

# ANBEFALINGER I FORHOLD TIL PSYKOPATER

## ADVARSELSSIGNALER

Læg mærke til advarselssignalerne: manipulation, uforudsigelighed, overfladisk charme, løgnagtighed, og overfladisk følelsesliv. Stemningen eller relationen kan skifte pludseligt og markant – fra god stemning til dårlig stemning eller fra komplimenter til det modsatte.

## MAVEFORNEMMELSE

Stol på din mavefølelse / intuition. Vær opmærksom på det, hvis personen lover dig noget, som lyder for godt til at være sandt.

## SPOT

Spot psykopaten ved at lægge mærke til, at vedkommende har de samme vanskeligheder over tid, sted og relationer.

## EKSEMPLER

Indsaml konkrete eksempler.

## ANDRE

Diskuter eksempler med andre, og hør, hvad deres oplevelse er.

## IDENTITET

Hold fast i dig selv og din egen identitet. Læg mærke til det, hvis du begynder at reagere og agere og føle noget andet, end du plejer at gøre – f.eks. hvis du kommer mere i tvivl, får det dårligere, opfører dig anderledes, end du gør i andre relationer, osv. Kan du ikke genkende dig selv? Kan de ændringer i dig selv spores tilbage til mødet med et bestemt menneske?

## GRÆNSER

Find ud af, hvor din grænse går. Læg mærke til, at det er dig, der gør alt muligt anderledes, og der sker ikke noget anderledes hos psykopaten. Sæt grænser, og forlang, at de respekteres; ellers sender du et signal om, at psykopatens adfærd accepteres.

## REGLER

Opstil klare rammer/linjer.

## NULTOLERANCE

Hvis psykopaten begår ulovligheder, skal du sige, at der er nultolerance, og at alle lovovertrædelser som udgangspunkt bliver politianmeldt. Når psykopaten oplever konsekvenser, vil vedkommende i nogle tilfælde rette ind og forbedre sin opførsel; men ikke altid.

## SKRIFTLIGE AFTALER

Lav skriftlige aftaler. Følg op på aftalerne: "Vi må konkludere, at du ikke har overholdt aftalen."

## REALISME

Vær ikke naiv omkring det. Vær realistisk. Vær klar over, at du ikke kan lave om på vedkommende.

## HÅB

Vær klar over, hvad du er oppe imod. Hav ikke håb om, at personen eller relationen rigtig kan forandre sig.

## ØKONOMI

Lad være med at være økonomisk involveret med dem.

## BØRN

Lad være med at få børn med dem.

## SKÆRME

Skærm andre.

## EXIT

Kom væk i en fart - hvis du kan. Et brud - f.eks. i form af skilsmisse eller opsigelse - kan ofte være den bedste løsning, fordi et langvarigt forhold kan blive så psykisk opslidende, at du efterlades med mindreværdsproblematik, desillusion og tillidsvanskeligheder i forhold omverdenen.

## PSYKOLOGHJÆLP

Få noget psykologhjælp.

## FÆLLESSKAB

Find nogle ligesindede, der forstår dig - f.eks. på gruppeforaer på nettet, hvor du kan møde andre, der har haft lignende oplevelser. Du kan spejle dig i andre, der har oplevet noget så vanvittigt og skørt, at dine nærmeste venner/veninder kan have svært ved at tro på det. Tjek evt. online gruppeforløb på <https://kend-din-psykopat.dk/>.

## MÆND

De mænd, der har været udsat for kvindelige psykopater, er ofte ret ensomme. For der er meget færre af dem, og derfor er det sværere for dem at finde nogle ligesindede. Der er også en køns biased diskurs om, at det ikke er så mandigt - at mænd bedre skulle kunne stå imod den følelsesmæssige vold.

## SPARRING

Hvis du har med dem at gøre rent fagligt, så få noget faglig sparring eller supervision af kollegaer.

## TERAPI

Forsøg at ændre psykopaternes adfærd en smule gennem terapi. "Vi er nødt til at kigge på, hvad du gjorde, så hvis du skulle komme i den samme situation igen, at du så gør noget andet, så du ikke havner her igen." Så handler det om psykopaten og hans behov. Man når ikke noget med indsigtsgivende terapi. Visse hverdagspsykopater med børn kan måske lidt bedre indgå i behandlingsforløb og få mere ud af det, fordi de har mere at miste.