

# Grunleggende prinsipper for behandling av personlighetsvansker



Personlighetsalliansen



# Grunnleggende prinsipper for behandling av personlighetsvansker

Behandling av personlighetsvansker handler om å møte mennesker med forståelse, struktur og håp.

Prinsippene bygger på kunnskapsbasert praksis og gjelder både for ungdom og voksne.

Mange har erfart traumer eller vedvarende belastninger som påvirker selvforståelse og relasjoner. Målet er å fremme trygghet, ansvar og utvikling.

## Tidlig diagnose bør være rutine

Ikke vent til ting blir verre. Tidlig identifisering, diagnostikk og tilrettelagt behandling gir bedre prognose. Det beskytter mot unødig lidelse og gjentatte negative erfaringer i møte med helsetjenesten. Alle kriteriene trenger ikke være på plass før personlighet tas på alvor og tilrettelagt behandling tilbys.

## Tilby psykoedukasjon

Del oppdatert kunnskap om lidelsen, sårbarhetsfaktorer og struktur på behandlingen. Klargjør roller og forventninger til både pasient og behandler.

## Vær aktiv, ikke reaktiv

Vær engasjert, lyttende og utforskende. Ha kontroll på egne reaksjoner (motoverføring). Når ting blir vanskelig, utforsk det som skjer mellom dere og i livet til pasienten. Søk kollegial støtte når nødvendig.

## Forvent bedring

Det gjør en forskjell at du har tro på endring, særlig når det virker uopnåelig. Manglende forventninger signaliserer at du ikke har tro på at pasienten kan endre situasjonen sin. Utforsk hva som fremmer og hindrer bedring i fellesskap.

## Vær profesjonell, men ekte

Vær ærlig, forutsigbar og menneskelig. Anerkjenn pasientens opplevelser, også når du selv gjør feil. Å snakke om det som skjer mellom dere bygger trygghet og modellerer reparasjon.

## Empatisk lytting

Trygghet og tillitt bygges gjennom oppmerksom tilstedeværelse. Bli en trygg base ved å tåle og romme det pasienten står i, også når følelsene er sterke og vekker mye i deg. En trygg og empatisk tilstedeværelse gir grunnlag for tillit, reparasjon og håp.

## Fokus på livet utenfor terapirommet

Oppmuntre til deltakelse i skole, arbeid og meningsfulle aktiviteter tilpasset funksjonsnivå og livssituasjon. Deltakelse i vanlige sosiale sammenhenger er ofte svært gunstig for behandlingen. Bruk erfaringene utenfor terapirommet aktivt i terapien.

## Frem ansvarlighet og autonomi

Valider pasientens opplevelser og følelser samtidig som du utfordrer med andre perspektiver når det er aktuelt. Vær aktiv i å støtte og oppfordre dem til å ta ansvar for sine handlinger og styringen over eget liv. Hjelp dem å romme og integrere ulike sider av seg selv, lære av egne feil og løfte frem det som fungerer.

## Inkluder pårørende

Når det er hensiktsmessig, lær pårørende grunnleggende kunnskap om lidelsen og behandling. Planlegg krisehåndtering og hvilken rolle pårørende kan ha i behandlingen.

## Vær fleksibel og realistisk

Tilpass behandling til den enkeltes behov og kontekst.

Små steg kan være store fremskritt.

*Det beste jeg vet ved å jobbe med mennesker med personlighetsforstyrrelser, er at de utfordrer meg til å være mitt mest autentiske selv.*

*De lar deg ikke slippe unna med å late som du er noen du ikke er, eller late som du knytter deg til dem.*

*De krever at du er ekte. Jeg har dyp respekt for det, for det gjør meg til et bedre menneske.*

– Professor Carla Sharp