



Kærlighed
Smil Kram Tillid
Tryghed Kys Glæde

borderline

og hvad der virker



FAQ

Vi optager webinaret

Vi sender slides efterfølgende

Skriv løbende spørgsmål i chatten



Granhøjen

Behandling, botilbud, beskæftigelse

30 års erfaring med behandling af
borderlineproblematikker, inkl.
supervision og temadage

Flere bosteder særligt dedikeret
til mennesker med borderline
– ledige pladser på området lige nu



Maj-Britt Skødt

Pædagog

Afdelingsleder i Granhøjen

Særligt fokus på mennesker med
borderline-problematikker

Lyt også til
Specialpsykiatrisk
Podcast





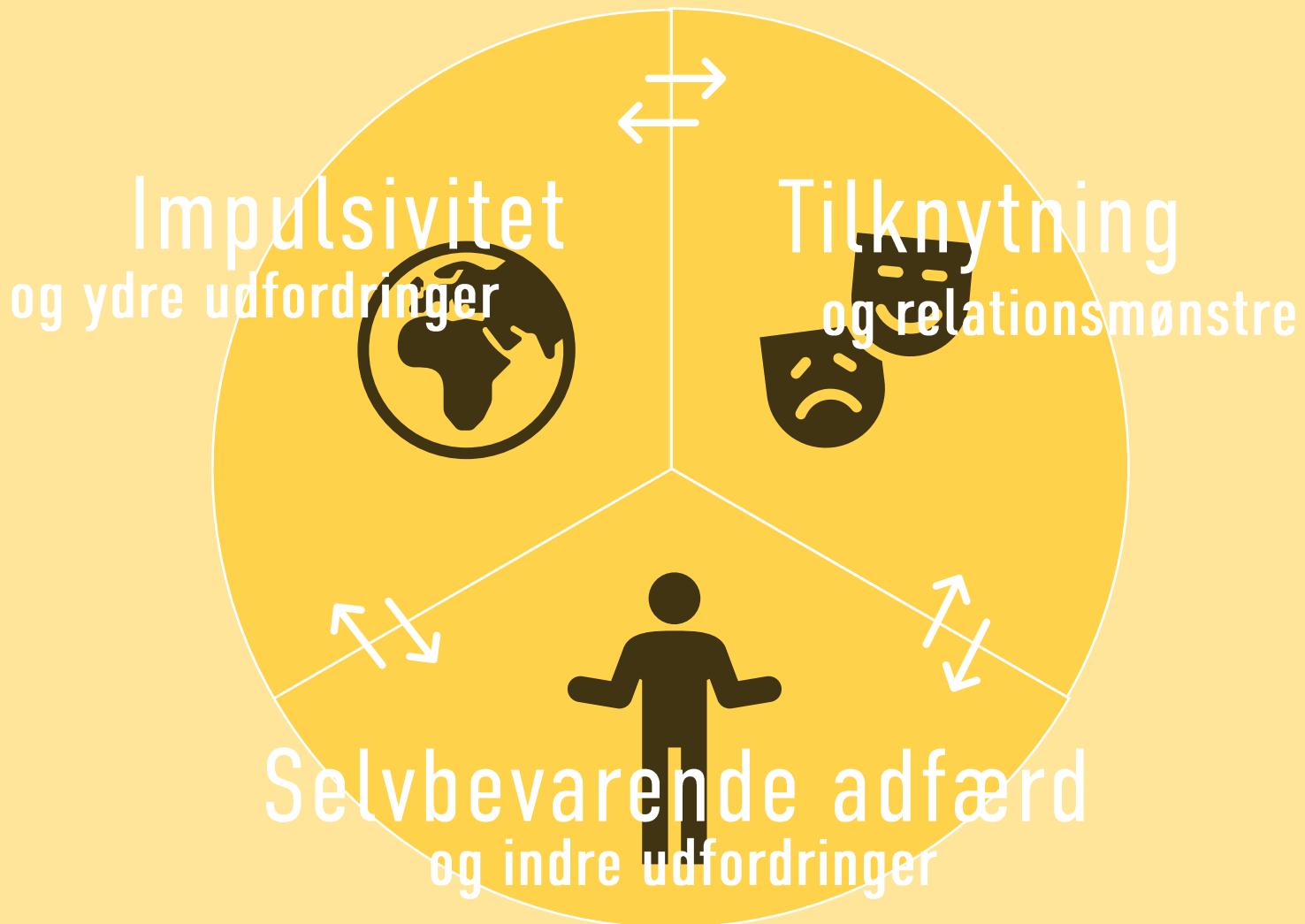
Kort oprids af sidste gang

Borderline og hvad der virker:

- Mentalisering
- Paradoksale interventioner
- Eksternalisering

... rod i det systemiske og det narrative

Kort genopfriskning







"Det er hverdagen, der virker"



1 Mentalisering

Kort og godt: at se sig selv udefra
og andre mennesker indefra

- Hvad betyder det?
- Hvordan virker det?
- Hvorfor er det vigtigt?

"At mentalisere indebærer en erkendelse af, at det, der er sindet, netop er sindet"
(Bateman & Fonagy)

1 Mentaliserings- baseret terapi

Hvad fokuserer vi på?

- Sort/hvid- vs. nuanceret tænkning
- Bevidsthed omkring mentale tilstande hos andre, og forståelse for, at andres intentioner ikke hænger sammen med MIN indre mentale tilstand
- Bevidsthed om mine handlings påvirkning hos andre
- At være sig selv, og sammen med andre

1 Mentaliserings- baseret terapi

Hvad er effekten?

- Identificere affekter og stabilisere følelsesudtryk
- Udvikle stabile indre repræsentationer af tanker og følelser
- Skabe sammenhængende selvopfattelse
- Udvikle evnen til at etablere trygge relationer

2 Paradoksale interventioner – og det systemiske

Hvad vil det sige?

- At gøre det modsatte af det ventede
- At vende tilbagevendende mønstre på hovedet
- At ordinere det, der kommer til at ske
- At undersøge løsningen ikke problemet

2 Paradoksale interventioner

- og det systemiske

... og hvordan gør vi det?

- Kriseplaner
- Alternative handlemuligheder
- Italesætte mønstrene, inden handlingen af disse sker

3 Eksternalisering

- og det narrative

"Jeg ER borderliner" eller
"Du ER en af de der borderline-piger"

vs.

"Du er RAMT af borderline" eller
"BORDERLINEN driller lige nu, så jeg
har brug for ..."

3 Eksternalisering

- og det narrative

Stigmatiserende sprogbrug skaber skyld og skam → skyld og skam fordrer det lave selv værd → giver de indre udfordringer større livsvilkår

Vi skal hjælpe med at:
underkende borderlinens identitet og
styrke individets identitet

Det vi fokuserer på, får vi mere af!



Januar 2022

WHO's diagnosemanual ICD 10
opdateres til ICD 11

Det har betydning bl.a. for
borderline-diagnosen

Kommende webinar med overlæge og
psykiater Linh Duong

granhogen.dk/nyhedsbrev/

Tak, fordi I deltog

Kommentarer: webinar@gran-rh.dk

Bertilbud og behandling: 5993 2301



Granhøjen

SPECIALPSYKIATRISK BEHANDLING