

Selvforstyrrelser

i tidlig utvikling av alvorlig psykisk lidelse

Paul Møller

Seniorforsker, dr. med, spesialist i psykiatri

FoU-avdelingen, Klinikk for psykisk helse og rus, Vestre Viken HF

Animasjonsfilm om selvforstyrrelser

YouTube : søk på 'selvforstyrrelser'
(1 min 45 sek)

Animasjonsvideo

[Norsk versjon](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=IckD0Qli6Fc>

[Engelsk versjon](#)

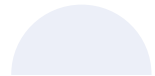
https://www.youtube.com/watch?v=0OR9JPuc9_8

Fra kommentarfeltet til animasjonsfilmen om selvforstyrrelse:

- ❖ Tusen takk for denne animasjonsfilmen. Den beskriver ting jeg har opplevd hver dag og hvert øyeblikk siden tenåringsalderen. Jeg forstår at dette kan forklare at jeg har gått til psykolog etter psykolog, og aldri føler at jeg virkelig blir forstått. Eller at andre opplever (mener, tolker) at det jeg sier er det motsatte av det jeg mener, selv om jeg selv sier det. Jeg har ingen anelse om hvordan andre opplever virkeligheten, eller seg selv, siden "normal" er et fenomen som er så lenge siden, at jeg ikke lenger kan huske det.
- ❖ Jeg forstår at det er dette som gjør at jeg isolerer meg fra omverdenen, fordi jeg ikke klarer å kommunisere med folk som ikke opplever ting på samme måte som meg. Det er ekstremt få jeg opplever at jeg noensinne føler at jeg er på "bølgelengde med". Jeg tenker også at dette kanskje er årsaken til at jeg opplever alt og alle som **'falske'**, eller at ting bare er et **'skuespill'** der folk spiller en **'rolle'**. Andre opplever at jeg er en person i direkte motsetning til hvordan jeg selv føler at jeg er, og den jeg ønsker å være.
- ❖ Alt er vanskelig eller umulig å forklare. Uansett hvilke ord jeg bruker, så vil ordene bety noe annet for de som opplever normalitet, slik jeg kan huske engang å ha opplevd det selv, med stemninger som fulgte med situasjoner, årstider, vær, og mye annet. Isteden er jeg nå fanget i meg selv ..

... som om jeg er et øye som bare observerer alt, uten å ha noen tilknytning til det.

*.. som om jeg er
et øye som bare
observerer alt,
uten å ha noen
tilknytning til det*



Den menneskelige psyke er et vakkert og komplekst byggverk,
- med mange spennende rom.



- Ingen av rommene i byggverket er helt like, men alle har de samme uunnværlige bærestrukturene, som ikke synes, men som forhindrer kollaps
- Også vår psyke har mange 'rom' - eller typer opplevelser - som også må ha bærestrukturer for å ikke kollapse

Store spørsmål – om mentale bærestrukturer

- Hva er det som gjør at du føler deg som **deg selv**?
- Hva er det som gir deg din **identitetsfølelse**?
- Hva er **subjektivitet**?

- OG: hva skjer dersom det menneskelige **selvet, identiteten og subjektiviteten** forstyrres?

- Identitet betyr perfekt likhet (identisk)
- Din identitet er det som gjør deg til (kun) *deg selv*
- 'Å føle seg som seg selv' er eksistensens tause grunnmur
- **Selvet og identiteten** er kjernen i alle menneskes liv og eksistens
- **Selvet og identiteten er kjernen i psykoseutvikling**

'Hva er det med psykoselidelser' ?

- **Gåtefulle, ugjennomtrengelige tilstander**
 - Hvorfor? Hvor kommer egentlig 'vrangforestillinger' fra? Hvordan formes de? Er faget og forskningen tilstrekkelig nysgjerrig på akkurat dette?
- **Svært langsom kunnskapsutvikling**
 - Overfokusering på genetikk, billedteknikker og biokjemi?
 - Undervurdering av kliniske detaljer i opplevelsene.
- **Forklare eller forstå – er det et nyttig skille?**
 - Hva skal vi mene med å **forstå** psykoselidelser?
 - **Hvem** skal forstå?
 - Psykoselidelsers uttrykk kan **beskrives utenfra**, men må **forstås innenfra**

Fagsamtalen om psykoseforståelse må settes på et nytt spor...



.. fordi psykoseforståelsen står i stampe

En av spesialisthelsetjenestens tyngste og mest krevende arbeidsoppgaver!
Jf ikke minst Kongsberg-hendelsen nylig

Det finnes **ingen samlet og omforent forståelse**,
av hvordan de kliniske fenomenene – **opplevelsene** – formes/skapes,
og det finnes **ingen virkelig effektiv behandling**

Kronikk
Aftenposten
27.01.2017



Schizofrenipatienter er i stadig større grad beredte på å ta ansvar for egen behandling og medisinering. Bildet er illustrasjon på ordet «hjernen kan måles, men psykisk sykdom kan ikke måles».

Hjernen kan måles, vises og avbildes eksakt og detaljert. Psyken er derimot subjektiv, flytende, flyktig og abstrakt, og derfor langt mer krevende å forske på.

Forskningen på schizofreni og psykose er i dyp krise

Kronikk



Paul Møller er musikkjournalist og psykiatri

gitt alle psykiske lidelser som depresjon, angst og bipolaritet, er det fortsatt en stor utfordring å forstå og behandle disse lidelsene. Dette gjelder spesielt for de som har alvorlige psykiske lidelser som schizofreni og psykose. Dette er en dyp krise i forskningen på disse lidelsene, og det er viktig å forstå hvorfor det er så vanskelig å forstå og behandle disse lidelsene.

gitt alle psykiske lidelser som depresjon, angst og bipolaritet, er det fortsatt en stor utfordring å forstå og behandle disse lidelsene. Dette gjelder spesielt for de som har alvorlige psykiske lidelser som schizofreni og psykose. Dette er en dyp krise i forskningen på disse lidelsene, og det er viktig å forstå hvorfor det er så vanskelig å forstå og behandle disse lidelsene.

og psykose er i dyp krise. Dette er en dyp krise i forskningen på disse lidelsene, og det er viktig å forstå hvorfor det er så vanskelig å forstå og behandle disse lidelsene.

Kritiske kunnskapshull

«Hjernen kan måles, vises og avbildes eksakt og detaljert. Psyken er derimot subjektiv, flytende, flyktig og abstrakt, og derfor langt mer krevende å forske på.»

«Hjernen kan måles, vises og avbildes eksakt og detaljert. Psyken er derimot subjektiv, flytende, flyktig og abstrakt, og derfor langt mer krevende å forske på.»

og flere, og bildet blir større og mer uendelig. Dette er en dyp krise i forskningen på disse lidelsene, og det er viktig å forstå hvorfor det er så vanskelig å forstå og behandle disse lidelsene.

Dikemark Sykehus 1985-95

- Spesialistutdanningen:
 - Skal psykiateren være ‘container’ eller terapeut?
- En hovedoppgave: psykose/schizofreni:
 - kan vi snakke med pasientene om ‘saken selv’, eller ikke?
- Er ikke en ekte medfølende inntoning mulig ved psykose?

Prodromalprosjektet 1995 -99

Min frustrasjon over manglende faglig forståelse:

- «Det må da finnes kliniske kjernefenomener som kan varsle om en mulig psykoseutvikling er på gang!»

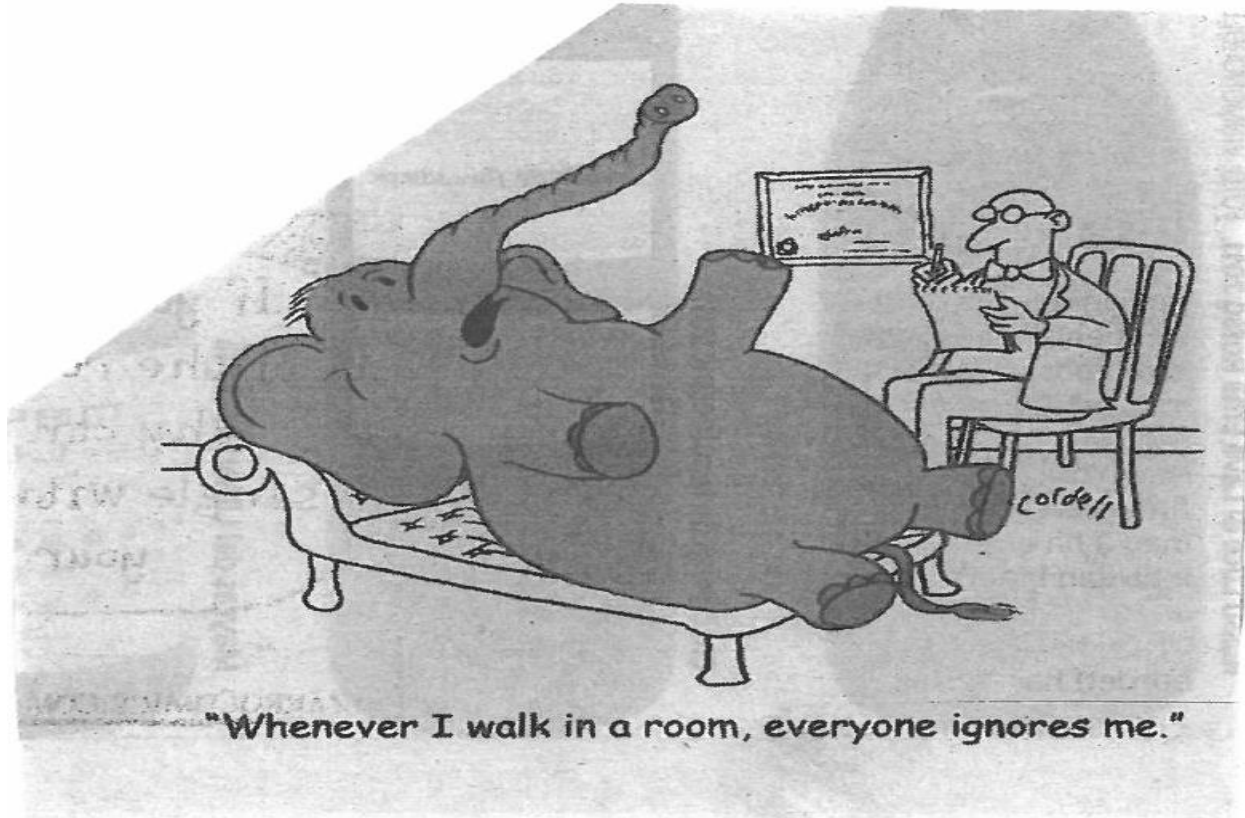
Mine veilederes svar:

- «Nei - det finnes kun helt uspesifikke prodromal-fenomener, du kommer ikke til å finne noe ...»

... så kom en stor internasjonal bølge av vitenskapelig interesse og forskning på prodromalfasen.

Starter i stillhet, og usynlig

- Lyden av mental kollaps er **stillhet**, og dette foregår **i lang tid før** psykosen bryter ut – ofte måneder og år



Må inn i pre-psykotisk fase

- For å komme **tidlig i dialog**, må vi derfor inn i pre-psykotisk fase, lære den å kjenne
- Derfor skal det nå handle om **pre-psykose** – dvs. TAUSHETEN før psykoseutbruddet - fordi det i denne fasen finnes en rik kilde til **psykoseforståelse**

Lang historie kort ...

Schizophrenia bulletin, 2000; 26(1), 217-232.

The Initial Prodrome in Schizophrenia: Searching for Naturalistic Core Dimensions of Experience and Behavior

by Paul Møller and Ragnhild Husby

Abstract

The scientific exploration of prepsychotic detection and intervention in psychosis has just commenced. To identify developing psychosis at prodromal stages, it is important to learn how patients and families perceive initial prodromes naturalistically. We must understand better *what* we are going to detect, because the essential components of this phase, particularly the subjective experiences, remain unsettled. In a series of 19 first episode DSM-IV schizophrenia patients, we explore prodromal

The suggested relationship between early treatment for schizophrenia and improved prognosis (Crow et al. 1986; Johnstone et al. 1986; Helgason 1990; McEvoy et al. 1991; Wyatt 1991; Falloon 1992; Loebel et al. 1992; Lieberman et al. 1996; Wyatt et al. 1997; Haas et al. 1998; Wiersma et al. 1998) has made psychosis prevention, in terms of early intervention, an area of considerable scientific interest (Wyatt 1995; Vaglum 1996; Birchwood et al. 1997; McGorry 1998; Schultze-Lutter et al., in press). Moreover, early pharmacotherapy has been shown to favorably alter the long-term natural course (May et al. 1981; Crow et al. 1986; Wyatt 1991, 1995; Scully et al. 1997; Wyatt et al.

- *Jeg mister kontakten med meg selv*
- *Det føles som selve kjernen i meg mangler*
- *Jeg har mistet hele meg*
- *Jeg er ikke meg selv lenger*
- *Jeg er meg selv, men jeg finner ikke meg selv*
- *Noe har revet personligheten ut av meg*
- *Noe inni meg har blitt umenneskelig*
- *Jeg skjønner ikke lenger hvem jeg er*
- *Er blitt en tilskuer til mitt eget liv*
- *Jeget mitt forsvinner*

- *Jeg mister kontakten med meg selv*
- *Det føles som selve kjernen i meg mangler*
- *Jeg har mistet hele meg*
- *Jeg er ikke meg selv lenger*
- *Jeg er meg selv, men jeg finner ikke meg selv*
- *Noe har revet personligheten ut av meg*
- *Noe inni meg har blitt umenneskelig*
- *Jeg skjønner ikke lenger hvem jeg er*
- *Er blitt en tilskuer til mitt eget liv*
- *Jeget mitt forsvinner*

Psychopathology

Manual

Psychopathology 2005;38:236–258
DOI: 10.1159/000088441

Received: January 12, 2005
Accepted: April 26, 2005
Published online: September 20, 2005

EASE: Examination of Anomalous Self-Experience

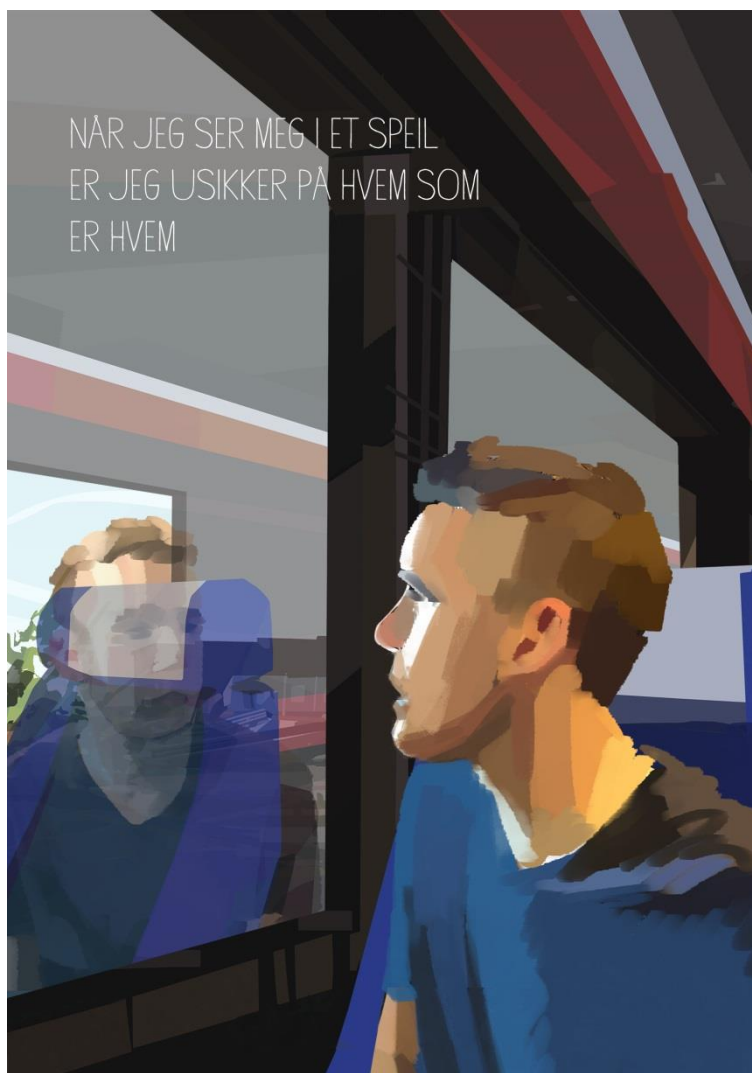
Josef Parnas^{a, d} Paul Møller^b Tilo Kircher^c Jørgen Thalbitzer^a
Lennart Jansson^a Peter Handest^a Dan Zahavi^d

^aDepartment of Psychiatry, Hvidovre Hospital, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark;

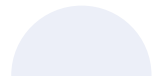
^bUnit for Mental Health Research and Development, Division of Psychiatry, Buskerud Hospital, Lier, Norway;

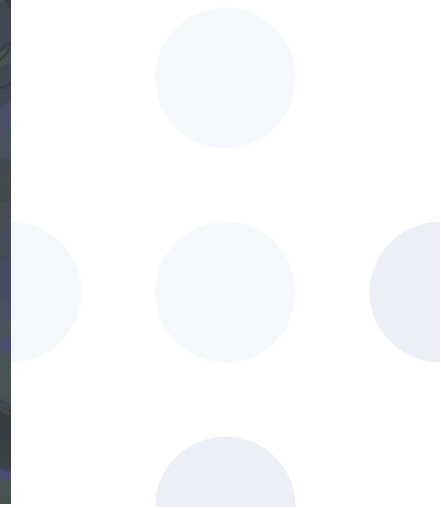
^cDepartment of Psychiatry, University of Aachen, Aachen, Germany; ^dDanish National Research Foundation, Center for Subjectivity Research, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark

NÅR JEG SER MEG I ET SPEIL
ER JEG USIKKER PÅ HVEM SOM
ER HVEM



JEG KAN SE PÅ EN STOL
OG SÅ SKJØNNER JEG
IKKE HVA DET ER





JEG GRUBLER MASSE
PÅ HVILKEN MEKANISME SOM
SKILLER MEG FRA OMVERDENEN



Dette er psykose innenfra

- Et nytt, annerledes, faglig spennende, og supplerende innenfra-perspektiv; forstyrret selvopplevelse / identitetsopplevelse: som kalles **selvforstyrrelser**
= basic self-disturbances, self-disorders, anomalous self-experience
- Dette er et vitenskapelig, **subjektivt**, opplevelses-perspektiv, med et potensiale for en ganske annen **dialog med hovedpersonen**

Selvforstyrrelser fordreier de innlysende tingene i livet

De fleste av oss stiller aldri spørsmål ved det aller mest grunnleggende nivået av **selvopplevelse / identitetsfølelse:**

Vi tar det for gitt at det er **jeg** som opplever den musikken jeg hører på, at tankene mine tilhører **meg**, at de genereres av **meg selv**, eller at det er **jeg** som lever mitt liv.

Men hva om jeg er grunnleggende usikker på alt dette?

Hvordan *forstå* dette?

- *Andre folk er mennesker, men det er **som om** jeg er av en annen art*
- *Det er **som om** det jeg ser omkring meg ikke finnes*
- *Jeg **føler meg** egentlig som en oppdiktet figur, helt uvirkelig*

Dette er selvforstyrrelser

- Selvforstyrrelser er en særegen type opplevelser, i form av endringer i **den grunnleggende opplevelsen av seg selv**, (identitetsopplevelse) som er vist å innebære økt risiko for å utvikle psykose
- Tanker, følelser, sanseinntrykk, kroppsopplevelse, bevegelser, med andre ord: **alle** helt vanlige mentale og fysiske ting i hverdagslivet og sosiale situasjoner **kan** begynne å virke **fremmed, uvirkelig og uforståelig**

- Noen opplever at de ikke lengre 'eier' sine egne opplevelser og handlinger.
- Andre opplever at de blir ekstremt mye mer bevisst på, og opptatt av, sin egen eksistens og hvordan alt i verden henger sammen.
- Andre igjen opplever at det ikke lengre føles som de er en naturlig del av verden eller livet sitt.
- Eller de kan tvile sterkt på om de overhodet eksisterer.

- **Alle disse opplevelsene skaper stor forvirring, betydelig lidelse og funksjonsfall – lenge før en eventuelle psykose bryter ut**
- Selvforstyrrelser er svært vanskelig – nesten umulig – å beskrive og forklare med egne ord, for den det gjelder
- Derfor må slike opplevelser **aktivt etterspørres**, og dette forutsetter naturligvis **kunnskap** om fenomenene

Selvforstyrrelser


(Anomalous Self-Experience; Basic Self-Disturbances)

I forskningsfronten internasjonalt,
det mest lovende nye perspektivet på
tidlig oppdagelse av økt psykoserisiko

Subjektivitetsmodellen

Hva er subjektivitet?

Subjektivitet er 'en mental komponent' i vår bevissthet som ivaretar alle sider ved vår identitetsopplevelse, dvs. den livsnødvendige opplevelsen av:

- **å ha en kjerne**
 - **å føle seg som 'seg selv'**
 - **reell/ekte eksistens**
 - **å 'eie' sine opplevelser**
 - **å være en reell/ekte del av den sosiale og fysiske verden**
- 

Hva er subjektivitet?

- Alle opplevelsesers innvevde ‘grunnstoff’
- Enhver opplevelse er avhengig av intakt subjektivitet
- **Et kjernebegrep i en modell for forståelse av:**
 - *jeg-perspektivet, 1.-person-perspektivet*)
 - *hva opplevelser egentlig er (og består av)*

Subjektivitetsmodellen

- **Et fenomenologisk forståelsesperspektiv** på psykose, som i dag er det eneste vitenskapelige fagperspektivet som tilbyr **en modell** for konsistent forståelse av **selve psykosefenomenet** (opplevelsen), og hvordan det er mulig for vår bevissthet å utvikle og forme slike mentale fenomener

Leder, Schizophrenia Bulletin 2019: 'Revising and reframing'.

Nytt rammeverk

- Vi må gjøre det mulig å dele **forståelse og kunnskap** om de subjektive psykose-fenomenene, slik at det gir **kraft og styrke** til de berørte
- Fagområdet **subjektiv opplevelsesvitenskap** vil bli en radikal gjenoppdagelse og gjenoppliving av forhold 'vi trodde vi kjente til'

Breaking news 2022

“Subjectivity, psychosis and the science of psychiatry”

by Louis Sass

Lederartikkel i World Psychiatry
Official journal of the World Psychiatric Association

Vol 21, No 2, **June 2022**

Pause ...



Subjektivitetsmodellen

Begreper og premisser

Selvet

Selvopplevelse

Subjektivitet

Forstå – begripe – finne mening

Emil Kraepelin (1856-1926)

'Orchestra without a conductor'

- Kraepelin ('dementia praecox' 1896) wrote about *psychic processes* 'losing their internal coherence' and about 'loss of inner unity' of consciousness:
- **The mind was like an 'orchestra without a conductor'**

Paul Eugen Bleuler (1857-1939)

'Aspects of consciousness no longer integrated'

- Bleuler used the word *schizophrenia, for the first time* in Berlin on the 24th of April 1908 , in a lecture to German psychiatrists
- A widely held *misconception* that schizophrenia refers to a *split personality*. Bleuler was referring to the many central *aspects* (processes, functions) of human consciousness, such as thought, perception, feelings, impulses, movement and bodily awareness, memory etc. '*∴ no longer functioned in a coordinated and integrated fashion*'.
- '*I believe that the tearing apart of the psychic functions is a prominent symptom*'

Mer om endringer i den grunnleggende opplevelsen
av seg selv:

Identitetsopplevelse



Dette er identitetsopplevelse

Tre nivåer av identitetsopplevelse

- **Narrativt nivå** (den konkrete livshistorien)
- **Refleksivt nivå** (jeg er den samme over tid)
- **Pre-refleksivt nivå** (en innved del av selve opplevelsen)

Subjektivitetsmodellen

- en forenklet fremstilling



Selv-bevissthet: to 'aspekter' i en sirkulær prosess:

→ **selvopplevelse** → **selvforståelse** →

- **Selvopplevelse:**

- Øyeblikks-fornemmelsen, her og nå, av hvordan det oppleves å være seg selv (zero point of reference)
- En spontan, passive, global, ikke-tematisk selv-sansing

- **Selvforståelse:**

- Den samlede meningsfylte forståelsen av seg selv
- Kognitiv, rasjonell, tankebasert, fornuftig

*Dvs. = mine ønsker og oppfatninger; mitt livs orden, struktur og retning;
mine relasjoner, posisjoner, roller, muligheter (- alt ved meg)*

→ Forstyrret selvopplevelse → forstyrret selvforståelse
→ **selvforstyrrelse**

1. Selvopplevelsen endres

- fordi subjektiviteten fordreies/endres
- jeg kjenner meg litt fremmed – uvirkelig - ugjenkjennelig

2. Selvforståelsen endres

- Fordi jeg ikke kjenner igjen meg selv, - begynner å lete etter ny forståelse av meg selv

3. Selvforstyrrelse

- Nye, private, uhensiktsmessige ideer om meg selv tar form, og kan videreutvikles til psykotiske oppfatninger

Nettside om selvforstyrrelser

En ressurside for pasienter, pårørende og fagfolk

Google → ‘selvforstyrrelser’

([Selvforstyrrelser - Vestre Viken](#))

- **Undervisning, veiledning, foredrag**
- **Læringsressurser** (Filmer, nettforedrag, litteratur)
- **Forskningsartikler og norske ph.d.-prosjekter**
- **Utredningsinstrumenter** (EASE, SQuEASE, Mulvarp)

SQuEASE-6: Screen Questionnaire for EASE

Et grovt screeninginstrument for undersøkelse
av mulig økt psykoserisiko



Sterkt overdreven 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: *Grublingen tar helt overhånd og bestemmer alt*

Sterk uvirkelighetsfølelse/ 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: *Mister hele meg, skjønner ikke lenger hvem jeg er*

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

Ekstremt opptatt av nye interesser

- Interessene mine har, på et eller annet tidspunkt, endret seg veldig tydelig. Jeg har blitt ekstremt opptatt av nye temaer, f.eks. religiøse, filosofiske, eksistensielle, psykologiske, overnaturlige temaer
- Noen sier det slik: *Tanker om overnaturlige ting overtok hele livet mitt*

Lyd på tanker

- Av og til (eller ofte) har tankene vært så høylytte at det er som om jeg kan høre dem, at de har fått lyd på seg
(NB Gjelder ikke ved lesning av tekst)

Skjulte budskap til meg

- Av og til (eller ofte) er det som om det fins skjulte budskap eller spesielle beskjeder som er til meg personlig, gjennom radio, TV, aviser eller måten ting rundt meg er plassert og ordnet på

paul.moller@vestreviken.no

