Möte 4okt2024 om Validerande kommunikation

1. Inbjuden föreläsare psykolog Sara Edlund, Örebro, och här ett försök att sammanfatta:
* Kommer från behandlingar för EIPS.
* Validering betyder ”att bekräfta” och ”förmedla att det du känner/tänker är begripligt” och att kommunicera detta utan att vara dömande. Det är INTE att ”hålla med” och inte heller till för att ”bara trösta”.
* När man validerar bekräftar man att man ”sett och förstått” vilket minskar ”känslonivån” i rummet och bidrar till att samtal kan genomföras med lugn. Validering minskar negativa känslor och bidrar till mer öppen och lugn kommunikation.
* Alla tankar och känslor är begripliga eftersom varje människa har sin utgångspunkt och sina glasögon att se med.
* Det är lätt att in-validera tex när vi själva är obekväma med känslan, när vi vill trolla bort en känsla, när vi inte vill förstärka ”fel” sak, när vi är stressade eller när vi känner oss maktlösa.
* Olika nivåer på validering som jag tog med mig som olika verktyg i verktygslådan;
	+ Nivå 1-3 lätta att förstå; lyssna, sammanfatta, kvittera, ställ frågor. Validering på denna nivå gör också att du samlar information i anamnes
	+ Nivå 4; är beteendet eller upplevelsen begriplig utifrån patientens tidigare erfarenheter? Nivå 5: normalisera dvs begripligt utifrån omständigheter
	+ Nivå 6 Behandla som en jämlik och kompetent person
	+ Nivå 7 visa ömsesidig sårbarhet
* ”och samtidigt”, ”och det är ändå inte okej att du” = ett sätt att validera och ändå fortsätta förklara att du har ett annat synsätt
1. Vad tog vi i nätverket med oss? Några röster.
* ”Validering med stort V var nytt för mig men är en del av allmänmedicinsk konsultation”
* ”Påminner om det vi kallar för ”kvitto” i allmänmedicinsk konsultation”
* ”för mig en slags spegling av de underliggande principerna i patient-läkarrelationen”, ”där viktigt också att se patienten i familj och andra sammanhang”
* ”Påminner om mycket från konsultationsteknik men jag blev varse om hur negativt invalidering är, och hur det låser konsultationer”, ”svårt också när tex anhörig invaliderar”
* ”transkulturellt svårare med validering. Man måste förstå hur patienten tänker innan man kan validera, och det är svårare med patienter från annan kultur”