

# Psykiatridagene juni 2017

## Emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse I familien og på arbejdspladsen - Udfordringer og muligheder -

Louise Schwartz

Specialpsykolog, specialist og supervisor i psykoterapi  
Behandlingsleder og ledende psykolog ved Afdeling for Traume og  
Torturoverlevende



I don't actually need to  
control my anger.  
Everyone around  
me needs to  
control their  
habit of pissing me off!

# Personlighedsforstyrrelse som relationsforstyrrelse

- Personlighedsforstyrrelse handler grundlæggende om at fungere ufleksibelt og utilpasset i relation til andre, til omverdenen og til sig selv
- Mangler oftest grundlæggende tillid til sig selv og andre
- Vanskeligt ved at indgå i modne relationer
- Svært ved at regulere nærhed og afstand – trækker sig fra samvær eller udvikler ekstrem afhængighed af andre – PF som en reguleringsforstyrrelse
- Vanskeligheder ved at realisere kortsigtede og langsigtede mål

# Tilknytningsteori som forståelsesramme

- Tilknytningssystemet, som grundlag for relationer i voksenlivet
- Tilknytning som arbejdsmodel
- Tilknytningmønstre – sikker, usikker, undgående eller desorganiseret
- Kan skabe grobund for egentlige tilknytningsforstyrrelser
- Tilknytning i kulturel kontekst – det vestlige samfund

# Voksnes tilknytning

- Baggrund i erfaringer med omsorgspersoner i barndommen - videreudvikles i takt med senere erfaring
- Handler især om, hvordan man har det med nærhed og med at støtte sig til andre, når man er bange eller ked af det
- De utrygge tilknytningsmønstre er måder at beskytte sig selv på, som kan virke uhensigtsmæssige her og nu, men som har tjent en vigtig funktion
- Tilknytning i et livsperspektiv (Daniel 2012, Allan (2013), Broberg et al (2008), udviklingstraumer (Perry)

# Tryk vs. Desorganiseret tilknytningsstil

	tryk	desorganiseret
Nærhed/distance	Værdsetter nærhed og veltilpas	Frygter nærhed, men føler sig fortabt uden
Tillid/mistillid	Tillidsfuld og positive forventninger til samvær	Stærk mistillid/frygt for grænseoverskridelser
Holdning til hjælp	Åben overfor at søge hjælp	Bange for involvering, men føler sig hjælpeløs
følelsesregulering	Afbalanceret og nuanceret	Fraværende eller kaotiske følelsesudtryk. Reguleringsproblemer

	<b>Tryk</b>	<b>desorganiseret</b>
Åbenhed/selvafsløring	Deler gerne tanker og følelser, men dosering	Tilbageholdende eller overvældende selvafsløring uden filter
Afhængighed/ Uafhængighed	Føler sig tilpas i forpligtende rel.. Formår også selvstændighed	Stærk konflikt ml. ønske om uafhængighed og følelse af afhængighed
Konflikthåndtering	Konstruktive konflikt-håndteringsstrategier	Konflikter kan føre til sammenbrud og uhensigtsmæssige adfærdsformer
Indlevelse/empati	Indlevelse og omsorg for andre	Egen frygt/hjælpeløshed står i vejen for omsorg/indlevelse for andre
Selvbillede/selvværd	Nuanceret og solidt selvværd	Lavt selvbillede
		<b><i>Frit efter Daniel (2012)</i></b>

# Tilknytning og mentalisering

- Utrygt tilknytningsmønster ækvivalerer ofte med nedsat mentaliseringsevne
- <https://www.youtube.com/watch?v=ip-nQoeEZcs>





# På arbejdspladsen

- Udtalt behov for at blive set, hørt og anerkendt
- Føler sig let krænket, overset eller svigtet
- Møder verden med mistro, ængstelse eller vrede
- Behov for tæt, personlig relation til kollega/chef
- High expressed emotions
- Reagerer voldsomt på afvisninger
- Svært ved at fastholde fokus på opgaven
- Faglige kontroverser bliver til personlige konflikter
- Ustabil og svingende funktionsniveau – oplever at der stilles for store krav eller ser verden i sort/hvid
- Udsætter omgivelserne for handlepres

# MBT som forståelsesramme

Hvad kan man gøre?

Nedregulering

Støttende holdning (anerkende, undersøge og validere)

Tæt opfølgning

Rammesætning

Opmærksomhed på egne reaktion – undgå handlepres

Levereregler – skal vi være åbne om, hvordan vi har det eller lukke ned?

Undgå syndebuksfænomener

# Hvordan kommer det til udtryk

I parforholdet/familien:

- Ofte "store følelser"
- Svært ved at regulere behovet for nærhed-afstand og reagerer herpå overfor partneren
- Afhængighed – selvtilstrækkelighed
- Primitive forsvarsmekanismer (devaluering, acting out, projektiv identifikation mfl.).
- Acting out – skænderier, selvskade, selvmordsadfærd, trusler oftest i situationer, hvor tilknytningssystemet aktiveres grundet angst for at blive forladt/afvist
- Udsætter omgivelserne for "handlepres"

# Grænsesætning og samvær

Benny Andersen: ”en klagesang er til for at høres, ikke en stil der skal rettes i” – om at lytte

- At blive mødt som den man er og der hvor man er
- Ej gøre sig klog på den andens smerte
- At lytte – høre deres fortælling
- Validere
- Den med mest bevidsthed har det største ansvar – tag ansvar for at undgå konflikten – styr udenom

# Grænsesætning og samvær

- Tag ansvar for egne behov, tanker, følelser og oplevelser
- Bevar roen
- Lav rammeaftaler: ej selvmordstrusler, hører til ved terapeuten/krisekort
- Hvad kan I lave sammen: hvilken form for samvær ønsker I, afstemning af forventninger, i talesæt det i stedet for at gætte
- Forsøg at forstå deres måde at anskue verden på (større tendens til at se verden som ond, uforudsigelig og ej til at stole på – svigter, bange for adskillelse samt være alene).
- Krav er oftest compensation for tabsoplevelser/krænkelser/svigt i fortiden – grådighed som begreb – at de aldrig får nok og føler sig krænket.
- Ofte behov for bare at være med jer, uden der stilles krav. Anerkend deres virkelighed – subjektiv oplevelse er ikke objektiv virkelighed.

# Tak for opmærksomheden

Louise.schwartz@rsyd.dk

