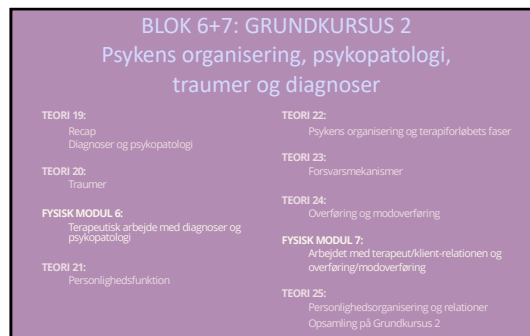
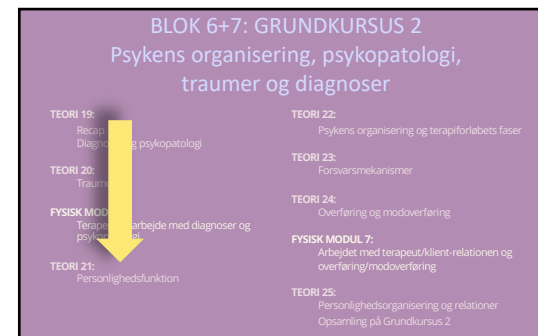




1



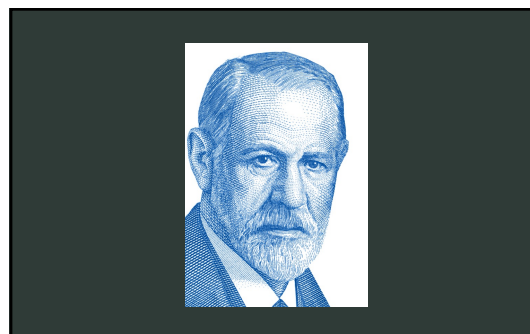
2



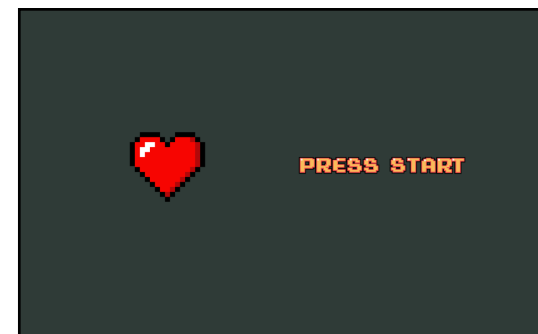
3



5



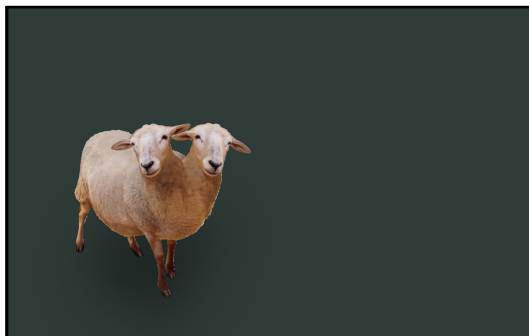
6



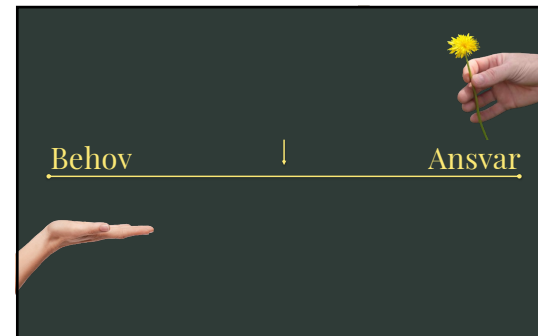
7



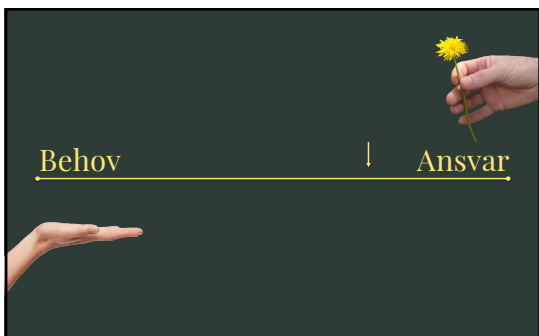
8



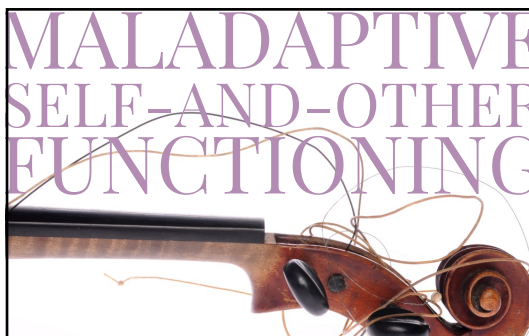
9



10



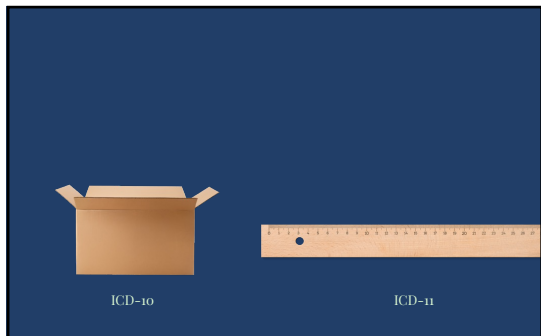
11



13



14



15



16



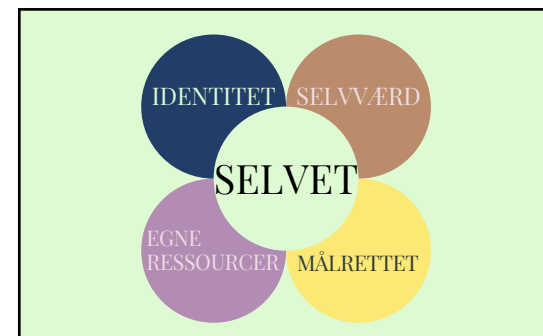
17



18



19



22

Selvets fire aspekter

- Identitet
 - Selvværd
 - Syn på egne ressourcer
 - Måltretthed
- Kan være både funktionelle og dysfunktionelle
 - Vurderes individuelt – men kan ikke helt skilles ad i praksis

23

Aspekter ved selvet



© 2021 Nordic Psychology ApS

Funktionel rolle

Stabil og sammenhængende
formannelse af egen identitetKan fastholde en positiv og
stabil formannelse af egen værdPræcist syn på egne egenskaber,
styrker og begrænsningerKan planlægge, udvalgte
og virkeliggøre passende mål

Dysfunktionel rolle

Svækket formannelse af sammenhængende og
stabil identitet ("ingen rød tråd")Skæbeligt selvværd - enten uløst mindselværd
eller grandios selvopfattelseUltrækkelighedsfølelse fører til undgåelse
selvansvar og føler sig overmod/måls
Mangler sammenhæng mellem tanker og
handlingerMangler sammenhæng og retning
Hæmmet og tager ingen chancer
Overdrevent målrettet, rigidt perfektionistiskKilde: ICD-11 Personlighedsforstyrrelser - En klinisk vejledning
af Bo Bach og Sebastian Simonson (2023) HDGAP/E, s. 55

24

Identitet

- Central struktur i psykologi: Vores oplevelse af hvem vi "er"
- Funktionel:
 - Sammenhængende rød tråd gennem selv billede, værdier, smag
- Dysfunktionel:
 - Diffus og usammenhængende -> Rodløshed, uden anker, smelter sammen med omgivelser, svage værdier
 - Rigid -> Kan ikke justere sig på tværs af kontekster, sætter upassende/urealistiske høje standarder for sig selv

25

Selvværd

- En positiv følelse af værdi, der er stabil - også under pres udefra
- Funktionel:
 - Ikke permanent "højt"
 - Effektiv regulering af nederlag uden de sætter "ar"
 - Stabilitet, sammenhængende og afstemt med omstændigheder
- Dysfunktionel:
 - For lavt selvværd:
 - Føler sig mindreværdig efter helt små nederlag (fx en kikset bemærkning eller en usjov vittighed)
 - Meget sårbar over for skift i omstændigheder (fx en fyring)
 - For højt selvværd (grandiositet):
 - Føler sig høvet, berettiget eller ophøjet
 - Føler ubegrundet stolthed eller selvtilfredshed

26

Egne ressourcer

- Et stabilt og afstemt billede af egne evner (hvad kan jeg) og begrænsninger (hvornår har jeg brug for hjælp)
- Stærkt forbundet til identitet
- Funktionel:
 - Nederlag slår ikke skår i vores selvværd eller selvforståelse
- Dysfunktionel:
 - Forstyrret syn på både evner og begrænsninger
 - Indbildskhed:
 - Overvurderer sine styrker og undervurderer sine begrænsninger
 - Manglende selvtilid:
 - Undervurderer sine styrker og overvurderer sine begrænsninger

27

Måltrettet handlen

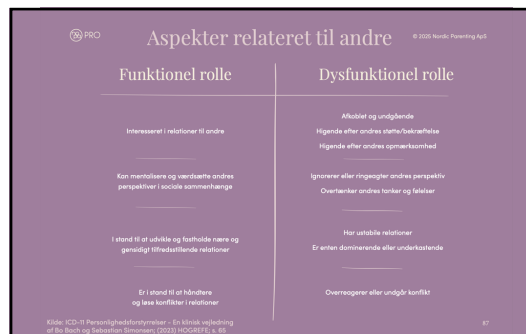
- Evnen til at sætte et mål og arbejde hen imod det
- Stærkt forbundet til alle tre foregående aspekter
- Funktionel:
 - Kan omsætte drømme og mål til konkrete handlinger
- Dysfunktionel:
 - For lidt: Urealistiske mål; bliver slået ud af uregulerede følelser i modgang, kommer aldrig i gang på grund af frygt for fx at tabe ansigt
 - For meget: Mangler evne til at give op eller stille sig tilfreds
 - Føles som mangel på fællesmængde eller sammenhæng på tværs af ens liv
 - Lever uden "formål", rød tråd: shopper fx rundt mellem uddannelse eller jobs
 - Forstærker evt. dysfunktion i identitet, selvværd og billede af egne ressourcer

28

De fire aspekter relateret til andre

- Interesse for relationer
 - Evnen til at forstå og mentalisere sociale interaktioner
 - Gensidighed og intimitet
 - Konfliktåndter
- Kan være både funktionelle og dysfunktionelle
- Vurderes individuelt – men kan heller ikke helt skilles ad i praksis
- Også forbundet til de fire aspekter af selvet

29



30

Interesse for relationer

- En oprigtig, følt interesse for at indgå i relationer med andre
 - IKKE lig med et ønske om mange relationer – få nære relationer også helt ok
- Funktionelt:
 - Afstemt balance mellem tid alene og tid med andre
 - Dysfunktionelt:
 - For lidt:
 - Afkoblet, påtaget uinteresset i andre mennesker
 - Undgår forpligtende samspil, der styrker deres relationer, fx pga. frygt
 - For meget:
 - Overdrevent optagede (afhængige) af opmærksomhed fra andre
 - Indgår i relationer med fokus på at modtage
 - Kan være ude af stand til at træffe valg uden vished for, at nogen er enig
 - Kan føle stærk trang til at indgå nye relationer

31

Mentalisering af sociale sammenhænge

- Behøver ingen nærmere forklaring
- Funktionelt:
 - Kan forestille sig, hvad andre tænker uden at læse for meget mellem linjerne
- Dysfunktionelt:
 - For lidt:
 - Bekymrer sig for lidt om andres følelser og behov; mærker ikke anger
 - Egne behov dominerer sfa. manglende empati
 - Vedkender sig ikke når naturlige følelser udløses i konteksten af en relation
 - For meget:
 - Overfølsomhed over for (risikoen for) kritik
 - Overlapper andres reaktioner
 - Egne behov forsvinder sfa. overdreven empati

32

Gensidighed og intimitet

- Central for trivsel (og reproduktion)
- Helt afgørende for kvaliteten af centrale relationer, både romantisk/privat og professionelt
- Funktionelt:
 - I stand til at udvikle relationer med en høj grad af gensidig nærhed
- Dysfunktionelt:
 - Nedsat kapacitet for nære relationer sfa. hæmninger eller mangel på interesse
 - Mangel på stabilitet i nære relationer (intet og turbulent, elsker/elsker ikke)
 - Total underkastelse (eller usund afhængighed)
 - Total dominans (eller parasit-lignende adfærd)

33

Konfliktåndter

- Helt kort: Kunsten at vælge sine kampe
- Funktionelt:
 - Ved hvornår man skal bøje af og hvornår man skal stå fast
- Dysfunktionelt:
 - For lidt:
 - Frygten for konflikt står i vejen for at sætte selv helt rimelige grænser
 - For meget:
 - Dyrker konflikten, bøjer aldrig af
 - Driver sine nærmeste til (og ud over) kanten for at få sin vilje

34



35

Følelser

Over-/underregulering

Bredde:

- Har klienten et rigt følelsesregister
- Kan klienten sætte præcise ord på

Relevans:

- Afstemt og passende til konteksten

36

Opfattelser

Dysfunktion fordrejer måden vi ser virkeligheden på

- Lidt: Nonmentalisering, fx psykisk ækvivalens
- Meget: En "privat virkelighed"
- Ekstremt: Psykoser og paranoia

Sætter sig på vores dømmekraft

- 90:10
- Overvurdering af risici som fører til undladelse
- Undervurdering af risici som fører til farlig adfærd

37



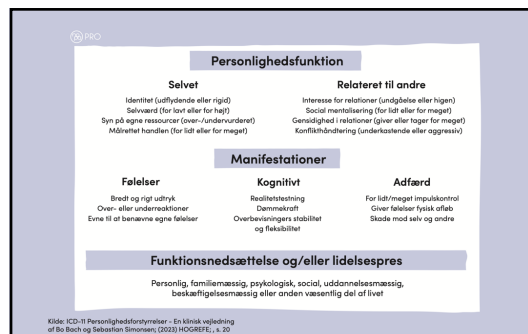
Adfærd

MEGET bredt spænd – kan nemt ligne sund adfærd uden at være det

Kan vende begge veje: Både gøre noget for meget – eller lade for meget være med at gøre noget

Både det ekstremt overkontrollerede og den helt tøjlesløse

38



39



Spørgsmål?

PRO

40