

Att förstå sin egen kompetens

Svensk vård 2026-03-24

Jakob Carlander, leg psykoterapeut





ATT FÖRSTÅ SIN EGEN
UTSATTHET

*– stöd för professionella
i människovårdande yrken*

Libert

JAKOB CARLANDER & ANDREAS WEDEEN



ATT FÖRSTÅ SIN EGEN
KOMPETENS

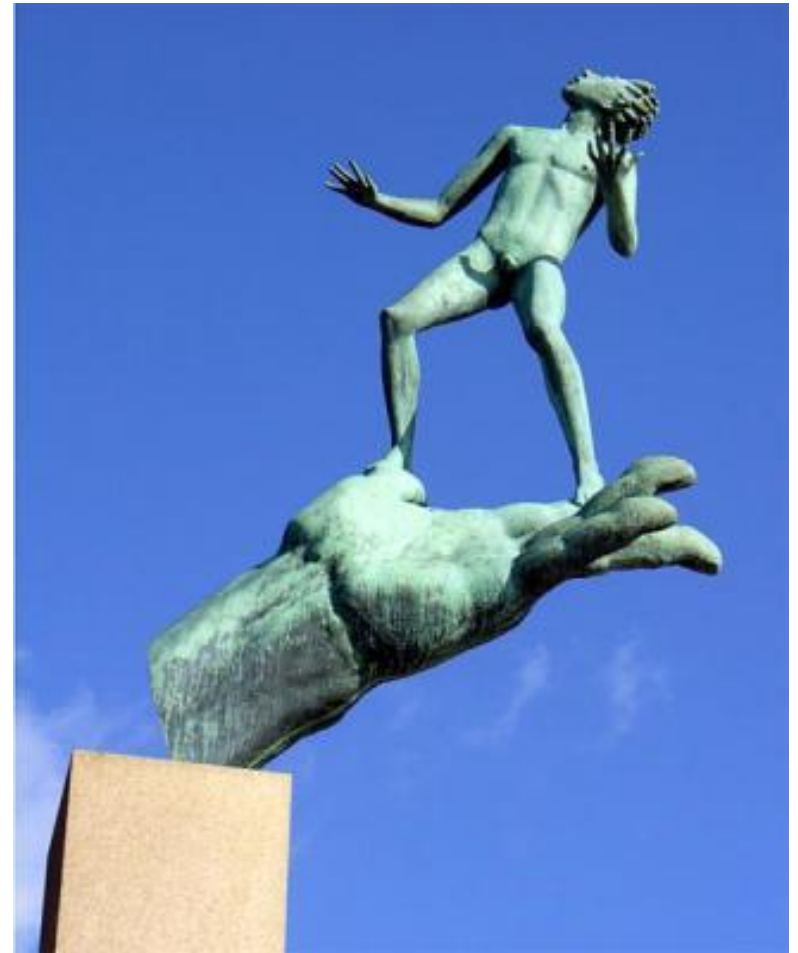
*– stöd för professionella
i människovårdande yrken*

Libri

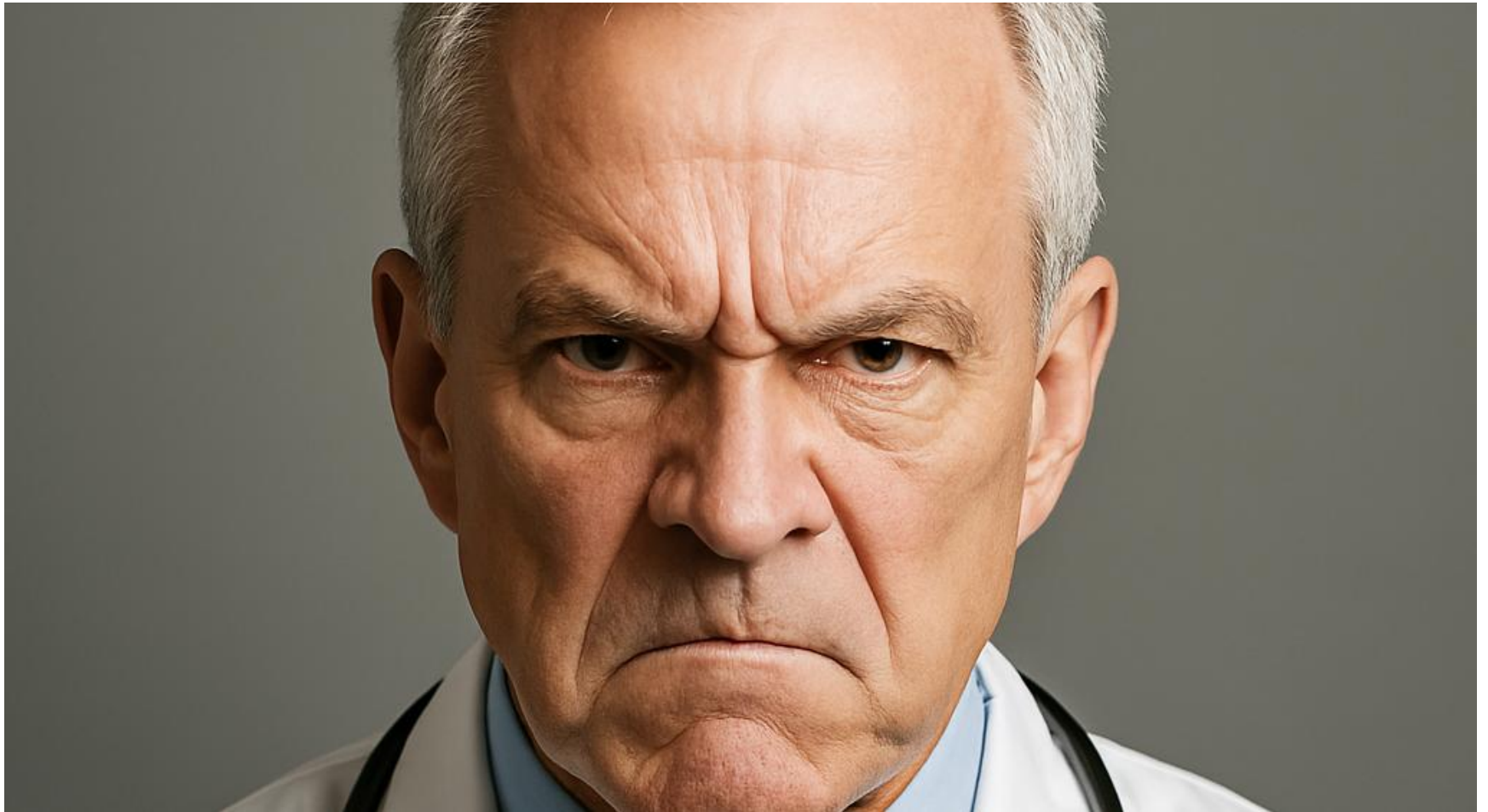
JAKOB CARLANDER & ANDREAS WEDÉN

K E Løgstrup

Vi är varandras värld
och varandras öde.
I varje möte med en
annan människa har
jag något av hens liv
i min hand. Men
hen har också något
av mitt liv i sin hand



Människovård som en miljö av starka värden, otaliga behov,
människors utsatthet och stora förhoppningar
En miljö som kan få oss att tvivla på vår kompetens



Mötet väcker känslor och tankar hos oss

- **Tappar tilltro till
egen kompetens**
- **Cynism**



Romantic love will never be as good as when you were 17 and you actually trusted the other person



Psykologen som säger:

Det är ingen mening att göra neuropsykiatriska utredningar eftersom skolan ändå inte tar hand om barnen sedan

Psykiatern som säger:

*Människan är ett fodral för sina gener,
Livet är en terapisysselsättning i väntan på döden*

Generalisera sig själv och sina patienter

”Jag är psykiatriker. Det har jag varit i tjugosju år. Jag är alldeles utsliten. Att år efter år lyssna på patienter som inte är nöjda med sin tillvaro, som vill ha roligt, som vill att jag ska hjälpa dem med det. Det tar på krafterna ska jag säga. Jag har minsann inte så roligt själv. Människor begär mycket. Det har jag kommit fram till efter alla år. De begär att bli lyckliga samtidigt som de är självupptagna, själviska och ogenerösa. Ja, jag vill vara ärlig, jag skulle kunna säga elaka helt enkelt, de flesta. Att lägga ner timme efter timme på att få en elak människa lycklig, det är ingen mening med det. Det går inte. Jag har slutat med det. Jag skriver bara ut piller numera. Så starka som möjligt. Så är det med det.”

Roy Andersson: Du levande

Som att gå vilse i tillvaron



Att ha tilltro till sin kompetens

- En operationssköterska får under en operation av en cancerpatient en plötsligt förnimmelse av den allvarliga stämning som råder i rummet. Kirurgen är spänd och orolig. Operationen verkar vara svår att utföra. Sjuksköterskan minns plötsligt en liknande situation då en annan patient fick kraftiga blödningar under operationen. Utan att riktigt kunna säga varför, mer som ett infall, ber hon kirurgen se till att man har extra utrustning till hands och förvissas sig om att man har blod till transfusion ifall en oväntad blödning skulle uppstå, vilket senare inträffar.

Tarkovskij: Yttersta domen

En metafor för kompetens i kontaktyrken





Niklas Rådström om Tarkovskij



Kompetens och ensamhet.

- *”Som konstnär saknar man säkerheten att veta om det man håller på med är meningsfullt och fungerar. Och så är det ju egentligen för alla människor. **Vi måste våga utan att först äga kunskap och veta.**”*

Niklas Rådström

Ibland kan evidens, manualer och randomiserade studier bli en snuttefilt



Kompetens:

Kunskap, Färdighet, Attityder, Bedömningar,
Samarbetsförmåga, Självständighet, Personlig profil

Kreativitet, Fantasi

Kombinationsförmåga

Flexibilitet

Empati

Intuition, Kritiskt
perspektiv

Kompetens

- Praktisk kunskap
- Relationell kunskap
- Tyst kunskap
- Beprövad erfarenhet
- Fronesis

Praktisk kunskap

- ”Den praktiska kunskapen bärs som en personligt erövrade kunnighet som tagit plats hos individen – och i den mänskliga gemenskap där han eller hon handlar – och den utövas på ett intuitivt sätt”
- (Bornemark & Svenaeus 2009:13).

Tre sorters yrkeskunskap



- **Techne**: Den mekaniska färdigheten
- **Epistéme**: Generella principer
- **Frónesis**: Praktisk visdom. Universella kunskaper tillämpade i praktiken

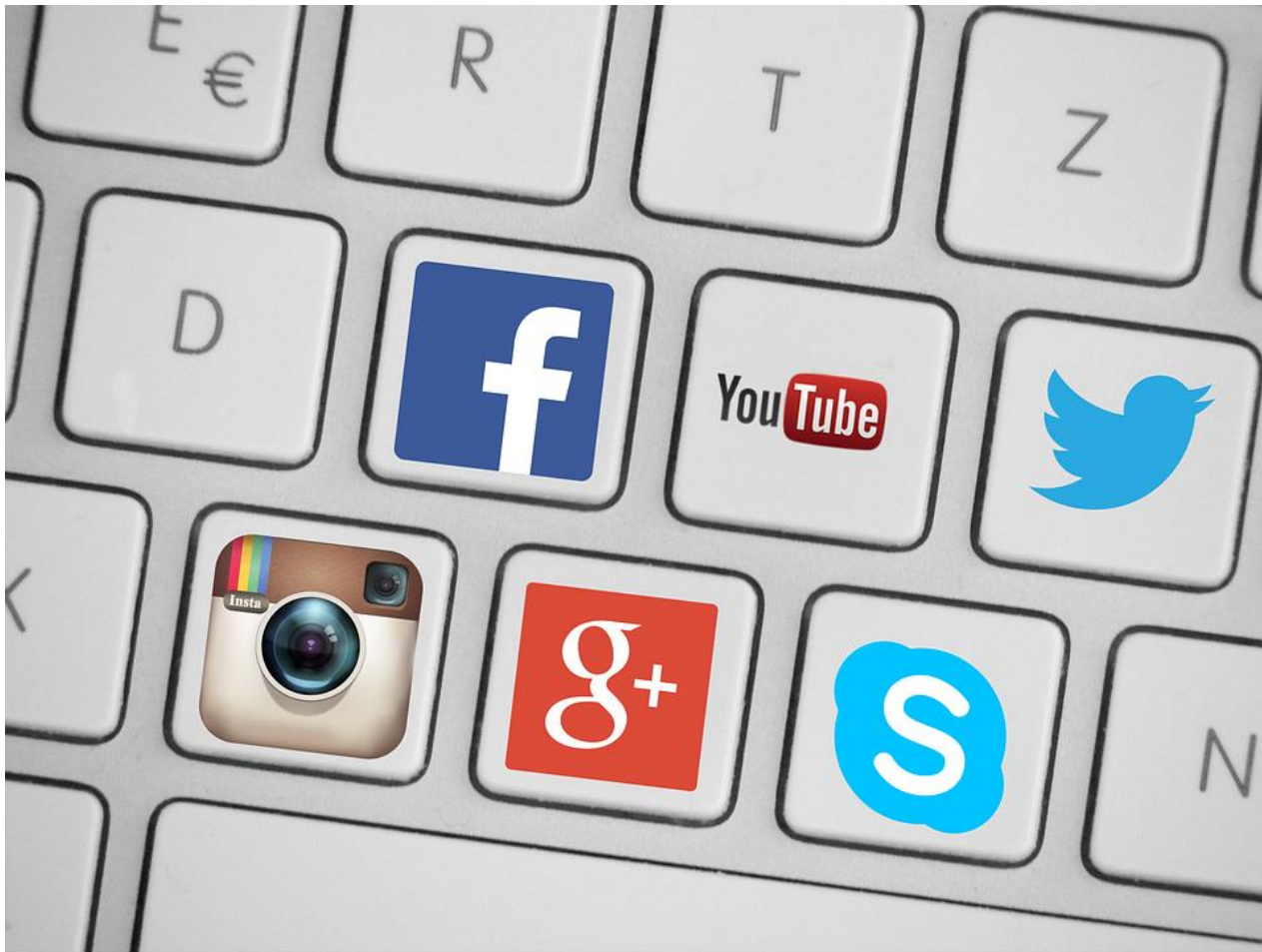
Kompetens i människovård

- Min förvärvade och inlärd kunskap
- Min personlighet och personliga egenskaper och förmåga göra bruk av dem
- Kommer till uttryck i möten och handling – även i på förhand okända och obekanta situationer
- Min kompetens är till delar okänd även för mig själv.


Innebär att kompetens också medför en risk



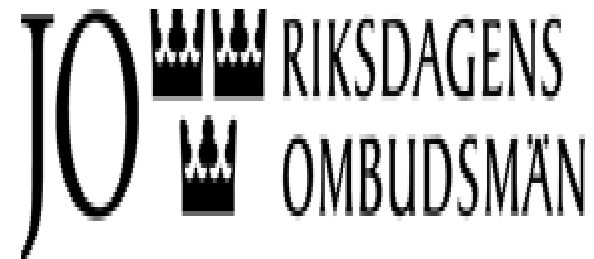
Vår tids skampåle



I kommentarfältet:

- N N Det är för jävligt hur fan allt bara handlar om pengar och maktmissbruk! Barnens rättigheter då? Ska vi inte ta hand om vår nästa generation?! Fy fan! 

Lagliga hoten



”En läkare kan ha ett gott omdöme
och få ett dåligt utfall...”

Christian Unge:

”Har jag en dålig dag kanske någon dör”

När vi inte vågar göra bruk av kompetens



- **Situation**
- **Organism:** känsla, tanke, kroppsliga reaktioner
- **Respons**
- **Konsekvens,** på kort (K1) och på lång (K2) sikt

SORK

- S: Undersöker en patient
- O: Rädd att missa något, att något ska bli fel.
Ångest att jag ska bli anmäld/Oro att lämna besked
- R: Fortsätter utredningen, får svårt att avsluta den.
Skjuter på beslut
- K1: Omedelbar lättnad
- K2: Ökad oro, grubblar och ältar på ledig tid,
utredning blir inte färdig, patienten får vänta

Kompetens

- Praktisk kunskap
- Relationell kunskap
- Tyst kunskap
- Fronesis
- **Förundran**

Förundran som väg till kompetens



“Förundran gör att vi släpper oss själva och det bekanta för en stund. Vi försvarar oss inte, vi vaktar inte på det som är “jag” eller “vi” utan tar in världen som öppen och överflödande”

Två förhållningssätt enligt Løgstrup



”Forundring gøre front mot
forenklingen og holde såret åbent”

David Bugge

Kompetens och tvivel

- ”Därför måste kompetens på ett område nödvändigtvis – även om det sällan framgår direkt av beskrivningarna och uppräkningsarna – omfatta en beredskap att betvivla, motstå eller avvisa några av de situation och förhållanden man ställs inför”

Knud Illeris 2017

Egen brist och eget tvivel väcker lätt en känsla av skam.



Krav på perfektion leder till skam och skam driver perfektionism

”Perfektionism är när vi tror att vi, genom att leva perfekta liv, se perfekta ut och göra allt perfekt, kan minimera eller slippa undan den smärta som väcks när vi möter skam, skuld och kritik” (Brené Brown 2017).

Impostor syndrome

Du duger!



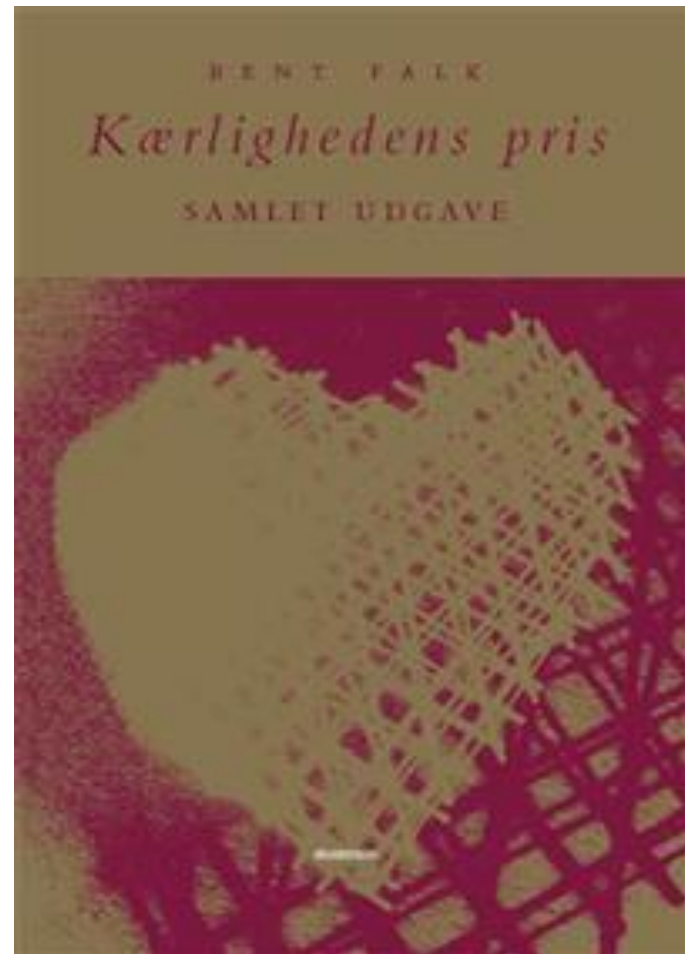
- “Terapeuter som uppskattar sig själva som människor och samtidigt inte så säkra på sig som terapeuter fick bäst behandlingsresultat... Nyckeln till framgång verkar alltså vara att tycka om sig själv men vara öppen för tvivel och undran när det gäller det man gör som terapeut”
- Holmquist: Psykoterapi – relation och teknik. 2020

Bli ett arbetslag som nyfiket börjar
undersöka känslor, tankar och beteenden



Bent Falk: Kærlighedens pris

- Att både kunna se sin brist och samtidigt tillstå sin egen kompetens skapar maximal frihet i det människovårdande arbetet



Recension

”Jakob är inte obegåvad, men han saknar det lilla extra”

Bristen som tillgång.

Psykologstudenten som
misströstade om sin brist

”Jag har aldrig haft några motgångar i livet”

Empatins förhållande till bristen



Empati och brist

- Tidigare i människans historia har empati alltid varit förbundet med brist.
- Vi gör så gott vi kan, bristen kommer ändå alltid att finnas där.
- Idag ser vi empatin som ett redskap för att avhjälpa eller rent av utplåna bristen.
- Utrota, nolltolerans...

Empati och brist, forts

- Därmed finns en risk att vi kommer att ge upp empati och medkänsla i situationer där vi inte uppnår de önskade resultaten.
- Det blir svårt möta de som inte väcker empati hos oss.
- Och alltför lätt att se oss själva som misslyckade

Att behålla sin kompetens i komplex miljö

En mor kom till mig:

Säg,

*vad är det som fattas
i min kärlek?*

*Mina barn älskar mig ej
som jag dem.*

*Jag sade:
likgiltighet.*

*Lite svalkande likgiltighet
fattas i din kärlek.*

*- då gick hon bort
seende mot jorden*

Henry Parland 1928

Svalkande likgiltighet

- Inte bli uppgiven över det som ligger utanför min kontroll
- Bevara medkänsla och närvaro när andra ifrågasätter mig
- Känna fortsatt tilltro och stolthet till sin kompetens och inte bli cynisk



Kompetens som svalkande likgiltighet

