

# Fem steg till ett bättre möte

Det är ingen skillnad på att möta en människa med psykisk ohälsa och att möta vem som helst. Vi är alla unika individer med olika styrkor, förutsättningar och en egen uppfattning om hur vi vill bli bemötta. För dig som vårdpersonal handlar det om att se, höra och inge hopp om att förändring är möjlig till den människa du har framför dig.

### 1. Se bakom diagnosen

Ett beteende kan bero på patientens sjukdomstillstånd, men orsaken kan lika gärna vara en bakomliggande situation, känsla eller patientens personlighet. Oavsett vad som står i journalen är lyssnande och patientens berättelse nyckeln till att ni ska förstå varandra.

### 2. Lyssna till patientens berättelse

Lyssna aktivt utan att avbryta, ställ öppna frågor, bekräfta känslor och stäm av att du har uppfattat rätt. När patienten känner sig trygg och får möjlighet att prata fritt brukar viktiga tankar och frågor komma.

### 3. Möts som två experter

Patientmötet består av tre delar: patientens del, din del och er gemensamma del. Ni är två experter som möts – patienten är expert på sig själv och du på det medicinska. När patienten är delaktig i sin vård och behandling skapar ni tillsammans bästa möjliga förutsättningar.

### 4. Var medveten om dina egna föreställningar

Vi går alla runt med föreställningar om andra människor. Det är mänskligt, inte oprofessionellt. Däremot bör du vara medveten om hur dina och samhällets normer kan påverka ett möte. Ta gärna på de normkritiska glasögonen varje dag.

### 5. Hitta motivation till förändring

Acceptans, tolerans och förståelse i en svår situation förmedlar hopp om att förändring är möjlig. Du stödjer patientens motivation till förändring genom att aktivt efterfråga hens erfarenheter och önskemål.