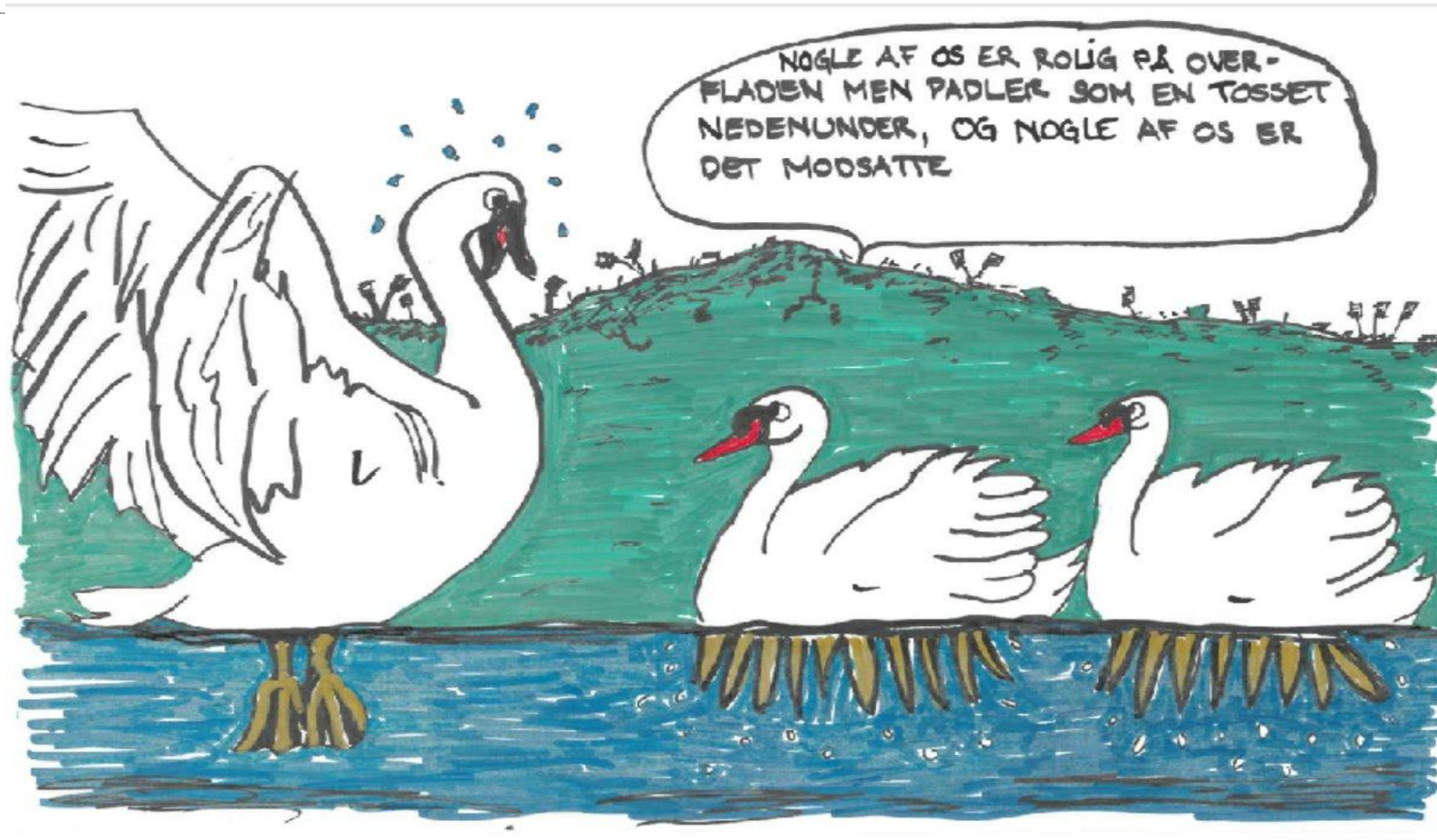


Team for personlighedsforstyrrelser



Velkommen

- Hvem er vi?
- Hvorfor afholde en pårørendeaften?

Viden om personlighedsforstyrrelse

Væsentligheden af pårørendes støtte

Aftenens program

- Velkommen
- Hvad er en personlighedsforstyrrelse?
- Hvordan udvikles en personlighedsforstyrrelse?
- Behandling af personlighedsforstyrrelse
- Kort pause
- At være pårørende
- Plads til spørgsmål

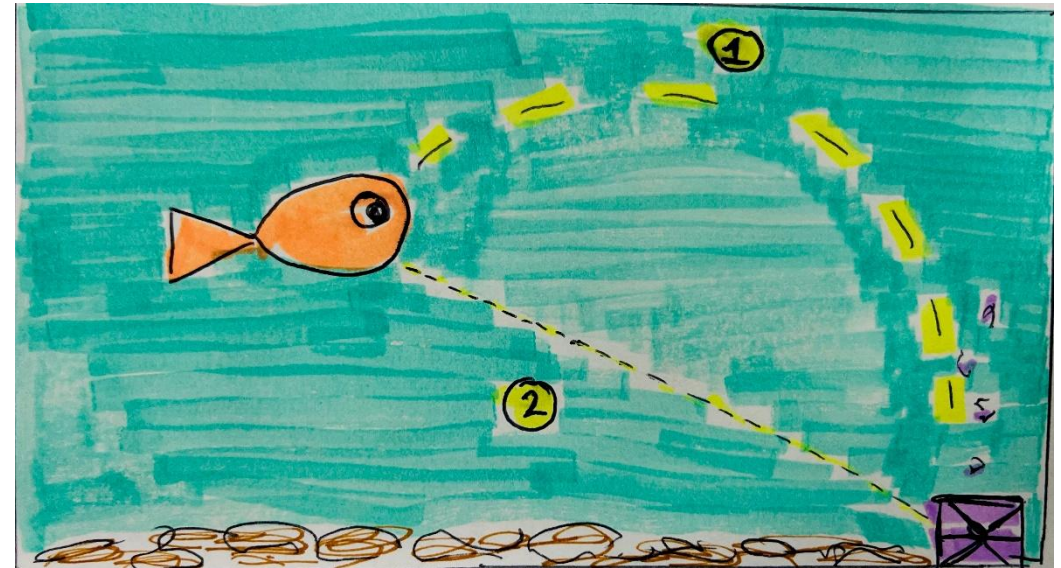
Hvad er en personlighedsforstyrrelse?

Vi kalder det en personlighedsforstyrrelse, hvis der er ubalance i ens måde at:

- Tænke
- Føle
- Reagere
- Handle
- Udtrykke sig
- Opfatte andre
- Forstå sig selv

Hvad er en personlighedsforstyrrelse?

Automatiske, ubevidste eller vanemæssige



Hvad er en personlighedsforstyrrelse?

Automatiske, ubevidste eller vanemæssige
måder at:

- Tænke
- Føle
- Reagere
- Handle
- Udtrykke sig
- Opfatte andre
- Forstå sig selv

Hvad er en personlighedsforstyrrelse?

Automatiske, ubevidste
eller **vanemæssige** måder
at:

- Tænke
- Føle
- Reagere
- Handle
- Udtrykke sig
- Opfatte andre
- Forstå sig selv



*Som gentagne gange
giver problemer med
flere områder af livet*

Uddannelse

Arbejde

Venskaber

Parforhold

Følelsesliv

Selvopfattelse

Samvær med andre

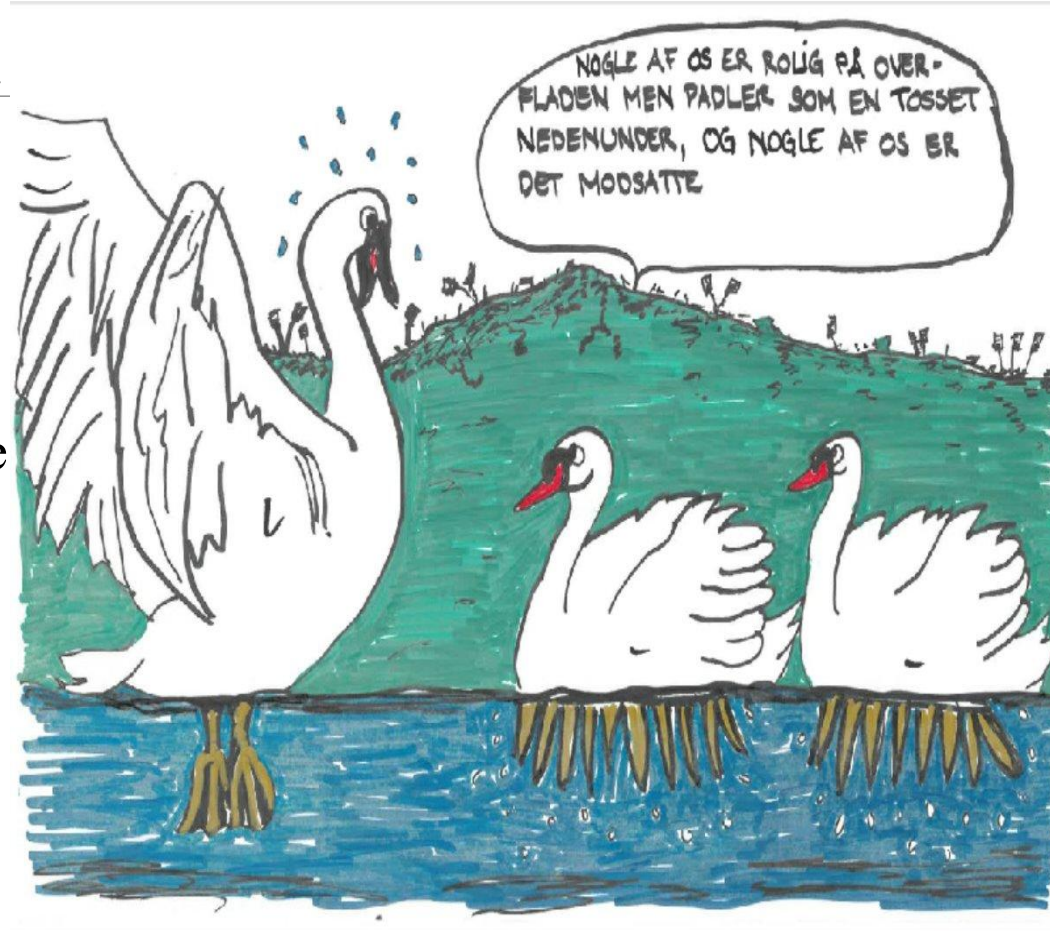
At være alene

Overkontrolleret vs. underkontrolleret

- Mere i tænkning.

Følelserne er
hæmmet

- Det indre er ikke tydeligt for andre
- Kan have svært ved at mærke sig selv og/el. udtrykke sig



Man kan være belastet på forskellige måder.

- Mere i følelser.

Svækket/ingen
kontrol over
følelser.

- Det indre er mere tydeligt for andre
- Mere udtryksfulde

De fire dimensioner

Når man har en personlighedsforstyrrelse har man ubalance i nogle eller alle følgende fire dimensioner

4 dimensioner ved mentalisering

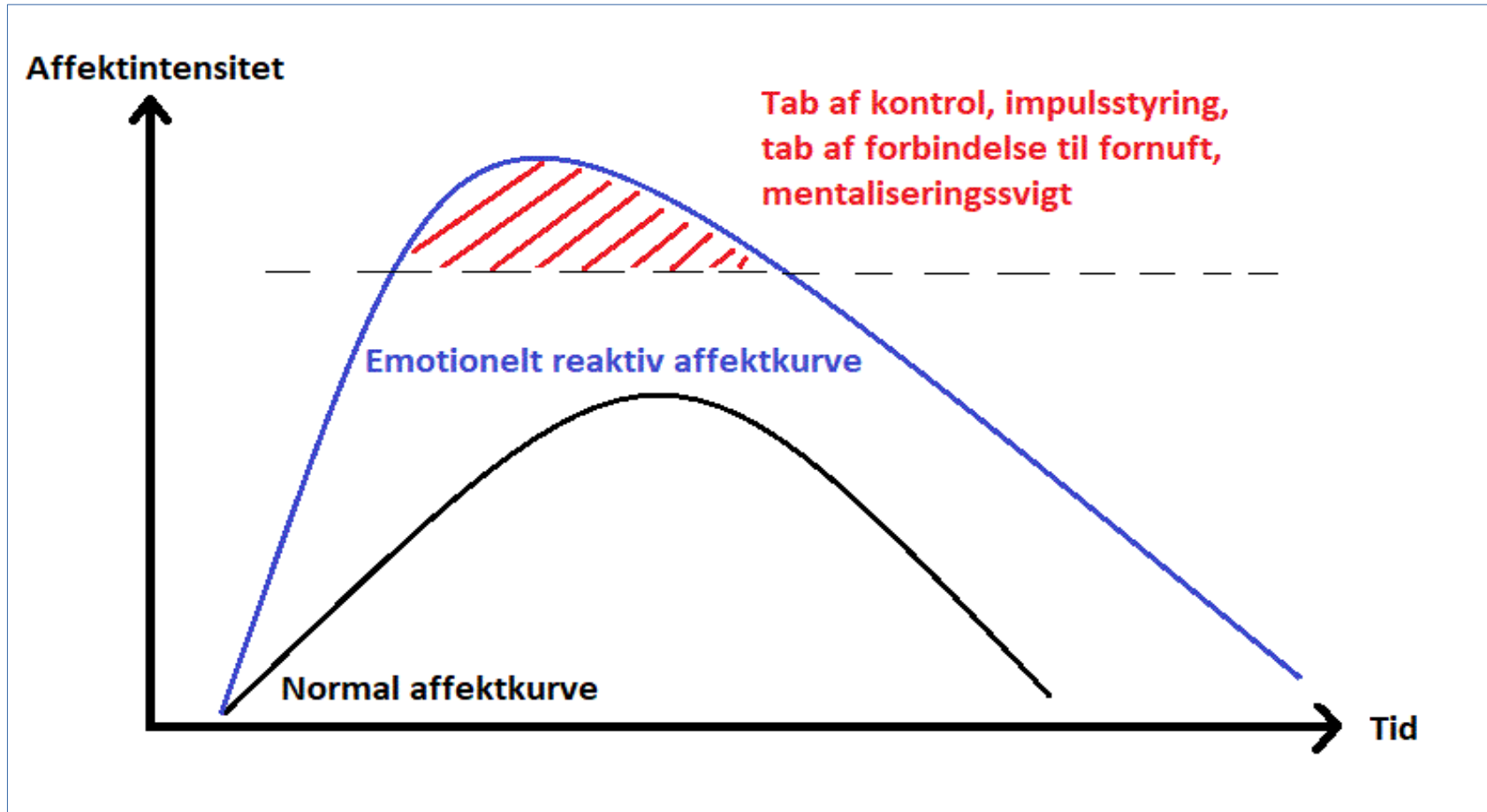


= opskriften på en god og afrundet **mentaliseringsevne**

“Den mentaliserende holdning”

<nummer>

Typiske udfordringer ved at have en personlighedsforstyrrelse



Diagnose på	Selvforståelse	Følelsesliv	Syn på verden og andre	Samvær med andre
Ængstelig evasiv	mindreværdig, utilstrækkelig sårbar	ængsteligt, forsøger at undgå at mærke angst	andre er kritiske og overlegne	Undgår uenighed, Underordner sig andre eller trækker sig i og fra sociale sammenhænge.
Tvangspræget	ansvarlig kompetent kræsen	kontrolleret svært at mærke sig selv	detaljer er vigtige andre er overfladiske	kontrollerer arbejder helst selv, perfektionist
Dependent	svag hjælpeløs	præget af angst	andre er nærende og støttende	passiv tilbageholdende afhængige
Emotionel ustabil (Borderline)	usikker identitetsfølelse	Ustabilt Impulsivt Stærke følelser	andre er enten gode eller dårlige	intense ustabile forhold

Overkontrolleret

Forstyrrelse i personlighedsstruktur af blandet type

Underkontrolleret

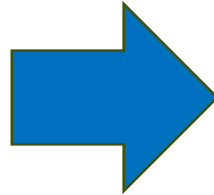
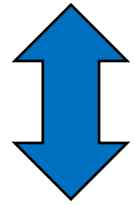
Hvordan udvikles en personlighedsforstyrrelse?

- Der er ingen nemme og sikre svar på, hvad der ligger til grund for en personlighedsforstyrrelse. Det har mange årsager, når man udvikler en personlighedsforstyrrelse.
- En personlighedsforstyrrelse udvikles typisk i barndommen eller/og ungdommen.
- Årsager er en blanding af arv og miljø samt traumatiske oplevelser.

Hvordan udvikles en personlighedsforstyrrelse?

Betydning af arv og miljø
Tilknytning

Biologisk Disposition
– f.eks. højt
temperament eller
sensitivitet



Devaluerende miljø
og/eller traumatiske
oplevelser

Kan føre til gennemgribende
følelsesmæssig dysregulering
og mulig udvikling af
personlighedsforstyrrelse

Behandling af personlighedsforstyrrelse

- Hvordan behandles personlighedsforstyrrelse overordnet set i Gødstrup
- Mentalisering – en almindelig menneskelig evne
- Den mentaliserende holdning – Hvordan lærer vi det?
- Mentalisering – hvordan lærer vi det ?
- Mentaliseringsbaseret terapi
- Forståelse for sig selv og andre

Hvordan behandles personlighedsforstyrrelse i Gødstrup

Arbejde med de automatiske, ubevidste eller vanemæssige måder, der giver problemer F.eks.:

- Tænkning
- Handlinger
- Udtryk
- Selvforståelse
- Opfattelse af andre
- Følelser



*Forandring af vaner
kræver omtanke og
gentagelser i samspil
med andre.*

(Som at lære at cykle baglæns)

Behandlingen foregår i:

Individuelle samtaler

I Psykoedukation

I Gruppeterapi

Men vigtigst:

I hverdagen

I samvær med andre

Og når man er alene

Mentalisering - en almindelig menneskelig evne

- God mentaliseringsevne skaber: Sammenhæng og støtter Selvregulering
- Mentalisering udvikles i samspil med andre
- At have sit eget og andres sind på sinde
- At være nysgerrig på sig selv og andre
- At arbejde med både tanker, følelser, udtryk, handlinger og intentioner
- I Mentaliseringsbaseret terapi øver vi mentalisering med hinanden

Den mentaliserende holdning: Hvordan lærer vi det?

Vi øver os i dimensionerne og i at skifte mellem dimensionerne:

4 dimensioner ved mentalisering



= opskriften på en god og afrundet **mentaliseringssevne**

“Den mentaliserende holdning”

<nummer>

Mentalisering handler om at udvikle balance og sammenhæng:

Selv

Hvis vi er mest optaget af andre - har vi brug for at forstå os selv bedre.



Andre

Hvis vi er mest optaget af os selv – har vi brug for at forstå andre bedre.

Mentalisering handler om at udvikle balance og sammenhæng:

Tanker

Hvis følelserne er intense
(Under-kontrolleret)
– har vi brug for mere
tænkning



Følelser

Hvis tænkningen
dominerer
(Overkontrolleret)
– har vi brug for at lære
vores følelser at kende

Mentalisering handler om at udvikle balance og sammenhæng:

Indre

Hvis vi oftest
forholder os til
det indre (følelser,
tanker og
intentioner) - -
har vi brug for at
forholde os til det
ydre (udtryk, og
handling)



Ydre

Hvis vi lettest forstår
det ydre (Udtryk og
handling)
- har vi brug for at
forstå indre tilstande
(følelser, tanker og
intentioner).

I Terapi øver vi mentalisering i samspil med hinanden – som hjælper os til at blive bevidste om vores (automatiske) vaner

I praksis er vi nysgerrige på hinanden
og vi arbejder med at lytte roligt, med
at forstå og med at undersøge
forskelle og misforståelser.

I hverdagen fortsætter mentaliseringen i samspil med de pårørende.

4 dimensioner ved mentalisering



= opskriften på en god og afrundet **mentaliseringssevne**

“Den mentaliserende holdning”

<nummer>

At være pårørende

Personlighedsforstyrrelser - pårørende til en voksen - Sundhed - Region Midtjylland

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

I alle relationer har man samspilsvaner/måder at være sammen på. Mange er sunde. Vi kan også have måder at være sammen på, som giver konflikter og/eller lidelse.

Forsøg at støtte op om forandring og nye, hensigtsmæssige mønstre

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

Når man er pårørende og gerne vil hjælpe, kan man komme til at sætte sig selv i anden række.

Læg mærke til hvordan det er i jeres relation og husk at du også selv skal lade op.

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

Forståelse gør det nemmere at håndtere dét der foregår.

Når der er tid og ro kan man være nysgerrige på hinanden

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

Det er ikke altid det indeni er, som det ser ud udefra.
Feks kan vrede dække over at man er ked af det, bange
eller føler skyld eller omvendt.

Vær nysgerrig på hvordan det er for jeres nærmeste.

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

Følelser og humør kan farve det hele nu og her. Det gælder også hvordan man husker den sidste måned.

Det kan være godt at huske på, når det sker.

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

Når følelserne er stærke påvirkes tænkningen og det kan gå ud over fornuften.

Det giver ikke rigtig mening, at diskutere når man er meget følelsesmæssig påvirket. Men det kan godt være vigtigt at få snakket om dét der skete, når der er ro på igen.

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

Følelser smitter. Det gør ro også.

Det kan være svært at forholde sig roligt, når andre er meget stærkt følelsesmæssigt påvirket, men ofte er det, det mest hjælpsomme.

Hvad kunne være hjælpsomt at vide som pårørende?

Husk at pårørende er meget betydningsfulde og at man derfor ofte er særlige sårbare i nære relationer.

Hvordan kan pårørende selv få hjælp

- Bruge sit eget netværk, venner, familie
- Lære noget om personlighedsforstyrrelse og behandlingsformen
- Ved længerevarende krise: henvisning til psykolog via praktiserende læge
- Deltage i pårørendegrupper
- Mødes med ligesindede i patient- og pårørendeforeninger.
- Mulighed for pårørende samtaler og samtaler til børn under 18 år.
- Undersøg om der er rådgivningstilbud i din egen kommune til pårørende.

- **SIND-Landsforeningen for psykisk sundhed**, Tlf.: 70232750 (*hverdage*)
- **Psykiatriens Rådgivningstelefon**, Tlf.: 78470470 (*døgnåben*)
- **Psykiatrifonden**, Tlf. 39252525 (*ringe, chatte eller skrive*)
- <https://www.psykiatrien.rm.dk/tilbud-til-parorende/>

Spørgsmål?
