



KONTAKTEN MED PSYKISK SÅRBARE

30. JULI 2024

Helle Holbech Sørensen
SosuFyn

HVEM ER JEG?



Helle Holbech Sørensen

Sosufyn videreuddannelse

Uddannet:

- Pædagog
- Psykoterapeut

Erfaring:

- Hjemløse
- Misbrugsbehandling
- Psykiatri

ROLLER OG FUNKTION

Professionelt
hjælpearbejde

- Relation og kontakt
- Hjælp, hvordan? (for lidt, for meget)
- Kommunikation
- Konfliktforebyggelse
- Undgå krænkelser
- Risiko: forråelse, afmagt - magt

Undervisere

Vagt

- Kommunikation
- Konflikthåndtering
- Undgå krænkelser
- Risiko: forråelse, afmagt - magt

Funktion og tilgang?

PROGRAM

- Psykisk sårbarhed
- Om mennesker
- Psykiske lidelser
- Rusmidler
- Mødet med mennesket

psykisk lidelse, vrangforstillinger, stoffer osv
Hvad skal jeg være opmærksom på?
Er der noget der er godt at sige/ jeg ikke skal sige?

REFLEKSION

- Hvad vil det sige, at være psykisk sårbar?
- Hvorfor er mødet med psykisk sårbare, vanskeligt som vagt?

HVAD ER PSYKISK SÅRBARHED?

- 6 -

”Mennesker med psykiske vanskeligheder udgør en meget bred gruppe, hvis ressourcer og funktionsnedsættelser varierer meget – både fra person til person og over tid for den enkelte. På tværs af denne store variation er en psykiatrisk diagnose dog statistisk set forbundet med en væsentlig sundhedsmæssig og social ulighed.”

Social og boligstyrelsen

<https://www.sbst.dk/unge/psykisk-saarbarhed>

HVAD ER UDFORDRINGEN?

Problematisk adfærd

Fjendtlighed

Modstandspræget

Vrede

Interpersonelle vanskeligheder

Angst

Vagtsomhed og mistro

Håbløshed

Påvirket af stoffer, alkohol mv

Abstinenser

Psykisk

Misbrug

Kognitivt



?

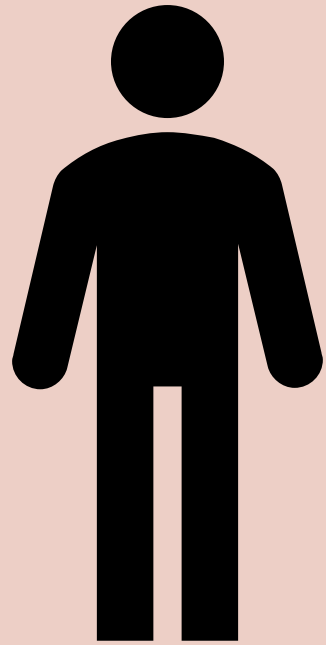
Og hvad stiller jeg op?

DOBBELTDIAGNOSE

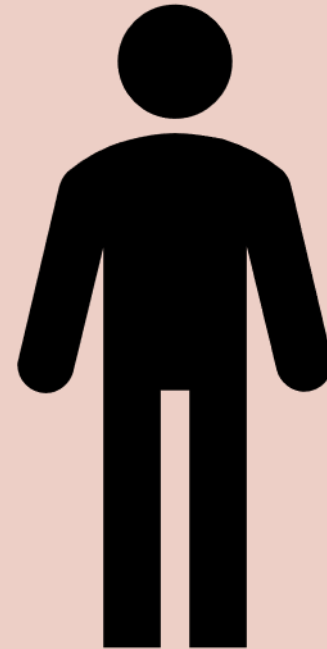
Definition: en psykiatrisk lidelse kombineret med en afhængighedslidelse.

- Afhængighedslidelse er afhængighed af rusmidler, alkohol, medicin, beroligende midler eller sovemidler, hash, stærkere smertestillende stoffer med euforiserende virkning eller stimulerende stoffer som kokain og amfetamin (speed).
- En psykiatrisk lidelse kan være eksempelvis angst, depression, skizofreni, bipolar lidelse, eller personlighedsforstyrrelse

Hvad er hvad?



SELV



ANDEN

MENNESKER ER FORSKELLIGE ⁻¹⁰⁻



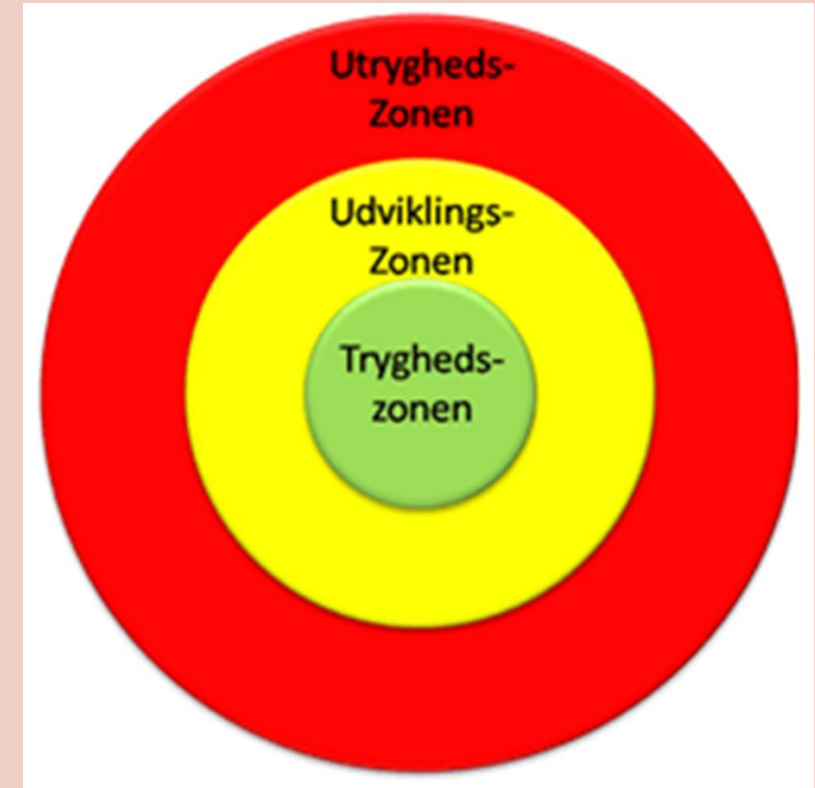
Der er forskel på

- Hvordan vi møder verden
- Hvordan vi forholder os til andre mennesker
- Hvordan vi forholder os til udfordringer
- Hvordan vi reagerer når vi er usikre eller bange

Som mennesker reagerer vi meget forskelligt på de mennesker, situationer og udfordringer vi møder

TRYGHED

- Selvbeskyttelse
- Mestringsstrategier



Vygotskij

Tryghed – utryghed styrende for vores adfærd

MESTRING

”Mestring er alt det, som man gør for at overvinde problemer, kompensere for vanskeligheder og leve livet. Mestringsstrategier kan dog blive opfattet som problemskabende adfærd”

Dorthe Birkmose

- Problemskabende adfærd er en betegnelse for al den adfærd, som skaber problemer for et menneske og dets omgivelser

Kilde: *Mennesket er motiveret*

PSYKISKE TRAUMER

Psykiske traumer kommer af af fysisk og følelsesmæssigt skadende eller truende hændelser, fx ulykker, overgreb, overfald, krig, totur.

Da der er tale om voldsomme oplevelser, der handler om overlevelse, vil den umiddelbare reaktionen ofte tage afsæt i mekanismerne; kamp, flugt, freeze

Kamp - flugt - freeze

PTSD (POSTTRAUMATISK BELASTNINGSREAKTION)

- 14 -

Angst

Flashbacks

Vagtsom

Irritabel

Undgåelsesadfærd

Søvnproblemer

Vredesudbrud

Tristhed

Selvhad

Selvskade

Kognitive problemer

Manglende egenomsorg

Selv mordstanker

Social tilbagetrækning

POST-TRAUMATISK STRESS FORSTYRRELSE

PSYKISK SYGDOM

Psykisk sygdom er en tilstand, der medfører forandringer i en persons *tænkning, følelser* eller *adfærd*.

Diagnoser er en måde at kategorisere symptomer og lidelser på. Det kan give en retning på hvilken hjælp der kan gives.



ANGST

Angst har både psykiske og kropslige symptomer, som kan være af forskellig karakter og sværhedsgrad. Det kan fx være en konstant uro, koncentrationsbesvær og bekymring, . De kropslige symptomer på angst kan f.eks. være hjertebanken, trykken for brystet, rysten og søvnproblemer.

Der findes mange angstlidelser, fx panikangst, social angst, generaliseret angst

Signaler ro (det smitter)
Evt Åndedræt (træk vejret – dybt)

BIPOLAR

- Bipolar affektiv lidelse
- Kendetegnet ved udsving i humør og aktivitetsniveau (mani og depression)
- Maniske symptomer kan være: Overaktivitet, talepres, øget selvfølelse, opstemthed, let afledelig, usamlet
- Ofte har man ringe erkendelse af sygdommen, og sætter pris på den løftede stemning

Giv klare anvisninger, udvis ro

PSYKOSE

Hvad er en psykose?

En psykose er hvor opfattelsen af virkeligheden er svært forstyrret. Det viser sig ved, at den syge oplever sig selv og fortolker verden på en måde, som er helt forskellig fra det normale.

Tab af realitetssans gennem hallucinationer og/eller vrangforestillinger.

Hvordan er symptomerne?

Hallucinationer indenfor alle fem sanser: høre-, lugte-, smags-, føle- og syns sansen.

Har svære **vrangforestillinger**, fx at han eller hun er forfulgt af mafiaen eller kongefamilien, eller er i besiddelse af overnaturlige kræfter.

PSYKOSER

Hvad er årsagen til psykoser?

Psykoser kan skyldes arvelige forhold, psykiske lidelser, biologiske påvirkninger (fx rusmidler), pludselige eller langvarige psykologiske belastninger, somatiske sygdomme, søvnmangel eller de kan skyldes en kombination af disse. Nogle psykoser er forbigående, andre kan være livslange

HVAD GØR JEG (IKKE)

- 20 -

Den første kontakt kan blive kaotisk på grund af personens uro

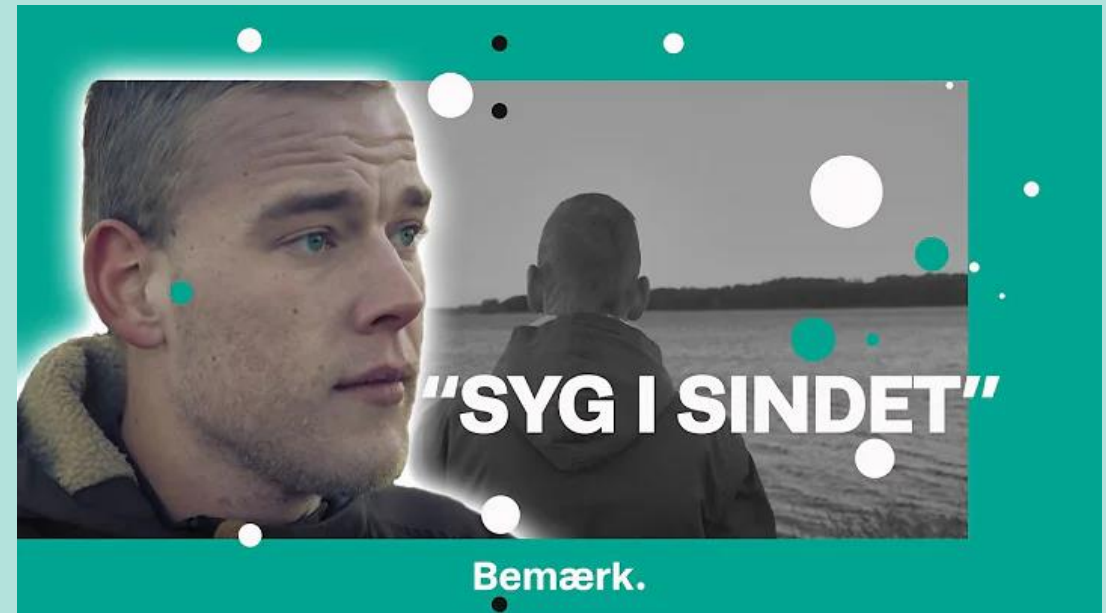
Optræd roligt, venligt og sagligt, uafhængig af patientens væremåde:

- Argumentér ikke mod psykotiske forestillinger
- Provoker ikke unødigt ved udsagn, påstande eller kritik
- Undgå fysisk konfrontation med mindre farlige hændelser
- Lad evt patienten få mad, drikke og mulighed for at ryge
- Undgå stress og stimulering

FILM

Jannik er vågen i et mareridt:
Hvordan er det at have paranoid
skizofreni? | Bemærk Dokumentar

https://youtu.be/XviGuB9FVrU?si=RYWOa1k7mbn_cjqQ



SKIZOFRENI

Skizofreni er en alvorlig psykisk tilstand.

Den kendetegnes ved omfattende og karakteristiske ændringer i den måde, man tænker på, tolker sanseindtryk og ens følelsesliv.

Sygdommen skyldes formodentligt en fejludvikling af hjernen pga. en blanding af genetiske og miljømæssige faktorer

Hyppige symptomer er vrangforestillinger, sanseforstyrrelser, sproglige forstyrrelser, forandringer i følelseslivet, social isolation, uro og angst.

SKIZOFRENI

1. Paranoid skizofreni:

Især præget af vrangforestillinger og hørehallucinationer. Vrangforestillingerne er typisk forestillinger om at blive forfulgt. Symptomerne kan være nogenlunde begrænsede til vrangforestillingerne, og følelseslivet kan på mange måder være upåvirket.

2. Hebefren skizofreni:

Er domineret af kontakt- og kommunikationsproblemer, uforudsigelige stemningssvingninger og usammenhængende adfærd.

3. Kataton skizofreni:

Er kendetegnet ved specielle bevægelser og ejendommelige kropstillinger.

4. Udifferentieret (blandet) skizofreni:

Det betyder, at man har nogle af trækkene fra flere af ovenstående diagnoser.

5. Simpel skizofreni:

En sjælden form for skizofreni. Den udvikler sig langsomt som en svigtende evne til at klare omgivelsernes krav og som nedsat funktionsevne. Sygdommen er karakteriseret ved, at der ikke er hallucinationer og vrangforestillinger.

NORMAL PERSONLIGHED

For normal personlighedsfunktion gælder, at personen kan:

- Opsøge og opleve glæde
- Kan tåle og håndtere smerte
- Kan forholde sig til omgivelserne på en flexibel og tilpasset måde, og kan uden angst og anspændthed veksle mellem hengivelse og fordybelse og mellem passiv og aktiv adfærd i fht andre.

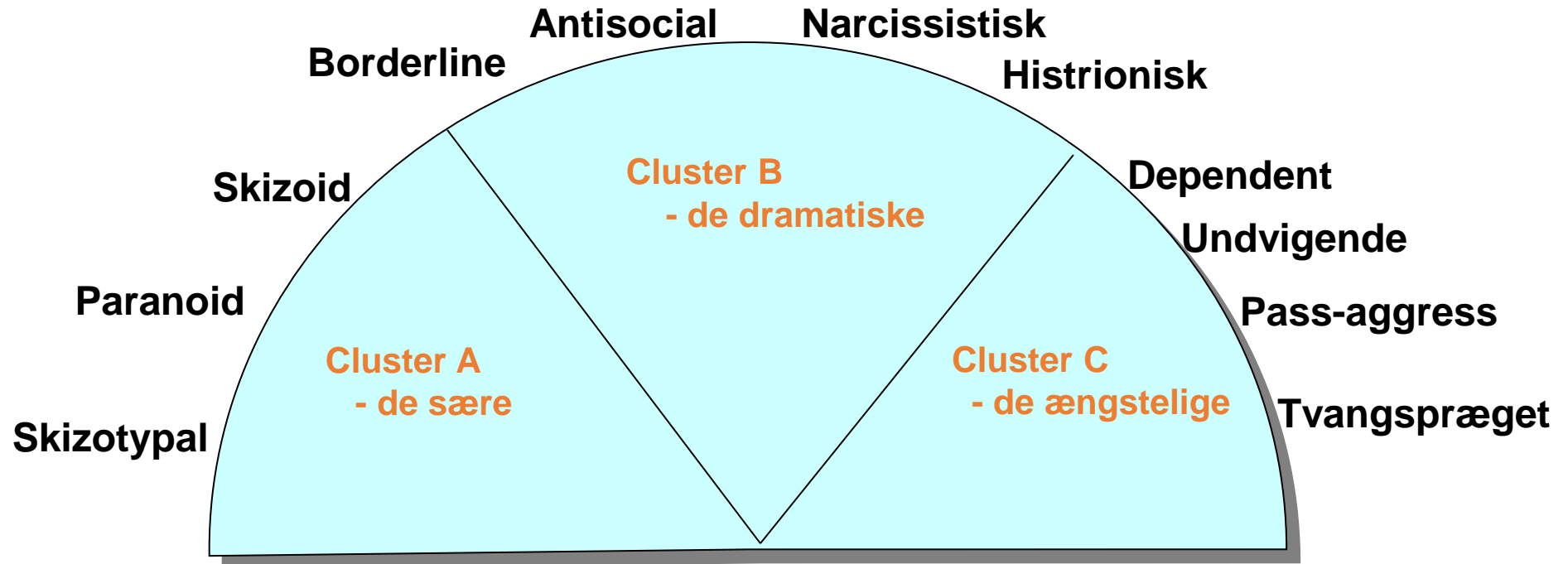
PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER ^{- 25 -}

Personlighedsforstyrrelser er kendetegnet ved:

- Manglende fleksibilitet i tilpasningen
- Tendens til at komme ind i onde cirkler
- Manglende eller svag stabilitet (relationer, eget liv, ...)

En personlighedsforstyrrelse forstyrrer evnen til at mestre livet

Personlighedsforstyrrelses-spektrret



SKIZOTYPAL

- Selvhenførende ideer (ikke vrangforestillinger)
- Sære overbevisninger eller magisk tænkning
- Usædvanlige perceptuelle oplevelser
- Sær tanke gang og tale
- Mistænksomhed/paranoide forestillinger
- Upassende eller begrænset affekt
- Adfærden kan være sær/excentrisk
- Mangel på nære venner/fortrolige
- Social angst (rod i paranoia)

Udfordring: Følelsesmæssig forpinthed og mistænksomhed, dystymi

Tålmodighed, tillid og empati
Tolerer sære opfattelser og adfærd

PARANOID

(MISTÆNKSOMT MØNSTER)

- 28 -

- Mistroisk og fejltolker let andres hensigter
- Tror andre har dårlige hensigter
- Overfølsom overfor nederlag og afvisning
- Har altid ret
- Tendens til at bære nag
- Jaloux
- Henføringstendens (man tror at hentydninger og handlinger eller lign. er møntet på en selv, også når det ikke er det)
- Optaget af konspirationer

Udfordring: Skræk for opløsning af selv, indestængt vrede

Rolig, formel, undgå at dominere eller udfordre

Gå langsomt og gennemsommeligt frem

EMOTIONELT USTABILT PERSONLIGHEDSMØNSTER ^{- 29 -} (BORDERLINE)

- Humørsvingninger (har svært ved at regulere sig)
- Impulsiv
- Aggressiv hvis man forhindres i at følge sine impulser
- Sort/hvid tænkning
- Usikker identitetsfølelse
- Indre tomhed
- Gør store anstrengelser for ikke at blive alene/forladt
- Ustabile relationer

Udfordring: Stærkt ubehag

Fremstå professionel, tydelig, tolerer vredesudbrud men sæt grænser
Vær opmærksom på dine egne ”personlige følelser”

ANTISOCIAL

- Manglende ansvarsfølelse og respekt for sociale normer eller forpligtelser
- Ligegyldighed overfor andre menneskers følelser
- Svært ved at fastholde relationer til andre mennesker
- Svært ved at tolerere frustrationer og lav aggressionstærskel (impulsiv)
- Svært ved at mærke skyldfølelse og tage ved lære af erfaringer/straf
- Tendens til at ”bortforklare” og give andre skylden
- **Udfordring:** oplevelse af svaghed

Tydelig tilgang (uden at være straffende)
Konfronter grænseoverskridende adfærd
Brug evt humor

PASSIV-AGGRESSIV

- Gennemgribende mønster af negativistiske holdninger og passiv modstand
- Føler sig ofte misforstået og ikke værdsat
- Kan være stridbar
- Kritiserer og foragter autoriteter på urimelig vis
- Udtrykker sig ofte misundeligt og krænkede over dem, der tilsyneladende har mere held med sig
- **Udfordring:** frustreret, skuffet, misundelig

Ikke diskutere - men konstatere

RUSMIDLER

RUSMIDLER

Alkohol

Downers: Hash/cannabis, nerve- og sovemedicin (benzodiazepin) heroin

Uppers: Speed/amfetamin, kokain, ecstasy, Khat

Psilocybinsvampe, LSD

Snifning af lightergas, lattergas og gaspatroner

Diverse andet



REFLEKSION

Hvad er udfordringen som vagt?

Agression, sløvhed (ikke kontaktbar eller til at flytte med), abstinenser, overdosis, kriminalitet...mv

HVORDAN SPOTTER MAN...

- 35 -

Påvirket af **heroin**: virker sløve, døsig, taler snøvlende og at deres pupiller er små. Pulsen sænkes og bliver langsom og svag. Vejrtrækningen kan ligeledes blive langsom.

En **kokain**påvirket person er hyperaktiv og virker selvcentreret. Pupillerne er store, og musklerne kan være krampagtige spændte.

En person der har taget **amfetamin** taler meget, er hyperaktiv, rastløs og urolig. Pupillerne er udvidede, og der kan være trækninger i ansigtet, grove bevægelser eller gentagelse af de samme bevægelser igen og igen.

Hvis en person opfører sig markant anderledes end han plejer, og fx ser og hører ting som ikke er der, kan personen være påvirket af et hallucinogent stof, fx **LSD**



PROBLEM ELLER LØSNING?

- 36 -

Rusmidler kan være en mestringsstrategi, og dermed **løsningen** på et problem

Dvs der er en dybere bagvedliggende grund til at personen indtager stoffet/alkoholen



Løsning bliver til afhængighed (og så opstår et nyt problem)

EKSEMPLER PÅ RUSFUNKTION³⁷

Lukker af for ubehag

Angstdæmpning

Stiver sig af - kontrol

Kan afreagere indestængt vrede

Impulsivitet/spænding

Distance (mennesker og egne følelser)



Gevinst: At opnå noget eller undgå noget

FØLGE VIRKNINGER

- Psykoser
- Nedsat hukommelse
- Koordineringsproblemer
- Forringede sociale evner
- Selvmord(forsøg)
- Depression
- Angst
- Aggression
- Selvbeprejdelse
- Abstinenser



ALKOHOLABSTINENSER

- 39 -

Søvnløshed – livlige drømme

Angst

Uro og rastløshed

Rysten

Øget puls

Svedtendens

Koncentrationsbesvær

Tristhed (+ evt skyldfølelser)

+ hallucinationer

++ Abstinenaskramper, delirium tremens

Desorientering, skiftende hallucinationer kan føre til en akut psykotisk tilstand

HVORDAN HJÆLPER DU?

- 40 -

Panisk og forvirret (Især hallucinogener, ecstasy eller store mængder hash kan gøre brugeren panisk og forvirret)

Overgearet og aggressiv (Især kokain og amfetamin kan gøre brugeren overgearet og aggressiv. Men alkohol, andre stoffer og en blanding af forskellige stoffer kan have samme effekt)

Ophedet og hyperaktiv (Især ecstasy, men også hallucinogener kan gøre brugeren ophedet og hyperaktiv)

Ring 1-1-2.

Fraværende og bedøvet (Det er især alkohol og andre sløvende rusmidler, der kan gøre brugeren fraværende og bedøvet)

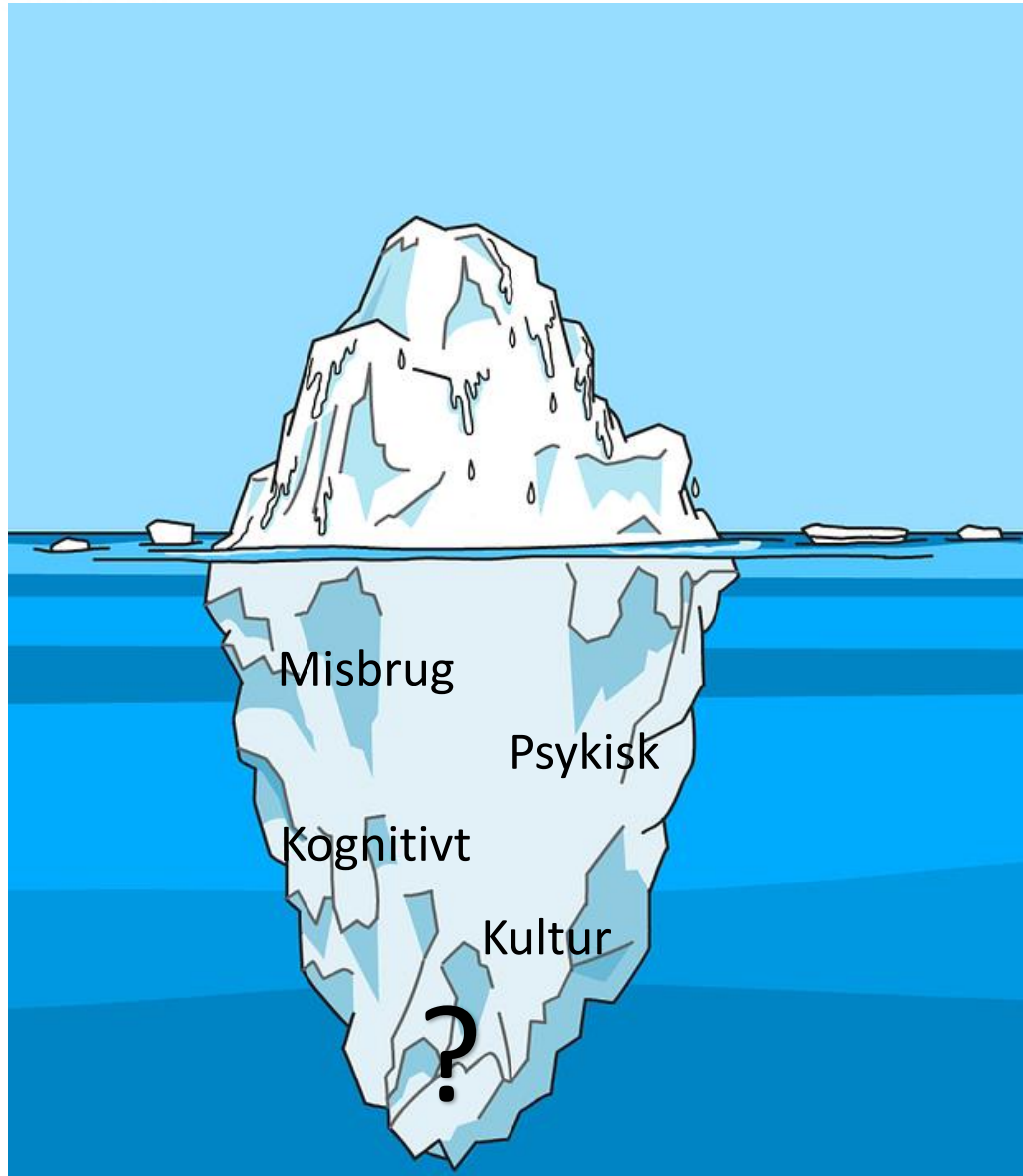
Ring 1-1-2 - Hold personen ved bevidsthed – ikke sove.

Bevidstløs (Det er især alkohol og andre sløvende rusmidler, der kan gøre folk bevidstløse, men det kan også forekomme ved forgiftning med kokain, ecstasy, poppers, og når man blander stoffer)

Ring 1-1-2

<https://altomstoffer.dk/artikler/hvordan-hjaelper-du-en-der-har-taget-stoffer>

MØD MENNESKET



Al adfærd har en årsag eller et formål!



Vær nysgerrig, udvis ro, signaler tryghed

EKSEMPEL PÅ OBSERVATIONER

Stemningsleje (normal, sænket og løftet)

Tankeindhold (depressive tanker, forfølgelsesforestillinger, storhedsforestillinger)

Sanseoplevelser (hallucinationer)

Orientering og hukommelse (hukommelsesproblemer)

Psykomotorik (øget tempo, nedsat psykomotorik, bevægelsesforstyrrelser)

Observation for selvmordsrisiko

Isolation?
Mangelfuld hygiejne?

Forståelsesproblemer?

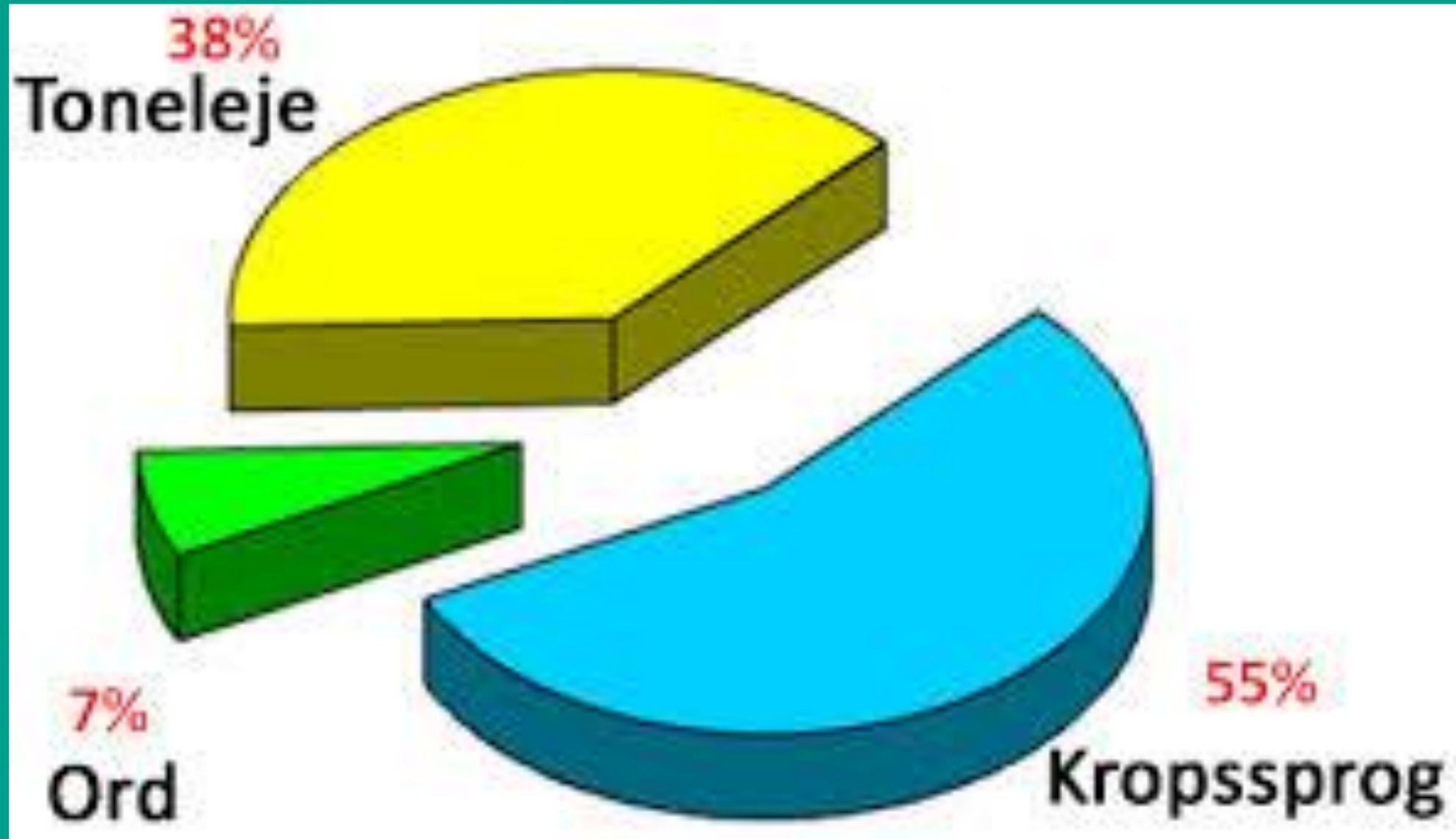
RELATIONSKOMPETENCER

- Alle mennesker har brug for tryghed
- Alle mennesker anvender mestringsstrategier
- Alle mennesker har brug for at blive anerkendt og mødt som menneske
- Centralt er oplevelsen af: ”Han/hun vil mig...”

Derfor:

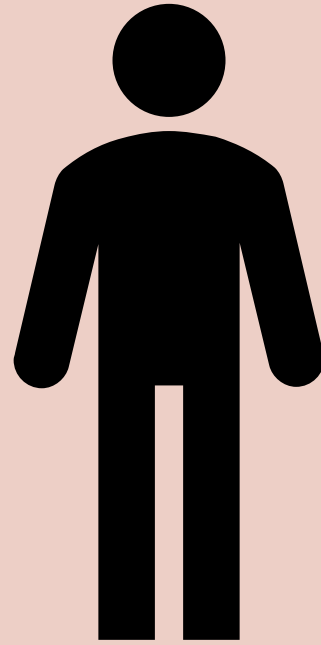
- Anvend en nysgerrig og fleksibel holdning præget af oprigtig interesse, varme, empati, positiv respektfuldhed, forudsigelighed og ægthed
- Bevar roen
- Berøring og øjenkontakt kan være angstskabende, vurder situationen
- Vær tydelig i din kommunikation (undgå ironi, sarkasme, indforståethed)
- Kropssprog: overensstemmelse mellem det verbale og nonverbale
- Obs på dit kropssprog (signalgivning)

VERBAL - NONVERBAL KOMMUNIKATION

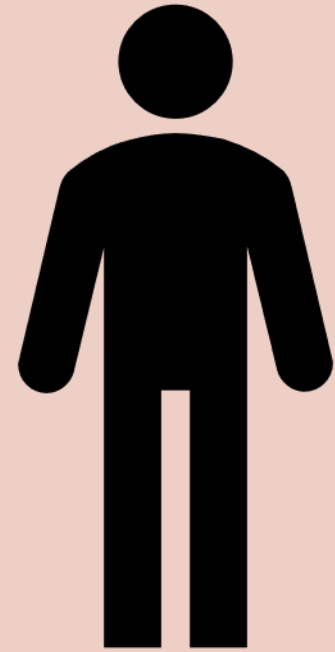


FØLESESHÅNDBTERING

- Når man skal støtte mennesker med psykiske udfordringer, kan man selv blive følelsesmæssigt udfordret
- Det er derfor en fordel at man har kendskab til sig selv og er bevidst om egne udfordringer



SELV



ANDEN

REFLEKSIONS OPGAVE

- 48 -

Tag udgangspunkt i arbejdet som vagt, og dig som underviser af vagter

Er der noget du fremadrettet vil være mere opmærksom på?

Tal sammen 2 og 2

Tak for denne gang



LITTERATUR

www.altomstoffer.dk

www.sundhed.dk

<https://www.sbst.dk/unge/psykisk-saarbarhed>

www.psykiatrifonden.dk

- Nielsen og Røjskjær, 2017; Dobbeltbelastning i alkoholbehandling – udredning og tilgang
- Ringgården (Nielsen, Damsted og Moesgaard): Projekt ALF, Alkohol og LivsFokusering. Personlighedsmønstre og behandlingsstrategier