

Välkommen!

Diagnos- och erfarenhetsgrupp
Tillfälle 5

Habilitering
& Hälsa

Östra
Sjukhusregionen

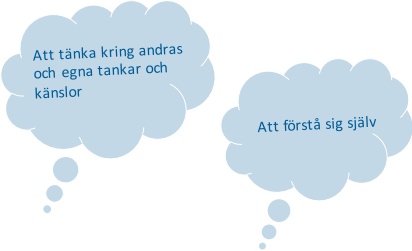
Förra tillfället:
Målinriktat beteende
– *exekutiva funktioner*



Habilitering
& Hälsa

Östra
Sjukhusregionen

Mentalisering – theory of mind



Habilitering
& Hälsa

Östra
Sjukhusregionen

Mentaliseringsförmåga

- Att förstå att andra människors beteenden styrs av tankar och känslor som inte syns på utsidan.
- Att kunna reflektera över det egna beteendet som ett resultat av egna tankar och känslor.

Att tänka hur andra tänker och känner i relation till hur man själv tänker och känner

Habilitering & Hälsa



Exempel på svårigheter

- Att föreställa sig andras tankar och känslor.
- Att förstå skillnaden mellan sitt eget och andras människors sätt att tänka, känna och handla.
- Att föreställa sig vilka konsekvenser ens handlingar kommer att få. Vilket gör det svårt att välja mellan möjliga handlingar.
- Att ha kunskap om vad andra vet och kunskap om vad bara jag vet.
- Det kan vara svårt att hantera att olika människor tolkar verkligheten på olika sätt och att det uppstår missförstånd när vi ska umgås med varandra.

Habilitering & Hälsa



Film Theory of mind

Habilitering & Hälsa



Socialt samspel

- Socialt samspel handlar om kontakter människor emellan. Det förutsätter ofta flexibilitet och anpassningsbarhet.
- Socialt samspel handlar om ömsesidighet, att utbyta tankar och dela känslor med varandra.
- Socialt samspel genomsyrar hela vårt samhälle.

Sociala regler och oskrivna regler

Vår samvaro regleras av regler. En del är tydligare än andra som exempelvis lagar.

Vi har också sociala regler. Dessa informeras man ofta om när man kommer till en ny plats, exempelvis "här räcker vi upp handen om vi vill säga något".

En del sociala regler är inte lika uttalade och kallas oskrivna regler, exempelvis "hur nära man kan stå någon utan att det stör den andre".

Socialt samspel

Tips och strategier

- Försök att komma ihåg turtagning både i kontakt med vänner och i samtal.
- Gå undan eller ta en paus, t.ex. toalettbesök.
- Bra om man har någon pålitlig person att fråga om man inte förstår sammanhanget eller behöver råd.
- Du har rätt att säga nej om du inte orkar umgås.
- Gå med i en intresseförening.
- Planera in möten med vänner.
- Stanna en stund på möten och fester.
- Våga träna på att ta kontakt.
- Egna förslag?

Empati

Förmåga att känna in vad andra känner

Exempel på svårigheter:

- Ibland är man för rak och tydlig.
- Man reagerar ibland innan man hunnit ta in hela situationen
- Man tar tid på sig att tänka igenom och reagerar långt senare
- Man upplever att man tar in för många känslor och klarar inte av att hantera dem alla.

Diskussionsfrågor

- Har ni upplevt att ni varit för raka i ert tilltal till andra?
- Har ni upplevt att ni har feltolkat situationer?
- Vad gör man om något blivit fel?
- Är det svårt att förhålla sig till andras tankar och känslor?

Ickeverbala kommunikation

- | | |
|--------------------------------------|--|
| • Gester | • Klädsel |
| • Ansiktsuttryck | • Föremål |
| • Ögonkontakt och ögonrörelser | • Tystnad |
| • Kroppsställning och kroppsrörelser | • Prosodi (språkets musik: melodi, pausering, volym) |
| • Utnyttjandet av tiden och rummet | |



designed by @freepik.com

Ickeverbal kommunikation

Tipsoch strategier

- Ögonkontakt
 - Fäst blicken på något ex. näsan, örat eller pannan om man har svårt med ögonkontakt.
 - Det kan räcka med några sekunders ögonkontakt i taget.
- Avstånd och riktning till den man kommunicerar med
 - Det är ofta lättare att hänga med om man står framför och tittar på personen som man samtalar med.
 - Ca 70 cm eller en armlängd är ofta ett lagom avstånd, som när man hälsar.

Verbal kommunikation

- Kommunikation är verbal och icke verbal.
- Det är viktigt med ömsesidighet i samtalet. Man måste både lyssna och prata. Samtal är ett givande och tagande.
- Ibland är det bra att anpassa ordvalet och hur mycket man säger efter omständigheterna.



Verbal kommunikation

Tipsoch strategier

- Turas om att lyssna och att prata.
- Du kan dela med dig av egna erfarenheter eller fråga mer om det den andre säger.
- Träna på och fundera över hur du kan avsluta samtal. Om man vet hur man kan avsluta samtal kan det kännas lättare att starta dem.

Diskussionsfrågor

- Har ni tips kring turtagning eller tajming under samtal?
- Vad kan man göra för att skapa balans i ett samtal?
- Hur förhåller man sig till samtal som inte intresserar en?

Sammanfattning av dagens tillfälle:

Mentalisering - theory of mind



Tillbakablick av kursen:

Beteenden

Social kommunikation och
socialt samspel.
Repetitiva mönster i beteende,
intressen och aktiviteter.

Underliggande
faktorer

Simnesintryck – Perception
Sammanhang, detaljer – Central
koherens
Målinriktat beteende – Exekutiva
funktioner
Mentalisering – Theory of mind
