

Att förstå sin egen utsatthet och sin kompetens

Samordningsförbundet 2022-06-07



The book cover features a warm, golden-yellow background. At the top, there are dark silhouettes of people's legs and feet, suggesting a busy public space. In the lower half, the dark silhouette of a person's head and shoulders is seen from behind, looking out over a hazy, sunlit landscape. The title and subtitle are centered in the upper half.

ATT FÖRSTÅ SIN EGEN
UTSATTHET

*– stöd för professionella
i människovårdande yrken*

Libert

JAKOB CARLANDER & ANDREAS WEDEEN



ATT FÖRSTÅ SIN EGEN **KOMPETENS**

*– stöd för professionella
i människovärdande yrken*

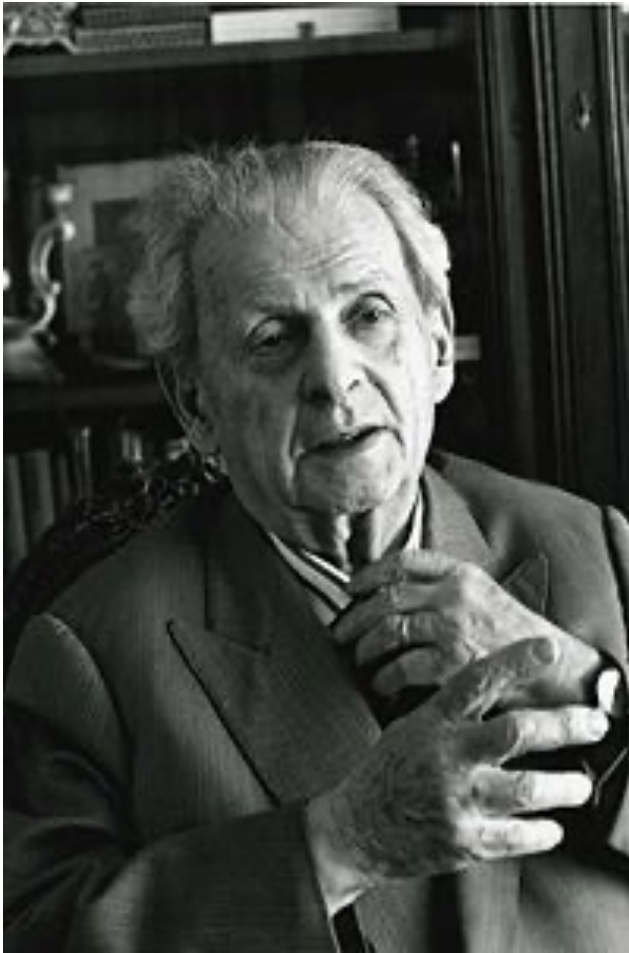
Liber

JAKOB CARLANDER & ANDREAS WEDEEN

Två missförstånd

- ”Det är minsann synd om oss också”
(comparative suffering)
- ”Den andre: patienten, klienten, elev eller omsorgstagaren bär på skuld för min utsatthet.”

Kontaktyrken som asymmetriska



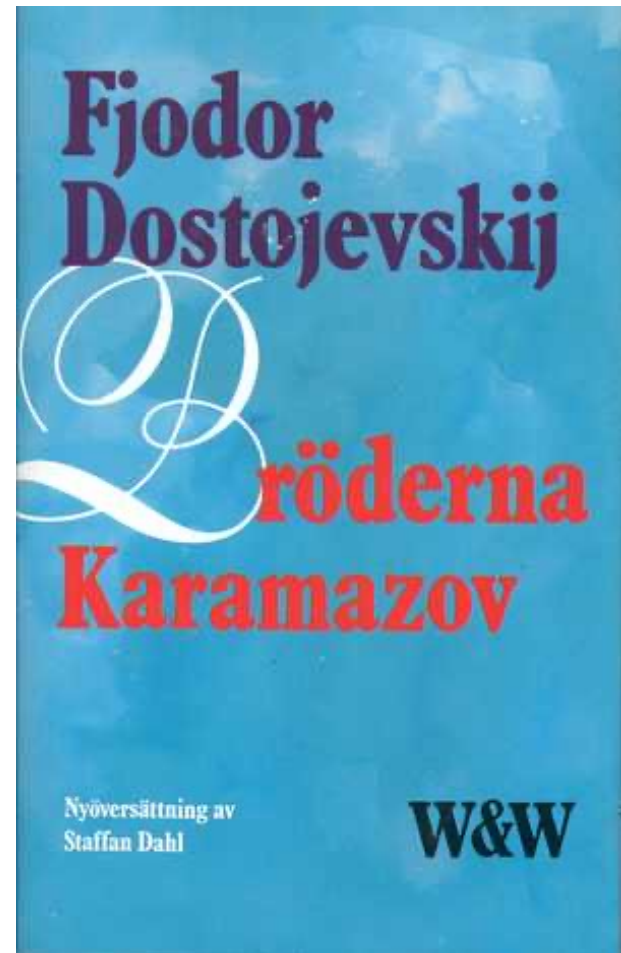
- Utifrån framstår den intersubjektiva relationen som en symmetrisk relation mellan likvärdiga parter, medan inifrån, just nu i detta ögonblick, upplever jag att den Andre ställer krav på mig och befäller mig, att den Andre står över mig och att vår relation är asymmetrisk.

K E Løgstrup

Vi är varandras värld
och varandras öde.
I varje möte med en
annan människa har
jag något av hens liv
i min hand. Men
hen har också något
av mitt liv i sin hand



Dostojevskij som handledare



”Aktiv kärlek? Det blir ju ett nytt problem, och vilket problem, vilket problem! Ser ni jag älskar människorna, tro mig, jag älskar dem så mycket att jag ibland drömmer om att lämna allt, allt vad jag har, lämna Lise och bli barmhärtighetssystemer...”

”...Jag blundar, tänker och drömmer, och i sådana stunder känner jag en obetvinglig kraft inom mig. Inga sår, inga varbölder skulle kunna avskräcka mig. Jag skulle lägga förband och tvätta rent med mina egna händer, jag skulle vaka vid dessa lidande människors sida, jag skulle kunna kyssa deras sår...”

- *”När jag blundar så där frågar jag mig själv: hur länge kommer du att kunna hålla ut så här? Och om den sjuke vars sår du tvättar, inte genast visar dig tacksamhet utan istället besvärar dig med dina nycker och infall, inte lägger märke till och uppskattar din kärleksfulla vård, skriker på dig, kommer med orimliga krav, kanske till och med klagar på dig inför dina överordnade (som ju ofta är fallet med svårt sjuka) – hur går det då? Kommer din kärlek att räcka till då eller inte? Och då – kan ni tänka er – konstaterar jag med en rysning: om det finns någonting som med ett slag skulle kunna kyla ned min ”aktiva kärlek” till människorna så är det just en sådan otacksamhet. Med ett ord, jag är lönearbetare, jag kräver omedelbar lön för mödan, kärlek som lön för kärleken. Annars kommer jag inte att kunna älska någon”.*

*”Ju mer jag älskar mänskligheten som helhet,
ju mindre älskar jag människorna som enskilda individer,
det vill säga var och en särskilt...*

*Jag blir människofiende så snart någon kommer mig
bara en liten smula för nära.*

*Och i stället har det alltid blivit så,
att ju mera jag kommit att känna motvilja mot enskilda individer
desto större har min kärlek blivit till mänskligheten som helhet”.*

Fjodor Dostojevskij: Bröderna Karamazov

Att fundera på:

- Vad är det som händer med kvinnan som vill bli "barmhärtighetssystem" och som redan inträffat med läkaren?
- Hur förändras deras syn på andra människor och vad är det som orsakar denna förändring?
- Är processen igenkännbar från våra egna erfarenheter?

- Kvinnan: De egna föreställningarna, kraven och fantasierna som inte orkar med verkligheten
- Läkaren: Verkligheten: arbetet, belastning, patienterna som förändrar synen på människan

Romantic love will never be as good as when you were 17 and you actually trusted the other person



Inte bara vi som har höga ideal

- "Att arbeta som sjuksköterska är ofta ett kall. En strävan efter att jobba med människor och göra skillnad på riktigt." (Jobbannons)
- *"Att beskriva mitt viktiga yrke som ett kall gör att jag aldrig skulle söka jobb i er regi. Det skickar signaler om att vi förväntas sätta jobbet före allt, inte bry oss om vettiga löner och strunta i bristande arbetsvillkor – för att vara sjuksköterska."* (Svar på Facebook)

Ny annons

- "Att jobba som sjuksköterska är ett ansvarsfullt uppdrag. Då är tid, arbetsro och ett väl fungerande lagarbete viktiga faktorer för att möjliggöra ett kvalitativt och metodiskt arbete"

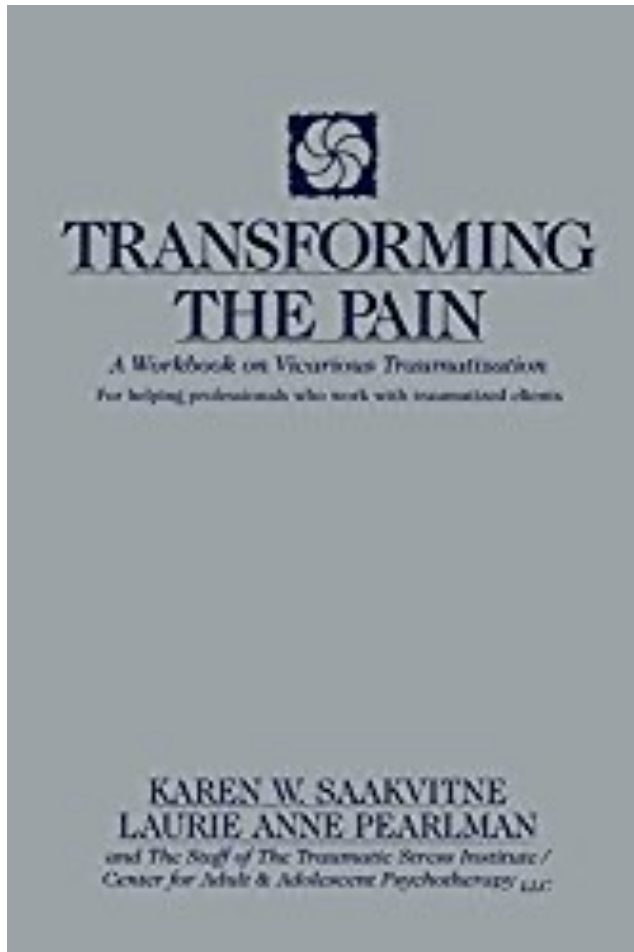
Arbetslag som vi ska följa

- Äldreboendet Vranarp är tilltufsats efter dryga två års pandemi. Personalen är trött och uppgiven. När covid -19 började fattades det mesta; munskydd, skyddskläder och ordinarie personal. Under flera månader fick man improvisera. Fler boende avled än tidigare. Anhöriga var upprörda, beskyllde personalen för att inte göra det de skulle och det skrevs i lokaltidningen om de brister alla var väl medvetna om, men ingen kunde göra åt. Sorgen att så många dött blandades upp med känslan av att vara skyldig till hur det blev. Samtidigt som det blev lugnare på jobbet, då anhöriga inte fick komma och det fanns färre boende, blev många av personalen alltmer uppgivna och trötta. En irriterad stämning lade sig över arbetslaget.
- En konflikt mellan de i personalen som vaccinerat sig och de som avstått gjorde inte saken bättre. Känslan av samhörighet och solidaritet hade plötsligt försvunnit. Några blev passiva, andra jobbar mer än vad man tidigare gjort. Ingen mådde längre så bra, men man hanterade det på olika sätt.

Tre teorier om vår egen utsatthet, och som gör att vi fastnar i negativa känslor

- Ställföreträdande traumatisering
- Posttraumatisk bitterhetsyndrom
- Parallellprocesser

Vicarious traumatization



- När vi under en längre tid möter människors lidande och även de som utsätter dem för detta lidande, fysiskt eller som en berättelse, riskerar vi att tappa tilltron till livet och känner oss alienerade i det.
- Pearlman betonar att det är näst intill oundvikligt att drabbas av VT i mötet med utsatta och traumatiserade människor. Däremot kan vi undvika att fastna i detta tillstånd så att det förändrar vår livssyn.

Ställföreträdande traumatisering hör samman med empati

- Ställföreträdande traumatisering är en process av förändringar som inträffar därför att man bryr sig om andra människor som har blivit illagjorda eller råkat illa ut och för att man känner ett patos och ett ansvar att hjälpa dem.

Ställföreträdande traumatisering

- Med tiden kan denna process leda till förändringar i såväl psykiskt och fysiskt välmående som den andliga och existentiella upplevelsen av livet som värdefullt.

Ställföreträdande traumatisering

- Det finns en slag utnötningseffekt i VT. Det handlar inte om ett möte och ett samtal utan om den samlade mängden av liknande återkommande situationer och berättelser som till sist urholkar den inre upplevelsen av mening, hopp och tillit i livet, dag efter dag, år efter år.

- En socialsekreterare som arbetar inom ett barn- och ungdomsteam har under våren haft en rad återkommande familjeärenden med föräldrar som separerar och fastnat i långvariga konflikter och vårdnadstvister. Arbetet har inte varit stressigt, men varje dag har handlat om dessa tröstlösa ärenden där föräldrar inte dragit sig för att göra bruk av barnen vid sina strider. Under semestern far hon med sina barnbarn till Liseberg i Göteborg för en glad dag. I vimlet av nöjesglada människor ser hon ett ungt par som går med sina två barn hand i hand. Plötsligt känner hon både trötthet och huvudvärk samtidigt som hon får en djup känsla av avsmak inför det hon ser. En cynisk tanke slår henne med kraft: ”De där två har skilt sig innan året gått ut och kommer att befinna sig i en obarmhärtig vårdnadstvist”. Genast får hon skuldkänslor för sin automatiska tanke. Resan med barnbarnen hon sett fram mot känns inte lägre lika inspirerande som hon planerat. En känsla av meningslöshet dröjer sig kvar hos henne resten av dagen.

Kaninmetamorfos



Tecken på VT

- Förändringar i upplevelse av identitet, behov och grundläggande värderingar.
- Fysiska och psykologiska förändringar: sömnsvårigheter, mardrömmar, koncentrationssvårigheter, svårighet hantera starka känslor och våld, **cynism**, hopplöshet, överlevnadsskuld, ilska, avsky, skräckkänslor
- Beteendeförändringar: isolering, kompenserande arbete, svårighet med gränssättning, minskat intresse för lustfyllda saker, agiterande, irritabel

Som att gå vilse i tillvaron



”Inget annat än tänkandet”

Klienter/patienter/elever/vårdnadshavare är bara krävande och manipulerande gnällspikar

Folk bara dör/överdriver/klagar/kräver/ljuger

Vi gör ingen skillnad med vårt jobb

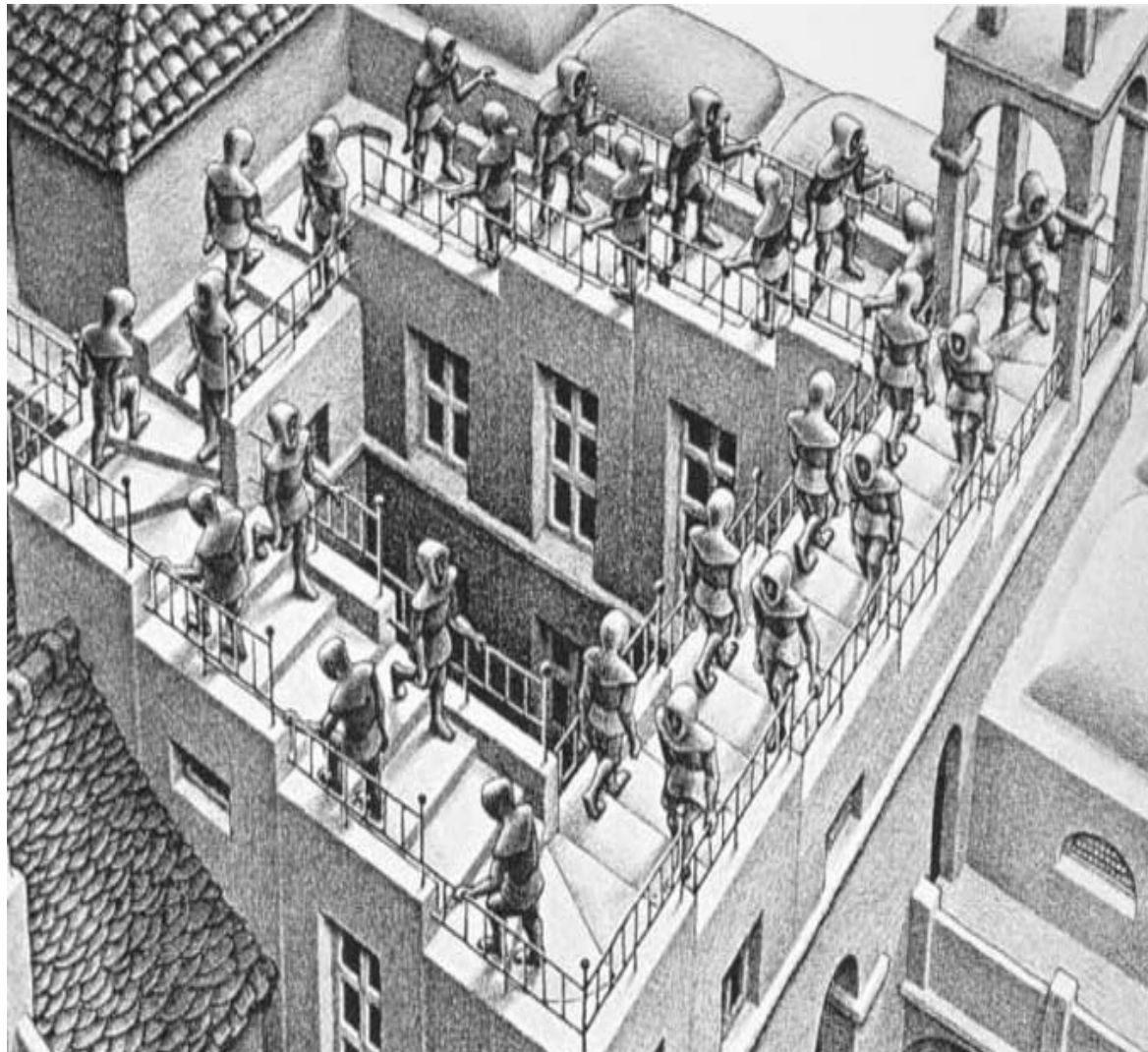
”Människan är ett fodral för sin gener. Livet är en terapisysselsättning i väntan på döden”

Även i en fullt fungerande organisation med tillräckliga resurser, finns det fortfarande en brist och en utsatthet som kan driva hjälpare till självutplåning eller cynism.

- Organisatorisk utsatthet bör åtgärdas
- Existentiell utsatthet måste förstås.
- Brister i organisation kan avhjälpas. Den brist som är kopplad till människors existentiella och psykologiska utsatthet behöver vi snarare lära oss att leva med, tolka och förstå.

Vi kan inte med vårt arbete ta bort all känsla av otillräcklighet och obehag

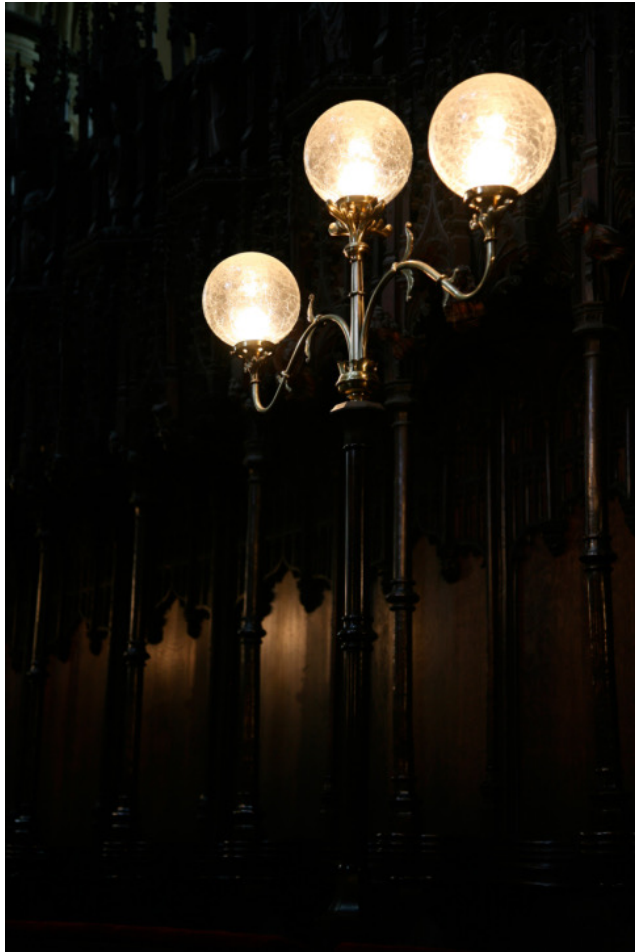
- Göra mera
- Göra bättre
- Fler uppgifter



Leta på rätt ställe



Leta på rätt ställe



- Vi har för lite bemanning
- Arbetsledning förstår inte hur vi har det
- Jag är kränkt av min chef
- Alla mår dåligt här och det är inte undra på
- Om vi bara hade mer resurser

När vi letar på fel ställe

- Överbelastning – Utmattningssyndrom
- Upplevelse av vanmakt – inget blir annorlunda
- Konflikter i arbetsgruppen
- Många byten och förändringar på chefsnivå

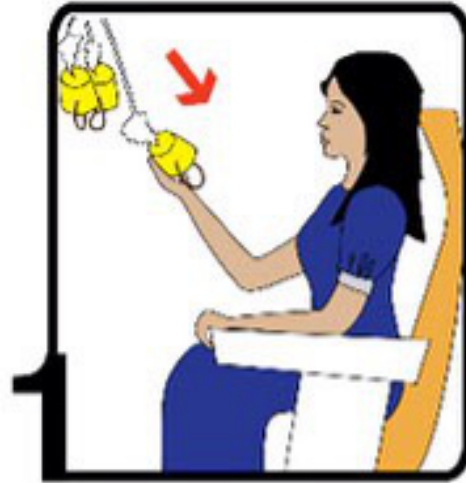
Fortsättning: Vranarps äldreboende

- Fatima hör till dem av personalen som anstränger sig att allt ska vara så bra som möjligt för de boende. Hon försöker alltid hitta det positiva i varje situation. När enhetschefen frågar om någon kan ta ett extrapass svarar hon alltid ja. Även då hon egentligen inte kan. Men det är svårt när det blir tyst och ingen säger något. Tystnaden blir så plågsam att Fatima till slut bara måste säga ja: *Jag kan ta passet*. Hon är berörd av de många som avlidit och känner för de anhöriga som knappt inte fick vara där då det inträffade. Hemma och på sin lediga tid tänker hon alltmer på de hon mött i arbetet.
- *”Vad är meningen med livet när alla bara dör”*, tänker Fatima allt oftare. Hon tappat lusten att göra sånt som tidigare var roligt och känner sig konstant trött.

Self-awareness check

- **Escape** för att se till att du riktigt kommer bort från arbetet. Det gäller inte bara kroppsligt utan även mentalt och kognitivt. Här är allt tillåtet enligt Pearlman, från konst och teater till dataspel.
- **Rest** för att göra saker som inte följer det vanliga tidsschemat. Saker som andra skulle kalla för meningslösa; njuta av en kopp thé, ligga på gräset i en park, en öl med en vän på en uteservering och prata bort en timma.
- **Play** för att engagera sig i aktiviteter som väcker lust och skratt.

Lätt känna skuld för att man tänker på sig själv



Behovet av ett eget gott liv



- Ställföreträdande traumatisering
- Sekundär traumatisering
- Compassion Theory
- Compassion Fatigue - Cynism

En svensk berättelse om ställföreträdande traumatisering



- ”För den som ska lyssna till andra människors svårigheter är det nödvändigt att kunna förena förmågan att lyssna och leva sig in i det man hör med förmågan att hålla distans till det som berättas. Avståndet är förutsättningen för att man ska fungera och kunna hjälpa.
- Om man helt tar in i sig själv det man hör och identifierar sig med det, blir det också för tungt för en själv. Man skulle inte orka. **Lidandet är ingenting man kan låtsas dela”.**

En boendestödjare berättar

- X säger ”att om jag inte mår bra så får ni inte må bra heller”, ger oss silent treatment, anfäller verbalt. X säger själv att hen kör hela registret för att få vad hen vill. Sägar att hen spelar in allt vi säger
- X säger: ”Jag har god lust att be dig fara åt helvete”.
- X är tyst i 40 min, ligger i soffan med ryggen mot personalen, men säger att hen inte vill bli lämnad, annars kommer hen anmäla oss till IVO och JO.
- X kräver att jag ska göra sådant som inte är beviljat, men vägrar att jag får göra det jag har kommit för.

Rondellprincipen



PTED

Den bittra utsattheten



Tisdagstema -09

Fortsättning: Äldreboendet Vranarp

- För Eva blir arbetet på äldreboendet allt mer problematiskt. Hon har svårt komma över inledningen av pandemin, när de saknade rätt utrustning och alla var som mest upprörda av att saker fungerade dåligt. Det är som om hon tagit åt sig personligt av det som då inträffade och att den tiden frusit fast i hennes medvetande. Trots att allt senare blivit bättre, de boende vaccinerade och rutinerna kommit tillbaka, så återvänder Eva till hur det var då. Nästan som om inget förändrats. Evas kollegor har svårt hålla med henne. Men eftersom hon är arg och upprörd vågar ingen riktigt säga emot. Evas bitterhet blir allt mer dominerande och lägger sig som en våt filt över allt som händer på boendet. Evas kollegor kan ibland känna ett krav från Eva att hålla med henne: De som inte är med mig är emot mig.

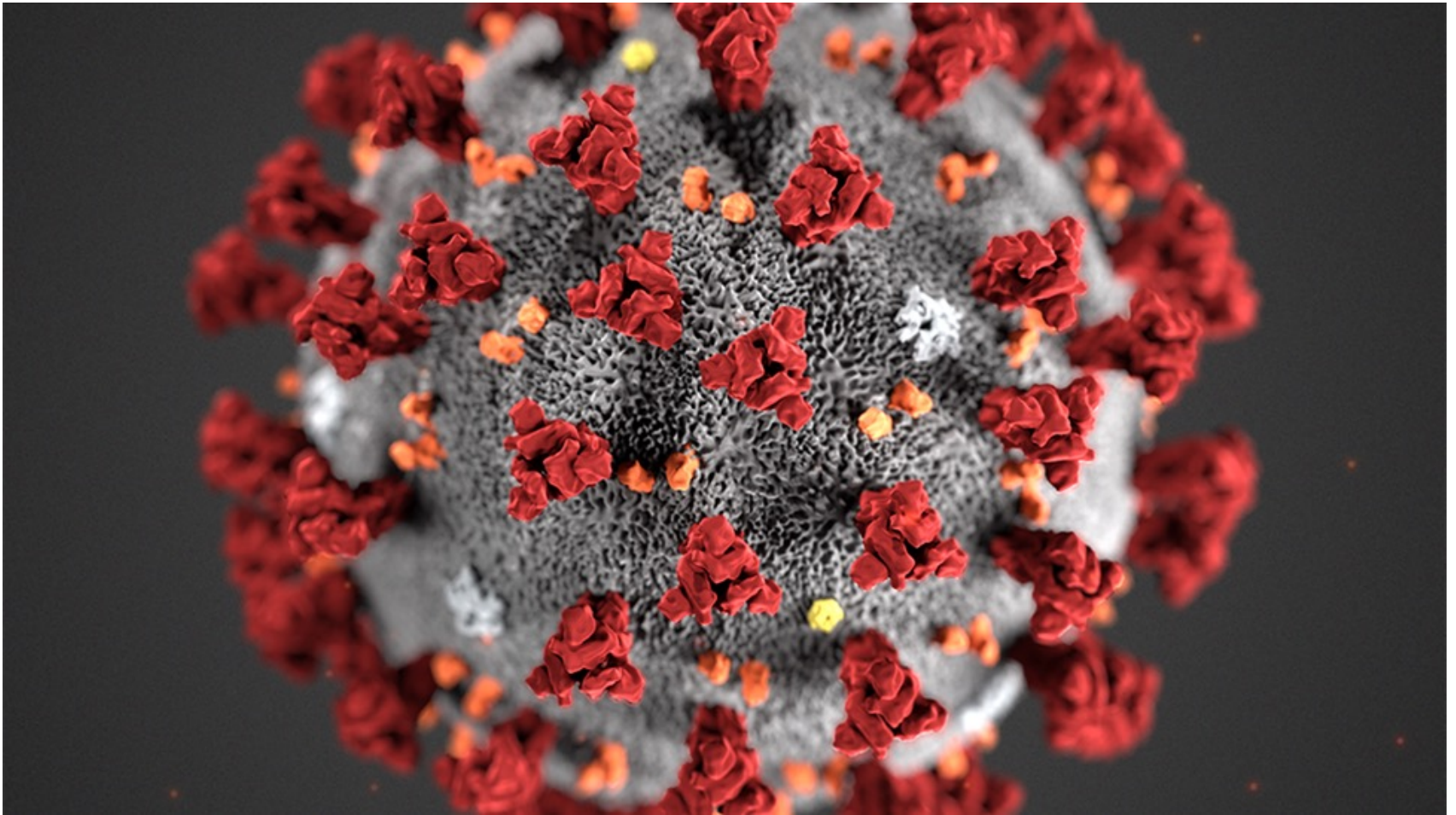
Posttraumatic Embitterment Disorder

Michael Linden

- I PTSD känner man ett hot mot själva livet och existensen.
- I PTED är hotet kopplat till individens värderingar, trossystem och livssyn.
- Även anpassningsstörning (ICD-10, F43.2) har beröringspunkter med PTED. Men till skillnad från anpassningstörning är sambandet mellan händelse och reaktion uppenbart för personen. PTED är också mer utsträckt i tid, då en anpassningsstörning vanligtvis försvinner efter ett halvår.

- Förändringar som upplevs som orättvisa och kränker de grundläggande värderingarna personen har om livet. PTED hör därmed samman med personens grundantaganden och värdesystem och upplevelsen av andras attack av detta värdesystem.

PTED vid Covid 19



SvD 2021-05-19

- Vid det här laget är personalen rejält trött, berättar hon.
- – Det finns mer ilska och obehagliga känslor nu. Min människotro har fått sig en smäll. Jag tänker annorlunda om människor. När jag får en patient som är solbränd eller en äldre person som har erbjudits vaccin, tänker jag: Här hade du en möjlighet att undvika smitta genom att avstå från att åka utomlands eller ta en spruta.

- Det måste finnas ett trauma som inte är ett hot mot den fysiska integriteten däremot en kränkning / hot mot grundläggande värdeuppfattningar
- Psykologisk reaktion i samband med upplevelse av orättvisa och förnedring

Skillnad VT och PTED



- *Amir är musiklektör vid en högstadieskola. Vid avslutningen inför jullovet har han ansvar för programmet i aulan. Då något går fel med ljudet tappar han och övriga lärare kontrollen över avslutningen. Några elever buar och ropar hånfulla ord. Amir upplever att övriga kollegor sviker honom i denna situation. Han vänder sig till rektor men tycker att rektor antyder att han förberett avslutningen för dåligt och själv bär skuld till händelsen. Han har svårt att släppa det inträffade under juluppehållet. Då kollegor och rektor knappt vill kännas vid händelsen längre, upplever Amir sig som hjälplös och utelämnad. Han blir självkritisk för att han tog på sig uppdraget att leda avslutningen och börjar dra sig undan kollegorna. När så Amir inte får lönen höjd vid lärarlyftet ökar hans bitterhet.*

Dagens ros, eller.....

”Jag vill ge dagens ros till dagcentrum Blåsippan och hur ni har tagit hand om min man.

Ett särskild fång med rosor till Stina. Du har en gåva att alltid vara glad och positiv som ingen annan.

Dina kollegor borde lära sig av dig”

En tacksam anhörig.

”Svar till ”Tacksam anhörig”. Vi på dagcentrum Blåsippan betackar oss för dina rosor. Tror Du inte att vi alla gör ett bra jobb här! Här är vi alla glada och positiva.

Vi som gör vårt bästa.

PTED

- Enligt Michael Linden är vi alla konservativa då det gäller våra kognitiva mönster.
- Vi kämpar att behålla våra värdesystem, även i situationer de inte längre verkar vara tillämpbara och ändamålsenliga.

Äldreboendet Vranarp

- Ledningen beslutar sig att ha en dag med personalen då man arbetar med sin värdegrund.
- För Eva blir värdegrundsarbetet bara ytterligare ett argument att saker inte fungerar som de ska. Allt mer bittert konstaterar hon att man svikit de boende, samtidigt som hon själv inte tycks så angelägen om att sätta dem i fokus. Värdegrundsarbetet blir mer ett bevis för Eva hur fel allting är. Hur långt ifrån man är där man borde vara. Eva börjar allt oftare knyta an till några anhöriga som är missnöjda med boendet och bekräfta deras bild.
- Samtidigt växer en känsla fram att man måste hålla med Eva för att inte bli hennes ovän.

Värdeord: på gott och ont



Arbete med värdegrund

- + Upprätthålla och utveckla ett gott bemötande med hög tillgänglig professionalitet.
- Hålla samman ett arbetslag under en svår tid med en gemensam dröm och tröst kring ett mer eller mindre utopiskt mål. "Drömmen om paradiset" - med en ökad vanmakt i vardagslivet. En påminnelse om hur det inte är.

Värdegrund på vårdcentral

- Vårt löfte till patienterna är:
- *Efter ett besök hos oss ska patienten lämna oss med en känsla av att ha blivit sedd, lyssnad på och professionellt behandlad med en tydlig medvetenhet om vad nästa steg är.*
- *Vi ska alltid ge våra patienter det lilla extra.*

När har vi gjort tillräckligt?

Risk att värderingsarbetet förstärker
Evas missnöje.

Vad händer med oss...



- ...när vi lägger mål och mening för arbetet hos patientens/klientens känsla och upplevelse
- och inte i vårt professionella kunnande och handlag?

Sikta mot stjärnorna så når du
trädtopparna... Eller?



Neutrala värdeord

Saklighet

Korrekthet

God ton

Inte vara
godtycklig

JO beslut 2016-06-01, dnr 678-2015

Även när den enskilde uppträder på ett sätt som upplevs som besvärligt måste en tjänsteman kunna hantera situationen professionellt och hålla en god samtalsston. Krav på saklighet i 1 kap. 9 § RF.

Behöver vi negativa värdeord?

En mor kom till mig:

Säg,

*vad är det som fattas
i min kärlek?*

*Mina barn älskar mig ej
som jag dem.*

Jag sade:

likgiltighet.

*Lite svalkande likgiltighet
fattas i din kärlek.*

*- då gick hon bort
seende mot jorden*

Henry Parland 1928

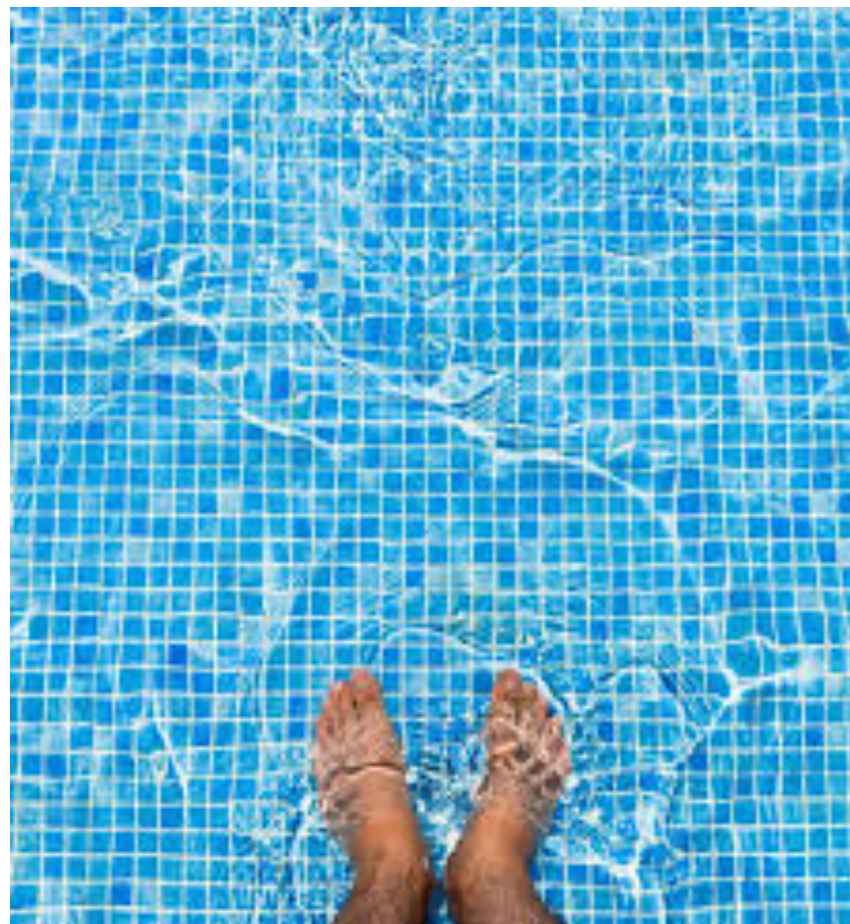
Svalkande likgiltighet

ZITS



Svalkande likgiltighet

- Kunna tillstå egen brist, och andras upprördhet över den
- Acceptera och hantera ett liv som inte alltid är rättvist eller förutsägbart
- Inte bli uppgiven över det som ligger utanför min kontroll
- Tillåta sig ett gott liv när andra har det fortsatt svårt
- Bevara empati och närvaro när andra ifrågasätter mig



Visdomsterapi

- Visdom är vår psykologiska resurs och motståndskraft mot PTED:
- Empati
- Acceptans av motstridiga känslor och att livet kan te sig orättvist
- Självbehärskning
- Värderelativism (att kunna se händelsen ur andras perspektiv)
- Hantera ovisshet
- Se på en situation med självdistanans

Visdomsterapi

- Vad innebär det mig att vara kvar med min känsla av bitterhet?
- Är kampen värd vad den kostar?
- Gynnar det mig bättre att lägga det här bakom mig?
- Få hjälp till självdistans och se händelsen ur andra och andras perspektiv. Hjälp att ha empati för den som man upplever som skyldig till händelsen. Acceptans av oönskade känslor utan att agera dem. Emotionellt lugn och långsiktigt tänkande.

Ur: Midsommarnattsdrömmar, Bengt Ohlsson

- En dag hade Tomas erinrat sig något som Leif GW Persson hade sagt om rättshaverister: att det riktigt sorgliga med dem är att de inte sällan har rätt. Problemet är att de inte kan släppa sina oförrätter och gå vidare i livet.
- Då fattade han sitt beslut. Må så vara att syskonen hade lurat honom. Men det var upp till honom själv hur pass stor skada de skulle lyckas åsamka honom.....

forts.

- Om han fortsatte att älta deras svek skulle det färga av sig på resten av hans liv, och även på hans relationer med alla som faktiskt *inte* hade svikit honom. Han skulle bli omöjlig, eller åtminstone inte särskilt rolig att vara med.
- Det var som att vakna upp omtöcknad i en rökfylld lägenhet, och med sina sista krafter släpa sig ut i friska luften, och sen ligga på marken i sin pyjamas och hosta och veta hur nära det hade varit.

Parallellprocess

Vansinnets makt; Sverker Belin

- Personal blir på ett omedvetet och ofrivilligt plan "hjälpbärare" av omsorgstagarens ångest.
- Om personal inte är eller görs uppmärksam på denna parallellprocess finns en uppenbar risk att man agerar ut omsorgstagarens ångest i personalkonflikter, uppror mot arbetsledning, allmänt missnöje eller dåligt bemötande av andra klienter, anhöriga och brukare.

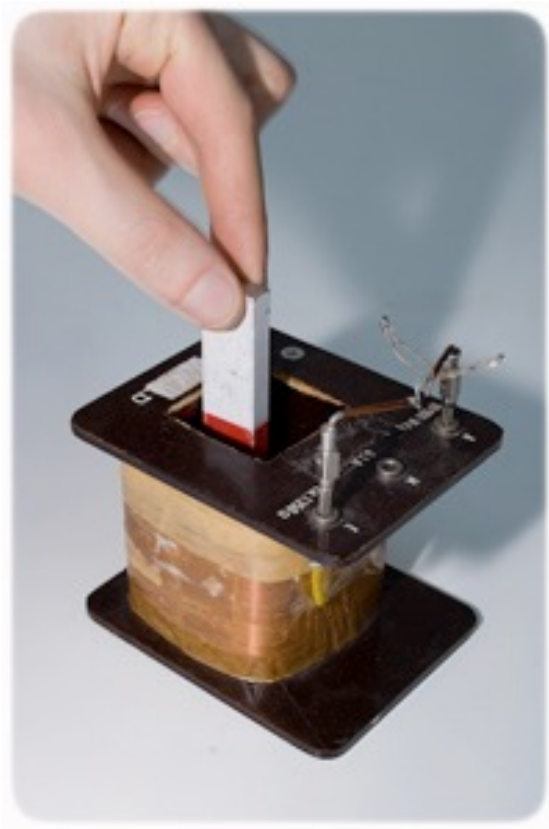


Fortsättning Vranarps äldreboende

- Efter ett tag är det som om det utvecklats två olika grupper bland personalen på äldreboendet. Det som är som Eva och några andra misstänksamt och kritiskt granskar allt som sker. Allt mer öppet kritiserar man chefen och hans agerande med personalen.
- På andra sidan finns Fatima och några som helst bara vill jobba och inte krångla till saker. De tänker mer på de boende än på eventuella konflikter och är inte så intresserade av att ta del av Evas missnöje. Även om det är svårt att undvika det.

Parallelprozess

Induktion



Resonans



Leder till att man beskriver arbetsinsatser som misslyckade.

- På en psykiatrisk avdelning tar man emot en kvinna från Somalia som inte äter och som vägrar att tala med någon. Hon har dessutom en infektion som hon själv inte tycks medveten om. Man vet inget om hennes anhöriga, bara att hon är utvisningshotad. Personalen söker hjälpa kvinnan efter alla tänkbara strategier. Men man får sällan eller aldrig någon emotionell kontakt med henne. Kvinnan får intravenöst dropp och sondmatas. Hon har extravak för att inte göra sig illa eller dra ut det CVK man satt på henne. Ängesten kring behandlingen av kvinnan växer hos personalen. Några är upprörda att hon vistas där och inte på infektionskliniken. Andra klandrar sig själv för att inte kunna hjälpa henne. Åter andra är kritiska till klinikchefen som de tycker ger för dåligt med information. Även spridda åsikter hörs om att vara manipulerad av asylsökande.

Ställföreträdande utagerande

Personal som går in i en stark känsla av misslyckande, trots att man fullföljt sin uppgift.

Vid starka parallellprocesser

.... är det ofta arbetslagets mest paranoida medlemmar som blir tongivande, vilket ytterligare försvårar möjligheten att upprätta ett gott arbetsklimat där patientens behov fortfarande står i fokus.

Tid för reflektion och samtal

som skapar insikt om den ofrånkomliga utsattheten
och påverkan från de starka känslorna

Handledning

- Som nya i yrket kan handledningen vara ett sätt att guida oss rätt eller täcka kunskapsluckor vi upplever, och handledaren kan vara ett bollplank för våra idéer.
- För den som varit igång länge kan erfarenheten av att vara handledare bli ett sätt att formulera sin kunskap, hitta nya infallsvinklar och nya brister man inte var medveten om.
- Handledning kan också hjälpa oss fungera bättre som arbetslag.

Bli ett arbetslag som nyfiket börjar
undersöka känslor, tankar och beteenden



Förstå utsatthet med SORK



- **Situation**
- **Organism:** känsla, tanke, kroppsliga reaktioner
- **Respons**
- **Konsekvens,** på kort och på lång sikt

SORK

- S: Är med på ett utskrivningssamtal, där förväntningarna är oklara vad som behövs göras.
- O: Känner skuld. Orolig att bli kritiserad och även att hemgången inte ska bli bra.
- R: Tar på mig uppgifter som inte är mina. Lovar mer än vad jag rimligtvis kan hinna med.
- K1: Lättnad, slipper både oro och skuld känsla för stunden.
- K2: Blir trött och irriterad då jag får svårt hinna med. Utmattad.

SORK

- S: Högen av ärenden växer. En klient är upprörd över att en ansökan tagit lång tid. Hotar att anmäla mig
- O: Känner skuld och oro. Tänk om jag blir anmäld. Vill inte någon ska vara arg på mig
- R: Arbetar konstant över. Åker till arbetet under en söndag för att jobba bort högen
- K1: Känner lättnad, oron minskar och känslan av skuld försvinner
- K2: Tilltagande trötthet, konflikter i min egen relation med nya skuldkänslor och ny oro

Del 2.

Att förstå min egen kompetens

och den utsatthet som hör till
kompetensen

- Hanna är undersköterska på Vranarps äldreboende. Ganska tystlåten och ingen som märks i arbetslaget. Därför blir alla lite förvånade när hon en dag bestämt säger att allt inte står väl till med en av omsorgstagarna. Hon kan inte säga vad som är fel, bara att något är galet och hon är orolig. Man kallar på läkare som konstaterar att alla värden hos omsorgstagaren verkar okey och inget är alarmerande. Hanna fortsätter att insistera på sin känsla av att något inte står rätt till. Läkaren kan inte ha sett rätt.
- På natten efteråt blir den boende betydligt sämre och tas med ambulans till akutmottagningen på sjukhuset.

- En socialsekreteraren känner att man bör vänta med en åtgärd enligt LVU, och avvakta ännu en tid, trots att familjehemsenheten kräver omedelbar åtgärd. Hen har svårt att motivera och förklara sin åsikt. Ändå känns det angeläget.
- En tid senare har man fått god kontakt med såväl vårdnadshavare som tonåring och det blir tydligt att ett LVU inte är nödvändigt.

Tarkovskij: Yttersta domen

En metafor för kompetens i kontaktyrken





Kompetens och ensamhet.

- *”Som konstnär saknar man säkerheten att veta om det man håller på med är meningsfullt och fungerar. Och så är det ju egentligen för alla människor. **Vi måste våga utan att först äga kunskap och veta.**”*

Niklas Rådström

Ibland kan evidens, manualer och randomiserade studier bli en snuttefilt



Kompetens:

Kunskap, Färdighet, Attityder, Bedömningar,
Samarbetsförmåga, Självständighet, Personlig profil

Kreativitet, Fantasi

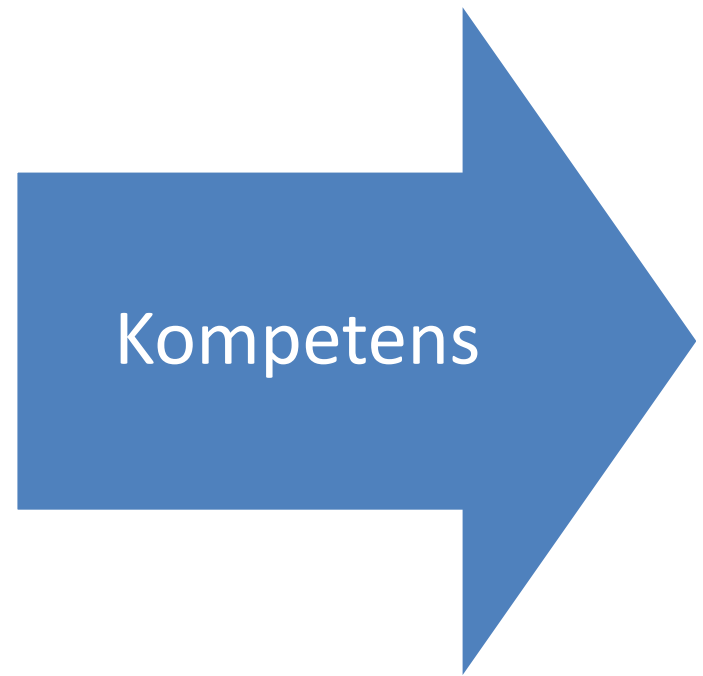
Kombinationsförmåga

Flexibilitet

Empati

Intuition, Kritiskt
perspektiv

Två förhållningssätt



Kompetens i människovård

- Min förvärvade och inlärd kunskap
- Min personlighet och personliga egenskaper och förmåga göra bruk av dem
- Kommer till uttryck i möten och handling – även i på förhand okända och obekanta situationer
- Min kompetens är till delar okänd även för mig själv.

Kompetens

- Praktisk kunskap
- Relationell kunskap
- Tyst kunskap
- Beprövad erfarenhet
- Fronesis

Praktisk kunskap

- ”Den praktiska kunskapen bärs som en personligt erövrade kunnighet som tagit plats hos individen – och i den mänskliga gemenskap där han eller hon handlar – och den utövas på ett intuitivt sätt”
- (Bornemark & Svenaeus 2009:13).

Tre sorters yrkeskunskap



- **Techne**: Den mekaniska färdigheten
- **Epistéme**: Generella principer
- **Frónesis**: Praktisk visdom. Universella kunskaper tillämpade i praktiken


Innebär att kompetens också medför en risk



Vår tids skampåle



I kommentarfältet:

- N N Det är för jävligt hur fan allt bara handlar om pengar och maktmissbruk! Barnens rättigheter då? Ska vi inte ta hand om vår nästa generation?! Fy fan! 

Lyckas eller misslyckas?



- En socialsekreterare handlägger ett LVU-ärende. Hen har gått grundligt till väga med utredningen och involverat vårdnadshavarna i den på bästa sätt. Underlaget är tydligt och beslutet tycks självklart. För socialsekreteraren talar allt för att placering bör kvarstå tills vidare. När utredningen är klar överklagar en av föräldrarna beslutet till förvaltningsrätten, som upphäver placeringen med motivation att utredningen är bristfälligt gjord. Socialsekreteraren kan själv inte se vad hen skulle ha gjort annorlunda. Inte heller sektionschefen eller kommunens jurist har någon kritik att rikta mot hen och kan själva inte förstå förvaltningsrättens dom. Socialsekreteraren får ett brev från föräldern, som med versaler skrivit: GÖR OM OCH GÖR RÄTT! Föräldern talar också om att hen nu gjort anmälan till IVO. Socialsekreteraren känner sig vilsen inför det fortsatta arbetet.

Kompetens

- Praktisk kunskap
- Relationell kunskap
- Tyst kunskap
- Fronesis
- **Förundran**

Förundran: ett vetande om vad jag inte vet

“Förundran gör att vi släpper oss själva och det bekanta för en stund. Vi försvarar oss inte, vi vaktar inte på det som är “jag” eller “vi” utan tar in världen som öppen och överflödande”

Jonna Bornemark

Förundran

En sjuttonårig tonåring fick under coronaepidemin tvångstankar som ledde till att hon tvättade händerna så ofta att de blev såriga och nariga. Hon bar på en stor oro att bli smittad och kom i konflikt med övriga i familjen som inte iakttog samma renlighet som hon själv.

Vid Ungdomshälsan fick hon träffa en personal som nyss gått sin kbt-utbildning. Personalen föreslog utifrån behandlingsmanualen att hon skulle exponeras för situationer där man tog på smutsiga saker utan att tvätta sig. Det blev bara ett möte.

När hon sedan fick träffa skolsköterskan inträffade en förändring. Skolsköterskan fick vid deras första möte en förundrande upplevelse av att det var Greta Thunberg hon mötte. Hen kunde inte släppa bilden och såg framför sig en aktivist, någon som var orolig och ville rädda världen undan en annalkande fara. Tankar om klimathotet och vad som skrivs om det upptog sjuksköterskan för en stund. Det var tyst i rummet. Hen sa sedan till eleven: "Jag tror du ser en fara som din familj blundar för, samtidigt som du vill rädda dem". Tonåringen började gråta och berättade att hon inte var det minsta rädd för att själv bli sjuk, men livrädd att smitta föräldrarna. De kom båda sedan överens om att hitta en strategi där eleven kunde fortsätta känna omsorg om sin familj utan att samtidigt förstöra sina händer.

Två förhållningssätt enligt Løgstrup



”Forundring gøre front mot
forenklingen og holde såret åbent”

David Brugge

Vranarps äldreboende

- Efter händelsen med omsorgstagaren som fick fara med ambulans till akutmottagningen inser alla att man måste bli bättre att lyssna på varandra. Respekten ökar för Hanna och man börjar mer att efterfråga hennes kompetens. Samtalen i personalrummet förändras. Istället för att var och en står för sin åsikt börjar man alltmer att lyssna på varandra. Man bestämmer sig för att varje vecka ha en reflektionstid då man gemensamt söker förbättra både insatser och arbetsmiljö utan att kritisera någon annan.

- ”I risksamhället måste man vara bergsäker för att någon ska lyssna. Man ska använda ord som ”Forskningen visar att serotoninbrist i hjärnan orsakar depression” – ”Vi vet att barns inlärning sker på fyra olika sätt” ...
- Som kontrast till detta behövs tvivlet. Om jag *vet* behöver jag inte lyssna. Men om jag tvivlar betyder andras perspektiv plötsligt något”.

- Svend Brinkmann 2015

Att tvivla på sin kompetens

- + En viktig broms för narcissism i människovård
En möjlighet att lyssna till det vi ännu inte vet
- En osäkerhet som skapar utsatthet för personal i människovård – impostor syndrom

Egen brist och eget tvivel väcker lätt en känsla av skam.



Krav på perfektion leder till skam och skam driver perfektionism

”Perfektionism är när vi tror att vi, genom att leva perfekta liv, se perfekta ut och göra allt perfekt, kan minimera eller slippa undan den smärta som väcks när vi möter skam, skuld och kritik” (Brené Brown 2017).

Impostor syndrome

Den som känner sig som en bluff kräver ofta
samtidigt av sig själv att vara perfekt
(och ibland behandlar oss klienten på samma sätt)



Känslan av att vara en bluff

...kan skapa en oro inför vår egen
kompetens.

Och en stor ensamhet

Du duger!



- “Terapeuter som uppskattar sig själva som människor och samtidigt inte så säkra på sig som terapeuter fick bäst behandlingsresultat... Nyckeln till framgång verkar alltså vara att tycka om sig själv men vara öppen för tvivel och undran när det gäller det man gör som terapeut”
- Holmquist: Psykoterapi – relation och teknik. 2020

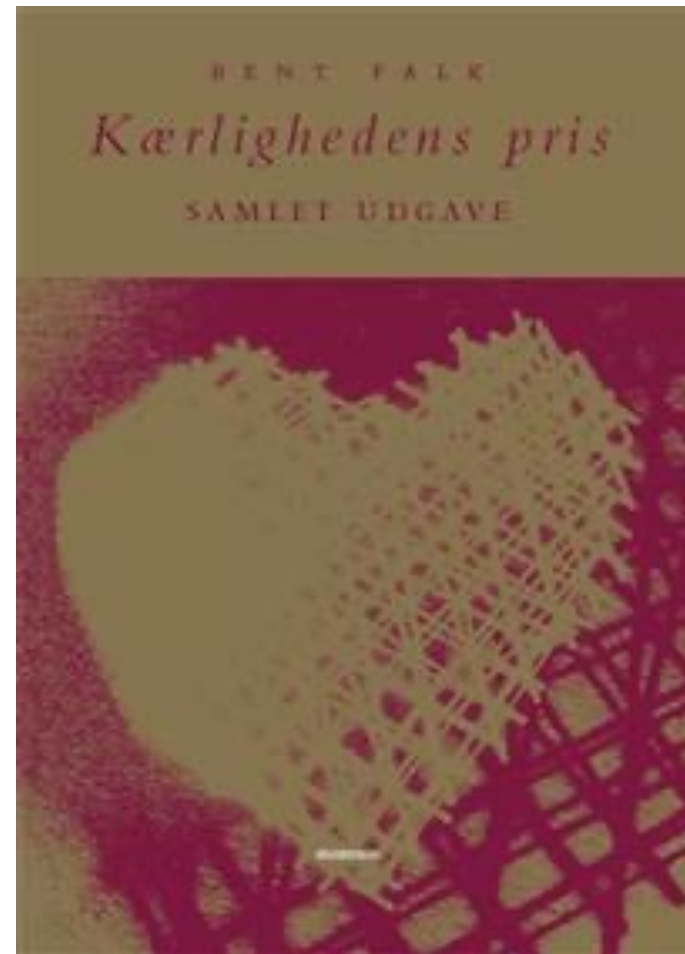
Bristen som tillgång.

Psykologstudenten som
misströstade om sin brist

”Jag har aldrig haft några motgångar i livet”

Bent Falk: Kærlighedens pris

- Att både kunna se sin brist och samtidigt tillstå sin egen kompetens skapar maximal frihet i det människovårdande arbetet



**Du är
fantastisk!**

Hälsningar ICA Maxi Linköping



**Du är
grym!**

Hälsningar ICA Maxi Linköping



Vad fin
du är!

Hälsningar ICA Maxi Linköping

Empatins förhållande till bristen



Empati och brist

- Tidigare i människans historia har empati alltid varit förbundet med brist.
- Vi gör så gott vi kan, bristen kommer ändå alltid att finnas där.
- Idag ser vi empatin som ett redskap för att avhjälpa eller rent av utplåna bristen.
- Utrota, nolltolerans...

Hararis reflektion om empati

- Vad händer med vår empati om den inte kan acceptera att bristen kvarstår?
- Finns det risk att vi som kvinnan i "Bröderna Karamazov" börjar undvika den som inte förändras av mitt bemötande.
- Empati kommer att handla om mitt eget självförverkligande

Våga vara stolt, bästa skyddet mot all skamkänsla



*”Att försöka bringa
hjälp till en människa
med psykiska
(sociala, fysiska)
problem är något av
det finaste en
människa kan göra”*

Nils Uddenberg

Staretsens råd

”Undvik lögn, alla sorters lögn, lögn mot er själva framförallt. Ge akt på er lögn, betrakta den noga, varje timme, varje minut. Undvik också att känna äckel och motvilja, både mot andra och mot er själva: det som ni finner motbjudande hos er själva blir rent och behagligt bara därigenom att ni lägger märke till det hos er själva. Undvik rädsla, även om rädslan bara är en följd av varje lögn. Var aldrig rädd för er klenmodighet, när det gäller att uppnå kärlek, oroa er inte heller därvid för mycket för dåliga handlingar...”

- *Jag är ledsen att jag inte har något mer trösterikt att säga er, ty det är ju så att den aktiva kärleken i jämförelse med den som man upplever i sina drömmar är hård och skrämmande. Den drömda kärleken vill ha snabba stordåd, som raskt kan utföras och är synliga för alla. Här kan det faktiskt gå ända därhän att man rentav offerar sitt liv, under förutsättning att det inte drar ut för länge utan sker snabbt som på scenen och att alla tittar på och applåderar. Den aktiva kärleken – det är arbete och uthållighet och för somliga kanske rent av en vetenskap. Men jag förbereder er på att ni i samma stund som ni med fasa konstaterar, inte bara att ni, trots alla era ansträngningar inte närmast er målet, utan till och med tycker er ha avlägsnat er från det – i samma stund, det vill jag förbereda er på, har ni plötsligt uppnått målet och då kan ni tydligt bli varse den undergörande kraften från Herren som alltid älskat er och som hela tiden i hemlighet väglett er”*

Sitter i samma båt

