft på ditt liv?
- Vad är modellinlärt hos dig, det vill säga miljöpåverkat av omgivningen och kulturen du växte upp i? Vad tror du är mer genetiskt kopplat hos dig?

- Hur ser din inlärningshistoria ut? Vilka tidiga livserfarenheter och konsekvenser har påverkat dig? Vem eller vilka har haft en viktig påverkan på dig och dina beteenden vid exempelvis konflikter (modellinlärning)?
- Tänk på en person du känner till med en psykisk sjukdom, hur skulle du kunna beskriva hans stress- och sårbarhetsmodell?

### **Hur bemöter man en människa i kris?**

Tänk tillbaka på en kris du själv eller någon i din närhet har gått igenom. Kan du identifiera vad det var för typ av kris? Kan du känna igen krisens olika faser?

## **2: Bemötande och det professionella ansvaret**

### **Vad är ett gott bemötande?**

Vad är egentligen ett bra bemötande? Vad tycker du själv? Utgå från dina personliga upplevelser till att börja med.

- Tänk tillbaka på när du själv har upplevt ett negativt bemötande. Vilka tankar och känslor fick du? Vad gjorde du? Vilka konsekvenser fick det för dig? Vilka beteenden hade personen som fick dig att må så? Beskriv dina tankar, känslor, fysiologiska reaktioner, handlingar – med andra ord: gör en ABC-analys!
- Tänk tillbaka på när du själv har blivit positivt bemött. Vilka tankar och känslor fick du? Vad gjorde du? Vilka beteenden hade personen gentemot dig? Vilka konsekvenser fick det för dig? Gör en ABC-analys!
- Skriv ner vad du/ni anser är ett gott bemötande. Sammanställ resultatet och låt det bli era värdeord och principer som leder er i värderad riktning så att det blir tydligt för er vilka beteenden som för er dit i er professionella vardag.

Att som professionell ta sitt professionella ansvar i ett samtal signalerar att man har ett professionellt förhållningssätt där en rad inre förmågor och färdigheter har betydelse. Likaså kan vi medvetet och med vilja styra, reglera och anpassa våra beteenden efter vad varje bemötandesituation kräver. Kom ihåg att det är du som ska anpassa dig efter var den hjälpsökande personen befinner sig mentalt och stötta, inte tvärtom.

Indelningen nedan utgår till stor del från psykologen Ingrid Ljunggrens bok *Stödsamtal och stödterapi* (2017) där Ingrid beskriver de så kallade generiska samtalsfärdigheterna som är viktiga hos en samtalsledare i ett stödsamtal. Om du tittar på de förmågor, förhållningssätt och färdigheter som beskrivs, vilka finner du mer utmanande än andra? Ringa in dem du tycker är extra viktiga, vilka som är dina eventuella styrkor och vilka som du behöver ”öva upp”.

#### **FÖRMÅGOR:**

*Empati* – om förmågan att sätta sig in i, förstå och känna med en annan person – kanske en av de viktigaste förmågorna för att läsa av andra människor och ge ett gott bemötande. Observera att det inte handlar om ”identifikation”, det vill säga att veta hur det känns för att man själv gått igenom något liknande.

*Theory of mind* – förmågan att förstå en annan person, syftet och intentionen med den andres beteende.

*Sympati* – att känna för en annan person.

*Självreflektion* – att reflektera över sina egna tankar, känslor och beteenden i en situation.

*Självinsikt* – vad jag vet och förstår om mig själv, mina styrkor och svagheter, sårbarheter, min inlärningshistoria och inlärd responser. Professionell självinsikt kan handla om att jag förstår varför någon triggar igång responser hos mig och att det är mitt ansvar att hantera det på ett professionellt sätt.

*Autenticitet* – att vara genuin i kontakten och sann gentemot sig själv och andra, att inte göra sig till.

*Lyhörddhet* – förmågan att uppfatta andras känslor och behov samt icke-verbala signaler som kroppsspråk och tonfall. Likaså förmågan att uppfatta det som kommuniceras mellan raderna.

*Känsloreglering/affektolerans* – förmågan att stå ut med sina egna obehagliga och smärtsamma känslor och reglera dem i ett professionellt bemötande.

*Självreglering och impuls kontroll* – att kunna reglera beteendepulser, som impulsen eller lusten att börja gråta eller skrika i en professionell bemötandesituation.

*Härbärgerande* – förmågan att stå ut och ”hålla” eller ”bära” någons känslor. Kallas även för ”holding” och ”containment”. Man härbärgerar exempelvis någons sorg genom att låta den sörjande få gråta.

*Nyfikenhet* – genuint intresse att vilja utforska utan förutfattade meningar.

#### **FÖRHÅLLNINGSSÄTT:**

*Aktivt lyssnande* – att försöka förstå den man lyssnar på med öppna frågor, summering och klarifikation. Att aktivt lyssna är att inte avbryta eller tänka på vad man själv vill säga.

*Metakognition* – att under en pågående samspelssituation medvetet reflektera över vad som sker. ”Det självobserverande jaget”.

*Allians* – En fungerande relation som bygger på tillit och samarbete mellan den professionella och klienten. Att ha ett gemensamt mål som man är överens om och att den som söker din hjälp har förtroende för dig.

*Öppenhet och uppriktighet* – att vara transparent och ärlig i kommunikationen, inte ha en dold agenda, dölja information, ha baktankar eller sitta med ett sorts tolkningsföreträde gentemot den man vill hjälpa.

*Acceptans* – acceptera sina egna och andras känslor och reaktioner.

*Respekt* – respekt för den hjälpsökandes integritet, självständighet och självbestämmande.

*Neutralitet* – ett icke-dömande förhållningssätt, förmågan att behålla ett objektiva förhållningssätt och att försöka förstå den hjälpsökande utifrån ett helhetsperspektiv.

*Samarbete* – att ha attityden ”partnerskap”, att samarbeta och ha ett gemensamt syfte trots olika roller och bakgrund i samtalet.

*Ömsesidighet* – att dela med sig och förenas i en gemensam upplevelse. Att betona ”vi:et” i en samspejlsituation: ”Vi är båda lite medtagna nu, ska vi ta en paus och fika?”

*Reflekterande* – att under samtalets gång reflektera över vad som pågår i samtalet samt möjlighet till reflektion efter ett möte eller samtal. Att ges möjlighet och utrymme till reflektion kommer att öka möjligheterna till ett medvetet bemötande.

*Hålla ramar* – kan gälla tid, plats och spelregler under mötet. Överenskommelser och struktur som garanterar gränser i vad som ingår och inte ingår i relationen/mötet är trygghetsskapande och hjälper den professionella att behandla personer professionellt och jämlikt.

*Klientcentrering* – att erkänna den hjälpsökande som en unik person med unika behov men en inneboende drivkraft till förverkligande. Klientens bästa är alltid i centrum.

**FÄRDIGHETER:**

*Undersökande/utforskande attityd* – en inställning som leder till nyfikenhet och öppenhet.

*Öppna frågor* – frågor som uppmanar och uppmuntrar till ett berättande. Går ej att besvara med ett ”ja” eller ”nej”: ”Berätta gärna mer om ...”

*Bekräfta/validera* – att bekräfta någons upplevelse och förmedla förståelse och respekt för den.

*Spegla* – att spegla den andres kroppsspråk och uttryck på ett adekvat sätt.

*Parafrasering* – att omformulera och återge innebörden i det någon annan har förmedlat för att visa förståelse och uppmuntran till att fortsätta berätta.

*Konkretisering* – att be om exempel för att tydliggöra något. Till exempel: ”I vilka situationer eller med vilka personer upplever du att du inte kan stå upp för dig själv?”

*Klarifikation* – att summera och klargöra vad någon har sagt för att visa förståelse.

*Konfrontation* – påpeka något motsägelsefullt eller be om lov att få ge en analys på vad personen har sagt. Handlar i sammanhanget om att belysa något som kan uppmuntra till eftertanke och insikt. Man brukar säga att man balanserar mellan att bekräfta och konfrontera.

*Summering* – att kort sammanfatta det någon har sagt för att kontrollera personens förståelse. Ofta givande och ger en chans till korrigerande och säkerställande av ömsesidig förståelse och att vi går åt rätt håll.

## Samtalskurvan som mentalt stöd

Fundera på dina professionella samtal med klienter:

- Hur skulle du beskriva dina samtalskurvor?
- Hur ser inledningen ut? Hur skapar du en bra kontakt i början?
- Hur ser mittfasen ut?
- Hur sammanfattar och avslutar du dina samtal?

## Om maktobalansen mellan dig och den hjälpsökande

- På vilket sätt är dem du möter i ditt arbete beroende av dig, din kunskap och din välvilja? Möter du personer som är i beroendeställning till dig för att de är försvagade på grund av psykisk eller fysisk ohälsa?
- Vilka negativa maktimpulser kan vara lätt för dig att halka in i?

Gör en ABC-analys på en situation där du triggats negativt av en person vilket sedan har lett till att du i ditt professionella bemötande har brustit genom att du till exempel har använt dig av negativa maktimpulser och visat dig vara mindre välvillig. Dra dig till minnes vad som föranledde detta beteende hos dig.

- Hur påverkades ditt bemötande av personen?
- Vad ledde ditt beteende till för konsekvenser? Hur påverkades er relation?
- Vad hade du själv behövt för att hantera situationen bättre? Vad kan du dra för lärdomar av erfarenheten som du kan ha hjälp av i liknande situationer i framtiden?

## Betydelsen av återhämtning

För att kunna hantera stress och svåra situationer konstruktivt samt ge ett gott bemötande är det bra att känna till sin egen stressprofil genom att identifiera vad som stressar en (stressorer), vad som är svårt för en och hur man påverkas av stress.

1. Identifiera stressorer och svåra situationer i ditt liv. Tänk igenom vilka av dessa stressorer du vanligtvis upplever, både på arbetet och privat.
2. Identifiera dina stressreaktioner. Tänk igenom hur du reagerar på stress och svåra situationer i kroppen, tankemässigt, känslomässigt och beteendemässigt/handlingar.

Reflektera över tidiga tecken på stress hos dig i:

kroppen:

tänkarna:

känslorna:

dina beteenden:

När jag märker att jag börjar bli stressad behöver jag göra följande:

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

Mina eventuella risksituationer är:

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

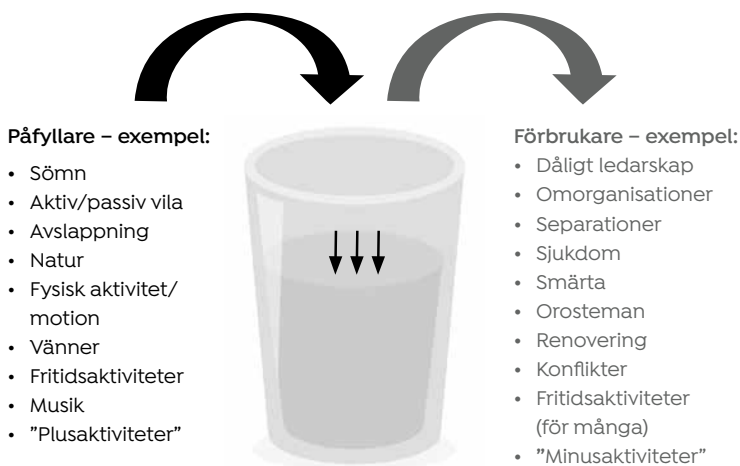
Vad kan jag göra när jag får varningssignaler från kroppen?

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



Reflektera kring din energireglering: Vad ger dig energi, det vill säga mer kraft och kan få dig att varva ner? Vilka är dina typiska påfyllare? Vad tar energi från dig? Diskutera med dina kollegor. Använd gärna modellen/retoriken kring energiglasets exempel på vad som tagit din energi och vad som har gett dig energi under ett möte.

### Energihushållning och reglering



### Psykologisk trygghet på arbetsplatsen

Hur upplever du den psykologiska tryggheten på din arbetsplats? Vilka beteenden främjar psykologisk trygghet och vilka beteende hindrar psykologisk trygghet?

Glöm inte att främja psykologisk trygghet genom att samtala med varandra utan att döma. Lyssna aktivt och bekräfta. Utvärdera och reflektera tillsammans på ett "psykologiskt tryggt" sätt. Följ upp och var närvarande.

### 3: Självreflektion med proffsens verktyg

#### Förstå mänskligt beteende utifrån KBT

Välj ut några egenskaper hos dig själv. Vilka *överskotts*beteenden och *underskotts*beteenden har du, alltså vilka beteenden gör du för mycket respektive för lite av? Dela gärna in dem i yttre och inre beteenden. *Operationalisera*, det vill säga beskriv konkreta beteenden så att det inte blir för generellt och abstrakt. Att till exempel skriva dålig självkänsla på överskotts-beteende blir för abstrakt. Det är bättre att skriva ner beteenden som du vet att du har i ett visst sammanhang och som tyder på en dålig självkänsla.

Testa att göra en *ABC-analys* på ett beteende som på kort sikt ger dig lättnad men som på lång sikt leder till en ond cirkel. Reflektera över vilket som skulle kunna vara det alternativa beteendet att öva sig på för att uppnå goda långsiktiga konsekvenser. Exempel:

- A: Jag ska göra hembesök hos en person som väcker negativa känslor hos mig.
- B: Jag genomför hembesöket så snabbt som möjligt (duration) med så lite interaktion som möjligt.
- C: Den kortsiktiga konsekvensen blir att jag slipper personen fortare. Långsiktiga konsekvenser blir att relationen försämras åt båda hållen och att negativitet vidmakthålls, vilket leder till en ond cirkel.

Alternativt beteende: Jag låter den negativa känslan få vara där men tränar på att inte låta den styra mig genom att ta det lugnare och vara kvar i situationen och inte ha bråttom därifrån.

Möjlig kortsiktig konsekvens: Obehaget stiger i början.

Möjlig långsiktig konsekvens: En bättre kommunikation och förändring blir möjlig med den jag ska hjälpa. Den onda cirkeln bryts.

Reflektera hur du kan använda dig av mer *positiv förstärkning* i ditt bemötande och i dina relationer i arbetslivet och privat (det vill säga tillföra konsekvenser för att förstärka önskvärda beteenden). Reflektera kring skillnaden mellan drivkraften ”negativ förstärkning”, att slippa något, och ”positiv förstärkning”, att få något.

### **Perspektiv från ACT**

Zooma ut och ställ frågor om vad som faktiskt är viktigt för dig. Använd gärna reflektionsraderna i slutet på dokumentet.

- Vilka principer och värderingar strävar du efter i arbetslivet, vad gäller din hälsa (mentala och fysiska), på fritiden och i relationer?
- På vilket sätt går du i värderad riktning på dessa områden? Inom vilka områden gör du det i mindre grad?
- Vilka hinder upplever du för att kunna gå i önskvärd/värderad riktning?

Dessa frågor ger perspektiv på vad som är viktigt och hur du kan gå i en mer hållbar riktning.

### **Mindfulness - den medvetna närvaron**

- Vad är mindfulness/medveten närvaro för dig?
- Hur kan du hitta strategier för medveten närvaro, både i arbetslivet och privat?

Träna dig på att rikta din uppmärksamhet med ABCD-övningen nedan.

### **UPPMÄRKSAMHETSÖVNING: ABCD**

Att öva sig på att hantera distraktioner och förhålla sig till dem är att träna sig i att rikta sin uppmärksamhet likt en strålkastare som belyser det man vill titta på. Med andra ord att fokusera på det man bestämt sig för att man vill fokusera på, till exempel att lyssna på någon i ett samtal. Det här är en färdighet vi kan träna upp.

Att försöka få bort eventuella distraktioner är svårt – det kan röra sig om inre distraktioner som tankar, känslor och yttre distraktioner som ljud, buller eller annat som pågår i närheten – och därmed blir förhållningssättet i stället att inte försöka kontrollera, ta bort eller förändra dem. När du ska träna dig i riktad uppmärksamhet kan du använda följande instruktioner. Efter några gånger kommer du att kunna instruera dig utantill. Du kan välja att göra delar av övningen. A och B kan du exempelvis göra var och när som helst och vid tillfällen då du behöver "resetta". Och behöver du hitta ditt fokus mer ordentligt inför ett svårt samtal eller att sadla om efter ett kan du även göra punkt C och D. Det brukar ta ungefär 5–7 minuter att göra hela ABCD-övningen.

#### **A – Anatomy (position och rätten till en stund av enskildhet)**

- Sätt dig bekvämt på en stol med båda fötterna på golvet.
- Ha en rak men avslappnad rygg. Tänk "värdig och avslappnad". Kroppshållningen påverkar ditt mentala tillstånd.
- Slappna av i hela kroppen: Notera eventuella spänningar och välkomna dem till att slappna av så gott det går.
- Slut dina ögon – om du blir sömning, öppna ögonen och vila blicken på en punkt framför dig.

#### **B – Breathing**

- Notera först att du andas. När du märker att du gör det, följ andetagerna en stund och fokusera på hur andningen "känns" och hur den ter sig.
- Fokusera på hur andningen känns i näsborrarna. Är luften varm eller kall?
- Fokusera på hur andningen känns i magen. Lägg gärna ena handen på magen om du vill det för att notera att den rör på sig.
- Observera andningen neutralt – försök inte påverka den.

När du sluter ögonen upptäcker du snart att din uppmärksamhet har en tendens att vandra hit och dit, till dåtid och framtid. Det är riktad uppmärksamhet du ska träna och därför kan du behöva

något att fästa din uppmärksamhet vid. Dina andetag är lämpliga som ankare för uppmärksamheten av två anledningar. För det första stimulerar andningen delar av det centrala nervsystemet som reglerar stresssystemet, för det andra har du alltid andningen med dig var du än befinner dig.

### **C – Counting**

Att räkna andetag kan vara en stor hjälp för att förbli fokuserad.

- Andas in. Andas ut. Vid utandningen räknar du 1. Fortsätt räkna varje utandning tills du kommer till 10, det vill säga den tionde utandningen – räkna sedan ner varje utandning tills du kommer till 1 igen, som på en trappa med tio trappsteg upp och tio trappsteg ner.
- Om du tappar räkningen, det är helt naturligt, fortsätt där du tror att du var och fortsätt räkna.
- Om du upplever räknandet mer distraherande – fokusera bara på andningen.

### **D – Distractions**

När du sitter i lugn och ro och iakttar andningen kommer du med stor sannolikhet uppleva att tankarna och distraktionerna kommer. Dessa kommer från lukt, smak, kroppsliga förnimmelser, hörsel, syn och medvetandet självt. När du märker att du ägnar dig åt inre eller yttre distraktioner, oavsett var de kommer ifrån, kan du instruera dig själv: relax, release, return.

- Relax: Slappna av i stället för att bli frustrerad. Notera vad som distraherade dig.
- Release: Släpp taget om distraktionen och var tacksam att den gav dig en chans att öva din uppmärksamhet.
- Return: Återvänd till andningen eller till att räkna dina utandningar.

Avsluta övningen med att ta tre lite djupare andetag för att på så vis markera att övningen går mot sitt slut. När du är redo kan du öppna ögonen. Ta med dig den här stillhetens styrka och fokus till resten av dagen.

### **Bemötande och medkänsla från CFT**

- Hur är du när du är i driv- och utforskandesystemet? Vad ger dig driv?
- Hur reagerar du när du är i hotsystemet, till exempel på arbetet?
- Vad innebär det för dig att vara i trygghetssystemet när du är själv och när du är med någon annan? Vad ger dig lugn och ro? Är det någon särskild plats?
- Tänk tillbaka på ett professionellt samtal där personen inledningsvis befunnit sig i hotsystemet. Hur gick det?
- Hur kan du hjälpa personer som är i hotsystemet att gå in i trygghetssystemet?
- Hur kan du hjälpa personer att gå in i drivsystemet och komma igång, aktivera och motivera sig?

### **Öka förståelsen med motiverande samtal**

Träna på att:

- ställa fler öppna frågor
- göra reflektioner
- göra sammanfattningar

Självreflektion:

- Hur stimulerar du till ökad självtillit/upplevd självförmåga i dina samtal? Hur bekräftar du styrkor, förmågor, resurser och ansträngningar?
- Fundera på hur du idag ger information och ny kunskap. Rollspela gärna med varandra. Det bästa är att rollspela hur man "inte ska göra". Det är ganska kul och förlösande i sig och ger perspektivbyte.

## 4: Psykiatriska diagnoser och tillstånd

### Varför ställs en diagnos?

- Vilka eventuella risker, utmaningar eller begränsningar tycker du att det finns med diagnostisering av psykiska sjukdomar och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?
- Vilka fördelar och syften finner du med diagnostisering av psykiska sjukdomar och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?

### Paniksyndrom

- Har du haft en panikattack någon gång eller en mycket stark ångestattack? Försök att beskriva vilka symtom du fick. Hur länge varade attacken? Minns du vad du tänkte och hur du tolkade påslaget? Titta på panikcirkeln när du reflekterar över en tidigare panikattack.
- Andas i fyrkant: Testa att andas i fyrkant fyra gånger på raken. Om det underlättar kan du göra rörelsen av en fyrkant med handen eller titta på en fyrkant såsom ett fönster eller en tavla. Kika på modellen i boken. Lång inandning och långsam utandning.

### Social fobi

- Har du själv erfarenhet av att ha fått stark ångest i en social situation? Beskriv dina tankar och känslor samt kroppsliga sensationer. Försök att erinra dig hur ditt "inre fokus" var, vilka negativa automatiska tankar som kom.
- Har du några säkerhetsbeteenden i sociala sammanhang?
- Hur kan du med hjälp av social fobi-modellen stötta en person med social fobi bättre?

### **Generaliserat ångestsyndrom (GAD)**

Dessa frågor kan du ställa till dig själv om du fastnar i oro eller i ett professionellt samtal med någon annan som gör det.

- Tankeexperiment: Vad du än gör nu så tänk inte på en rosa elefant. Hur gick det? Vad tänkte du på? En rosa elefant?
- Vad finns det för fördelar med att oroa sig? Vad finns det för nackdelar med att oroa sig?
- Om du oroar dig mycket: Vad skulle du göra mer av om du oroade dig mindre? Vad skulle du göra mindre av om du oroade dig mindre? Hur skulle ditt liv se ut då?

### **Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)**

- Vad har du för erfarenhet av att jobba med personer med PTSD? Vad för typ av trauman rörde det sig om? Hur påverkades personen av sitt trauma?
- Reflektera över dina egna eventuella undvikanden kopplade till traumarelaterade frågor. Har du själv minnen av trauman som eventuellt triggas av andras trauman i ditt arbete?
- Reflektera kring vad som är ett traumamedvetet bemötande.
- Inför svåra samtal och möten i ditt vardagsliv kan du själv använda dig av övningen att ”andas i fyrkant” för att komma ner i varv och andas djupare. Du kan göra det före, under och efter svåra samtal.

### **Utmattningssyndrom**

- Vad har du/ni för erfarenheter av utmattningssyndrom på arbetsplatsen?
- Vilken del av kunskapen och psykoedukationen om utmattningssyndrom tycker du är mest relevant för dig i ditt arbetsliv och när det kommer till bemötande?
- Hur kan ni på er arbetsplats arbeta förebyggande vad gäller stressrelaterad ohälsa?



## Depression

- Vad har du för erfarenhet av depression? Har du själv upplevt en depressiv episod i ditt liv? Om du har egenupplevd erfarenhet kan du beskriva *den depressiva triaden*, det vill säga hur du såg på dig själv, omgivningen/omvärlden och framtiden.
- Kan du beskriva den depressiva processen utifrån "*depressionsspiralen*"? Om inte, försök att tänka på en deprimerad person som du kommit i kontakt med och försök att fundera på personens situation utifrån depressionsspiralen.
- Vad kan vara utmanande i arbetet med deprimerade personer?
- Om du själv skulle schemalägga en eller flera plusaktiviteter om dagen, vilka skulle det vara? Vilka aktiviteter påverkar din sinnesstämning positivt, alltså höjer den?
- Hur skulle du själv kunna använda dig av resonemanget aktivitet = sinnesstämning på ett strategiskt sätt i bemötandet av en deprimerad person?

## Suicidalt beteende

Tänk tillbaka på situationer när du har mött en person som har haft ett suicidalt beteende eller som varit i en suicidal kris eller om du har egna erfarenheter av suicidalt beteende.

- Vilka tankar, känslor och beteenden aktiverades hos dig?
- Vad tyckte du var svårt?
- Vad skulle du göra eller hur skulle du reagera idag om någon i ditt privatliv eller på jobbet verkade ha ett så svårt lidande och där du misstänkte att det fanns en suicidrisk?
- Reflektera över dina egna reaktioner och din egen attityd till "laddade frågor" vad gäller suicidalt beteende.

### **Bipolär sjukdom**

- Vilka erfarenheter har du av bipolär sjukdom?
- Om du skulle skriva en lista på stämningshöjande aktiviteter som skulle kunna ge dig energi när du är låg och motverka att din sinnesstämning sjönk, vilka skulle det vara?
- Om du skulle skriva en lista på aktiviteter som lugnar ner dig när du är uppvarvad eller stressad, rastlös eller orolig och som drar ner ditt tempo, vilka skulle det vara?
- Vad tog du med dig från avsnittet om bipolär sjukdom och hur kan du använda dig av kunskapen i bemötandet av personer med sjukdomen?

### **Psykosjukdomar**

- Vilka erfarenheter har du av att möta personer med psykosproblematik? Har du träffat en person i ett psykoskov/som är psykotisk? Hur betedde sig personen och hur reagerade du? Vilka vanföreställningar hade hen? Hade personen hallucinationer?
- Vilka negativa symtom känner du igen hos personer du har träffat med psykosproblematik? Vilka positiva symtom känner du igen?

### **Emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS)**

- Reflektera över när du själv har känt dig validerad (bekräftad) och när du har känt dig invaliderad, det vill säga känt att du inte har blivit bekräftad i din upplevelse.
- Träna på att "validera" enligt modellen med sju steg som beskrivs i boken.
- Reflektera över vilka erfarenheter du har av personer med EIPS. Vad var utmanande? Vad var viktigt i bemötandet? Vad lärde du dig?

### **Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)**

- Hur kan du bidra till att personer med adhd får goda möjligheter att kunna vara i drivsystemet och fokusera utifrån sina egna förutsättningar i mötet med dig?
- Ibland kan vi bli provocerade av att någon missar tider eller är allmänt strulig. Hur tänker du i mötet med personer med adhd/add som har svårt för att hålla tider? Hamnar du eventuellt i en tankefälla som att personen är ”respektlös” och inte bryr sig, inte är motiverad och så vidare? Hur uttrycker du dig om personen? Hur kan du stötta personen inför och under mötet?
- Vilka tankar och reflektioner samt erfarenheter av ”lågaaffektivt bemötande” har du? Hur kan du använda dig av lågaaffektivt bemötande i ditt vardagsliv och arbetsliv?

### **Autismspektrumtillstånd (AST)**

- Vilka erfarenheter har du av att möta personer med autismspektrumtillstånd i arbetslivet? Tankar och reflektioner.
- På vilket sätt skulle du kunna bidra till att skapa en autismvänlig miljö?
- På vilket sätt kan du träna dig i färdigheten att ha en mer autismvänlig kommunikationsstil? Vilka fördelar kan du se med den typen av kommunikation?

## **Etisk slutreflektion**

När vi associerar till en person med negativa tankar och känslor spänner vi kroppen. Bara tanken på personen kan väcka obehag och förstärka konflikter, undvikanden eller onda cirklar i relationen. Ibland måste vi dock acceptera att den vi möter är någon som väcker negativa känslor hos oss. Då kan vi öva oss i att släppa på anspänningen genom att göra övningen i ”kärleksfull vänlighet” där vi låter hjärnan skapa nya nervbanor kopplade till personen samt genom att avladda ”objektet” för vår frustration. Den här övningen handlar alltså inte om att du ska förlåta eller förändra en annan person. Den handlar om att du ska reglera din energi, minska din anspänning och inte nappa på krokarna eller låta dig triggas igång för mycket och för att öka möjligheterna för dig att ge ett hållbart och professionellt bemötande.

Och kom ihåg: Det är du som har det professionella ansvaret när du är i din professionella roll. Övningen är också till för dig som har en svår relation till kanske en kollega eller chef, eller i privatlivet. Syftet med övningen är att du inte ska förlora energi utan hjälpa dig själv att avladda det som triggar dig negativt.

*Lycka till!*

*Agnes*

**ÖVNING KÄRLEKSFULL VÄNLIGHET**

1. Gör punkt A och B i ABCD-övningen, det vill säga sätt dig till rätta i en skön position: tänk värdig och avslappnad hållning. Ha båda fötterna på golvet och slut ögonen. Skanna sedan av din andning, att du andas (vilket du självklart gör, men denna gång medvetet) och följ sedan några andetag.
2. Framkalla bilden av en person som du har haft meningsskiljaktigheter med den senaste tiden och som du av olika anledningar blir stressad av eller som väcker obehagskänslor hos dig. Notera hur du spänner dig när du tänker på personen. Föreställ dig nu den här personen, hur ser hen ut och hur låter personen?
3. Tänk aktivt på de svårigheter du har med personen. Vilka obehagliga tankar och känslor kommer upp?
4. Knyt ihop och spänn knytnävarna och käkarna, förstärk spänningen en stund. Gör detta under minst en minut. Undersök hur det här sättet att spänna kroppen påverkar dina tankar och känslor.
5. Slappna av igen. Släpp på spänningen i händerna och i käkarna (gapa och släpp), släpp ner axlarna samt slappna av i resten av kroppen. Sätt dig i A:ets position igen, det vill säga en värdig och avslappnad hållning, gör B:et, det vill säga skanna av din andning och reglera dina andetag så att de blir sköna och lugna, så gott det går. Småle lite samtidigt som du tänker på personen. Acceptera de obehagliga tankarna och känslorna. Bestäm att du inte tänker ge dem mer energi.
6. Nu, om det är möjligt, vill jag att du tänker på den här personens goda egenskaper. Det kan vara vad som helst, kanske är personen stilig eller bra på att sjunga ... Oavsett om du kan komma på några goda egenskaper eller inte – önska hen väl. Säg "Jag önskar dig väl" samtidigt som du tänker på personen med ett litet leende på läpparna. Sitt så här en stund och notera hur det påverkar dig.
7. Ta tre lite djupare andetag för att markera att övningen går mot sitt slut. Ta med dig den här stillhetens styrka in i dina framtida möten med personen.

## Värderingsövning till ACT-avsnittet

Skriv ner dina värderingar/kärnvärden/viktiga principer inom varje område:

Relationer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Arbete/utbildning: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fritid: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hälsa: \_\_\_\_\_

Beskriv det som står i vägen för att du ska kunna gå i önskvärd riktning:

Relationer: \_\_\_\_\_

Arbete/utbildning: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fritid: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hälsa: \_\_\_\_\_

Försök att skriva ner åtminstone en värdegrundsbaserad handling, ett steg som du är villig att ta och även steg som du redan tar i denna riktning, i vart och ett av de fyra områdena nedan:

Relationer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Arbete/utbildning: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fritid: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hälsa: \_\_\_\_\_