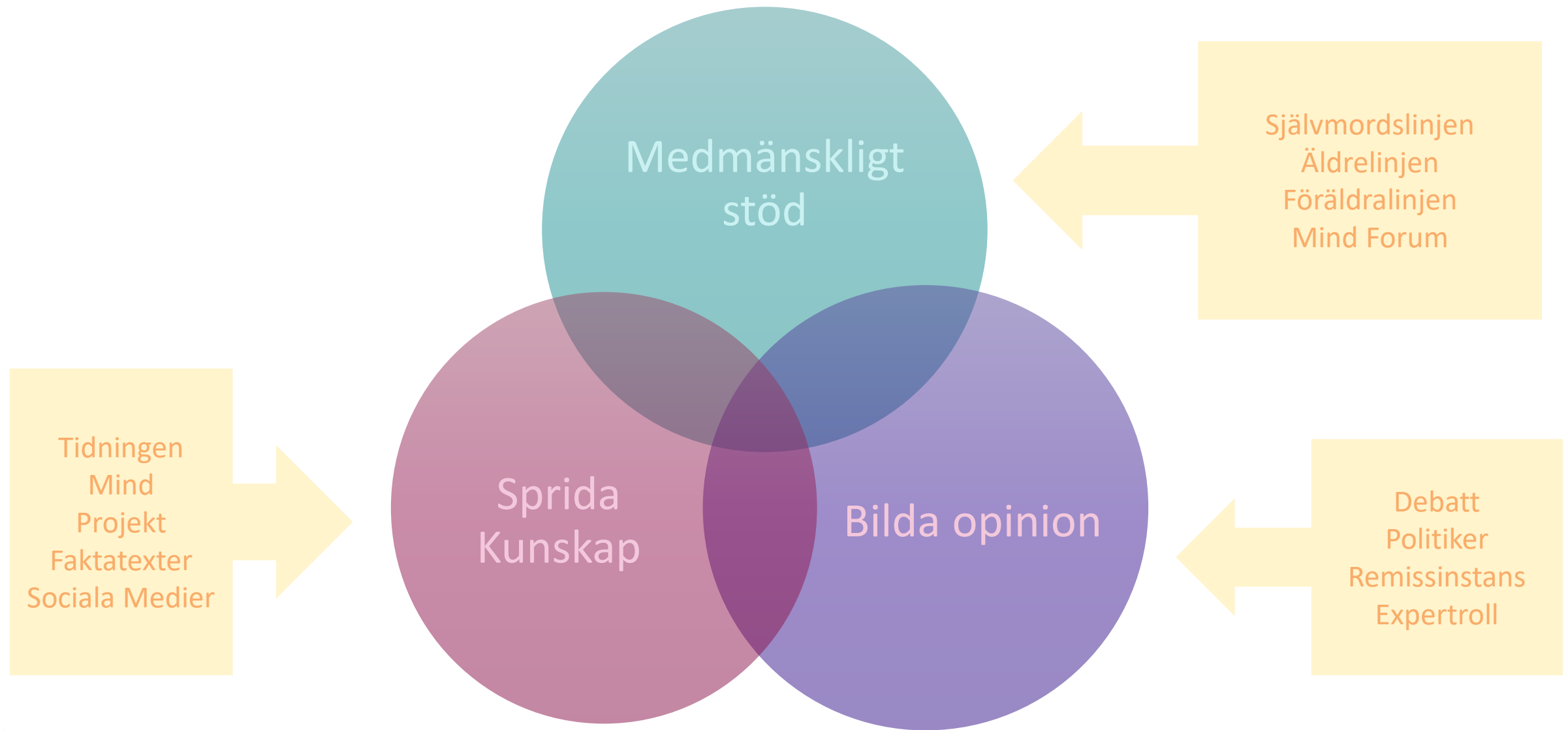


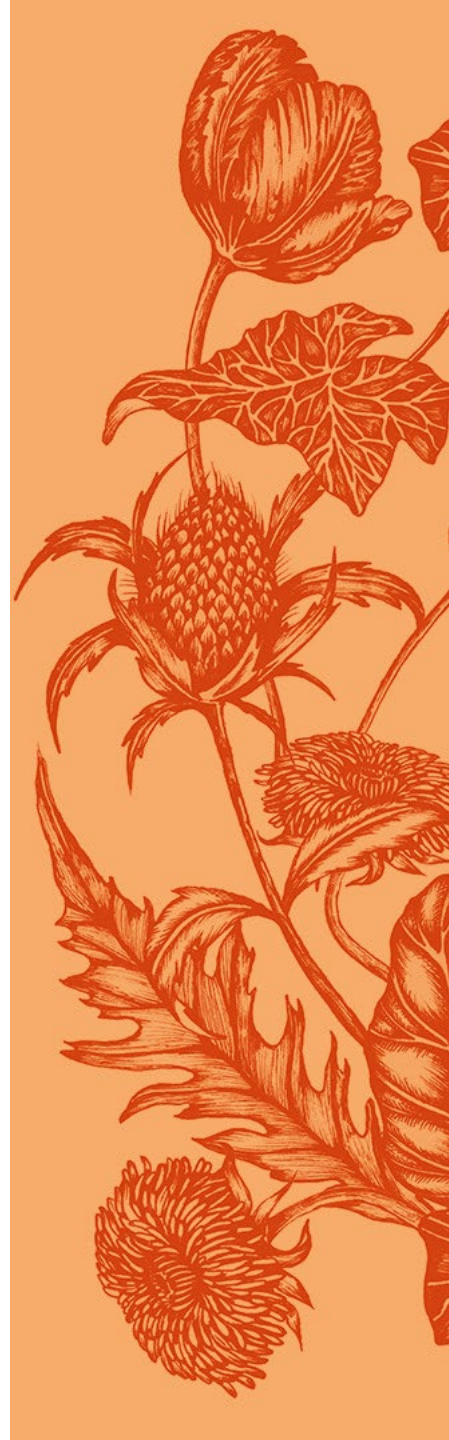


**Mi
ND**



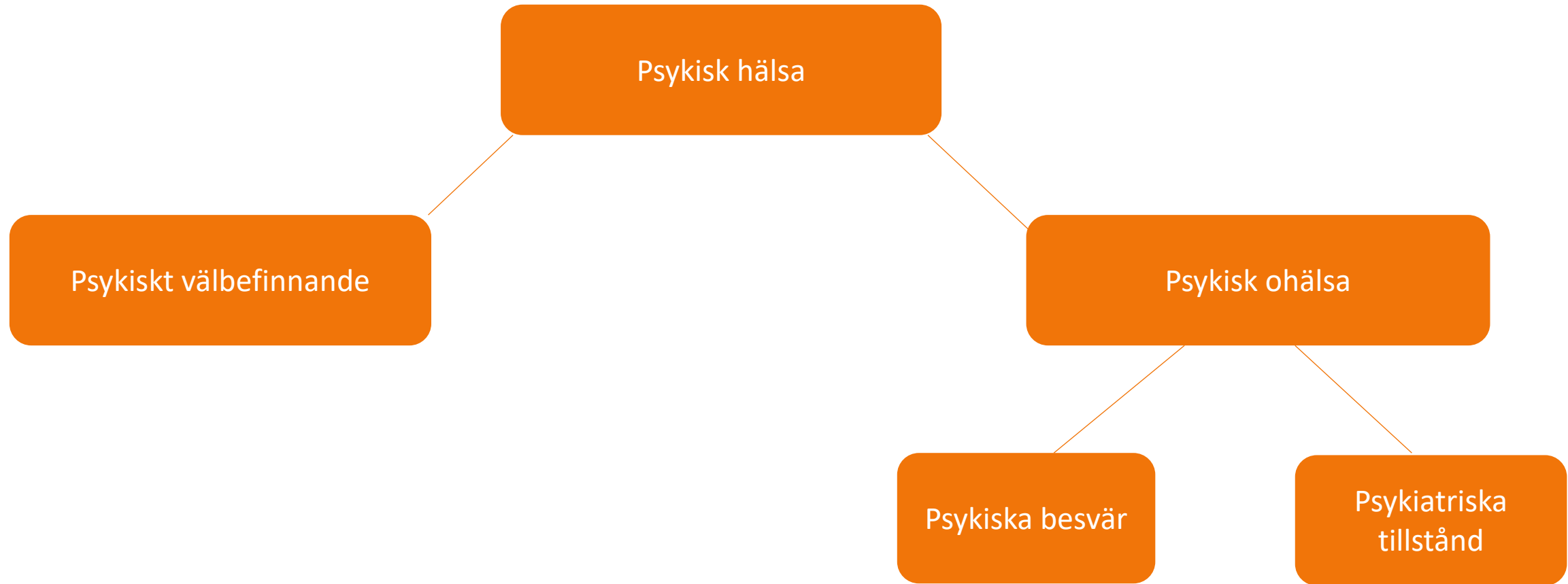
Ungas psykiska ohälsa ökar!

- *Vad* är det som ökar?
- Den *självskattade* psykiska ohälsan
 - Oro, stress och ångest. Psykosomatiska besvär. Lättare depressioner
 - Frekvensen av tyngre psykiatriska diagnoser är konstant



Vad är psykisk ohälsa?

Vad är psykisk hälsa?



Vad är psykisk ohälsa?

”Psykisk ohälsa innefattar allt från psykisk sjukdom till psykiska besvär som stör välbefinnandet och påverkar vårt dagliga liv”

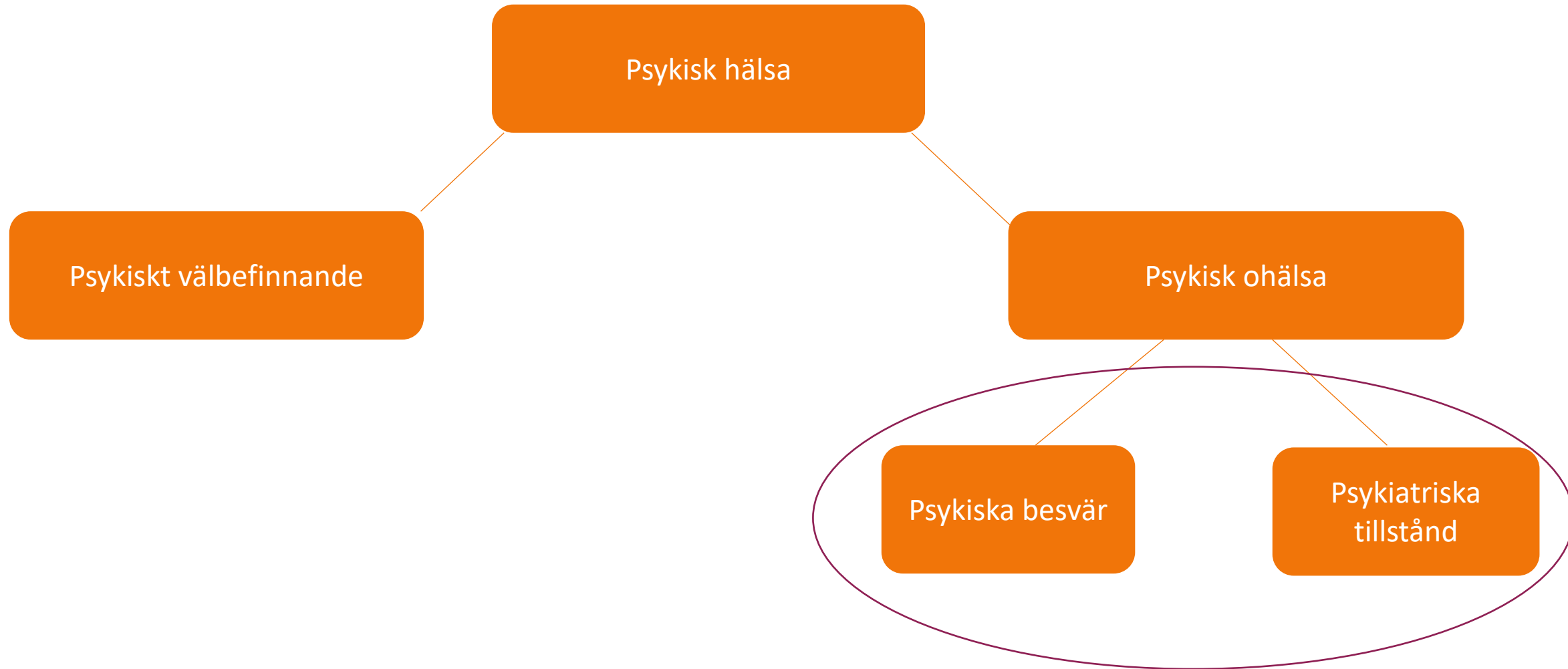
(WHO)

1 av 4

3 av 4

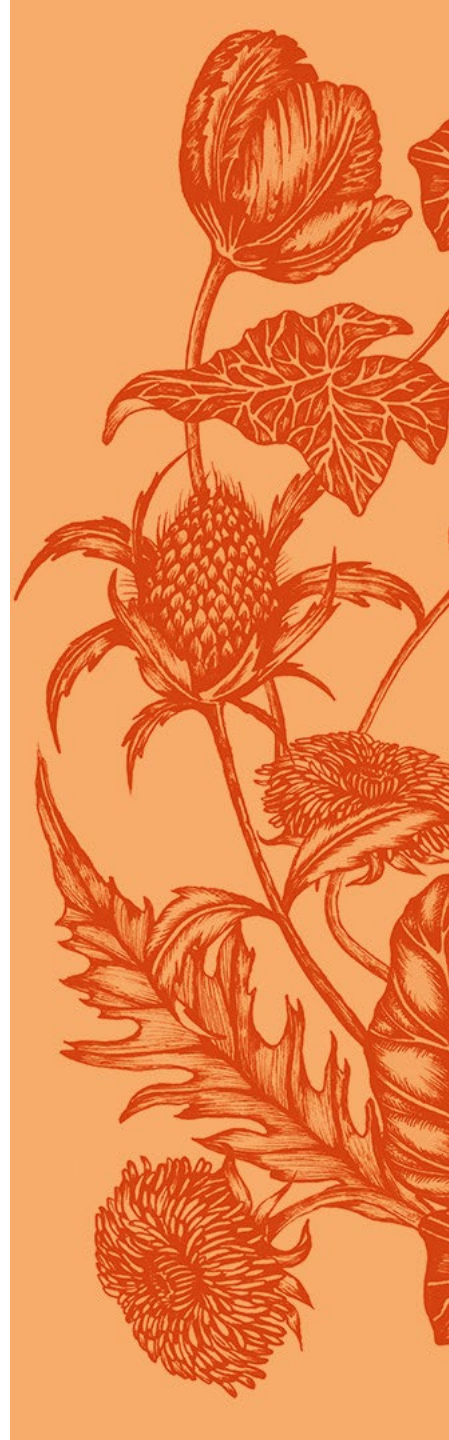


Vad är psykisk hälsa?

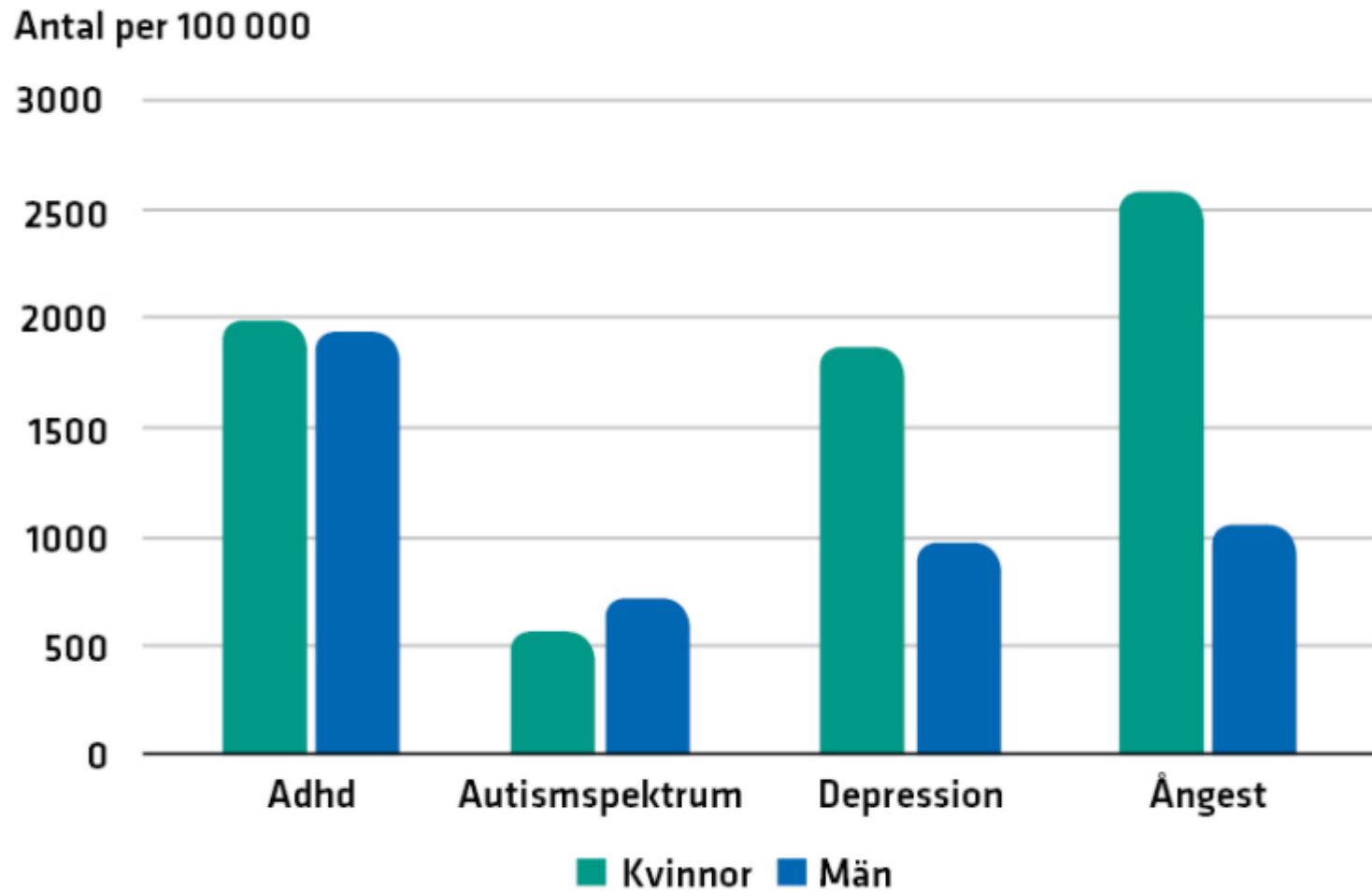


Konsekvenser

- Vanlig livssmärta medikaliseras
- Man kan bara prata med vården när man mår dåligt
- Många behandlingsbara tillstånd förblir obehandlade
- Många lider i onödan
- Stigma och skam blir större
- Många unga blir ensamma med sina tankar



De fyra mest vanligt förekommande psykiatriska diagnoserna bland kvinnor och män 18–24 år 2017. Antal per 100 000.



Källa: Patientregistret, Socialstyrelsen.

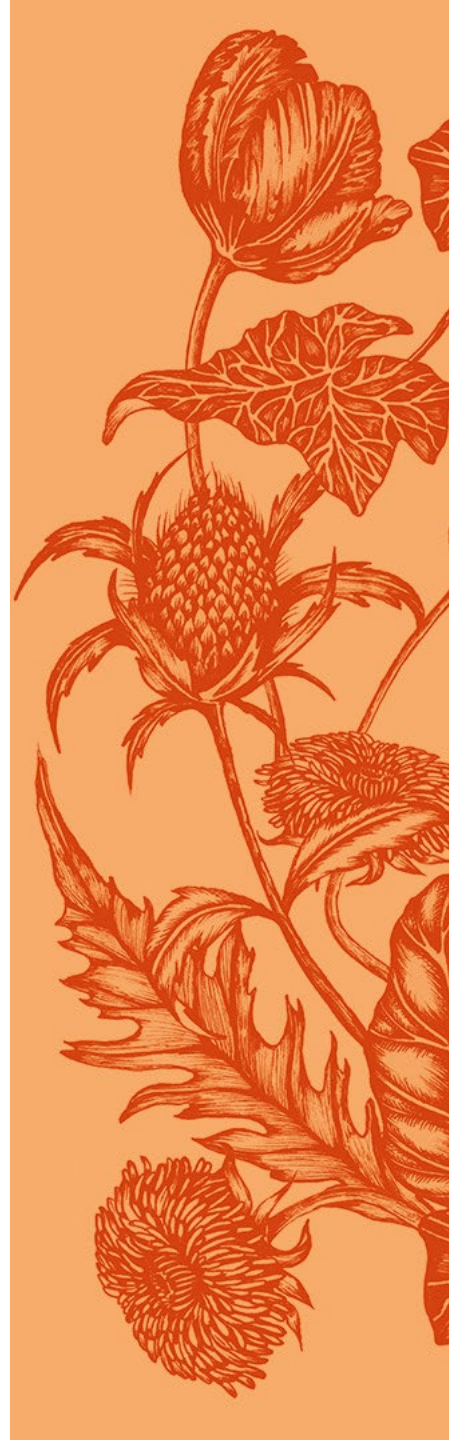
Diagnos nr 5

Kvinnor:

Ätstörning

Män:

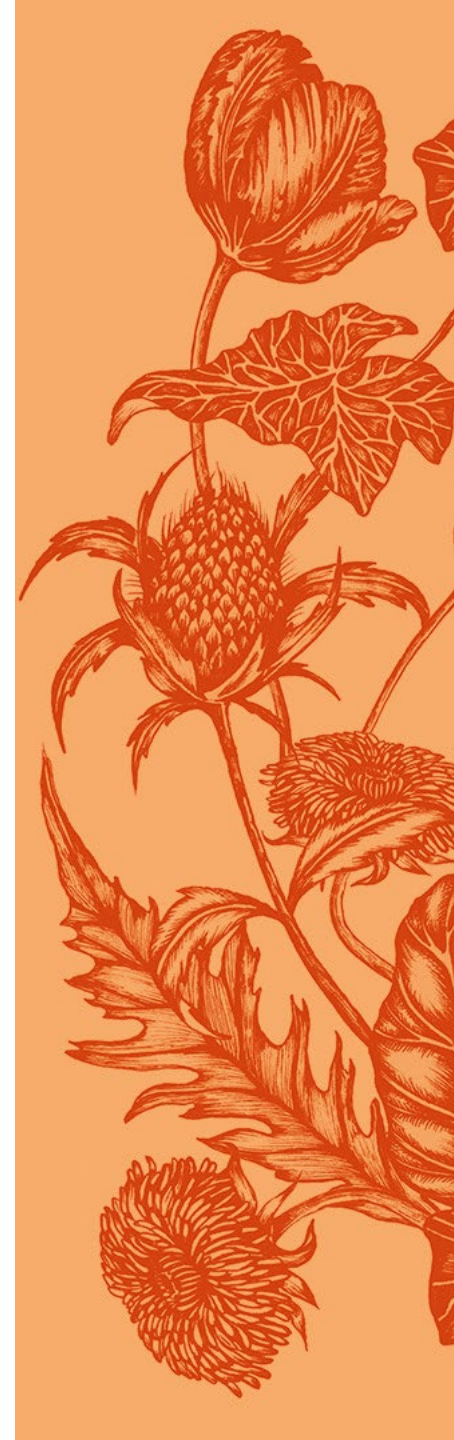
Substansbruk



Diagnoser

När, vad, för vem och varför?

- Funktionsvariation
- Självkänedom
- Viktigt i läkarrummet, för eventuell prognos och behandling
- Viktigt utanför för att förstå sig själv och för att interagera med andra eller få rätt hjälp, förståelse och stöd
- Väldigt sällan viktigt vad det heter. Symptom och behov är ofta olika.

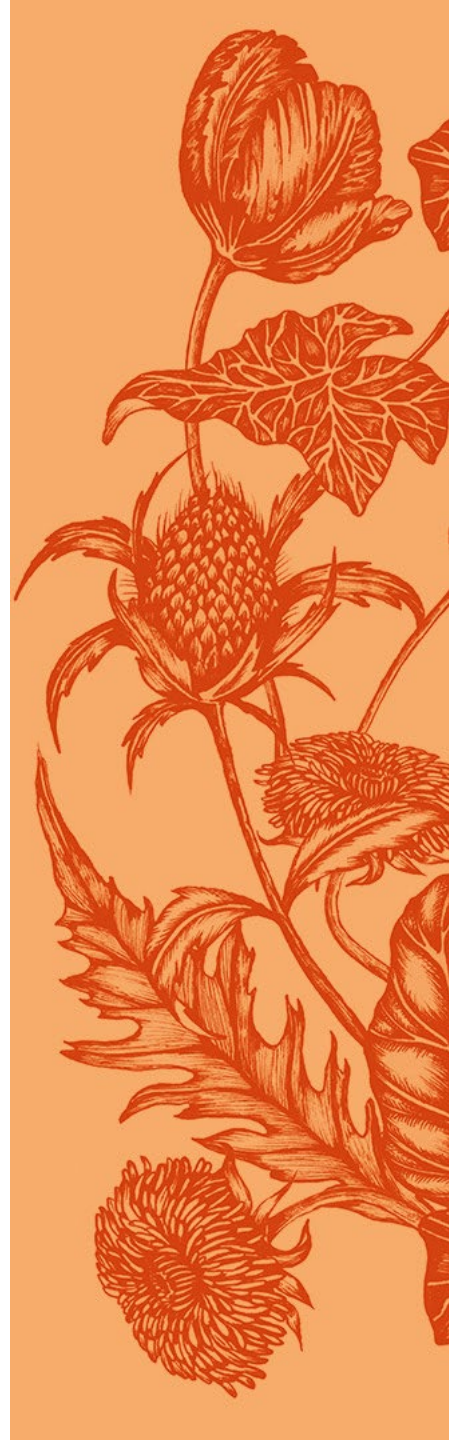




**Det viktigaste är inte vad det heter,
utan hur de mår**

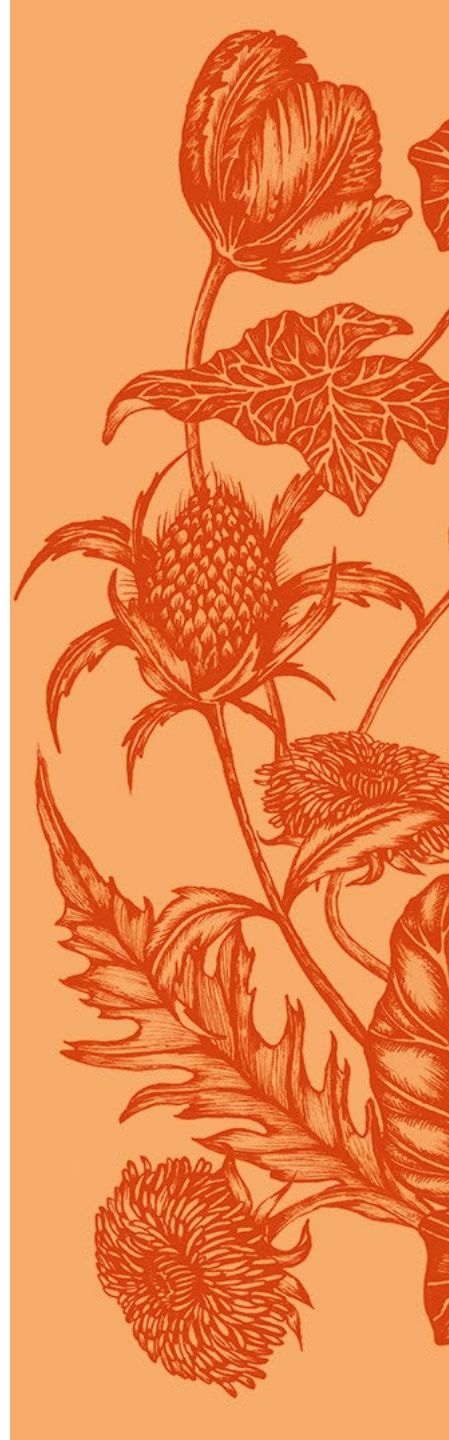
Och hur mår de då?

- > 1000 svar 15-24 år
- **18%** av de svaranden uppger att **de inte berättar för någon alls** när de mår dåligt.
- **22%** av tjejerna svarar att **de "sällan" eller "aldrig" har någon vuxen att vända sig till. 16% av killarna.**
- **"Jag skäms ofta när jag mår dåligt"**
- stämmer helt + stämmer rätt bra = **47%**
- **"Jag tycker mina problem är för små i jämförelse med andras för att ta upp/söka hjälp/fråga/prata med någon"**
- stämmer helt + stämmer rätt bra = **49%**
- **"Det har hänt att en kompis pratat med om att hen inte vill leva..."**,
- Stämmer helt (33%)+ stämmer rätt bra (18%) = **51%**



Problem

- Många är drabbade, -få pratar om det
- Vi använder ”psykisk ohälsa olika”
- Okunskap
- Stigma och skam
- Olika i olika generationer
- Många blir ensamma

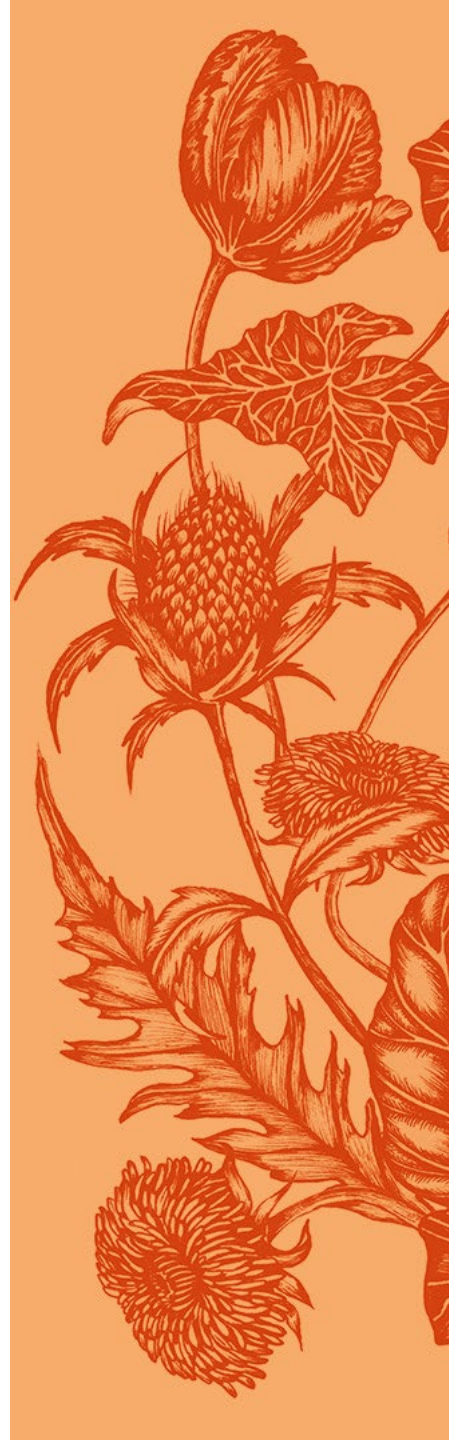




Ensamhet är farligt

Medmänniskans viktiga roll

När är jag medmänniska och när är jag professionell?

Kan dessa finnas samtidigt? Hur?





Genom att förstå skillnaden på olika typer av samtal, dina roller i dem, samt när och hur du använder dig av dem

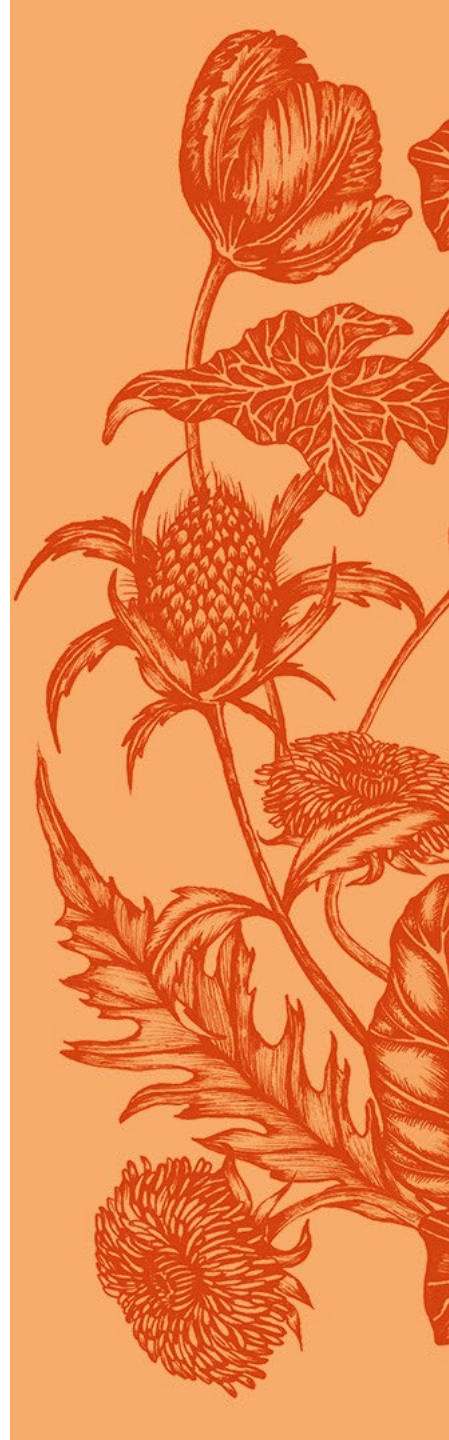
Olika typer av samtal

- Professionella samtal
- Krissamtal
- Dialog
- Debatt
- Terapi
- Stödsamtal – medmänskligt samtal



Den största missuppfattningen om samtal som handlar om mående

”Jag kan inte prata om mående för jag är inte psykolog/har inte tillräcklig utbildning...”



Det medmänniska samtalet

Är inte:

- Terapi eller behandling
- Permanent/livslångt
- Förminskande, värderande, dömande, diskriminerande
- Lösningorienterat
- Har inte alltid förändring som mål

Är däremot:

- Ett förhållningssätt
- Nyfikenhet och utforskande
- Lyssnande, bekräftande
- Respektfullt, fördomsfritt
- Här och nu
- Empatiskt
- Utgår från människors lika värde
- Går sida vid sida med professionen



**Du behöver ingen utbildning för att
prata med någon om hur den mår**

Göra eller vara?

Professionella samtal

- Hjälpa
- Fixa
- GÖRA

Stödsamtal

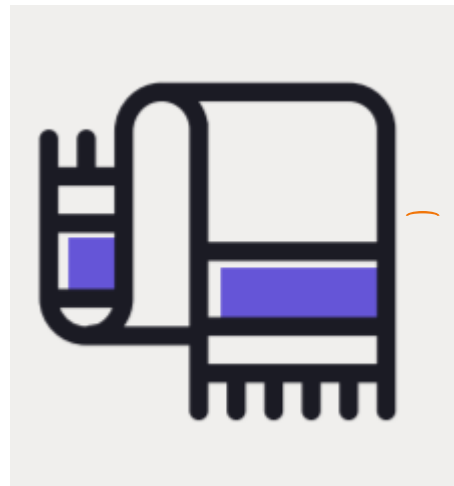
- Lyssna
- Bekräfta/Normalisera
- VARA

- Dessa kan variera under mötet/ möten eller flyta sömlöst emellan dem

Tänk i hattform...

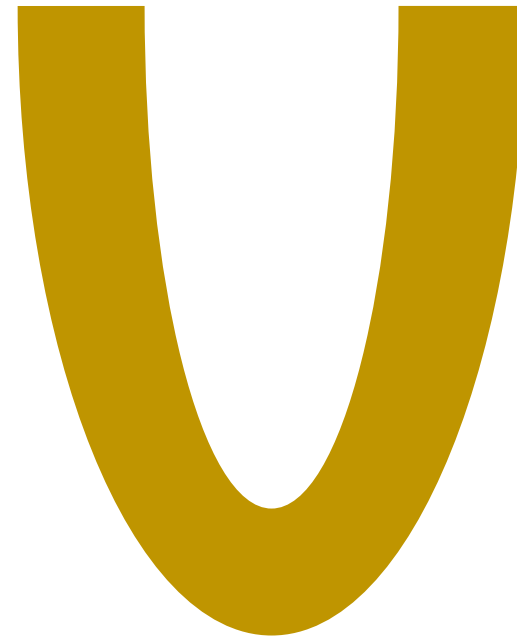


... i filtform...



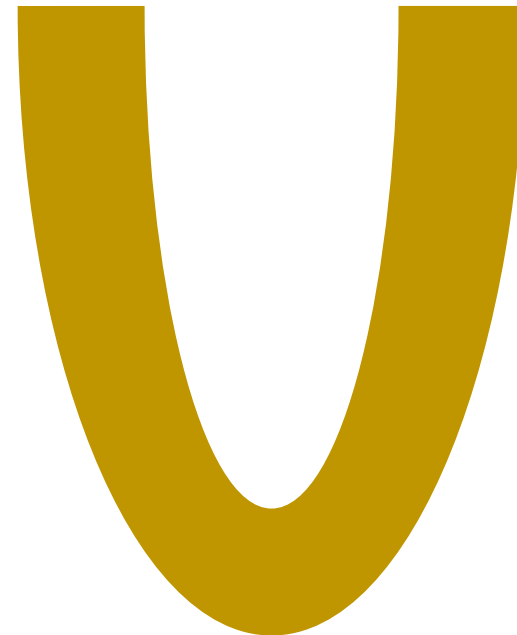
Empatigropen

- Gropen symboliserar svåra stunder och perioder i livet.
- När vi mår dåligt, upplever ångslan, ångest, nedstämdhet, ensamhet, uppgivenhet, sorg eller brottas med existentiella frågor.
- Någon gång har du kanske själv varit i gropen.
- Och du kommer förr eller senare att stöta på någon som mår dåligt och befinner sig i en sådan mörk grop.



Olika sätt att agera när vi möter någon i en grop

- Vi går förbi
- Vi försöker lyfta upp den
- Vi står ovanför och ropar peppande ner i gropen
- Vi går ner i gropen och sätter oss tillsammans. Vi tar med en filt så det blir lite varmare. Vi *är* istället för *gör*. Fokus på att lyssna och på att få dem att berätta.
 - Sortera och sätta ord på känslorna.
 - Bekräfta att vi ser att personen kämpar med något svårt och delar den känslan för en stund.
 - Tacka för förtroendet personen just visat oss.
- Inte lösa... “Jag hör att du har det riktigt tufft just nu. Jag vet inte riktigt vad jag kan göra, men jag är glad att du berättade för mig.”





**Detta är att möta med empati.
Empati är att känna *med* andra
människor.**

Lägg märke till skillnaden mellan att *känna* med och *hålla* med.

...och i öronform

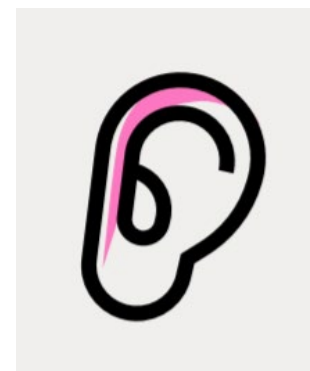
Lyssnandet är din främsta uppgift

- Krävande.
- Svårt att inte bli provocerad, ledsen, arg eller rädd.
- Lyssna för att du vill förstå, och inte för att du ska kunna komma med ett svar.
- Det är en stor skillnad mellan tystnad och gap.
 - Tystnad är att visa respekt och ge plats för den andres berättelse
 - Gap är tomrum där det borde komma något.

Viktigt att vara uppmärksam på *var* tystnaden finns. När är det utrymme och när är det frånvaro?

Varför är det effektivt?

- Ofta krävs det att vi sätter ord på saker för att de ska bli tydliga för oss själva.
- Att få prata till punkt och bli mött med respekt och öppenhet reducerar ångest och känsla av skam.
- När någon tystnar innebär det ofta att den behöver tid att hitta orden, eller till att reflektera över det som sagts. Ofta är tystnad något som föregår en ändrad förståelse.



Medmäskliga samtal

Är ett förhållningssätt till samtal...

.. Som du kan välja att använda... eller inte....

...ungefär som ett verktyg i en verktygslåda...

...eller en hatt...

... ibland behöver du det. Ibland inte.

...kan rädda liv!

