

Hva er selvforstyrrelser, og hvordan samtale om dem?

Akuttnettverkskonferansen 22. april 2024

v/Tor Gunnar Værnes, psykologspesialist, dr.philos

TIPS Sør-Øst

uxvrnt@ous-hf.no

Tlf. 92455678



Plan for forelesningen

- Selvopplevelse og selvforstyrrelser i et fenomenologisk perspektiv
- Selvforstyrrelser og psykoseutvikling
- Den fenomenologiske samtalen i utredning og behandling

Fenomenologiske perspektiver

- Fenomenologisk filosofi opptatt av *subjektivitet* og hvordan *bevisstheten fungerer*
 - *hvordan jeg opplever meg selv og verden, og tillegger personlig mening til opplevelsene*



© Pixabay

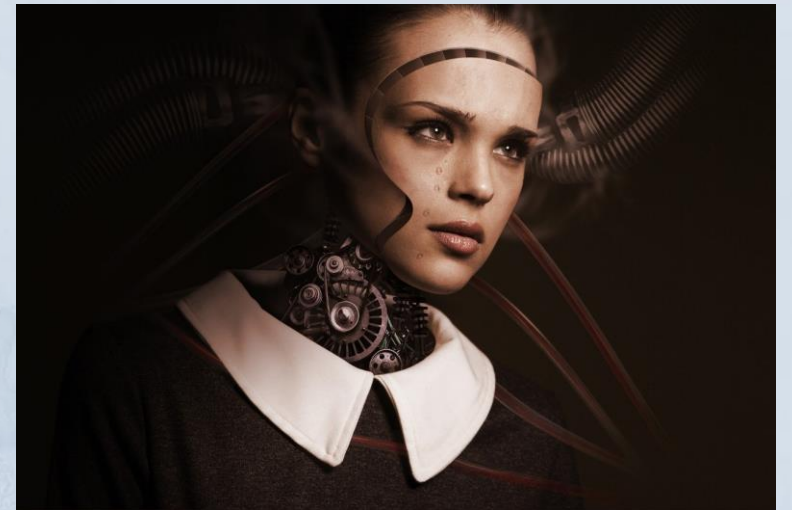
Fenomenologisk perspektiv på nivåer av selvopplevelse

- **Grunnleggende selvopplevelse:** preger *automatisk* (pre-refleksivt) alle opplevelser, tanker og handlinger med en *selvfølgelig "jeg-het"*, som noe som er *mine* opplevelser
- **Eksplisitt, «bevisst» selvopplevelse:** bevissthet om meg selv som et stabilt og vedvarende "jeg", som en opplevende og handlende person
- **Sosial, narrativ selvopplevelse:** personen man betrakter seg selv som, med sine væremåter, holdninger, personlighet og livshistorie

Den grunnleggende selvopplevelsen anses som «grunnmuren» i selvet, som andre nivåer av selvopplevelse bygger på

Selvforstyrrelser – fenomenologisk perspektiv

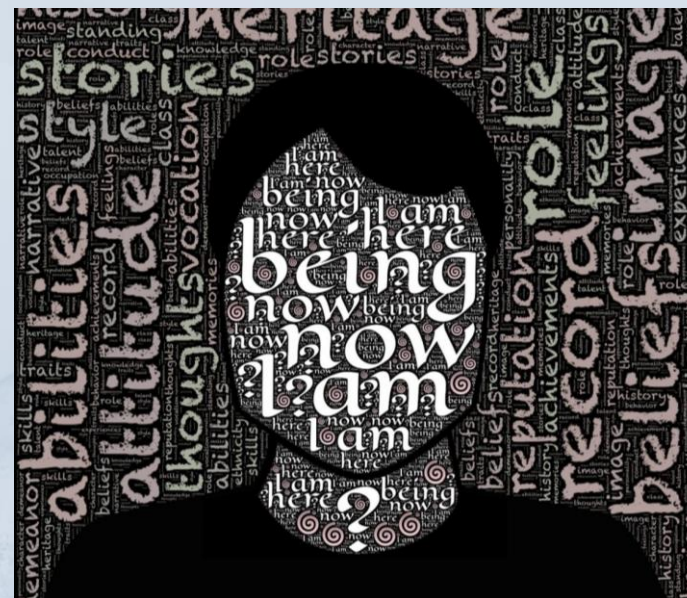
- Forstyrrelser i den *grunnleggende selvopplevelsen*, kalt **selvforstyrrelser**, anses som kjernesymptomer i schizofrenispekteret
- Selvforstyrrelser forekommer hyppig i prodromalfasen til schizofreni (Møller & Husby 2000, Parnas et al 1998)
- En rekke studier viser at selvforstyrrelser forekommer oftest ved schizofreni og lignende lidelser (f.eks. Raballo et al 2021)



© Pixabay

Hva slags selvforstyrrelser?

- Hele eller noe ved meg selv føles merkelig, fremmed, kunstig eller uvirkelig
 - Kan gjelde egne tanker, kropp, bevegelser og handlinger, sanseinntrykk, følelser og identitet
- Det er som om det *ikke er mine* opplevelser, sanseinntrykk, tanker, følelser og kroppslige bevegelser/handlinger



© Pixabay

Hva slags selvforstyrrelser?

- Kan oppleves som en *avstand* eller *barriere* mellom en selv og verden
- Det er som om man ikke lenger er ”naturlig og spontant” til stede i verden
- Verden og andre mennesker oppleves som merkelige, fremmede, kunstige, drømmeaktige og/eller uvirkelige



© Jonas Verstuyft, Pixabay

Hva slags selvforstyrrelser?

- Kan bli forvirret over ting vi vanligvis tar for gitt, som hva et barn er, betydningen av vanlige ord, hvorfor gresset er grønt osv.
- Klarer ikke å la være å gruble og tenke. Analyserer seg selv og det som skjer hele tiden
- Samtidig blir ofte tenkningen rotete og vanskelig å styre



© Pixabay

Beskrivelser av selvforstyrrelser

- *«Jeg kan plutselig føle at jeg ikke vet hvem jeg er... som om jeg ser meg selv utenfra, føler ingen tilknytning til meg selv, som om jeg var en fremmed»*
- *«Det føles som om det ikke er jeg som ser på ting. Jeg vet det er meg, men det føles som om bevisstheten min er et annet sted, som om jeg ikke opplever det jeg ser»*
- *«Når jeg gikk til T-banen i dag, var det som om jeg så det på TV, som om jeg bare observerte, men ikke opplevde det»*

Beskrivelser av selvforstyrrelser

- *«Det føles ikke som om det er mine tanker, de føles ”mekaniske”*
- *«Vennen min virker som en fremmed person. Biler og himmelen ser underlige ut. Jeg blir opphengt i slike ting hele tiden, og det er veldig plagsomt»*
- *«Hele min måte å tenke på har forandret seg totalt... Jeg er veldig bevisst om absolutt alt – hva jeg tenker og hva jeg gjør. Jeg har tenkt mye på «konseptet tenkning». Det er veldig rart, jeg ville aldri gjort det før»*

Selvforstyrrelser og utvikling av psykose

Selvforstyrrelser kan lede til andre vanlige symptomer ved psykoselidelser, særlig ved schizofreni

- Men kan også forekomme (i mildere former) ved angst, depresjon og traumelidelser, uten at det utvikler seg til psykose

Vrangforestillinger og hallusinasjoner:

- Eksisterer jeg? Er jeg kanskje en figur i en bok?
- Alt virker «fake» - er det jeg ser bare en simulering? Som i Matrix-filmene?
- Tankene mine føles fremmede – er det noen som skriver tankene mine?
- Jeg kjenner meg som en robot, hvem er det som kontrollerer meg?

Selvforstyrrelser og utvikling av psykose

Negative symptomer:

- Det føles som en usynlig vegg mellom meg og verden - **social og følelsesmessig tilbaketrekning**
- Det er som om jeg ikke er her på ordentlig, og som om det som foregår ikke angår meg – **apati**
- Det er som om følelsene mine ikke er mine/jeg observerer mine egne følelser – **affektmatthet**

Desorganisering:

- Bevissthetsstrømmen holdes ikke sammen av en intakt, sammenhengende selvopplevelse, og fragmenteres
- Evnen til å naturlig føle hva som er *relevant/viktig for meg* å være oppmerksom på, mene, gjøre osv. i ulike situasjoner svekkes
- Henger seg opp detaljer, ord, irrelevante ting som forstyrrer, forvirrer

Hvorfor oppdages ikke selvforstyrrelser?

Behandlerfaktorer:

- manglende kunnskap
- utredes ikke med «standard» instrumenter som PANSS, SCID eller MINI

Pasientfaktorer:

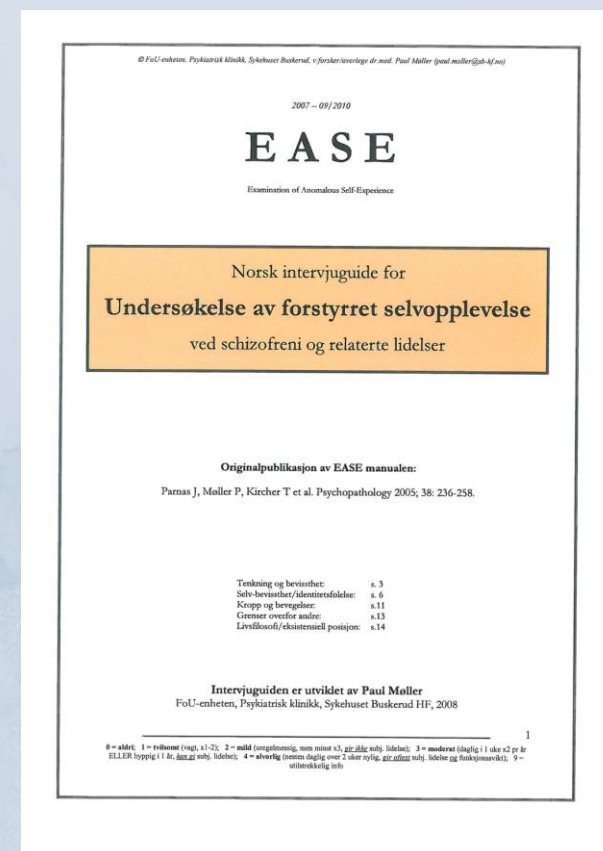
- har ikke ord for opplevelsene
- privat og skambelagt
- selvforstyrrelser kan påvirke kommunikasjonssevne
- opplevelser kan komme og gå
- psykosesymptomer kan «kamouflere» selvforstyrrelsene



© Gerd Altman, Pixabay

Utredning av selvforstyrrelser - EASE

- EASE – Examination of Anomalous Self-Experience
- Symptomsjekkliste for forstyrrelser i selvopplevelse
- 5 domener, 57 enkeltledd i tillegg til subtyper
- Utforskes via et semi-strukturert intervju
- Hovedhensikt: gi fenomenære, kvalitative, detaljerte beskrivelser av slike forstyrrelser
 - Tilstedeværelse og alvorlighet skåres også kvantitativt



Utredning av selv forstyrrelser - SQuEASE-6

- Screen Questionnaire for EASE
- Et spørreskjema, men kan gjøres som intervju
- Kan brukes som en første screening for å sjekke om personen opplever selvforstyrrelser
- Ved «napp» på SQuEASE-6 – følg opp med grundigere intervju med EASE

SQuEASE-6 (Screen Questionnaire for EASE – 6 items)

Dette spørreskjemaet beskriver en del opplevelser som noen kan ha, og som handler om hvordan man opplever seg selv. Du vil bli spurt om disse opplevelsene har forekommet for deg, eller ikke, og om de har vært plagsomme. Svar «ja» bare hvis opplevelsen har forekommet helt tydelig. Hvis du ikke er sikker, så svar «nei».

1. Sterk grubling

Av og til (eller ofte) grubler jeg så mye at jeg nesten ikke får gjort andre ting. Det er omtrent umulig å stoppe det, og jeg kan bli sittende helt fast. Jeg kan gruble på alt mulig: meg selv som person, ting som har skjedd, eller på noe i verden rundt meg. Noen sier det slik: <i>Grublingen tar helt overhånd og bestemmer alt.</i>	Siste måned:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
	Tidligere:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
Hvis JA siste måned, hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

2. Sterk uvirkelighetsfølelse eller fremmedfølelse

Av og til (eller ofte) føler jeg meg veldig rar, fremmed, uvirkelig eller uekte, nesten som på film. Dette kan også gjelde tankene mine, eller verden rundt meg. Det kan virke som om det jeg opplever eller tenker ikke er mitt eget, eller ikke gjelder meg selv. Noen sier det slik: <i>Mister hele meg, skjønner ikke lenger hvem jeg er.</i>	Siste måned:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
	Tidligere:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
Hvis JA siste måned, hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

3. Gransker seg selv intenst i speilet

Av og til (eller ofte) har jeg en intens trang til å studere meg selv grundig i speilet, for å se om et eller annet er forandret, i ansiktet eller kroppen, eller fordi jeg blir usikker på om jeg i det hele tatt fins.	Siste måned:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
	Tidligere:	<input type="radio"/> JA	<input type="radio"/> NEI
Hvis JA siste måned, hvor plagsomt er det?			
<input type="radio"/> Ikke plagsomt <input type="radio"/> Litt plagsomt <input type="radio"/> Ganske plagsomt <input type="radio"/> Veldig plagsomt			

Hvorfor fenomenologisk tilnærming i utredning og terapi?

Genuin nysgjerrighet på den andres måte å oppleve og forstå verden på kan bidra til å:

- Sette ord på det tidligere usagte – det kan redusere skam og ensomhetsfølelse
- Komme nærmere den andres syn på seg selv og verden – hvordan opplevelser gis personlig mening
- Styrke gjensidig forståelse og kommunikasjon
- Styrke den andres opplevelse av å være seg selv og av å være en person – motvirke fremmedfølelse
- Styrke den andres følelse av tilhørighet til menneskene og verden

Hva kjennetegner fenomenologiske samtaler? -

Fenomenologiske samtaler har fokus på det **subjektive**:

- Hvordan man *opplever seg selv og verden*
 - Sanser, følelser, tanker, ønsker, behov, drifter, stemninger, handlinger
- Den *personlige mening* som «fargelegger» alle disse opplevelsene og erfaringene



© Generert via Microsoft Copilot

Hva kjennetegner fenomenologiske samtaler?

- Utforsker hvordan ting *faktisk oppleves og beskrives* av den andre, *uavhengig av egne antagelser og «fordommer»* (knyttet til diagnose, kulturell bakgrunn osv.)
 - Ikke være «låst» til symptombeskrivelser i spørreskjemaer o.l.
- For å forstå den andre - være nysgjerrig på hvordan opplevelser og hendelser gis mening i lys av bakgrunn, livssituasjon, kultur/samfunn, interesser, holdninger og livssyn
- Forståelse forutsetter også *emosjonell innlevelse* - en *empatisk forståelse*
 - Forsøke å sette seg inn i den andres sted, ikke bare med hodet men også hvordan det kan føles

Fenomenologisk psykoterapi ved selvforstyrrelser

- «...«stay with» the patients' experiences and resist interpretations»
 - bruke god tid på å utforske *hvordan* og ikke skynde seg til å fokusere på *hvorfor*
- «...a *holding and containing* attitude, providing an opportunity for a *corrective emotional, relational and embodied experience*»
 - Aksepterende, ikke-dømmende holdning

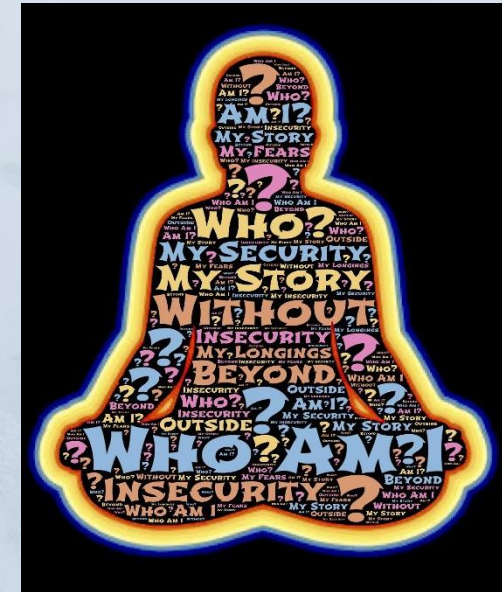


© Harald Lepisk, Pixabay

Skodlar og Gram Henriksen 2018

Psykoterapi ved selvforstyrrelser

- Svekke pasientens opplevelse av fremmedhet overfor seg selv, andre mennesker og verden via å:
 - Verbalisere opplevelser i dialog
 - Bistå i søken etter mening, forståelse og et sammenhengende, selvbiografisk narrativ
- Psykoterapi er også kropp i interaksjon
 - empatisk lydhør overfor både verbale og ikke-verbale signaler fra pasienten
 - To selv som resonnerer verbalt og non-verbalt, men som ikke er ett og samme vesen.



© Pixabay

Andre behandlingstilnæringer

- *Psykoedukativt familiesamarbeid* - hjelp til å forstå underlig atferd, knytte pasientens opplevelsesverden til kunnskap om selvforstyrrelser og psykose
- *Miljøterapi* – kunnskap om selvforstyrrelser som rammeverk for å forstå og forholde seg hensiktsmessig til pasientene
- *Sosiale, fysiske og kreative aktiviteter* for å styrke følelse av å være ekte og «hel», og av tilhørighet og tilknytning

«Musikk gir meg en følelse av sammenheng og tilhørighet»

«Musikk treffer noe i meg, noe sjel-lignende, en kjerne i meg selv»

- Person med tidligere psykoselidelse, personlig kommunikasjon

Takk for meg!



Trauma, Dissociation and Psychosis
INTERNATIONAL CONFERENCE
Kilden Performing Arts Centre
KRISTIANSAND June 12–14 2024

[Hjem](#) [Program](#) [Påmelding](#) [Foredragsholdere](#) [Godkjenning](#) [Konferansested](#)



Traumer, Dissosiasjon og Psykose

INTERNASJONAL KONFERANSE

Kilden Teater- og Konserthus
Kristiansand 12. – 14. juni 2024

Kontakt: Kurs og kongresservice
E-post: post@kursogkongress.no



12. til 14. juni 2024 inviterer Sørlandet sykehus og samarbeidspartnere til den 4. internasjonale konferansen om traumer, dissosiasjon og psykose i Kilden teater og konserthus, Kristiansand. De tre tidligere konferansene ble avholdt i 2015, 2017 og 2019, og hadde som ambisjon å lage en god møteplass for store fagfelt som vanligvis er ganske atskilte – traume- og dissosiasjonsfeltet, og psykosefeltet. Konferansene har vært godt besøkt, og har mottatt mange fine tilbakemeldinger, så vi er veldig glade for at vi nå igjen kan invitere til en ny konferanse i samme spor!