



## KOMPETENSNAVET

### En sammanfattning av Kompetensnavets kurs *Sluta krångla – när det vanliga inte fungerar.*

#### Grundtanke

Alla människor har olika förutsättningar. Det som fungerar för många fungerar inte för alla. När krav överstiger personens förmåga uppstår stress. Stress kan leda till affekt, motstånd eller beteenden som uppfattas som ”krångliga”. Det handlar sällan om ovilja – utan om svårigheter i stunden.

#### Lågaffektivt bemötande

Lågaffektivt bemötande, som lyfts av Bo Hejlskov Elvén och bygger på tankar från Ross W. Greene, utgår från principen:

**”Människor som kan uppföra sig gör det.”**

Det betyder:

- Ingen väljer att misslyckas.
- Beteenden är signaler om att kraven är för höga.
- Vårt uppdrag är att anpassa – inte konfrontera.

#### Vad innebär det i praktiken?

##### **Förebyggande:**

- Lär känna individens styrkor och svårigheter.
- Skapa struktur och förutsägbarhet.
- Anpassa miljö, krav och kommunikation.
- Var uppmärksam på tidiga tecken på stress.

##### **I affekt:**

- Behåll lugnet – vårt lugn smittar.
- Använd få ord och lågt tonfall.
- Sänk kraven i stunden.
- Undvik konfrontation och maktkamp.
- Minska intryck och antal personer runt situationen.
- Lämna vid behov – men överge aldrig ansvaret.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Kompetensnavet (tidigare KTC) är ett samarbete mellan Örebro läns 12 kommuner, med stöd från Europeiska socialfonden. Projektperiod: 1 januari 2025 – 30 juni 2027. Målet är att stärka kompetensen hos vård-, omsorgs- och stödpersonal genom kurser där simulering används som metod.



## KOMPETENSNAVET

### I samhället tar vi för givet att alla kan:

- Planera och vara flexibla
- Förstå konsekvenser
- Hantera tid
- Reglera känslor
- Tolka sociala signaler
- Hantera stress

### När dessa förmågor brister kan det visa sig som:

- Impulsivitet
- Motstånd
- Oro
- Svårigheter att följa instruktioner

Det vi uppfattar som ”krångligt” är ofta ett uttryck för överbelastning.

### Synvändan – avgörande för bemötandet

Hur vi tolkar beteende påverkar hur vi agerar.

#### **”Hon kan men vill inte”**

- Mindre empati
- Mindre anpassning
- Ökad konflikt

#### **”Hon vill men kan inte just nu”**

- Mer förståelse
- Mer flexibilitet
- Bättre förutsättningar

Synvändan flyttar fokus från skuld till ansvar.

### Makt och ansvar

Personer vi möter är ofta i beroendeställning. Det kräver balans mellan:

- **Underlåtenhet** – för lite stöd.
- **Förmynderi** – för mycket kontroll.

Målet är alltid självbestämmande med rätt stöd.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Kompetensnavet (tidigare KTC) är ett samarbete mellan Örebro läns 12 kommuner, med stöd från Europeiska socialfonden. Projektperiod: 1 januari 2025 – 30 juni 2027. Målet är att stärka kompetensen hos vård-, omsorgs- och stödpersonal genom kurser där simulering används som metod.



## KOMPETENSNAVET

### Dokumentation – en del av professionellt bemötande

Dokumentation är ett lagkrav och ett verktyg för kvalitet. Att läsa dokumentationen är lika viktigt som att skriva den.

Den ska:

- Skapa tydlighet och kontinuitet.
- Stödja gemensamma strategier.
- Vara saklig och respektfull.
- Beskriva behov och fungerande arbetssätt – inte värderingar.

### Kärnbudskap

- Beteenden är uttryck för svårigheter.
- Stress uppstår när krav överstiger förmåga.
- Vårt bemötande påverkar situationens utveckling.
- Anpassning, lugn och struktur förebygger konflikter.
- Synvändan är grunden för professionalism.

### Vill ni arbeta vidare med detta i arbetsgruppen, till exempel på ett APT, kan ni utgå från de här frågorna:

- När hamnar vi lätt i tolkningen ”vill inte” – och hur påverkar det vårt bemötande?
- Vilka tidiga signaler på stress ser vi hos de personer vi möter?
- Hur kan vi bli mer förebyggande i vår planering?
- Hur använder vi dokumentationen för att skapa samsyn i arbetsgruppen?



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Kompetensnavet (tidigare KTC) är ett samarbete mellan Örebro läns 12 kommuner, med stöd från Europeiska socialfonden. Projektperiod: 1 januari 2025 – 30 juni 2027. Målet är att stärka kompetensen hos vård-, omsorgs- och stödpersoner genom kurser där simulering används som metod.