

Personcentrerade möten i psykiatrin

Ullakarin Nyberg

Konsultpsykiater, suicidforskare, författare

Norra Stockholms Psykiatri, Capio S:t Göran,
Karolinska Institutet

Ullakarin.nyberg@sll.se

Inledning

”Du berättar en historia och jag lyssnar. Vi möts i berättelsen. Det är berättelsens magi och den har sina egna lagar.”

Peter Hoeg, författare

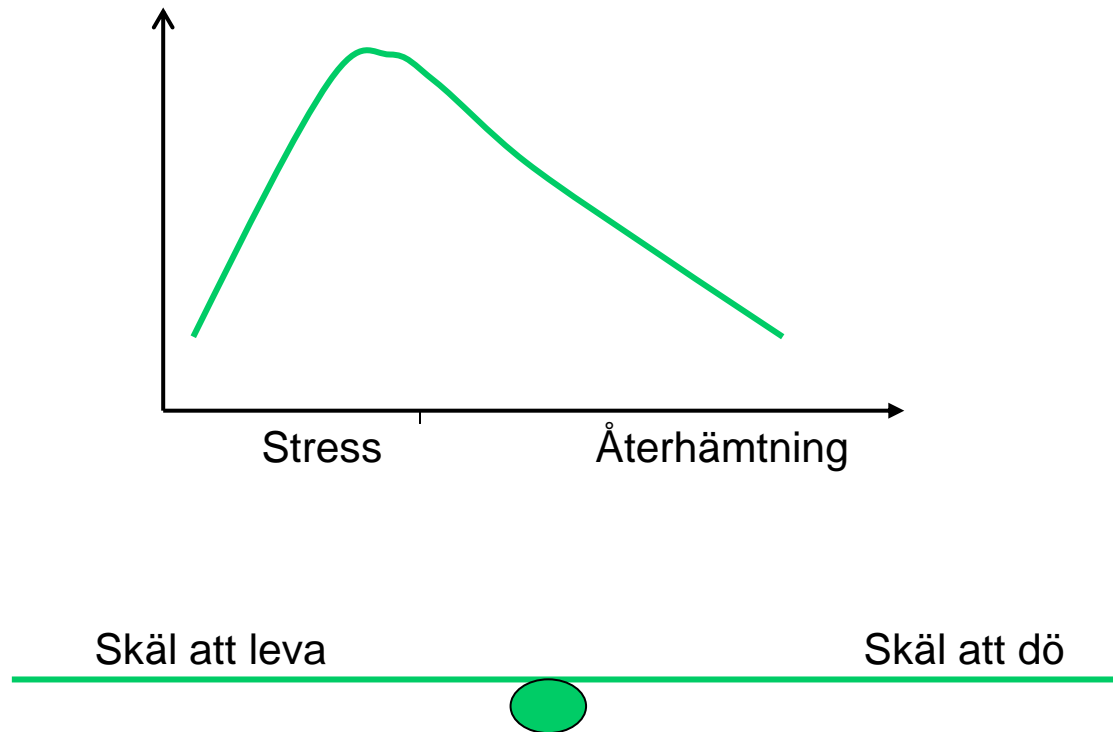
KAOS

HOPPLÖSHET

ISOLERING

ÅNGEST

AMBIVALENS



Vad är målsättningen med ett möte inom vården?

- Problembeskrivning, hjälpbehov
- Grad av lidande, funktionsnivå
- Gemensam förståelse – inifrånperspektiv. Två experter som möts
- Alliansskapande – hur går vi vidare?
- Vårdplanering
- Hopp om att förändring är möjlig

Berättelsen

Inifrånperspektiv. *Berätta, det är viktigt att jag förstår. Vill du berätta hur ditt tillstånd påverkar dig?*

Vill du berätta hur du tänker om liv och död?

Vill du berätta varför självmord känns som en utväg för dig?

Berätta är ett positivt laddat och inkluderande ord

Det är värdefullt att lyssna klart innan man pratar själv, till exempel ger ett förslag på åtgärd

Två experter som möts

Vad brukar du göra för att hantera ditt lidande?

Vad skulle du säga till en vän som befann sig i den här situationen?

Det har inte fungerat så bra hittills, hur kan vi ändra på det tycker du?

Har du något råd till oss?

Egna resurser

- *Vad har hjälpt dig att orka fram till idag?*
- *Vad uppskattar du hos dig själv?*
- *Vilka är dina styrkor?*
- *Vad brukar du göra för att klara av din situation?*
- *Hur går vi vidare tycker du? Vad kan du göra, vad kan närstående göra, vad kan jag göra?*

Din uppgift är inte att ta över hela ansvaret!

Allians och delaktighet





Material

Podcast om suicid:

Inferno podcast (min egen)

Sommar SR P1 17 augusti

Livet med Ullakarín Nyberg SR P1

Sjuka fakta

Ångestpodden

Allt du velat veta

Existenspodden

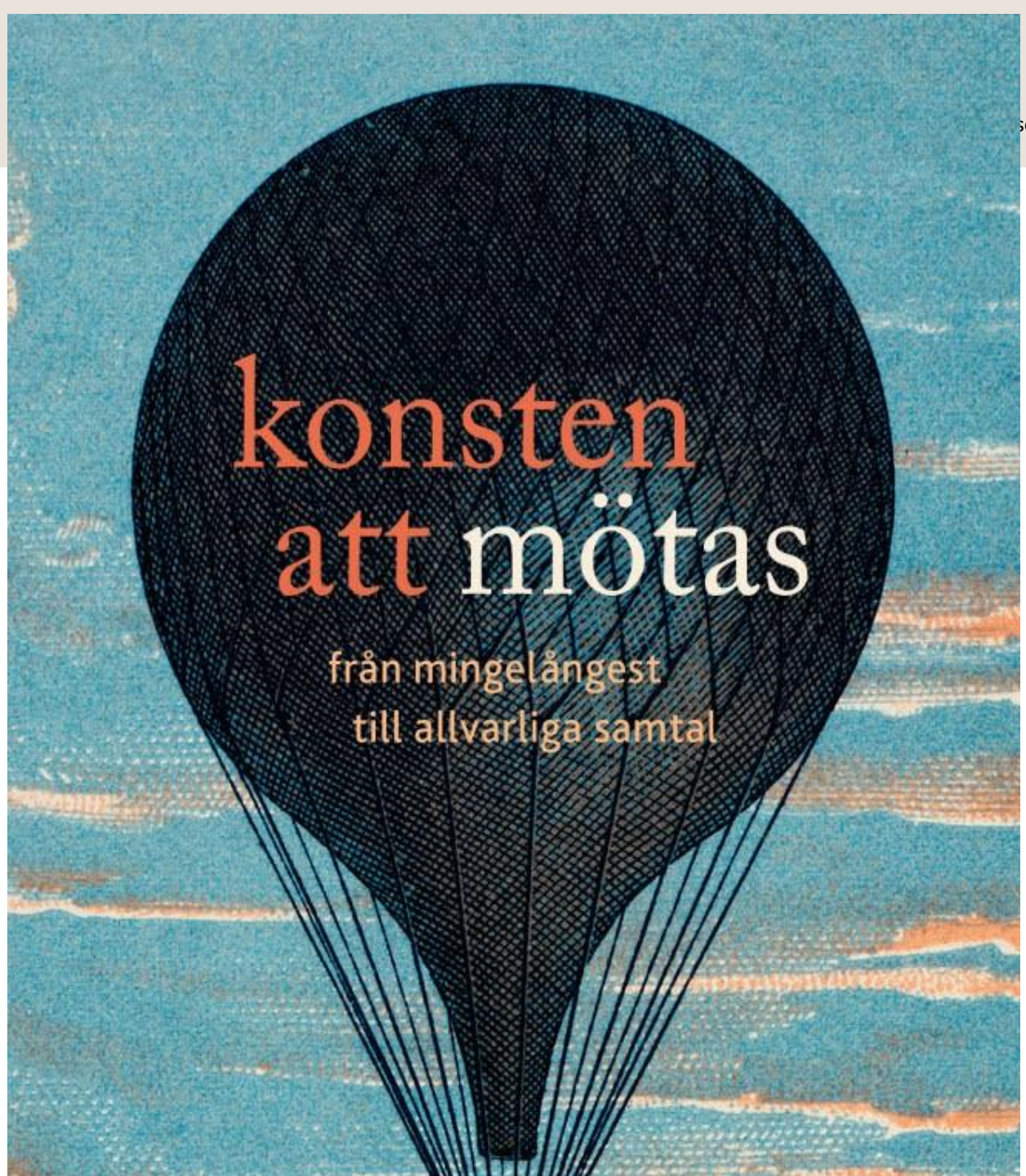
Sinnessjukt

KI-podden

Slumpens hjältar

TEDtalk (TEDx How to talk about suicide) <https://youtu.be/WX5ZTSzQ0xQ>





konsten att mötas

från mingelångest
till allvarliga samtal