

Personlige opgaver

Beskriv

- Beskriv din fars personlighed (med forstyrrelser), og din fars familie.
- Beskriv din mors personlighed (med forstyrrelser), og din mors familie.
- Beskriv din egen personlighed.
- Beskriv dine symptomer.
- Beskriv din barndom.
- Beskriv dit voksenliv.
- Få den person, der står dig nærmest (f.eks. din mor), til at skrive et brev om dig med beskrivelse af graviditet, fødsel (apgar score) og barndom.

Tegn

- Tegn dig selv.
- Tegn dig selv og dine nærmeste.
- Tegn 10 følelser.
- Tegn din psyke.
- Tegn din fremtid.

Langtids støttende psykoterapi

Dialogområder

Aldersadækvate livsmål (uddannelse og arbejde, nærforhold, fællesskab).

Åbenbare eller nærbevidste relationskonflikter.

Tilpasning af mestring af dagligdags oplevelser og gøremål.

Selvopfattelse og selvvurdering (identitet).

Stress, symptomer og tilbagefald.

Forståelse og kendskab til egen lidelse og personlighed.

Problemer indenfor dialogområderne

Tilbagetrækning, resignation, dagdrømmeri, benægten, løgneren, storhedsforestillinger, mindreværd, rationalisering, jeg-indsnævring.

For stærk binding og loyalitet, forvirring, overvældelse

På forsvarssiden: Tildækning, tilbagetrækning, underkastelse, benægten, projektion.

Resignation, manglende struktur, manglende moral, manglede interesse, manglende evner.

Fiksering af negativ selvopfattelse, identitetsforvirring, omnipotensideer, også selvusikkerhed

og nærtagenhed, sårbarhed.

Plagsomme symptomer og funktionsforstyrrelser, angst, uro, dysfori, tendens til dekompenisering og regression.

Manglende kendskab, manglende forståelse af egen rolle, manglende selvindsigt.

Virkemidler for dialogområderne

Stimulering, rehabiliteringstiltag, klarlægge valgmuligheder, realitetsorientere, trøste og rose.

Klarlægge og støtte, være model eller give en korrigerende, rationel oplevelse.

Opmuntre til strukturering og gradvis mestring, omformulere (gælder også punkt 2).

Give bekræftelse og anerkendelse, vise respekt, realitetsorientere, afbetinge nærtagenhed, modsige og realitetsorientere på ekstreme fikseringer af omnipotens eller mindreværd.

Klarlægge sekvensen af forværringer og tilbagefald og medikamenternes rolle i denne forbindelse. Stimulere til at forebygge stress.

Give saglig information om lidelsen og egen rolle i udviklingsperspektiv og som aktuel samarbejdspartner i støttende terapi, forsigtig indsigt i personligheden.

Mål for hvert dialogområde

Selvrealisering, realitetsorientering evt. forskning.

Aflastning, afreagering, omvurdering, ny tilknytning.

Mestring af dagliglivets egenomsorg og gøremål og evne til socialt samkvem.

Bedret og mere realistisk selvopfattelse.

Forebygge stressreaktioner og dekompenisering.

Forståelse af egen lidelse og i nogen grad forståelse af egen personlighed.