

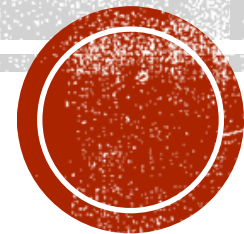
# ÆNGSTELIG EVASIV PERSONLIGHEDSSTRUKTUR

Specialpsykolog, klinikleder Nicole K. Rosenberg

Region Sjælland

Solrød 2026

[nrose@regionsjaelland.dk](mailto:nrose@regionsjaelland.dk)



# HVAD ER EN PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

- ”..en række tilstande og adfærdsmønstre af klinisk betydning, som oftest er vedvarende og fremtræder som udtryk for patientens karakteristiske livsstil og holdning til sig selv og andre.”
- ”De repræsenterer ekstreme eller betydende afvigelser fra den måde, hvorpå et gennemsnitsmenneske i en given kultur føler, tænker, opfatter og især forholder sig til andre. Sådanne adfærdsmønstre er som regel stabile og omfatter multiple adfærdsmæssige og psykologiske funktioner.”
- ”...forskellige grader af subjektivt ubehag og nedsat social funktionsevne”.

ICD-10



# FLERE FORSKELLIGE PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER

## De sværeste

- Paranoid
- Skizoid
- Dyssocial

## Mellemgruppen

- Emotionelt ustabil (borderline)
- Histrionisk

## Den letteste gruppe

- Tvangspræget
- Dependent
- Ængstelig



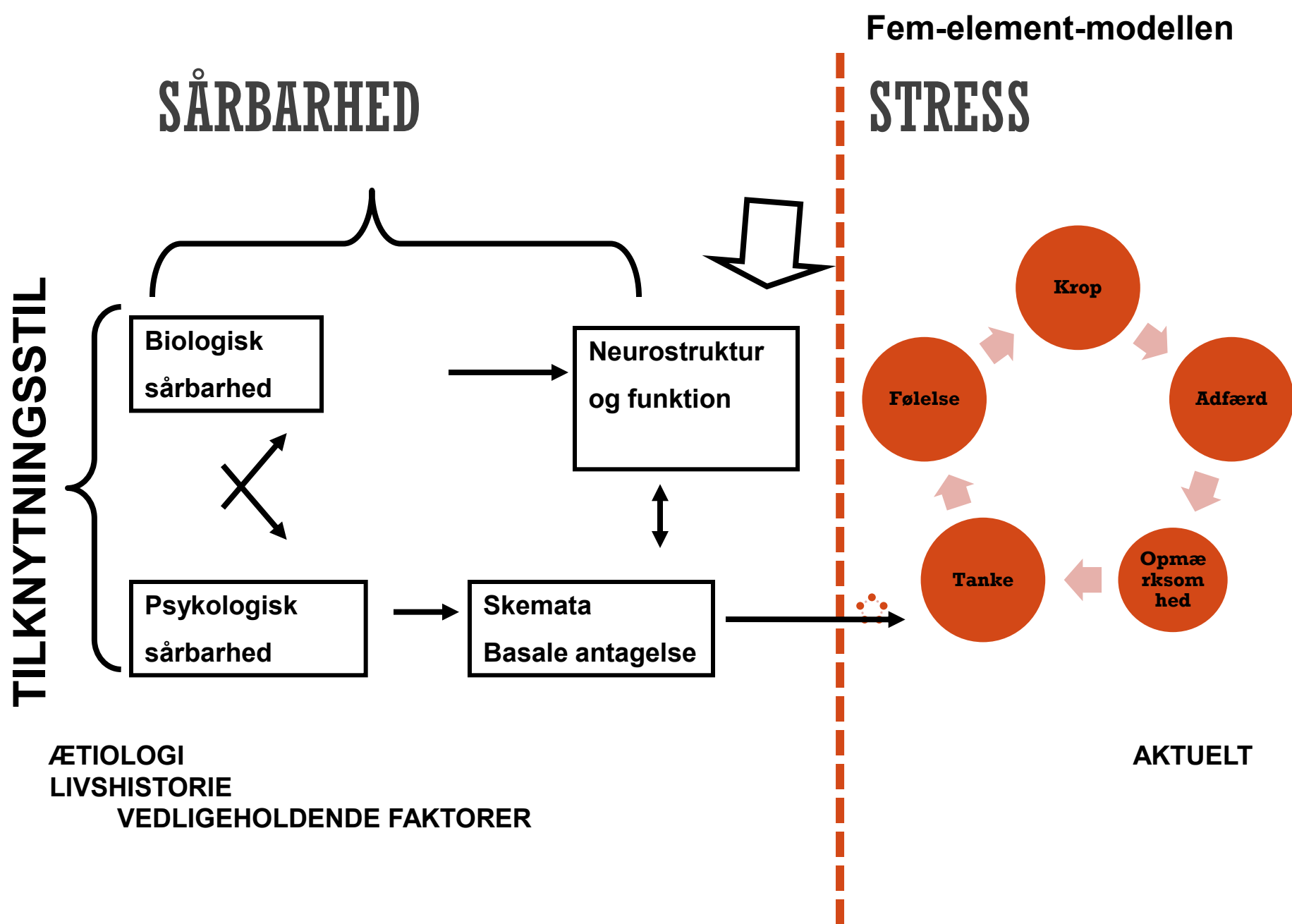
# ÆNGSTELIG EVASIV PERSONLIGHEDSSTRUKTUR

- Sensitiv, ængstelig, undgående træk med ængstelse, anspændthed, usikkerhed og mindreværdsfølelse.
- Har meget stort behov for at blive anerkendt og opleve følelsesmæssig varme fra andre.
- Bryder sig ikke om kritik og afvisning.
- Kan frygte at knytte sig til andre mennesker.
- Undgår mange helt almindelige aktiviteter pga frygt for fare.



- Det antages at der er 2% af befolkningen, der har ÆEP, dvs ca 50.000 danskere (ud af 3,5 mill voksne)
- I regionerne behandles kun ca 1% af disse (Simonsen og Lund Nørgaard,2022)
- Andre personlighedsforstyrrelser "larmer" mere og er bl.a. derfr blevet udforsket mere



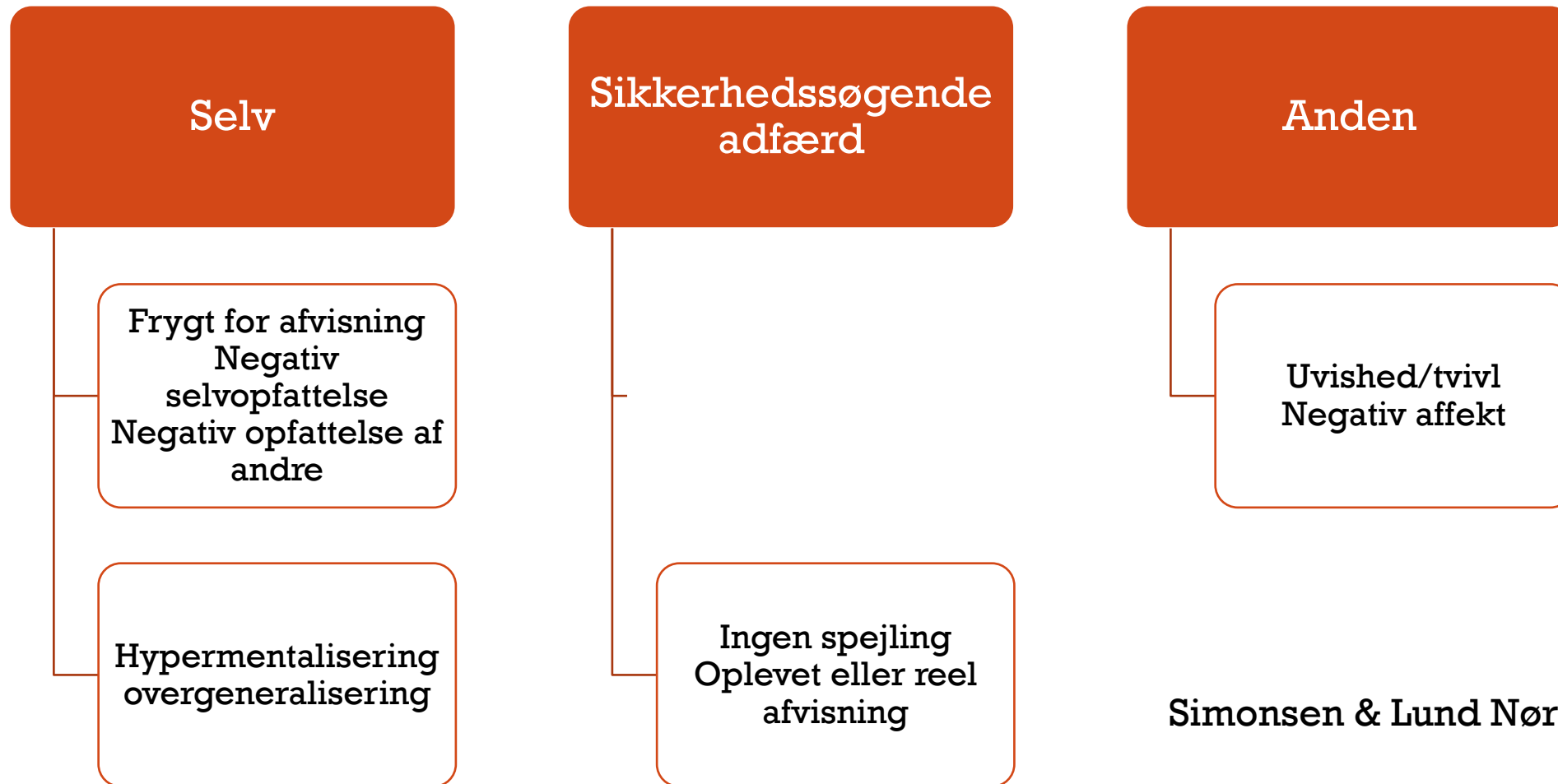


# ÅRSAGSFORHOLD

- Biologiske faktorer (andre i den biologiske familie har ængstelige træk)
- Psykologiske faktorer (temperament og personlighed, der vægter tryghed og stabilitet frem for eventyr og forandring)
- Socialt (, utrygge opvækstforhold, mobning, ensomhed)



# NEGATIV KOMMUNIKATIONSSPIRAL VED ÆEP



# FORSTÆRKEDE TRÆK ELLER SUBKLINISK

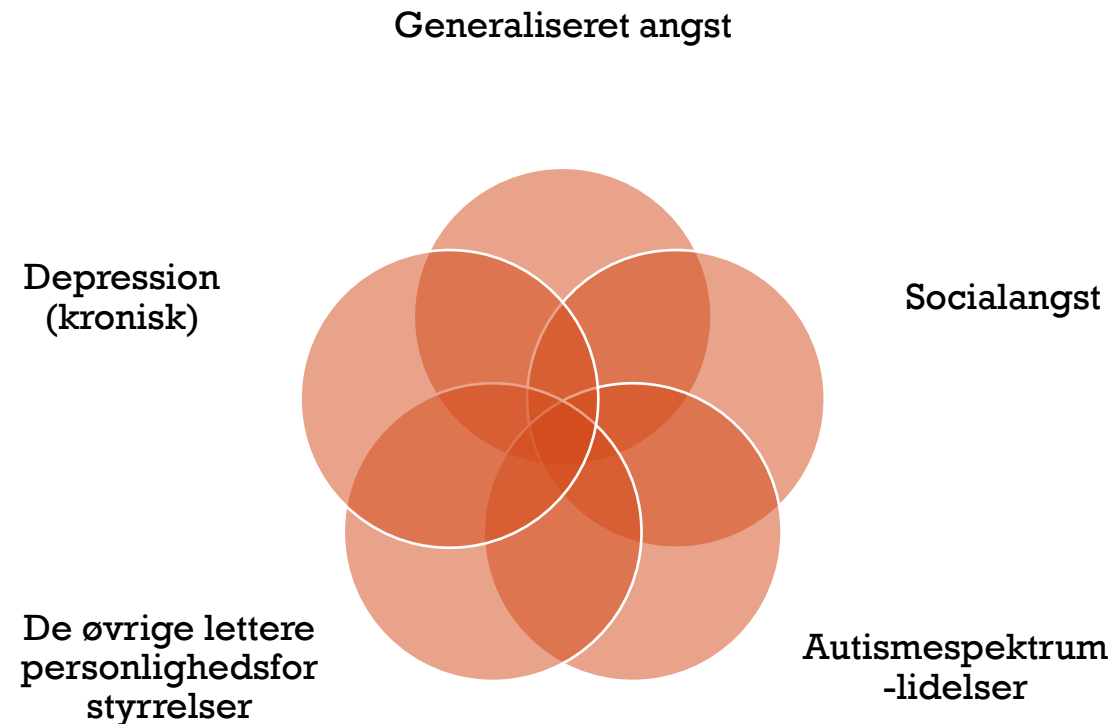
- Der findes mennesker der har "en rem af huden"
- ÆEP-træk findes på et kontinuum fra meget svag til meget stærk



# TILGRÆNSENDE PSYKISKE LIDELSER

## PSYKISKE LIDELSER, DER LIGNER

### KOMORBIDE OG DIFFERENTIALDIAGNOSTISKE LIDELSER



# SELVVÆRD – SELVBILLEDE- SELVFORSTÅELSE

- Mindreværdsfølelse
- Perfektionisme
- Konservatisme (ubehag ved ændringer)
- Ofte sitrende angst og ubehag
- Lukker ned for følelser og af og til tanker
- Har svært ved at "læse" og udtrykke egne følelser



# KERNEANTAGELSER

- Antagelser som fx:
- ”Andre synes jeg er dum”
- ”Andre accepterer mig ikke”
- ”Andre synes ikke jeg er god nok”
- ”Jeg skal gøre alting perfekt”
- ”Andre er dygtigere, modigere, mere attraktive, sjovere, pænere end mig”



# RELATIONER

- Tilbageholdenhed overfor andre
- Kan nemt føle sig kritiseret eller afvist
- Har behov for forhåndsaccept før samvær med andre
- Kan have mistro
- Virker hæmmet og kan virke afvisende
- Ofte tavs eller kun lidt talende i samvær med andre
- Afslører ofte ikke egne tanker og følelser (svære for andre at "læse")
- Har et rigidt syn på andre mennesker
- Har svært ved at "læse" andre mennesker



- Personen med ÆEP ofte vurderer andre og situationer på baggrund af egne forestillinger fremfor at spejle, lukker i, så andre heller ikke kan spejle sig i personen
- Dårlig kommunikation
- Frustrerende mangel på udbytte af kommunikation



# ARBEJDE, UDDANNELSE, FRITID

- Flere med ÆEP får ikke gennemført uddannelse eller gennemfører med dårlige resultater
- Mere arbejdsløshed end gennemsnitligt
- Mere ensomhed
- Flere livsstilssygdomme



# BEHANDLING I GRUPPE PLUS INDIVIDUELT

- En mentaliseringsdel, der retter sig mod tanker og følelser:
- Udgangspunkt i, hvad personen i en svær situation følte og sansede. Derfra forsøges at få personen til at få fat i sine tanker og følelser og drøfte om de reelt afspejler situationen
- En kognitiv, interpersonel del, der retter sig mod handling: Afprøve at bryde med den kontrollerede, tavse stil



# EKSEMPLER

- Få fat i en central kerneantagelse
- Afprøve i tankerne, hvordan det er at møde en situation (fx første dag på nyt arbejde, aftenskolekursus, kursus i kommunen) på baggrund af denne
- Formulere en modificeret eller modsat kerneantagelse og afprøve at møde samme situation på baggrund af den
- Øve sig i sidste del

Ingen forstår mig	De fleste herinde vil forstå mig
De synes jeg er underlig og kejtet	De synes jeg er helt almindelig
Jeg skal være så usynlig som muligt	Jeg skal fylde noget i rummet



# MISTILLID TIL ANDRE

- Fordele – ulemper
- Triggere
- Hvad går mistilliden ud på
- Kontinuumsmetoden (hvor er du på et kontinuum – hvor vil du gerne være?)
- Hvor kommer det fra – har det engang været på sin plads? Eer det blevet en leveregel, der overbruges?
- Rems de gange op (væsentlige gange) hvor du har kunnet stole på andre



# ANGST FOR AT PRØVE NYT

- Giv dig selv en udfordring (ikke for stor – ikke for lille) Ros dig selv
- Undersøg fordelene og ulemperne ved angst for nyt
- Hvis du skulle lave en forandring i den kommende uge/den kommende måned/indenfor de kommende 3 år, hvad skulle det så være?
- Hvad er det værste, der kan ske?
  
- Har du behov for at prøve at gøre noget, du tror vil være pinligt/fløvt?



**VÆLG EN SITUATION I NÆR FREMTID OG UNDERSØG, HVAD DE FORSKELLIGE DELE AF PERSONLIGHEDEN "SIGER TIL" AT SKULLE INDGÅ I DEN. STYRK SUND VOKSEN, VALIDER SÅRBARE BARN, MINIMER INDRE KRITISKE AUTORITET OG UNDERSØG COPINGSTRATEGIER, DER GÅR MOD DE VEDLIGEHOVDENDE STRATEGIER.**



**TAK FOR  
OPMÆRKSOMHEDEN**

