

Psykatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

REGION

Bag om borderline – diagnosen og behandlingen Pårørendeaften

Jacob Hansen, Psykoteraapeutisk Ambulatorium,
Psykiatrisk Center Glostrup

1

Psykatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

REGION

Indhold

- Emotionelt ustabil personlighedsstruktur – borderline - er en svær psykisk lidelse
- Der findes effektiv behandling – fx dialektisk adfærdsterapi ved Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup
- Det er også svært at være pårørende og der er noget man kan gøre
 - Pas på dig selv
 - Vær anerkendende

Bag om borderline, JH

2

2

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Emotionelt ustabil personlighedsstruktur (borderline personality disorder) F60.3

- Impulsiv type F60.30 – mindst 3 af:
 - Impulsiv
 - Konfliktskabende
 - Hurtigt skiftende følelser
 - Manglende udholdenhed
 - Ustabilt humør
- Borderline type F60.31 – desuden mindst 2 af:
 - Usikker identitet
 - Intense og ustabile forhold til andre
 - Undgår at være alene
 - Skadelig for sig selv
 - Tomhedsfølelse

REGION

Bag om borderline, JH

3

3

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Borderline diagnosen – med andre ord

- Følelser
 - Meget intense følelser uden kontrol
 - Hurtigt skiftende følelser og tilbagevendende angst, nedtrykthed og vrede
- Relationer
 - Intense og ustabile relationer
 - Frygt for adskillelse og afvisning
 - Længsel efter en partner og frygt for at blive forladt
- Adfærd
 - Impulsiv adfærd
 - Ofte selvdestruktiv
 - Med vilje eller utilsigtet
- Selvfølelse
 - Fornemmelse af en selv er ustabil og (negativt) farvet
 - Følelse af uvirkelighed

REGION

Bag om borderline, JH

4

4

Den emotionelt ustabile patient



Følelsesmæssig dysregulering

- Vanskeligt ved at regulere intense følelser
- Svært ved at fokusere på andet end følelser
- Kognitive forstyrrelser (opmærksomhed og tænkning)
- Impulsiv adfærd
- Tilbøjelighed stivne eller dissociere under stort pres
- Kan også vise sig som overkontrol og fortrængning

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Lidt data om EUP

- Mellem 0,7 og 2 ud af 100 har EUP
- Henvender sig hyppigt i sundhedssektoren
- Op til 73 % af patienter diagnosticeret med EUP har forsøgt selvmord, gnsn.: 3,4/patient (Soloff og koll., 2000)
- Dødeligheden i Danmark er 8 gange højere end resten af befolkningen (Kjær og koll., 2020)
 - Standardiseret mortalitetsratio = dødelighed sammenlignet med lignende gruppe fra hele DK
 - Bipolar: 1,7; Kvinder med psykotiske lidelser: 2,9
 - I Tyskland er levetiden 6-8 gange kortere end den øvrige befolkning (Schneider og koll., 2019)
- Omkring 50 % af dem, der søger psykiatrisk hjælp er ikke i arbejde (Hastrup og koll., 2018)

REGION

Bag om borderline, JH

7

7

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Hvordan udvikler man EUP? Den biosociale teori

• Bio • Negativt præget følelsesliv (ubehag, frustration, generthed, tristhed og vanskeligt ved at blive trøstet) • Følsomhed • Impulsivitet (ingen adfærdsbremse, ud af det blå, humøret forstyrrer og styrer adfærden)	• Sociale • Utilstrækkelig anerkendelse af følelser og rollemodel for følelsesregulering • Omgangsform der forstærker følelser • Dårligt match mellem barnets behov og forældrestil
---	--

REGION

Bag om borderline, JH

8

8

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Miljø med utilstrækkelig anerkendelse

- Ofte velmenende – Kom nu, det går over! Hold dig munter!
- Følelsesmæssige oplevelser opfattes ikke som gyldige
 - Ignoreres, trivialiseres eller tilskrives uacceptable karaktertræk
- Har fokus på kontrol af følelser – Hvorfor hidser du dig sådan op?
- Forenkler problemløsning – Bare tag dig sammen og gør det bedre næste gang
- Tolererer ikke negative følelser – Du ødelægger det for os alle!

REGION

Bag om borderline, JH

9

9

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Anerkendelse og ikke anerkendelse

• Jeg er tørstig • Her er noget at drikke	• Jeg er tørstig • Nej du er ikke!
• Barnet græder • Forælderen trøster	• Barnet græder • Hold op med at græde ellers går vi ikke i centret!
• Barnet er frustreret/vred • Forælderen tager det alvorligt	• Barnet er frustreret/vred • Gå ind på dit værelse!
• Jeg gjorde mit bedste • Forælderen er enig	• Jeg gjorde mit bedste • Nej, du gjorde ej!
• Udtryk for følelser fører til ændret adfærd	• Udtryk for følelser fører til ekstreme konsekvenser eller ingenting

REGION

Bag om borderline, JH

10

10

Psykatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Risikofaktorer for et invaliderende opvækstmiljø

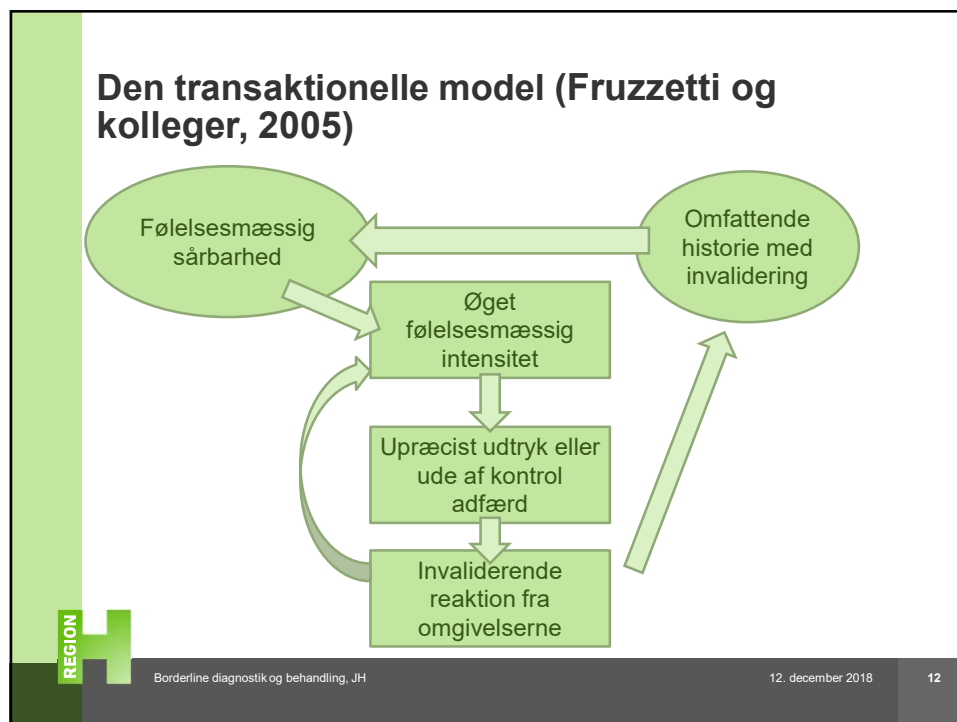
- Barnets træk
 - Negative følelser
 - Generthed, ubehag, tristhed frustration
 - Lav selvkontrol
 - Højt energiniveau og lav hæmning
 - Følsomhed
- Omsorgspersoners træk
 - Psykiske lidelser
 - Problemer med følelsesregulering
 - Opdragelsesstil
 - Skiftende, overkontrollerende eller overbeskyttende
 - Streng opdragelsesstil

REGION

Bag om borderline, JH

11

11



12

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Dialektisk adfærdsterapi i en nøddeskal

- Terapeuten skaber en anerkendende (validerende) atmosfære frem for at bebrejde patienten
- I denne atmosfære
 - Blokerer eller udslukker terapeuten uhensigtsmæssig adfærd
 - Og drager hensigtsmæssig adfærd ud af patienten
 - Og finder en måde at forstærke hensigtsmæssig adfærd på, så patienten fortsætter den gode adfærd og stopper den dårlige

REGION

Bag om borderline, JH

13

13

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Hvorfor hedder det "dialektisk"?

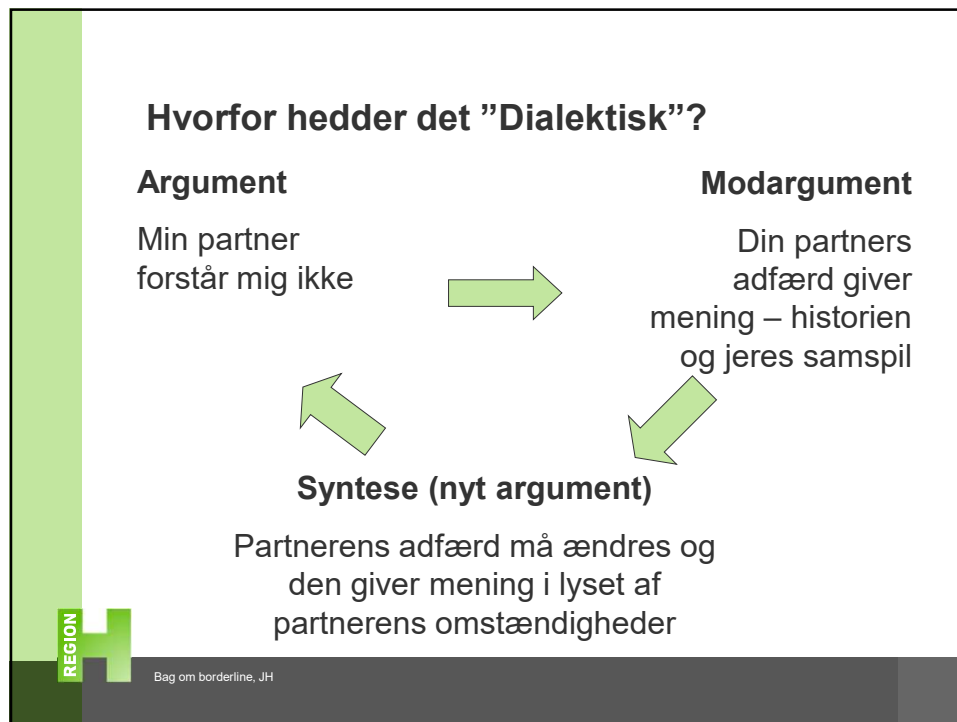
- Et filosofisk verdenssyn
 - Sandheden udvikler sig over tid
 - Sandheden findes ved at se efter, det der mangler
 - Inkludere det, der manglede i en ny orden
- Afbalancerer accept og forandring
- En samtaleform eller en måde at tænke på

REGION

Bag om borderline, JH

14

14



15

REGION

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Grundlæggende antagelser

1. Alle gør det bedste de kan
2. Alle ønsker at få det bedre
3. Alle er nødt til at gøre det bedre, lægge flere kræfter i og være endnu mere motiverede for forandring*
4. Alle har ikke været skyld i alle problemer, men er nødt til at løse dem alligevel**

5. Ny adfærd skal læres i alle vigtige sammenhænge
6. Al adfærd har en årsag
7. At finde og ændre årsagen fungerer bedre end at dømme og bebrejde

REGION

Bag om borderline, JH

16

16

Fem funktioner og behandlingsformer

- **Styrke evner** → færdighedstræning og belønning af kompetent adfærd og evt. medicin
- **Øge motivation** → individuelle samtaler
- **Sikre generalisering til ens naturlige miljø** → telefonkonsultationer, kriseservice, miljøterapi, systeminterventioner og forberedelse
- **Styrke terapeutens færdigheder og motivation** → supervision, teammøder og fortløbende uddannelse
- **Lette udvikling gennem strukturering af miljøet** → behandlings-, familie-, og socialt miljø

Fire elementer i dialektisk adfærdsterapi

- Færdighedstræningsgruppe – 2 timer om ugen
- Individuel samtale – 1 time om ugen
- Telefonkonsultation – støtte til at bruge færdigheder, hverdage fra kl. 7.00 – 20.00 efter behov
- Teammøde – 2 timer om ugen

Og masser af hjemmearbejde – og Behandlingseffekt

Psykatri

Færdighedstræning

- Forstyrret opfattelse af selvet og tomhed og opfattelse af verden farvet af følelser
 - Opmærksomhedsfærdigheder
 - Sanse og beskrive verden neutralt
- Kaotiske og intense relationer
 - Relationsfærdigheder (sige til og fra, opbygge og afslutte relationer)
- Dysregulerede følelser
 - Følelshåndtering (beskrive og opleve følelser, handle modsat)
- Selvdestruktiv adfærd
 - Krisetolerance og accept

REGION

Bag om borderline, JH

19

19

Psykatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Tre sindstilstande

Fornuft Visdom Følelser

REGION

Bag om borderline, JH

20

20

Psykiatri
Psykoteraeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Opmærksomhedsfærdigheder

• Hvad man gør • Iagttage • Lægge mærke til dine sanser • Beskrive • Sætte ord på sine iagttagelser • Deltag • Være helt opslugt og nærværende i det, man gør	• Hvordan man gør det • Ikke dømmende indstilling • Giv slip på vurderinger og tolkninger • Gør én ting ad gangen • Vær til stede i dette øjeblik • Vær effektiv • Gør det, der virker, for at nå dit mål
---	---

REGION

Bag om borderline, JH

21

21

Psykiatri
Psykoteraeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Faser i DAT-behandlingen

- **Fase 1: Alvorlig mangel på adfærdsregulering, terapiforstyrrende adfærd og nedsat livskvalitet** → At opnå kontrol
- **Fase 2: Udtalt følelsesmæssig smerte** → At reducere smerten
- **Fase 3: Identifikation af livsmål og øget selvrespekt** → At skabe et liv der er værd at leve
- **Fase 4: Være tilfreds med det liv man har**

REGION

Bag om borderline, JH

22

22

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Behandlingseffekt

- Behandlingseffekt er fem spørgeskemaer
 - Trivsel
 - Funktionsniveau
 - Symptomer på angst og depression
 - Recovery
 - Personlighedsfunktion
- Man får et login i E-boks og besvarer dem via en hjemmeside: <https://behandlingseffekt.regionh.dk/>

REGION

Bag om borderline, JH

23

23

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Hvad bruger vi det til?

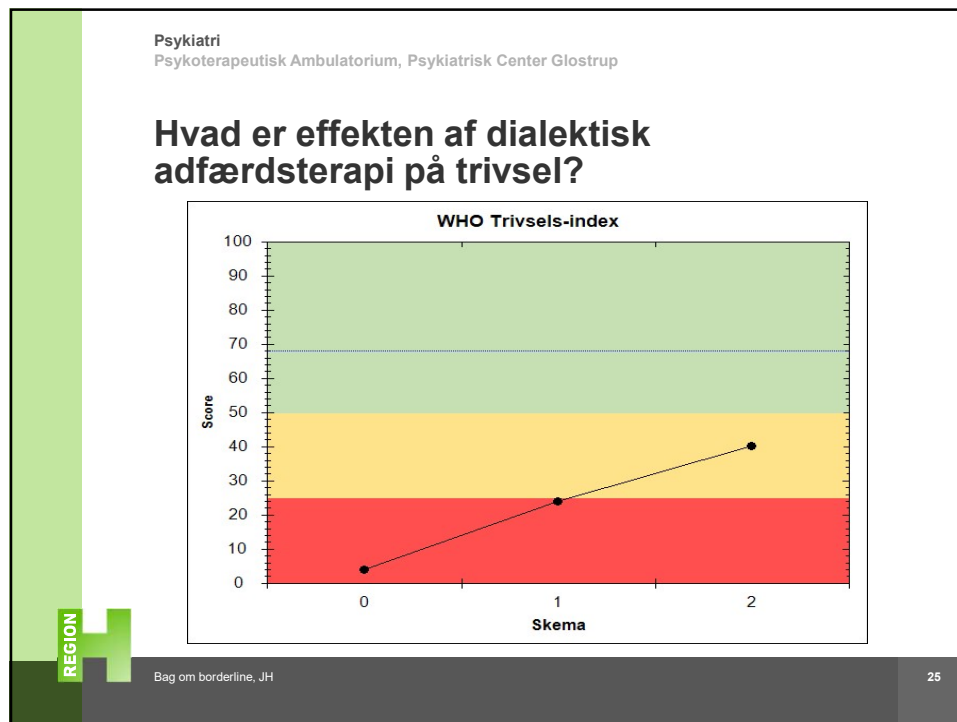
- Man besvarer ved henvisning og efter behandlingsforløbet
 - Og evt. ved behandlingsstart
- Hjælper os til at planlægge behandlingen for den enkelte
- Og forbedre vores behandling

REGION

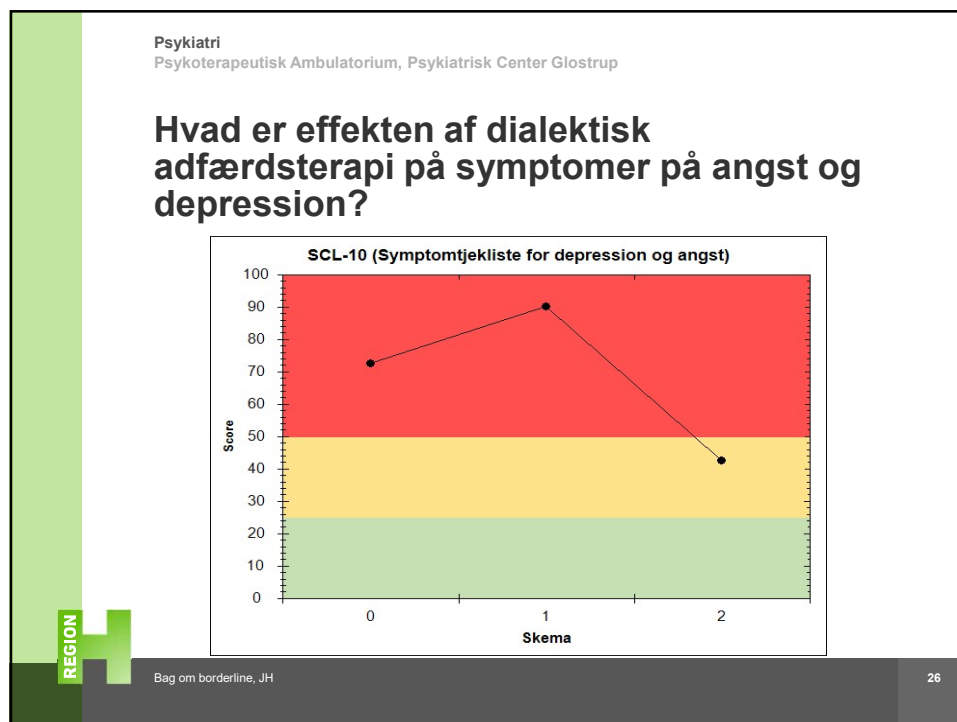
Bag om borderline, JH

24

24



25



26

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Vil du kende effekten af det forløb, du har fået?

Så:

- Husk at besvare Behandlingseffekt, når du får brev i E-boks
- Spørg din individuelle behandler om, hvad spørgeskemaerne viste

REGION

Bag om borderline, JH

27

27

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Familiens perspektiv

- Skal lave case-management (Hoffmann, 2007)
- Skal håndtere kriser – også selvmordsadfærd
- Oplever en belastningsgrad, der ligger over belastningen hos pårørende til mennesker med andre alvorlige psykiske lidelser (Bailey & Grenyer, 2013)
- Har en højere risiko for at udvikle depression (Dyck, 1999 og Song, 1997)
- Selvmordsforsøg, selvmordstrusler og vrede stresser behandlere mest – hvad så med familien? (Hoffman, 2007)
- Pårørende kan opleve sig magtesløse, savner viden og ønsker at gøre det bedre (Kay og kolleger, 2018)

REGION

Bag om borderline, JH

28

28

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Familiens perspektiv, 2. del – ressourcer for pårørende

- Psykiatrisk Center Glostrup har indtil for nylig haft en pårørendementor – måske får vi det igen
 - Kan i givet fald kontaktes uden samtykke fra den, der går i behandling hos os
- PsykInfo svarer på spørgsmål om psykisk sygdom
 - Book en samtale på tlf: 38 64 13 00
- Bedre Psykiatri har gratis kursus for pårørende
 - <https://bedrepsykiatri.dk/kursus/>
- Sygesikringen giver støtte til 12 psykologsamtaler
 - Henvielse via egen læge

REGION

Bag om borderline, JH

29

29

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Anerkendelse (validering)

- Aktiv iagttagelse
 - Vær vågen og læg mærke til den anden
- Giv tilbage
 - Hav en ikke-dømmende indstilling og hold fast i fakta
 - "Du har tanker om, at det aldrig bliver bedre"
- Direkte anerkendelse
 - Find det forståelige ud fra den konkrete sammenhæng

REGION

Bag om borderline, JH

30

30

Psykatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Løsning: PEGASUS – et forskningsprojekt

- Pilotprojekt i samarbejde med Psykiatrisk Center København
 - Merete Nordentoft, Carsten Hjorthøj og Ditte Høyer Rotvig
- Undersøgelse af pakkeforløb
- Pilotstudie med afprøvning af effekt af:
 - case manager
 - Hjælp til håndtering af kontakt med familie, myndigheder og lign.
 - flerfamiliegrupper
- Giver det øget funktionsniveau?

REGION

Bag om borderline, JH

31

31

Psykatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Pilotstudiet

• Case manager	• Flerfamiliegrupper
• 3-9 samtaler	• 7 patienter og en udvalgt pårørende
• Fokus på hjælp til håndtering af	• 2 x undervisning om borderline og mindfulness
• Arbejde/studie	• 6 samtaler med fokus på at lære færdigheder
• Økonomi	
• Bolig	
• Børn	
• Kommune	
• Sundhedsvæsen	

REGION

Bag om borderline, JH

32

32

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Pilotstudiet - fortsat

- Vi inkluderer 30-40 patienter
- Lodtrækning mellem to grene
 - Dialektisk adfærdsterapi
 - Dialektisk adfærdsterapi + case manger + flerfamiliegruppe
- Besvarelse af spørgeskemaer og interview før og efter
- Begyndte i september 2025

REGION

Bag om borderline, JH

33

33

Psykiatri
 Psykoterapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Forskning om hjælp til pårørende til personer med borderline

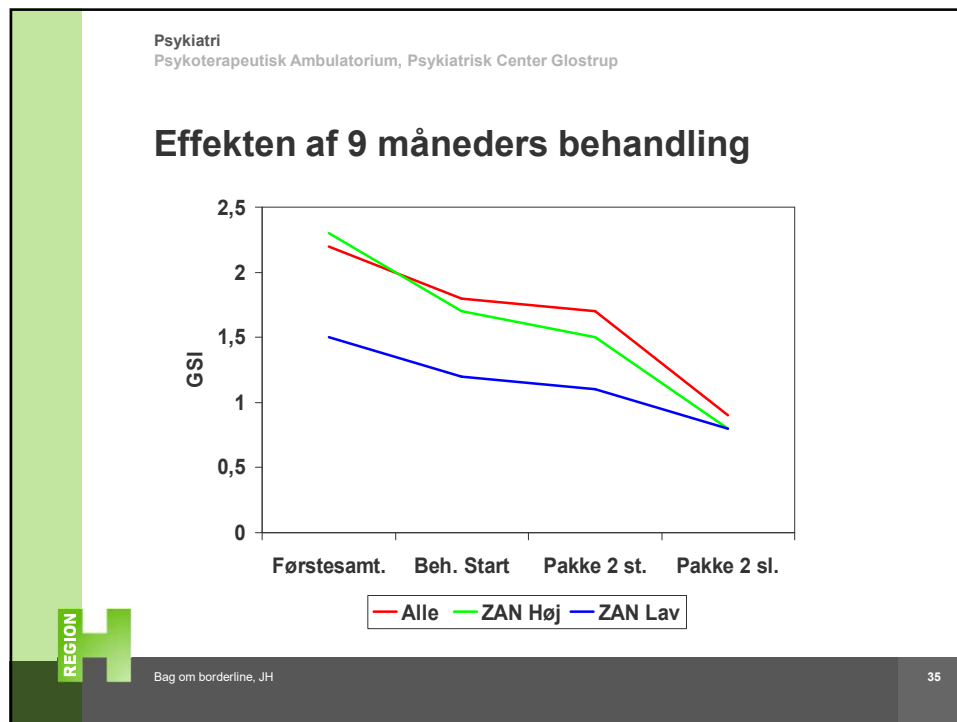
- Familiebånd – forløb for pårørende - medfører
 - Færre psykiske symptomer hos deltagerne
 - Bedre livskvalitet
 - Oplevelse af bedre relation til den pårørende med EUP
 - Færre konflikter
 - Øget nærhed
 - Vist i amerikansk og svensk undersøgelse

REGION

Bag om borderline, JH

34

34



35

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Hvad har vi været igennem?

- Emotionelt ustabil personlighedsstruktur
 - Udspringer af samspillet mellem ens biologi og sociale sammenhæng
 - Har en høj forekomst af belastende oplevelser, men kan også findes i normale familier
 - Er en svær lidelse, der belaster både individet og omgivelserne
- Der findes effektiv behandling og prognosen er generelt god
 - Evidensbaserede omfattende psykoterapier til patienter med EUP
 - DAT, MBT, TFP og SFT
- Et godt råd til familien
 - Fokuser på accept og anerkendelse

REGION

Bag om borderline, JH

36

36

REGION

Psykiatri
Psykoteraapeutisk Ambulatorium, Psykiatrisk Center Glostrup

Link til uddelingskopier

- <https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatriske-centre/Psykiatrisk-Center-Glostrup/Undersoegelse-og-behandling/Psykoteraapeutisk-ambulatorium/Sider/default.aspx>
- Søgeord i en søgemaskine: pc glostrup
psykoteraapeutisk ambulatorium

Bag om borderline, JH

37