

**Kære deltager.**

**Du har fået disse slides tilsendt, fordi du har deltaget i et af mine kurser, foredrag, workshops m.v. De er lavet og tilpasset det du har været med til, og du får dem til at bruge som noter/arbejdspapir, for at du slipper for at skrive ned/fotografere undervejs - for at øge dit udbytte. De er ikke nødvendigvis fuldstændigt dækkende i indholdet eller egnede ift. alle faglige niveauer.**

**Når jeg har sat copyright på mine slides, er det derfor fordi jeg gerne vil forhindre, at de bliver ændret, anvendt, eller videre-distribueret uden at jeg har sagt god for det. Du skal derfor have min skriftlige tilladelse, hvis du vil anvende dem til andet end, som dine private noter/arbejdspapirer fra dagen. Du må heller ikke videresende dem til andre, som ikke deltog.**

**Jeg vil bede dig respektere dette, eller blot slette den fil du har modtaget.**

**Jeg har sorteret slideshowet for dig, så den pdf du har fået, ikke har gentagelser m.m., men kun indeholder det faglige materiale og -modeller. Jeg arbejder altid på, at gøre det jeg laver bedre for dem der skal bruge det, så det kan være ændringer/tilføjelser ift. til de slides du har set, men temaerne er de samme.**

**Jeg har sat henvisninger på, der hvor jeg har brugt andres materiale. Der kan være en enkelt slide imellem, hvor jeg endnu ikke har fundet referencen. Kontakt mig hvis du skal bruge den. Hvis du mangler en bestemt slide, eller har fået lyst til at læse mere om specifikke temaer fra dagen, er du velkommen til at skrive til mig, men da jeg får rigtig mange mails, kan der være ret lang ventetid på svar.**

**Det er en meget givende oplevelse, at lave denne form for psykologisk formidling og dialogbaseret undervisning, og jeg siger mange tak til alle der har været med, for jeres store engagement og bidrag. Jeg ønsker jer alle god vind i jeres arbejde, og håber meget, at vi får lejlighed til at mødes en anden god gang!**

**Med venlig hilsen  
Erik Mønsted**



# **PSYKISK SYGDOM VANSKELIG ADFÆRD KONFLIKT**

LANDSFORENINGEN SIND 2020

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# **HÅNDBTERING AF PROBLEMATISK ADFÆRD OG VANSKELIGE SITUATIONER**

LANDSFORENINGEN SIND 2020

# PLAN

- DEL 1: VELKOMST OG PRÆSENTATION
- DEL 2: PSYKISK SYGDOM/PSYKISK SÅRBARHED OG KONFLIKTER
- DEL 3: HÅNDTERING AF KONFLIKTER
- DEL 4: BEARBEJDNING OG FOREBYGGELSE AF KONFLIKTER
- DEL 5: OPSAMLING, AFRUNDING OG EVALUERING

**DEL 1:**

# **PRÆSENTATION**

# RAMME

- MAN KAN SPØRGE MIG OM ALT, JEG SKAL NOK SIGE FRA
- MAN MÅ GERNE AFBRYDE MIG, MEN IKKE HINANDEN
- MAN SKAL BEHANDLE DET PERSONLIGT FØLSOMME ANDRE FORTÆLLER, ORDENTLIGT

# KORT PRÆSENTATIONSRUNDE

- NAVN - HUSK NAVNESKILT
- HVOR ER DU FRIVILLIG
- HVAD LAVER DU SOM FRIVILLIG?
- HAR DU ET SÆRLIGT FORMÅL MED DENNE WORKSHOP?

# **HVEM ER JEG - OG HVORFOR STÅR JEG HER?**

- **VIDEN OM PSYKOLOGI OG PSYKIATRI**
  - **OG HVAD ER FORSKELLEN NU LIGE?**
- **LEVEDE ERFARINGER**
  - **MINE EGNE OG DEM JEG HAR MØDT**



# **FAGLIG VIDEN OM PSYKOLOGI OG PSYKIATRI**

## **(– OG HVAD ER NU LIGE FORSKELLEN?)**

### **UDDANNET PSYKOLOG:**

**KØBENHAVNS UNIVERSITET/AARHUS UNIVERSITET - FORSKNING, SUPERVISION, FAGLIGE KURSER OG KONFERENCER**

### **ARBEJDER SOM:**

**PRIVATPRAKTISERENDE PSYKOLOG, TERAPEUT, KONSULENT, UNDERVISER OG FORMIDLER**

### **ORGANISATIONS ARBEJDE:**

**SIND, SIND REGION MIDT, SINDS PÅRØRENDERÅDGIVNING, TUBA, DANSK PSYKOLOGFORENING, STUDIEKAMMERET, SINDS KARRIERE-NETVÆRK, MEDICINRÅDET FAGUDVALG FOR PSYKOSELIDELSER, PSYKOLOGNÆVNET**

# LEVEDE OG OPLEVEDE ERFARINGER

## 38 ÅR SOM PSYKIATRISK PATIENT

- **PSYKOTISK - 1977-2013**
- **PSYKOFARMAKA - 1977-2015**
- **30+ INDLÆGGELSER - 1979-2009**
- **FULDSTÆNDIG RECOVERY/ - REMISSION – 2013**
- **UDTRAPNING 2013 - 2015**

KONFLIKTER  
OG  
PSYKISK SÅRBARHED  
-PSYKISK SYGDOM

# HVAD ER PROBLEMATISK ADFÆRD?

– OG HVEM BESTEMMER, OM ADFÆRDEN ER  
PROBLEMATISK?

PSYKISK SÅRBARHED/PSYKISK SYGDOM OG  
GRÆNSEOVERSKRIDENDE ADFÆRD

**GRÆNSEOVERSKRIDENDE ADFÆRD  
OPLEVES/TOLKES OFTE AF ANDRE,  
SOM RETTET MOD DEM ...**

# PSYKISK SÅRBARHED/PSYKISK SYGDOM OG GRÆNSEOVERSKRIDENDE ADFÆRD

**... MEN FOR PERSONEN SELV  
HANDLER DET OM,  
HVORDAN SITUATIONEN OPLEVES  
INDENI  
PERSONEN SELV!**

**PERSON  
ADFÆRD  
KONFLIKT**

**DET ER ADFÆRDEN  
- IKKE PERSONEN -  
DER ER  
PROBLEMATISK!**



HVAD ER EN KONFLIKT?

DER ER ALTID

FØLELSER

INVOLVERET!

# DE TRE F'ER:

- **FIGHT!**
- **FLIGHT!**
- **FREEZE!**

**DE  
TRE  
VIGTIGSTE  
POINTER**

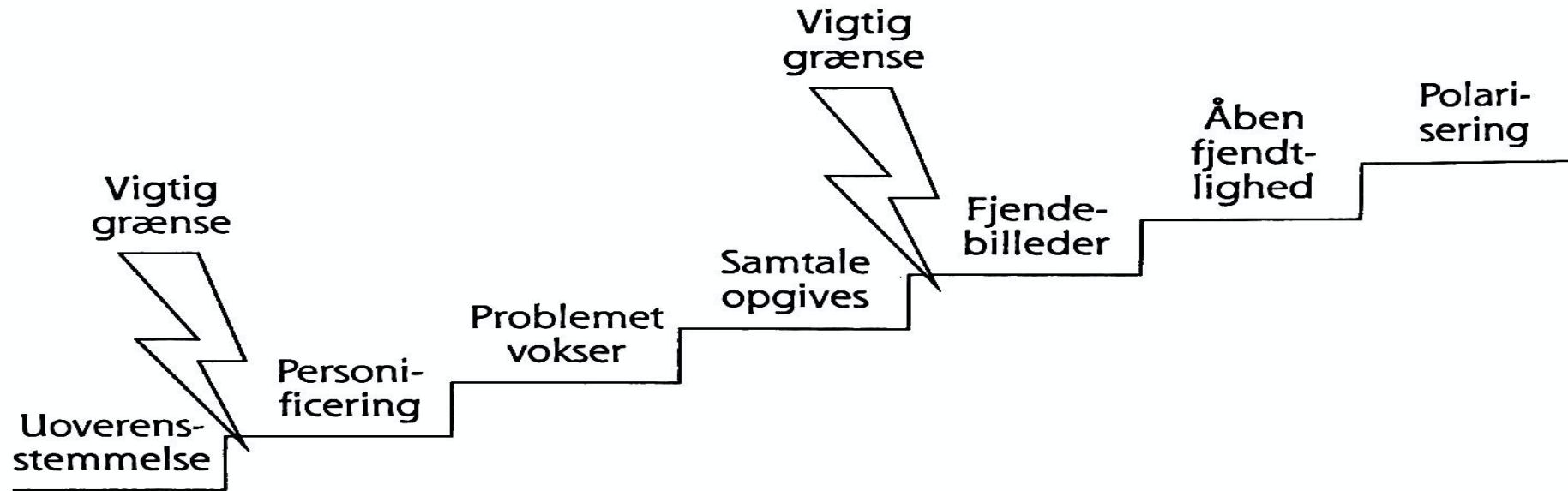
**1. SKILLE PERSON OG ADFÆRD!**

**2. 'FISKEN PÅ DISKEN'**

**3. 'SMEDE MENS JERNET ER KOLDT'**

# KONFLIKTTRAPPEN

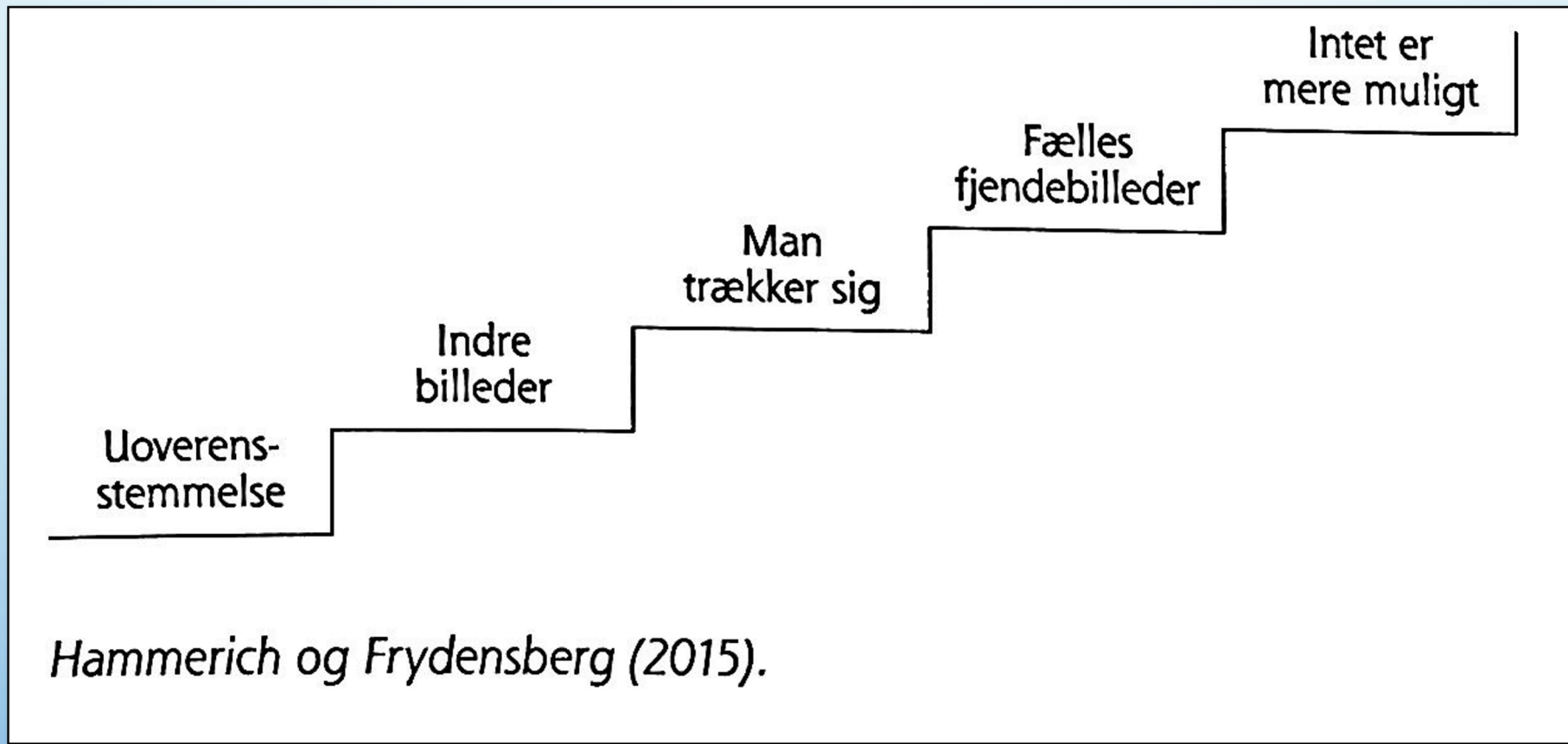
## Konflikttrappe



*Bearbejdet udgave af model i Plenge (2008).*

In: Hammerich & Frydensberg, 2015

# KONFLIKTSKY-TRAPPEN



In: Hammerich & Frydensberg, 2015

# DIALOG

## UD FRA

# CASES

VIDEN  
OM  
PSYKISK SÅRBARHED  
-PSYKISK SYGDOM



# Normalitet

HVAD ER  
'NORMALT'?

# HVAD BETYDER 'NORMAL'?

**DET**

**'GENNEMSNITLIGE'**

**ELLER**

**DET 'ALMINDELIGE'**

**HVAD BETYDER 'NORMAL'?**

**EN GRÆNSE MELLEM  
NORMALT OG UNORMALT,  
SOM MAN  
BESLUTTER SIG FOR/  
FORHANDLER SIG TIL.**

# HVAD ER 'NORMAL'?

1.

## NORMAL VÆRDI ELLER MÆNGDE

ORD I NÆRHEDEN [NUMERISK VÆRDI](#) [LANDSGENNEMSNI](#) [MAKSIMUM](#) [MÅLTAL](#) [LOFT](#) [MINIMUM](#)...VIS MERE

GRAMMATIK ISÆR I BESTEMT FORM SINGULARIS

GENNEMSNITEMPERATUREN I MARTS LÅ ET PAR GRADER OVER NORMALEN JYP1992

1.A

## DET NORMALE; DET ALMINDELIGE

ORD I NÆRHEDEN [DET NORMALE](#) [BUSINESS AS USUAL](#) [DE VANTE/GAMLE FOLDER](#) [HVERDAGSTING](#) [HVERDAGSKOST](#) [HVERDAGSLIV](#)...VIS MERE

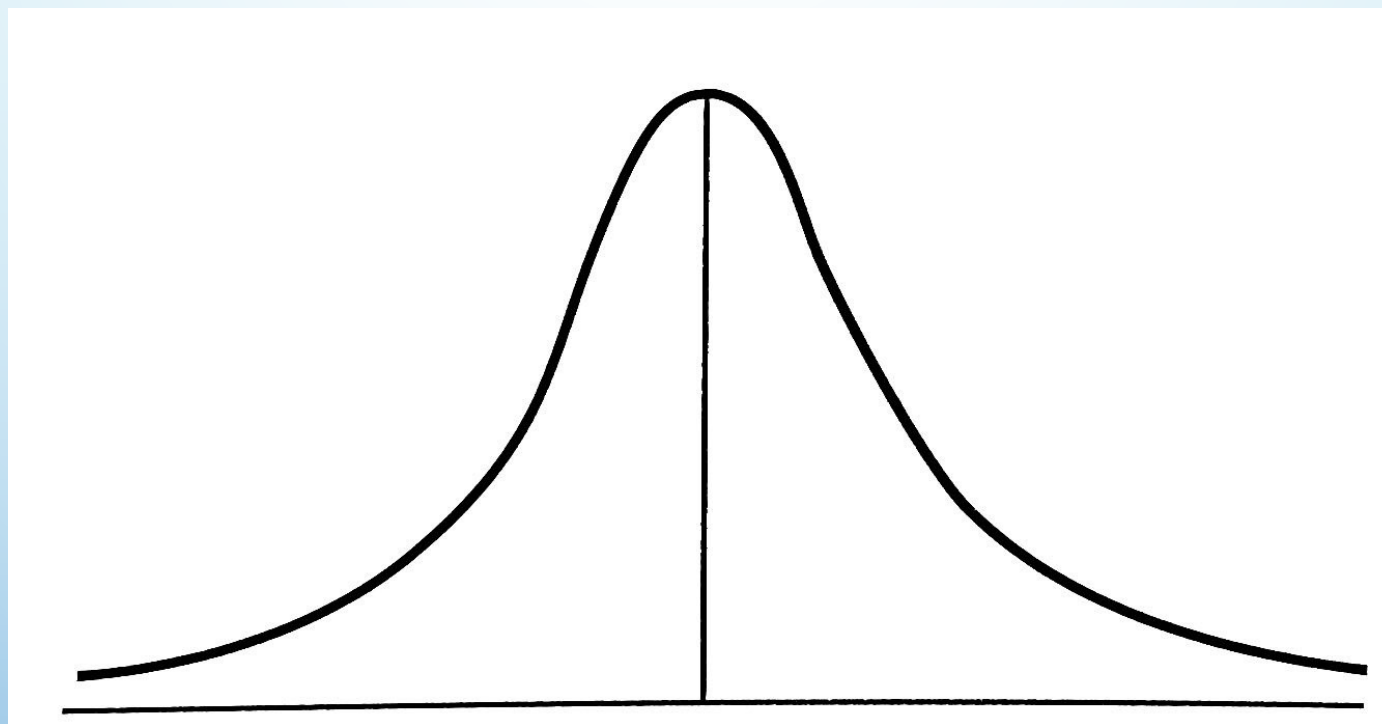
GRAMMATIK KUN I BESTEMT FORM SINGULARIS

HANS SOVE-VANER VAR VENDT TILBAGE TIL NORMALEN BERLT1990

(KILDE: DDO)

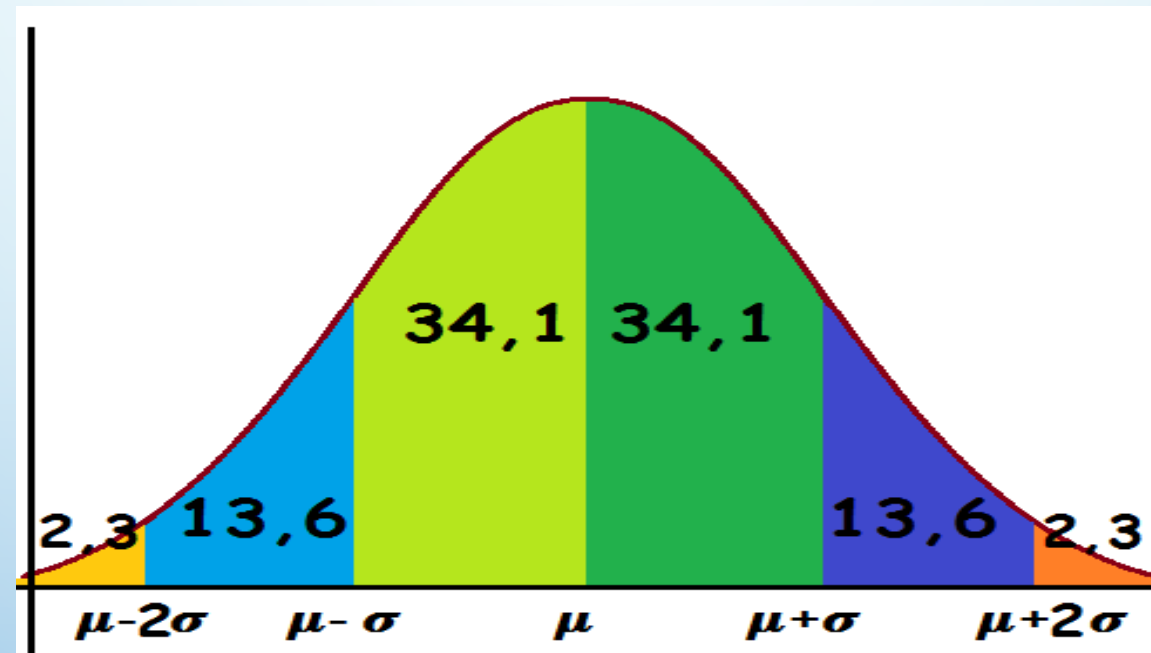
# HVEM ER NORMAL?

## NORMALFORDELINGSKURVEN



# HVAD ER 'NORMAL'?

## NORMALFORDELINGSKURVEN



**Model #1**

# **DEN PSYKIATRISKE DIAGNOSEMODEL**

# KATEGORIERNE

ICD-10 - DE PSYKIATRISKE DIAGNOSER: F00 - F99

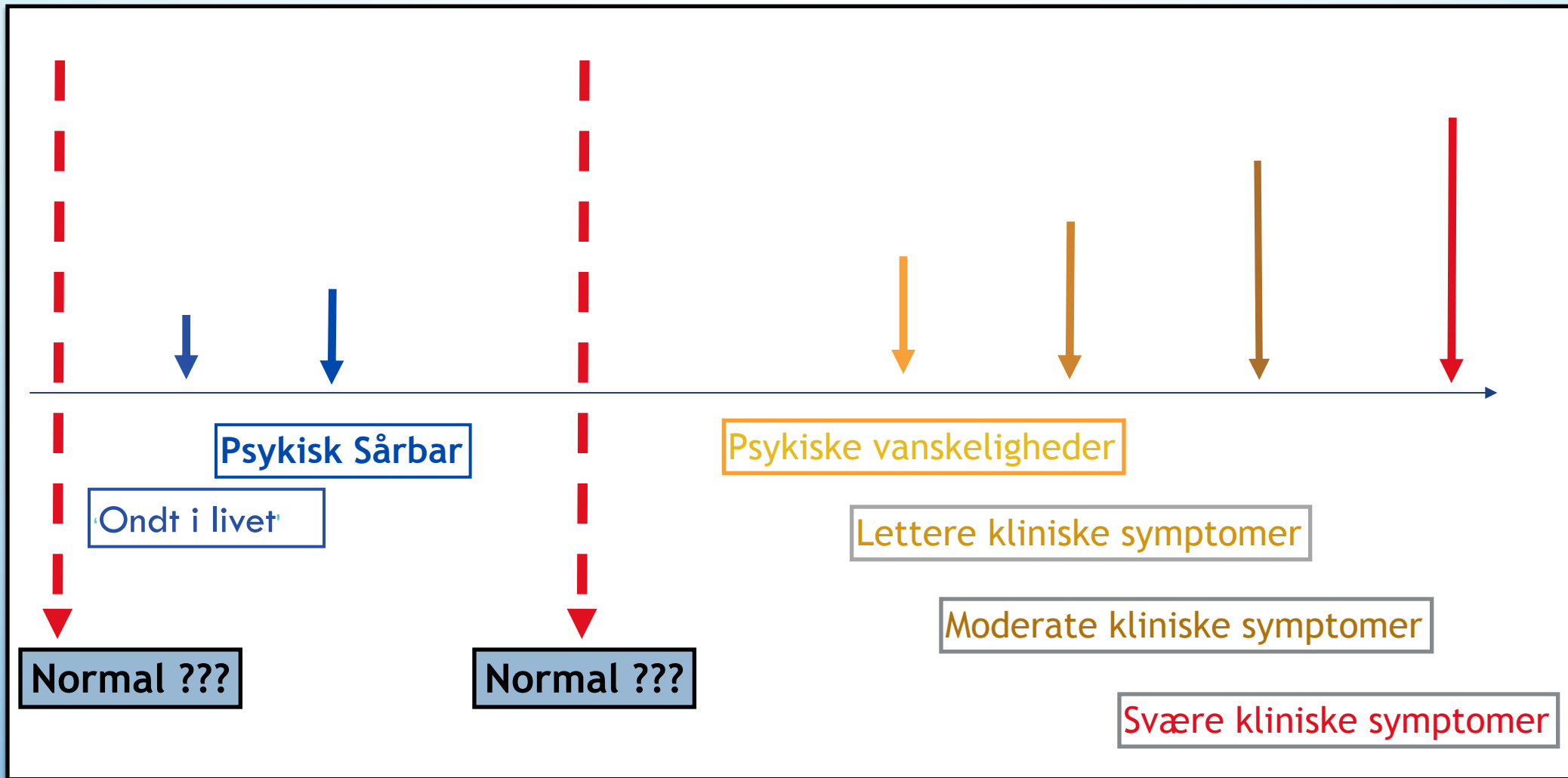
- ▶ F00-09 ORGANISKE
- ▶ F10-19 STOF/ALKOHOL
- ▶ F20-29 'SKIZOFRENIERNE'
- ▶ F30-39 AFFEKTIVE SINDSLIDELSER
- ▶ F40-49 ANGST - STRESS -  
SOMATOFORME/FUNKTIONELLE
- ▶ F50-59 ADFÆRDSÆNDRINGER:  
SPISE/SOVE/SEX M.M.
- ▶ F60-69 PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER
- ▶ F70-79 MENTAL RETARDERING
- ▶ F80-89 UDVIKLING: INDLÆRING -  
SPROG - MOTORIK
- ▶ F90-98 BØRN OG UNGE: ADFÆRD -  
AFFEKT
- ▶ F99 *"PSYKISK LIDELSE ELLER  
FORSTYRRELSE, IKKE PÅ ANDEN MÅDE  
SPECIFICERET "*



**Model #2**

**EN ALTERNATIV  
FORSTÅELESSEMODEL**

# Kontinuum-modellen



## Model #3

# EN PSYKOLOGISK FORSTÅELSE AF HVORNÅR MAN ER PSYKISK SYG

# HVORNÅR ER MAN PSYKISK SYG?

## The Four **D**'s of abnormality

- ▶ **DYSFUNCTION** - (MAN **FUNGERER** IKKE GODT)
- ▶ **DISTRESS** - (MAN **HAR** DET IKKE GODT)
- ▶ **DEVIANCE** - (MAN ER FOR '**ANDERLEDES**')
- ▶ **DANGEROUSNESS** - (MAN ER '**FARLIG**')

# HVORNÅR ER MAN PSYKISK SYG?

## De Fire D'er

- ▶ **FUNKTION**
- ▶ **LIDELSE**
- ▶ **AFVIGELSE**
- ▶ **FARLIGHED**

# HVORNÅR ER MAN PSYKISK SYG?

## De Fire D'er

- ▶ **DER ER NOGET DER IKKE FUNGERER**
- ▶ **DET OPLEVES DÅRLIGT**
- ▶ **DET ER NOGET ANDRE SYNES ER AFVIGENDE**
- ▶ **DET ER FARLIGT FOR MIG ELLER ANDRE**

# Recovery

# RECOVERY-ORIENTERET TILGANG TIL ARBEJDET MED PSYKISK SÅRBARE

# Hjælpe-behov

MAN KAN STØTTE ANDRE

I AT FÅ DET BEDRE

MEN MAN KAN IKKE

‘FIKSE’ DEM!



# GODE RELATIONER

- ▶ VENLIGHED
- ▶ RUMMELIGHED
- ▶ GRÆNSESÆTNING
- ▶ LIGEVÆRDIGHED
- ▶ GENSIDIG RESPEKT
- ▶ NÆRVÆR
- ▶ ANERKENDELSE
- ▶ MENTALISERINGSEVNE

# DÅRLIGE RELATIONER

- ▶ MISTÆNKSOMHED
- ▶ SKJULTE DAGSORDNER
- ▶ MANGLENDE GRÆNSESÆTNING
- ▶ MANIPULATION
- ▶ DOUBLE-BINDS
- ▶ EKSKLUDERENDE KULTUR

# OMGANGSFORM OG GRUPPEKULTUR

- ▶ BEVIDSTE VENLIGE HANDLINGER
- ▶ TYDELIGE RAMMER OG GRÆNSER
- ▶ FORUDSIGELIGHED OG KONSISTENS
- ▶ ÅBNE DAGSORDNER
- ▶ ITALESÆTTE OG FORVENTNINGSAFSTEMME ROLLER OG OMGANGSFORMER
- ▶ KLARE AFTALER OM HÅNDBLING VED BRUD PÅ RAMME OG OMGANGSKULTUR

# REFLEKSIONSØVELSER OG DIALOG

# KRISEHÅNDTERING

# KOMPETENCER MAN HAR BRUG FOR

## – I EN KRISE

- ▶ VIDEN
- ▶ MENTALISERINGSEVNE
- ▶ RELATIONSKOMPETENCER
- ▶ GODE GRÆNSER
- ▶ RUMMELIGHED
- ▶ OVERBLIK OG BESINDELSES-EVNE
- ▶ SKELNE-EVNE OG HANDLEKRAFT

# KRISEHÅNDTERING

▶ DEESKALERING - ESKALERING

▶ MÆGLING / MEDIERING

▶ BESKYTTELSE (SKÆRMING)

# DE-ESKALERING

▶ OVERBLIK

▶ KOMMUNIKATION

▶ GRÆNSESÆTNING

▶ NÆRHED

▶ BESINDELSESESEVNE

▶ 'RUMMELIGHED'



**MÆGLING**

**MÆGLING**

**ER AT FÅ DE STRIDENDE PARTER  
TIL AT FINDE ET STED  
HVOR DE KAN MØDES**

# MEDIERING

## MEDIERING

ER AT LØSE KONFLIKTER  
VED AT DE STRIDENDE  
OPNÅR EN BEDRE  
GENSIDIG FORSTÅELSE

# Beskyttelse - Skærmning

SKÆRMNING

ER AT BESKYTTE ALLE DE

TILSTEDEVÆRENDE

I EN

KONFLIKTSITUATION

# KRISEFOREBYGGELSE

**AT MAN HAR  
AFTALT, NEDSKREVET OG MÅSKE ØVET,  
SÅ ALLE VED HVAD DE SKAL GØRE,  
SÅ MAN UNDGÅR MAN DEN PANIK,  
DER GØR VANSKELIGE SITUATIONER  
BLIVER TIL KRITISKE SITUATIONER!**

# BEREDSKABSPLAN

- HVILKE VANSKELIGE SITUATIONER KAN VI KOMME UD FOR?
- I HVILKE SAMMENHÆNGE KAN VI OPLEVE VANSKELIGE SITUATIONER
- AFTALER OG ROLLEFORDELING
- HVEM GØR HVAD I EN KRISESITUATION?

# KRISEFOREBYGGELSE

- ▶ SYNLIGT PLACEREDE REGLER FOR ADFÆRD
- ▶ SYNLIGT PLACERET PLAN FOR BEREDSKAB
- ▶ SYNLIGT PLACERET LISTE MED TELEFONNUMRE

# HVORDAN REAGERER DU – NÅR DU STÅR I EN KONFLIKT?

AFHÆNGER AF:

- ▶ DEN DU ER
- ▶ DEM DU ER SAMMEN MED
- ▶ JERES BEREDSKAB
- ▶ DEN ROLLE OG RELATION DU HAR I KONFLIKTEN
- ▶ DIN VIDEN
- ▶ DIT OVERBLIK
- ▶ DIT OVERSKUD
- ▶ DINE REFLEKSIONSKOMPETENCER

# RELATIONSKOMPETENCER

- ▶ **HVAD ER EN GOD RELATION?**
- ▶ **HVORDAN KAN PSYKISK SÅRBARHED/PSYKISK SYGDOM VÆRE EN UDFORDRING I MØDET OG SAMVÆRET MELLE M ENNESKER?**
- ▶ **HVILKE KOMPETENCER HAR MAN MAN BRUG FOR TIL OVERVINDELSE AF EVENTUELLE UDFORDRINGER?**
- ▶ **HVILKEN BETYDNING HAR DEN KULTUR OG DEN GRUPPE MAN ER EN DEL AF, SOM RESSOURCE ELLER EKSTRA UDFORDRING?**



# RELATIONSKOMPETENCER

”EVNE TIL AT  
REFLEKTERE OVER  
EGEN OG ANDRES  
ADFÆRD OG BEVÆGGGRUNDE  
I SAMVÆRET”

# MENTALISERINGSEVNE

”... AT FORSTÅ OG FORKLARE

ANDRES OG EGEN ADFÆRD

UD FRA MENTALE TILSTANDE

SOM

FØLELSER, TANKER, ØNSKER OG INTENTIONER”

(DDO)

# VIDEN – REFLEKSION - RELATION

**VIDEN ER GRUNDLAGET FOR FORSTÅELSE!**

**FORSTÅELSE ER GRUNDLAGET FOR EN GOD RELATION!**

**(INDSIGT - MENTALISERING - INKLUSION)**

# Efter-værn

**ALLE INVOLVEREDE  
ER PÅVIRKEDE AF  
KRISEN!**

# Lær af krisen

**TAL OM DET!**

.

**TJEK IND HOS HINANDEN!**

# Lær af krisen

**LÆG EN PLAN  
FOR TIDEN  
EFTER KRISEN!**

Lær af krisen

**FREMTIDIGE  
RELATIONER?**

# Tarzan syndromet

MAN SKAL IKKE  
KUNNE KLARE ALT  
UDEN HJÆLP FRA ANDRE

- INTERNT NETVÆRK
- STØTTE UDEFRA!



# Iltmaske-metaforen

MAN SKAL KUNNE  
PASSE PÅ SIG SELV  
FØR MAN KAN PASSE  
PÅ ANDRE!

# Selv-mentalisering

DU SKAL IKKE KUN KUNNE  
FORSTÅ  
OG RUMME  
ANDRE  
– MEN OGSÅ DIG SELV!

# Netværk/kolleger

**MAN SKAL BRUGE**

**DE ANDRE**

**I DEN GRUPPE**

**MAN ER EN DEL AF!**

OPSAMLING:  
**KONKRETE TILTAG EFTER I DAG**

- ▶ **HVORDAN VIL DU SELV HANDLE ANDERLEDES EFTER I DAG?**
- ▶ **HVILKE KONKRETE ÆNDRINGER VIL DU FORESLÅ DINE KOLLEGER?**
- ▶ **HVILKEN NY VIDEN HAR DU OM ADFÆRD, KONFLIKTER OG PSYKISK SÅRBARHED/PSYKISK SYGDOM EFTER I DAG?**

**1. SKILLE PERSON OG ADFÆRD!**

**2. 'FISKEN PÅ DISKEN'**

**3. 'SMEDE MENS JERNET ER KOLDT'**



## TERENTS MAKSIME

**“JEG ER ET MENNESKE  
- OG INTET MENNESKELIGT ER MIG  
FREMMEDE.”**

(PUBLIUS TERENTIUS AFER, 195/185-159 BC. IN: YALOM, 2008)



# TAK FOR I DAG

KOM GODT HJEM  
PAS PÅ JER SELV OG HINANDEN!

**PSYKOLOG ERIK MØNSTED PEDERSEN**

**PSYKOLOGHUSET VED ÅEN, AARHUS**

MAIL: [EMP@SIND.DK](mailto:EMP@SIND.DK)

MOBIL: 28 19 46 03