

# Att bemöta svåra och utmanande beteenden

- Svåra och utmanande beteenden är ett komplext ämne som kan vara utmanande att hantera inom en mängd olika verksamheter där mänskliga möten är centralt.
- Att förstå orsakerna till dessa beteenden och använda kommunikativa strategier som är effektiva för att möta dem är avgörande för att skapa en trygg, harmonisk och välfungerande miljö för alla.

# Vanliga orsaker till svåra beteenden

1

## Missnöje

Missnöje med situationen, miljön eller andra personer kan bidra till svåra och utmanande beteenden.

2

## Kommunikativa svårigheter

Nedsatt förmåga att uttrycka sig eller förstå andra kan leda till frustration och i sin tur utmanande beteenden.

3

## Bristande förväntningar

Orimliga eller oklara förväntningar från omgivningen kan leda till frustration och svåra beteenden.

4

## Stress & miljö

Obekväm miljö, brist på struktur, överbelastning, förändringar i rutiner och stress kan leda till negativa reaktioner.

5

## Fysiska & psykiska faktorer

Smärta, sjukdom, trötthet, medicinering, brist på sömn och ångest kan utlösa svåra beteenden.

# Konsekvenser av svåra och utmanande beteenden



## För individen

Risk för tilltagande stress och oro, brist på möjlighet till samarbete och att få sina behov uppfyllda.



## För personalen

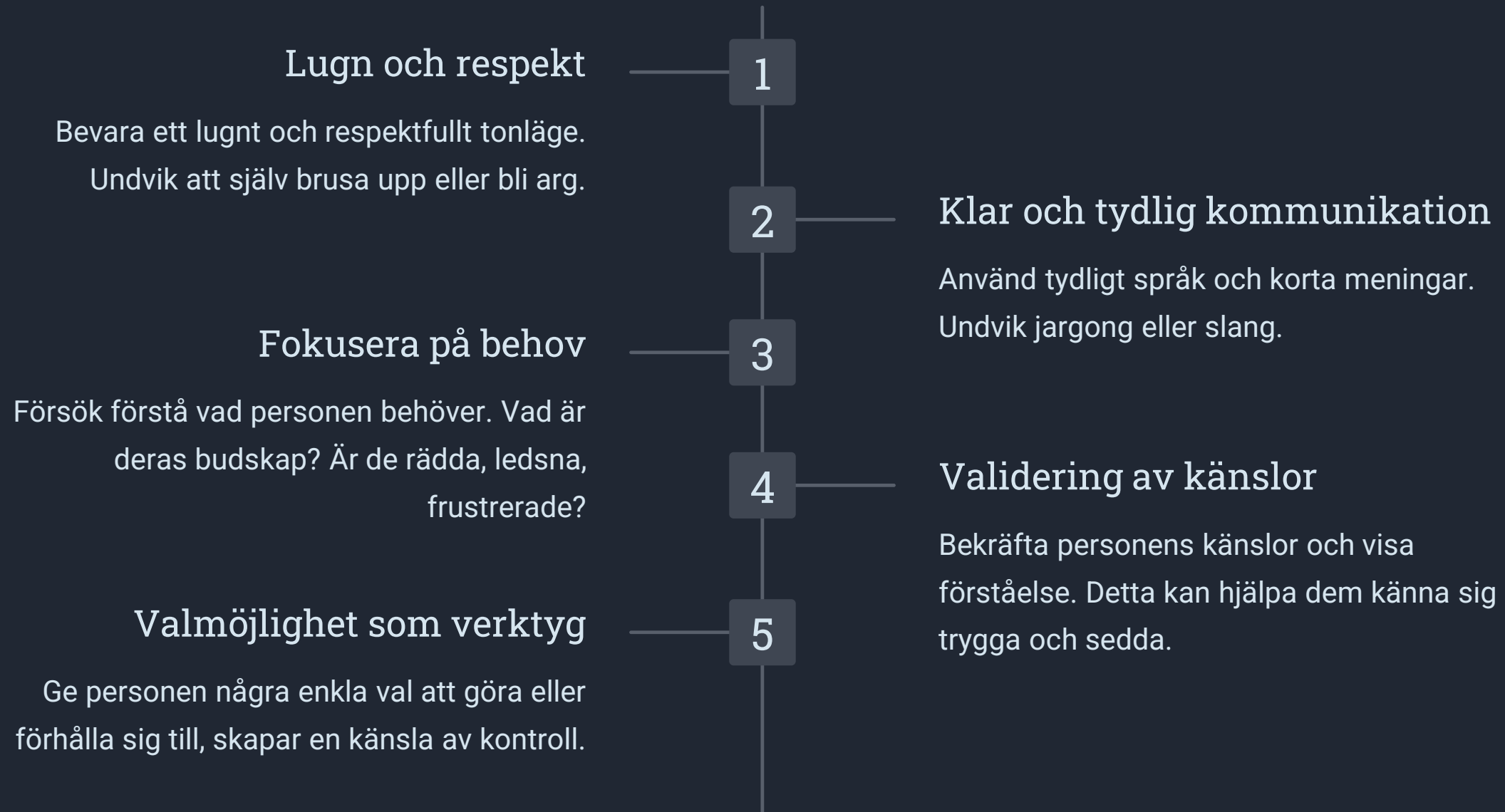
Stressiga arbetsförhållanden, risk för våld, bristande tillfredsställelse, sänkt arbetsmoral och psykisk ohälsa.



## För verksamheten

Sämre kvalitet och nöjdhet inom organisationen, påverkan på allmän trivsel, rykte, ökad oro och även ökad personalomsättning.

# Kommunikativa strategier för att hantera svåra beteenden



# Betydelsen av ett empatiskt förhållningssätt

## Försöka förstå

Det är viktigt att försöka sätta sig in i den andras situation och söka förståelse för deras perspektiv. Varför betar de sig så här? Vad är deras behov?

## Validering

Visa att du förstår och accepterar deras känslor, även om du inte håller med om deras beteende. Det kan vara bra att bekräfta deras känslor med en enkel mening: "Jag förstår att du är ledsen."

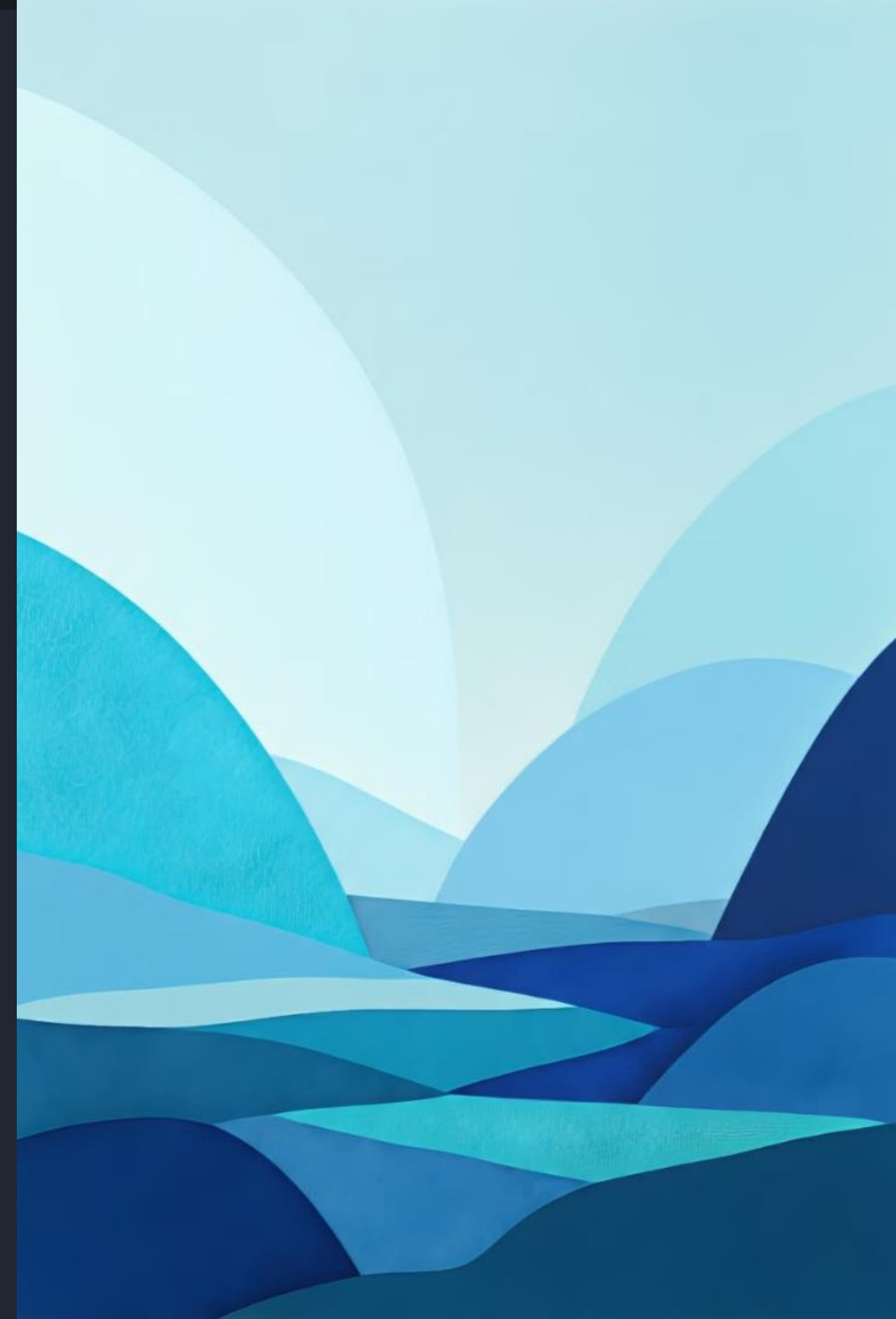
## Empatisk kontakt

Ett varmt och empatiskt förhållningssätt kan hjälpa till att skapa förtroende och minska stress. Det är viktigt att visa att du bryr dig om personen, oavsett deras beteende.



# Konsten att sätta gränser

- Att sätta tydliga och respektfulla gränser för vad du tolererar är viktigt för att undvika utbrändhet och upprätthålla en hälsosam arbetsmiljö.
- Det handlar om att lära sig att tidigt och tydligt kommunicera sina egna eller verksamhetens värderingar, förutsättningar eller gränser på ett effektivt och empatiskt sätt.



# Affekt och affektsmitta

Affekt syftar på känslor, sinnesstämningar och emotionella upplevelser som är så intensiva att de kan ta sig uttryck även i vårt beteende. Dessa kan vara positiva eller negativa och har också en "smittande" effekt



## Positiv affekt

Lugnande och vänliga interaktioner kan ha en positiv inverkan på alla inblandade.



## Negativ affekt

Stress, oro och spänning kan sprida sig snabbt och förvärra situationen.



## Medvetenhet

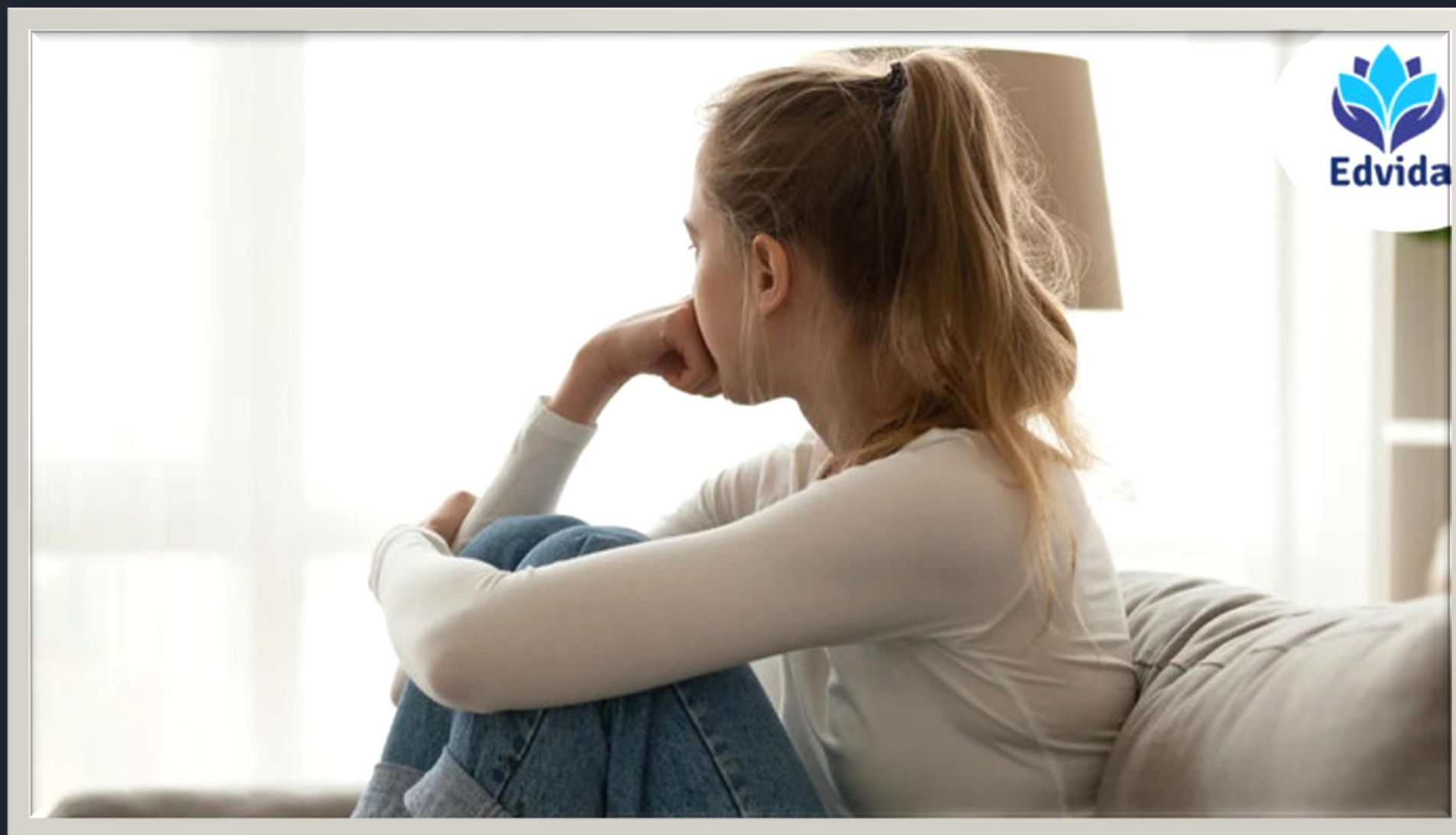
Att vara medveten om sin egen affekt är avgörande för att hantera situationen effektivt.



## Strategier

Det finns strategier för att reglera sin egen affekt och minska risken för affektsmitta.

# Missar inte vår fördjupande kurs på temat



Öppen kurs med digitalt genomförande  
17 september 2024 | Kl. 13:00-14:45

[Anmäl dig här](#)

Önskar du beställa kursen till  
just er verksamhet?

[Begär en offert](#)