

## **DEPENDENT PERSONLIGHED (Afhængig personlighed)**

### **Overblik**

Hvis man har udviklet en dependent personlighed, er man meget afhængig af andre mennesker. Man har et stort behov for bekræftelse, og tilsidesætter ofte egne behov. Man har ikke lyst til at stille nogen krav til dem, man er afhængig af, og man føler sig hjælpeløs når man er alene, fordi man er bange for at man ikke kan klare sig selv. Man tør ikke selv tage vigtige beslutninger, men overlader det til andre, som man så underordner sig.

I arbejdslivet er dependente personligheder ofte dårlige ledere, og de karaktertræk, der knytter sig til personligheden blokerer ofte for personlighedsudviklingen, hvis den pågældende ikke får hjælp gennem kurser, samtaler eller egen indsigt – ofte med terapeutisk hjælp.

Det skønnes at 1-3 procent opfylder kriterierne for at have en dependent personlighedsforstyrrelse. Flest kvinder. Årsagen til at flest kvinder rammes er en dybtliggende følelse af at "eje" sine børn, og betragter derfor en fare for at de rejser hjemmefra som et tab. En sådan ubearbejdet følelse kan udvikle sig til en personlighedsforstyrrelse, og medfører ofte afhængighed af medicin eller alkohol.

### **Årsager til udvikling af en dependent personlighed**

Mennesker med en dependent personlighed er uselvstændige og gør sig afhængige af andre. Ifølge udviklingspsykologiske teorier skyldes det at man har haft problemer i den tidlige psykologiske udvikling. I de første 18 måneder hvor man, ifølge Freud, er i den *orale fase*, er man helt afhængig af sine forældre, som man er meget tæt forbundet med. Kommer man ikke gennem denne fase på en god måde, vil man, ifølge teorien, resten af livet have behov for at andre mennesker bestemmer for en på samme måde som forældrene gjorde det.

### **Det spørger lægen om**

Når lægen undersøger om man er en dependent personlighed, spørger han eller hun om, hvordan man vil beskrive sig selv, og om hvilke egenskaber andre mener man har. Lægen spørger f.eks. om man:

- Har svært ved at træffe selvstændige beslutninger
- Har en tendens til at underordne sig andre mennesker
- Har svært ved at stille krav til andre mennesker som man er afhængig af
- Føler sig hjælpeløs når man er alene
- Er bange for at man ikke kan klare sig selv
- Er bange for at man skal blive forladt
- Har svært ved at træffe almindelige dagligdags beslutninger uden at man får støtte fra andre.

## Sådan stilles diagnosen

For at opfylde kriterierne for at have en dependent personlighedsforstyrrelse, skal man for det første opfylde kriterierne for overhovedet at have en personlighedsforstyrrelse, de *generelle kriterier*:

- Man har et vedvarende og karakteristisk mønster for sin adfærd og måde at opleve og fortolke tilværelsen på som er anderledes end det der accepteres i den kultur man tilhører. Det skal gælde for mindst to af følgende områder:
- Ens erkendelser eller holdninger
- Ens følelser
- Ens kontrol over egne behov og impulser
- Ens forhold til andre mennesker

Desuden skal man opfylde følgende fem kriterier:

- Man skal have en adfærd som er gennemgribende unuanceret, utilpasset og uhensigtsmæssig
- Den uhensigtsmæssige adfærd skal gå ud over en selv eller andre
- Den uhensigtsmæssige adfærd er startet i ens barndom eller ungdom
- Den uhensigtsmæssige adfærd skyldes ikke at man har en anden psykisk sygdom
- Den uhensigtsmæssige adfærd skyldes ikke misbrug eller en fysisk sygdom, f.eks. en hjerneskade.

For at opfylde kriterierne for en *dependent* personlighedsforstyrrelse skal man desuden have mindst fire af følgende personlighedstræk:

- Man har tendens til at overlade betydningsfulde beslutninger til andre
- Man har tendens til at underordne sig mennesker, man er afhængig af
- Man har uvilje mod at stille krav til mennesker, man føler sig afhængig af
- Man føler sig hjælpeløs, når man er alene, fordi man er bange for at man ikke kan klare sig selv
- Man føler overdreven frygt for at blive ladet alene
- Man har svært ved at træffe almindelige dagligdags beslutninger hvis man ikke får stor støtte fra andre.

## Sygdomsforløb

Hvis man har en pårørende, man kan underlægge sig og overlade beslutningerne til, kan man fungere rimeligt godt. Har man ikke det, eller mister man den, man er afhængig af, risikerer man at udvikle en depression.

Man har også en forhøjet risiko for at havne i et alkoholmisbrug eller medicinmisbrug.

Mennesker med en dependent personlighedsforstyrrelse risikerer også at blive misbrugt fysisk eller psykisk af andre mennesker, fordi de har så svært ved at sige fra.

## Behandling

**Afhængighedsbehandling:** Hvis man går i terapeutisk behandling på grund af personlighedsforstyrrelsen eller en dependent adfærd, kan man få indsigt i baggrunden for, at man foretrækker at lade andre bestemme over sig. Når man forstår hvorfor, kan man gradvis vænne sig til at finde andre og bedre løsninger. Ønsker man en gennemgribende og relativ hurtigere forandring, vil en intensiv Minnesota-behandling give et hurtigt resultat, såfremt afhængighedsprofilen, og adfærden erkendes af personen.

**Medicin:** Medicin hjælper ikke på personlighedsforstyrrelsen, da det er de bagved liggende – ofte fra opvæksten værende problematikker, der kræver behandling. Hvis man i en periode er angst eller deprimeret, kan man måske have gavn af at tage antidepressiv medicin.

## Det kan man selv gøre

- Hvis man gerne vil have behandling, er det en god ide at tale med sin læge om det og evt. få en henvisning til en psykiater eller få anbefalet en psykolog.
- Hvis man starter på en behandling mod en dependent personlighedsforstyrrelse, er det en god idé at ens eventuelle partner bakker det op. Hvis man selv får glæde af behandlingen, vil det nemlig få stor betydning for partneren. Gennem terapien bliver man mindre afhængig af ham eller hende, og det har stor betydning at partneren også synes at det er en fordel.
- Når man går i terapi med en dependent personlighedsforstyrrelse, er der risiko for at man bliver afhængig af selve terapien og af terapeuten. Derfor er det vigtigt at vælge en terapeut, som er opmærksom på problemet, og som sørger for at det ikke sker.