

**MAASTRICHT INTERVIEW
MED EN PERSON
SOM OPLEVER PROBLEMATISK OVERBEVISNING
TANKER & PARANOIA**

Sandra Escher, MPhil, PhD.
Peter Bullimore
Professor dr. Marius Romme

“Vores sind er i stand til at skabe tanker og ideer, som vi ikke helt forstår, det gør os ude af stand til at se verden omkring os, som vi burde. Denne evne skaber ofte mistanke og frygt, alment kendt som paranoia. At vi ikke kan sætte os ind i den paranoides verden, betyder ikke at de er syge.”

Peter Bullimore, 31 October 2004's Gravenvoeren, Belgium.

Interview med en person, som oplever paranoia, invasive tanker og overbevisninger.

Navn:

Adresse:
.....

Telefonnummer:

Baggrundsinformation

Fødselsdato/alder:

køn: M/K

Samlivsstatus:

Antal børn:

Boligsituation:

Ansættelsesstatus:

Nationalitet/etnisk oprindelse:

Information om interviewet

Navn på interviewer:

Dato for første interview:

Date for opfølgelsesinterview:

Filnummer:

1. Selve oplevelsernes art

Dette spørgeskema er designet til folk, som oplever paranoia, som har invasive tanker eller problematiske overbevisninger. Det har til formål at hjælpe dig opnå større indsigt i dine oplevelser. Det er også designet til at opmuntre en dialog mellem os, omkring dine oplevelser og din måde at håndtere dine tanker og opfattelser. Det vil gøre at vi kan arbejde sammen for at finde den bedste måde at håndtere det.

1.1. Jeg vil gerne høre om dine oplevelser.

.....
.....
.....

1.1. Hvordan vil du beskrive dine oplevelser?

.....
.....

1.2. Hvad/hvem er involveret i dine oplevelser?

.....
.....

1.3. Deler andre de samme opfattelser som du? Kan du forklare hvorfor eller hvorfor ikke?

.....
.....

1.4. Er du i stand til at skelne mellem din verden og andres virkelighed?

1.5. Kan du give et eksempel?

.....
.....

1.6. Nogle kan beskrive en specifik udvikling af deres paranoia. Kan du genkende/erkende trin i opbygningen af din paranoia, så som - første trin: Kommentarer eller begivenheder - andet trin: Sammensværgelse. Tredje trin overbeviselse?

.....
.....

1.7. Hører du også lyde, stemmer eller har du syn? Hvis ja vil vi have et separat interview om dem.

.....
.....

2. Fokus på problematiske tanker, overbevisninger & paranoia

Tanker, overbevisninger & paranoia er ofte fokuseret på bestemte dele af livet (Politi, Religion, autoritet, stoffer, naboer og børn). Hvilke dele er dine oplevelser fokuseret på? Kan du uddybe?

2.1. Får tanker dig til at føle dig forfulgt?

.....

2.1. Føler du at folk er i sammensværgelser mod dig?

.....

2.2. Har du det nogensinde som om nogen eller noget har overtaget styringen af din krop?

.....

2.3. Har du det ofte som om du lever i en surrealistisk verden (som om du lever i en anden verden eller flere verdener)?

.....

2.4. Føler du dig til tider som en anden person?

.....

2.5. Beskytter dine oplevelser dig også?

.....

2.6. Har du det som om der mangler noget i dit liv eller din identitet?

.....

3. Din historie

3.1. Lad os vende tilbage til da dine oplevelser startede. Hvor gammel var du? Kan du beskrive din livssituation? Hvor boede du, hvor arbejdede du og hvem var dine venner?

.....

.....

.....

.....

3.2. Under hvilke af de følgende perioder i dit liv havde du oplevelserne? Kan du beskrive dine omstændigheder i hver periode? Er oplevelserne sammenhængende eller har der været perioder uden oplevelserne. Hvad gik der forud for disse perioder? Hvilke elementer fra skemaet på næste side oplevede du da?

.....

.....

4. Vi har samlet en liste af omstændigheder og situationer, som folk kan opleve i deres liv. Hvilke af disse begivenheder har du været ude for? Hvor gammel var du, da de skete? Gjorde de dig magtesløs, meget ængstelig eller paranoid og frygtsom?

5.

Omstændighed	Ja/Nej	Alder	Magtesløs/Ængstelig	Paranoia/Frygtsom
Stressfyldte ændringer				
Bo for sig selv for første gang / Flyttet til en ny bolig / skole eller by				
Påbegyndt et studium eller dumpet en eksamen				
Arbejdsløs / fyret / ændringer i ansættelse, status / ude af stand til at arbejde				
Børn forlader hjemmet				
Gæld / finansielle problemer				
Sygdom eller dødsfald				
Alvorlig fysisk skade eller sygdomsindlæggelse på hospital eller udsættelse for bedøvelse				
Alvorlig sygdom hos en elsket eller dødsfald i familien eller tæt ven				
Dødsfald af et elsket kæledyr				
Indlæggelse på et psykiatrisk hospital				
Blive konfronteret med enten selvmord eller forsøgt selvmord				
Kærlighed og seksualitet				
Alvorlig spænding i hjemmet eller i dit forhold, skilsmisse eller afslutning af et forhold.				
Graviditet / abort				
Forelskelse og blive afvist				
Konfrontation med ilde sette former for seksuel opførsel, så som voyeurisme eller exhibitionisme				
Uforudsete ændringer i dit forhold, så som din egen eller din partners utroskab				
Religion, spiritualitet, mystik eller kosmiske oplevelser.				
At opleve en seance, satanistisk ritual, spirituel begivenhed.				
Problemer i et religiøst fællesskab/sekt				
Andet				

Er du nogensinde blevet udsat for mobning og eller blevet tæsket?				
Er du nogensinde blevet tvunget til at tage stoffer (både lovlige og ulovlige)?				

Hvilke af ovenævnte omstændigheder startede en episode af paranoia/frygt?

6. Udløsere

Har du nogensinde lagt mærke om din paranoia kan udløses af bestemte **tanker, følelser, ordrer, tilknytninger, at se bestemte ting, bestemte lugte, at tage del i bestemte aktiviteter eller kommer af bestemte omstændigheder?** Lad os krydse af i denne liste.

5.1.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fremmede | <input type="checkbox"/> Biler med en særlig farve |
| <input type="checkbox"/> Dyr | <input type="checkbox"/> Offentlig transport |
| <input type="checkbox"/> Autoriteter (Advokat, dommer, politi, bankbestyrer) | <input type="checkbox"/> Bestemte dage/aftener |
| <input type="checkbox"/> Naboer | <input type="checkbox"/> TV former (som gyserfilm) |
| <input type="checkbox"/> Folk som råber | <input type="checkbox"/> Radiohenvisninger |
| <input type="checkbox"/> Andre former for aggression | <input type="checkbox"/> Børn |
| <input type="checkbox"/> Menstruation | <input type="checkbox"/> At være på indkøb |
| <input type="checkbox"/> Lugten af..... | <input type="checkbox"/> Kritiske bemærkninger |
| <input type="checkbox"/> Tilfælde, som at se den samme bil eller person to gange på forskellige steder | |
| <input type="checkbox"/> Fobier – hvilken type? | |
| <input type="checkbox"/> Folk som griner | <input type="checkbox"/> Andre |

6.1. Hvad er dine mest iøjnefaldende udløsere?

.....

6.2. Har du lagt mærke til om dine oplevelser begynder, når du har bestemte følelser?
 Så som:

- Ængstelige eller frygt
- Tvivl eller usikkerhed
- Ensomhed
- Udmattelse
- Deprimeret eller ked af det
- Forelsket
- Vrede eller aggression

- Jalousi
- Sorg
- Dine eller andres seksuelle følelser
- Skyldfølelse

6.3. Hvilke følelser er mest problematiske?

.....

.....

.....

.....

7. Tidlige advarsler/indikationer

6.1. Nogle fortæller at bestemte ting er tegn på at oplevelserne kan tage til. Det kaldes tidlige advarsler eller indikationer. Har du lagt mærke om der bestemte ting som ofte går forud for at oplevelserne bliver mere problematiske?

.....

.....

Oplever du?

7.1. Tankemylder? Hvis ja – prøv at beskrive dem.

.....

.....

7.2. Ser du ting? Hvis ja – prøv at beskrive dem.

.....

.....

7.3. Tager stemmerne til i hyppighed eller bliver de mere negative? Hvis ja – prøv at beskrive dem.

.....

.....

7.4. At du ikke tager dig tid til at spise?

.....

7.5. At dit sovemønster er blevet ændret?

.....

7.6. At du isolerer dig mere?

.....

7.7. At du drikker mere alkohol. At du tager stoffer (både lovlige og ulovlige)?

.....

7.8. At du er mere sammen med andre?

.....

6.10. Reagerer du på tidlige advarsler? Hvis ja – prøv at give et eksempel.

.....
.....

6.11. At lære at håndtere dine tankeproblemer er en proces. Har du lært noget af dine oplevelser?
Hvis ja – hvad har du lært

.....
.....

8. Spørgsmål om din barndom

Barndom opleves meget forskelligt. Nogle kan godt lide at se tilbage, mens andre foretrækker at lægge den bag sig så hurtigt som muligt. Hvordan ser du din barndom?

7.1. Var din barndom stressfyldt eller behagelig? Kan du fortælle om den?

.....
.....
.....

7.2 Følte du dig i sikkerhed i skolen, på gaden og i dit hjem? Hvis ikke – prøv at forklare hvorfor og hvem som var involveret.

.....
.....
.....

7.3. Blev du nogensinde mishandlet, misrøgtet eller mobbet som barn. Fortæl hvordan og af hvem.

.....
.....
.....

7.4. Blev du som barn udsat for usædvanlig afstrafning? Eksempelvis låst inde, bundet eller slået?

.....
.....
.....

7.5. Blev du nogen sinde råbt af eller nedgjort som barn eller teenager? Følte du dig uønsket eller ude stand til at gøre noget rigtigt?

.....
.....
.....

7.6. Har du nogensinde været vidne til at et andet familiemedlem blev mishandlet?

.....

.....
.....

7.7. Er du nogensinde blevet seksuelt, følelsesmæssigt eller fysisk mishandlet? Hvem var involveret?

.....
.....

7.8 Har du nogensinde haft sex mod din vilje eller en situation, hvor du ikke kunne komme væk?

.....

7.9 Lærte du som barn at sige fra og sætte grænser??

.....
.....
.....

8. Hvordan forklarer du, at det opstod?

Som en der har disse oplevelser, har du sikkert ønsket at finde en forklaring på at du har disse tanker og følelser. Du har måske allerede en opfattelse af hvorfor du har disse ideer /overbevisninger. Det er imidlertid ikke sikkert vi ser det på samme måde. Her vil vi gerne høre hvor du mener disse tanker/ideer kommer fra og hvordan du ser dem.

Mine problemer er:

8.3. Symptomer på en sygdom, hvad slags?..... Ja/ Nej

8.4. En eller flere sider af min personlighed (**fra min underbevidsthed**) Ja/ Nej

8.5. Oplevelsen er en levende persons skyld:

En person som er en del af dit daglige liv Ja/ Nej
Dine forældre eller andet familiemedlem, en helt anden Ja/ Nej

Hvis det er en du kender, hvem er det så?.....

8.6. Oplevelsen er en afdød persons (kendt eller ukendt) skyld: Ja/ Nej

Hvis det er en du kendte, hvem var det så?.....

Mine tanker / problemer er:

- 8.7. ... der for at beskytte mig. De er en reaktion på traumatiske omstændigheder Ja/ Nej
- 8.8. ... fra et væsen fra en anden planet. Ja/ Nej
- 8.9. ... Ånder eller djævle. Ja / Nej
- 8.10. Et resultat af parapsykologiske evner (telepati, medium) Ja / Nej
- 8.11. Et resultat af andres smerte eller fra noget andet omkring mig. Ja / Nej
- 8.12. Fordi jeg er en særlig eller slem person. Ja / Nej

9. Hvad betyder dine oplevelser for din måde at leve livet på, og for din overbevisninger?

Vi vil gerne høre hvad dine oplevelser betyder for din måde at leve på.

9.3. Er du glad for nogle af tankerne? Gør de dig til noget særligt? Giver de dig tryghed? Kan du forklare hvordan?

.....

.....

.....

9.4. Gør nogle af tankerne dig ulykkelig? Kan du fortælle hvilke, og hvordan?

.....

.....

.....

9.5. Hvordan forstyrrer dine oplevelser dit sociale liv(Hjemme, på arbejde og ved sociale begivenheder)?

- | | |
|---|----------------------|
| | Hvordan reagerer du? |
| <input type="checkbox"/> Isolation | |
| <input type="checkbox"/> Stopper med at bruge offentlig transport/indkøb | |
| <input type="checkbox"/> Holder du op med at stole på folk? | |
| <input type="checkbox"/> Ændrer det din måde at tænke på? | |
| <input type="checkbox"/> Gør det dig aggressiv? | |
| <input type="checkbox"/> Føler du at andre styrer dig? | |
| <input type="checkbox"/> Føler du dig ofte nedgjort eller ynket? | |
| <input type="checkbox"/> Giver oplevelserne dig en følelse af storslåethed? | |

9.6. Hvordan påvirker oplevelserne andre? Hvad gør de som hjælper og hvad hjælper ikke?

.....

.....

.....
9.7. Skræmmer oplevelserne dig? Kan du give et eksempel? Hvis ikke de skræmmer dig, kan du så forklare hvorfor?

.....
.....
.....

9.8. Hvor magtesløs / magtfuld gør oplevelserne dig? Kan du beskrive det?

.....
.....
.....

10. Håndteringsstrategier

Jeg vil gerne høre hvad du specifikt gør, når du føler dig paranoid eller når tankerne blive påtrængende.

(Til interviewer:) Hvis svaret er ja, spørg hvor mange gange og hvad effekt det har. Gør det dem trygge?

10.3. Opførselsstrategier

No.	Strategi	Ja / Nej	Hvis ja, gør det dig tryg?
1	Undvigelse; eks. ikke at gå, ikke at købe ind eller ikke bruge offentlig transport		
2	Distrahering; eks. Mere alkohol, søvn, læsning, musik		
3	Udfordrende; eks. Undersøge, sætte tidsbegrænsninger (at blive i en time)		
4	Komfort og nydelse; eks. Gåture, besøge andre, holde pauser		
5	Rejse med en du stoler på		

Andre:

.....
.....
.....

10.4. KOGNITIVE STRATEGIER

No.	Strategi	Ja / Nej	Hvis ja, gør det dig tryg?
6	Udfordre tanker og følelser; eks. Hvorfor burde alle følge mig?		

7	Ikke at dvæle ved bestemte tanker og følelser. Eks. Ved at bruge hjernen til noget andet.		
8	Sige til sig selv: "Vær nu ikke dum, du ved hvad konsekvenserne er.		
9	Forudseende; eks. Hvis du godt ved, hvor problemerne opstår, accepterer du det så og finder et alternativ?		
10	Kan du ignorere din paranoia / ideer/følelser?		

Andre:

.....

10.5. Risikable håndteringsstrategier

No.	Strategi	Ja / Nej	Hvis ja, gør det dig tryk?
11	At gå med kniv		
12	At slå den person som starter den episode, hvor du føler dig truet		
13	At udfordre folk som enten er stærkere eller sammen med andre		
14	At skade dig selv.		

10.6. Konklusion Håndteringsstrategier

Bruger du det systematisk? Hvis ikke, hvorfor så ikke?

.....

Hvad får du ud af det (får du mere eller mindre styrke)?

.....

Har du tidligere prøvet noget som så ud til at hjælpe?

.....

11. Behandlingshistorie

11.3. Har du nogensinde været i terapi? Har du nogensinde modtaget terapi på baggrund af dine oplevelser?

Hvilken type terapeut?

Årstal	Hospital/ offentlig pleje	Terapeut type	Periodelængde	Tegn på forbedring

11.4. Med hvilken terapeut delte du dine oplevelser?

.....
.....
.....

11.5. Hvad gjorde terapeuten i forhold til dine oplevelser?

.....
.....

12. Socialt netværk

Kontakt med andre er en vigtig del af livet. Først vil jeg bede dig fortælle om de personer, du har det tætteste forhold til, og dernæst om andre personer som er vigtige for dig. Rækkefølgen er ikke vigtig, og du behøver ikke give fulde navne. Initialer eller noget i retning af "min søn" er fint.

Nummer	Navn	Kender til oplevelserne? Ja/Nej	Snakker om oplevelserne? Ja/Nej
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
06			