



Del 7: Att visa empati

Arbetsblad 7.1 Hur svårigheter med att känna igen känslor banar väg för missuppfattningar t.ex. under psykos – egna exempel

Händelse	Tolkning under psykos	Alternativ förklaring
(exempel: "En man stirrade på mig vid busshållplatsen.")	(exempel: "Han stirrade på mig för att han planerade att göra någonting med mig.")	(exempel: "Mannen var möjligtvis påverkad av något, eller enbart oartigt nyfiken; mitt skrämde beteende kan ha dragit hans uppmärksamhet till mig.)



Del 7: Att visa empati

Arbetsblad 7.2 Externa faktorerers inverkan på mentala tillstånd och tankar

Faktorer	Inverkan? Blir jag aggressiv, ledsen, nervös, glad, etc? Andra möjliga reaktioner...? (exempel: "När jag sover dåligt är jag ofta agiterad eller nervös följande dag.")
Stress	
Alkohol	
Droger	
Väder	
Medicin	
Sömnbrist	
Annat	



Del 7: Att visa empati



Arbetsblad 7.3 Öva förändring av perspektiv: Hur kan jag visa empati för människor? Exempel: Äldre man vid kassaregister.

"Marionete Show" av Sister 72

Vad skulle du tänka/känna i den här situationen?	
Vad skulle kassörskan tänka/känna?	
Vad skulle den äldre mannen tänka/känna?	
Vad skulle hjälpa dig att förstå den äldre mannens perspektiv?	



Del 7: Att visa empati

Arbetsblad 7.4 Sociala normer

I vilka situationer har jag haft svårigheter i kontakten med andra människor? Vad hände? (exempel: "Förra veckan klagade jag överdrivet högt om längden på kön vid postkontoret...")	Vad kan jag göra annorlunda nästa gång, och vad skulle vara ett mer lämpligt beteende? (exempel: Att vänligt be personalen att öppna ännu en kassa.)