

PSYKISK SYGDOM ER  
HELT NORMALT  
DET RAMMER  
HVER 5. AF OS

STØT PÅ  
[psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk)

eller SMS psyk til 1231  
så støtter du med 50 kr.  
det koster 50 kr. + alm. sms takst

# NFH

## DEN TRAUMATISEREDE PATIENT – NÅR PSYKEN ER MODSPILLER

MAJ 2013

ERHVERVSPSYKOLOG MICHAEL R. DANIELSEN  
MRD@PSYKIATRIFONDEN.DK



## PROGRAM

- Velkommen og ønsker?
- Om psykisk sårbarhed
- Det sårbare jeg
- Grænser
- Forsvarsreaktioner
- Din håndtering af sårbarhed på klinikken
- Casesparring og diskussion
- Spørgsmål og kommentarer

# PSYKISK SÅRBARHED

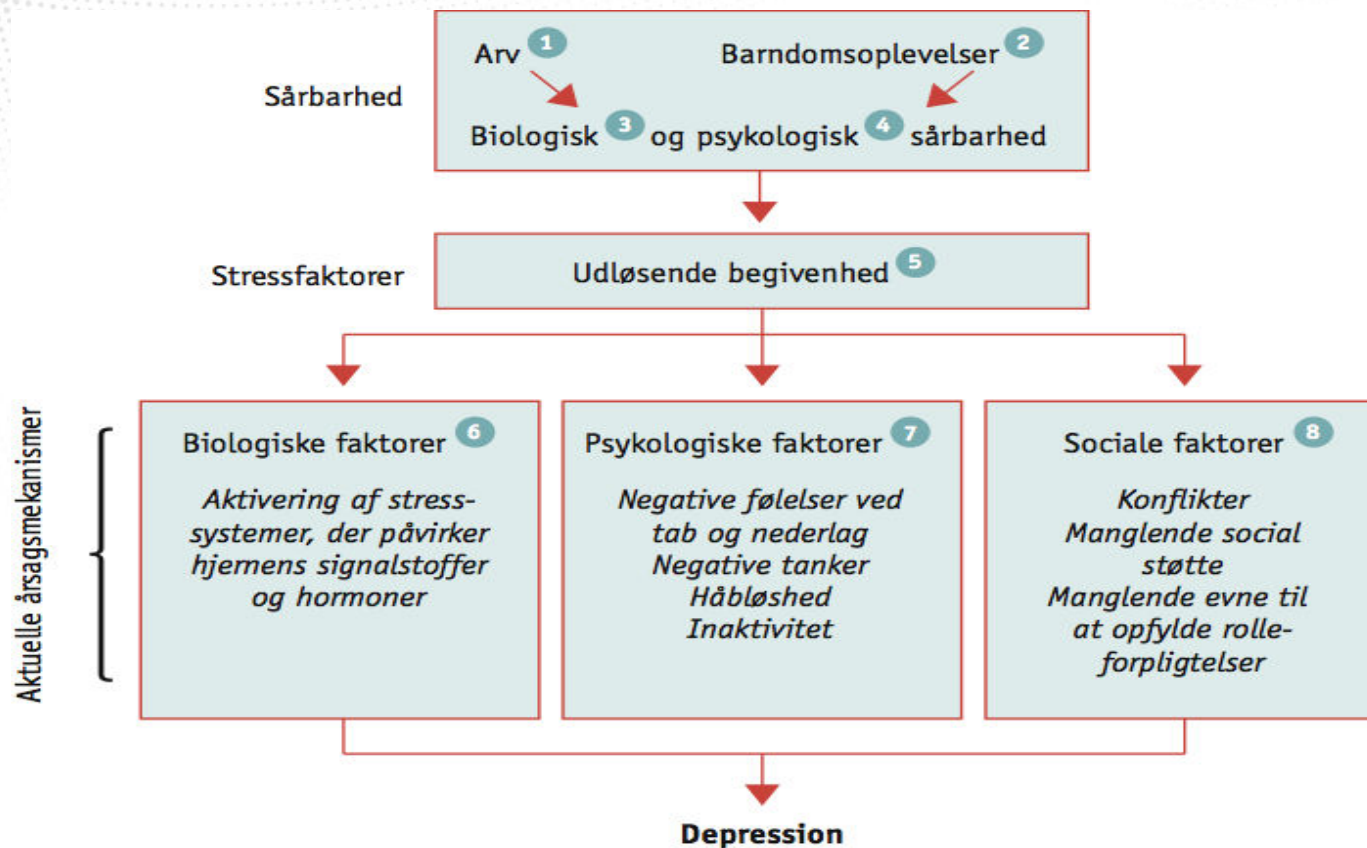
Vi fødes fleksible/tilpasningsdygtige!



# STRESS-SÅRBARHEDS-MODELLEN

<i>Sårbarheden</i>	<i>Stress-faktoren</i>
<p>Tab, nederlag, svigt, mangel på kærlighed i barndom → hæmning og lavt selvværd</p> <p>Følsomme personlighedstyper Perfektionistiske træk Dependent, afhængig type</p> <p>Kognitiv teori Negative automatiske tanker</p>	<p>Enhver belastende begivenhed fx</p> <p>Ægtefælles død Utroskab, skilsmisse Afskedigelse eller lign For meget arbejde Manglende kontrol over arbejdsforhold En ulykke Kropslig sygdom Ensomhed Overset Søvnmangel Bryllup, graviditet</p>

# SÅRBARHED-STRESS-MODELLEN



## STRESS-SÅRBARHEDS-MODEL

- alle kan blive psykisk syge
- uanset sårbarhed giver det mening at tænke i stressorer  
(udløsende faktorer)
- vi skal tale mindre historie og mere nutid
- vi skal udfordre negative automatiske tankerækker og  
forklaringsmodeller i det, der sker her og nu
- vi skal være mere jeg-støttende og mindre afdækkende
- fokus skal ligge på højre side af den gule i kontakten



## ANTI-PSYKIATRIEN

Enhver psykisk ubalance er en *sund* reaktion  
på en *usund* påvirkning



## SYGDOMSOPFATTELSE

- Udløsende faktorer

Du skal blive klogere på, hvad der udløser stress

- Vedligeholdende faktorer

Du skal spotte og undgå, hvad der fastholder

- Beskyttende faktorer

Du skal blive klogere på, hvad der beroliger

Sårbarhedsbegrebet rummer et skiftende funktionsniveau

# GRUNDLIGGENDE MODEL AF VERDEN

Inden for udviklingspsykologi skelner man mellem den 'sunde' personlighed og den 'usunde' personlighed ud fra den forventning, vi møder verden med.

Det mest grundliggende i en menneskes udvikling er en etablering af

- Basal Tillid

*eller*

- Basal Mistillid

Dette fastlægges meget tidligt i vores liv.

# GRUNDLIGGENDE ANTAGELSER

Som mennesker baserer vi vores liv på en række antagelser om, hvordan verden er

Der er 4 grundliggende antagelser:

- Verden er god
- Mennesker er gode
- Verden er retfærdig
- Jeg kan styre mit eget liv

# GRUNDLIGGENDE ANTAGELSER HOS DEN PSYKISK SÅRBARE

Et sårbart menneske, der er psykisk ude af balance vil i stedet møde verden/dig/systemet med modsatte antagelser:

- Verden er *ond*
- Mennesker er *onde*
- Verden er *uretfærdig*
- Jeg kan *ikke* styre mit eget liv

Antagelserne er ubevidste, men styrende for den psykisk sårbares tanker, følelser, kommunikation, adfærd og oplevelse/tolkning.



## DET SÅRBARE JEG

- Grænserne til andre bliver svære at holde
- Angst for sammenflydning
- Svigt af impuls kontrol
- Diffus angst
- Identitetsforvirring
- Primitiv forsvarsmekanismer

# ANGSTENS GRUNDFORMER – OPLEVEDE TRUSLER I MØDET MED ANDRE

- Angst for **selvhengivelse**  
(opleves som tab af sit jeg og afhængighed: skizoid position)
- Angst for **selvtilstrækkelighed**  
(opleves som utryghed og isolation: depressiv position)
- Angst for **forandring**  
(opleves som forgængelighed og usikkerhed: tvangsneurotisk position)
- Angst for **nødvendighed**  
(opleves som endegyldighed og ufrihed: hysterisk position)

# FORSVARSMEKANISMER

Forsvarsreaktioner udvikles som (spæd-)barnets måde at håndtere angst på med det formål at beskytte sig selv.

Som voksne bruger vi forsvarsmekanismerne til at forsvare os selv og vores verdensbillede.

Jo mere truet, vi føler os, jo mere vil vi benytte os af de primitive forsvarsmekanismer (regredierer).

# PRIMITIVE FORSVARSMEKANISMER

- Splitting
- Primitiv idealisering
- Devaluering
- Omnipotens
- Projektion
- Projektiv identifikation
- Benægtelse
- *Somatisering*



## DE SVÆRE SITUATIONER

Drøft med din sidemand de udfordringer, du oplever i dit arbejde med psykisk meget sårbare patienter.

Giver det mening for dig at prøve at tænke i forsvarsmekanismer, når du reflekterer over deres adfærd i forhold til dig?

# KONSEKVENSER AF DET SÅRBARE JEG

## 1) Nødvendigt med evnen til indføling og spejling

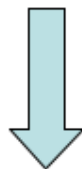
- Hjælper den syge til at mærke egne grænser
- Hjælper den syge til at mærke, se og rumme sig selv

## 2) Nødvendigt med klar kommunikation og klare grænser

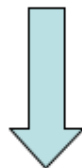
- Uklare grænser er angstprovokerende
- Uklare grænser skaber rum for projektioner
- Uklare grænser trigger angsten for opløsning

## EMPATISK LYTNING

**INTENTION**



**ADFÆRD**



**EFFEKT**

Er usynlig/kun tydelig for dig selv

Er synlig/tydelig men åben for  
fortolkning

???

# PRINCIPPER FOR DET PROFESSIONELLE MØDE

- Kontrakt
- Kontakt
- Intervention



# DEN PSYKOLOGISKE KONTRAKT

- Kontrakt
  - vær tydelig om, hvad der skal ske (dagsorden)
  - vær tydelig om, hvad du skal vide
  - vær tydelig omkring dine egne grænser
  - henvis til kontrakten, hvis du oplever den bliver brudt

## DEN PSYKOLOGISKE KONTAKT

- Kontakt
  - spørg ind til, hvordan patienten har det med det
  - spørg om det er ok
  - spørg hvad du kan gøre for at hjælpe/støtte
  - sæt ord på dine egne følelser (omkring situationen)

## DEN PSYKOLOGISKE KONTAKT

- Intervention
  - fortæl, hvad du vil gøre
  - gør det, du har sagt, du vil gøre
  - sæt ord på det, du har gjort

# KOMMUNIKATIVE REDSKABER

1. Spejling
  - lyt og forsøg så kortfattet og præcist som muligt at spejle (gengive), hvad du hører **med fokus på kontrakten**
2. Resumé
  - så kortfattet som muligt at sammenfatte helt neutralt, hvad du har hørt **og henvis tilbage til kontrakten**
3. Anerkendelse
  - sæt dig i den andens sted og anerkend, hvad du kan ud fra den andens perspektiv **og henvis tilbage til kontrakten**
4. Indføling
  - prøv (om muligt) at komme med et forslag på, hvad den anden må føle **og henvis tilbage til kontrakten**



## DINE FOKUSPUNKTER I DET PROFESSIONELLE MØDE

- Tydelig kontrakt (genstandsfelt)
- Tydelige grænser (tilbage til kontrakten)
- Vær anerkendende (inden for kontrakten)

## VIGTIGT

### Husk:

- Det er nogle gange svært
- Følelser forandrer sig
- Hvis I hver især gør jeres bedste, kan I ikke gøre mere
- At give plads til jer selv og hinanden



## Spørgsmål og kommentarer??



## CASEARBEJDE

- En pige med borderline og okkulte tendenser
- En pige med social fobi og angst for berøring
- En kvinde som har udsat for seksuelt overgreb og derfor ikke kan behandles bagerst i munden

**TAK FOR I DAG**

LÆS MERE PÅ  
[PSYKIATRIFONDEN.DK](http://PSYKIATRIFONDEN.DK)