

Første fysiske modul:  
Terapeutisk arbejde med MBT  
Dag 1

Sofie Münster, psykolog  
Cand.psych., cand.scient.pol.



1



2

Grundkursus: Mentalisering, tilknytning og MBT

**BLOK 1:**  
Terapeutisk arbejde i familier

**TEORI 1:**  
Det moderne trivselsyn  
Forskellen på psykologiske retninger  
Terapeutisk "effektivitet"

**TEORI 2:**  
Mentalisering  
MBT & systemisk terapi

**BLOK 2:**  
Tilknytning og symptomer

**TEORI 3:**  
Klassisk og nyere tilknytningsteori

**TEORI 4:**  
Følelsesregulering i balance og ubalance

**TEORI 5:**  
Symptomernes funktion

**Teori 6:**  
Børns tilpasningsstrategier

**FYSISK MODUL 1:**  
Det terapeutiske arbejde med MBT

**FYSISK MODUL 2:**  
Tilknytning, refleksiv funktion og afkodning  
af psykologiske mønstre hos børn og voksne

3

De 3 dage

**DAG 1**

- Velkommen
- Intro til K10
- Rammerne
- Check in
- Recap af teori 1-2
- Vores egen non-mentalisering
- Mentaliseringsprofilen
- "Thinking together"
- Teknikker til non-mentalisering
- Fælles afrunding

**DAG 2**

- Opsamling på dag 1
- Check in
- Med casen: Anne & Kristian
- MBT værktøjskassen
- Case-arbejde med MBT
- MBT demo (måske)
- Fælles afrunding

**DAG 3**

- Opsamling på dag 2
- Intro til træningsøvelse og præsentation af spørgeguide
- MBT træning i grupper
- Opsamling
- Fælles afrunding



4



5

Dagens program

- 09:00 – 11:00 Velkomst, intro, mød hinanden
- 11:00 – 12:00 Recap af teori om non-mentalisering
- 12:00 – 13:00 Frokost
- 13:00 – 13:30 Teknikker til non-mentalisering
- 15:00 – 15:30: Mentaliseringsprofiler x Couples Therapy
- 15:30 – 16:00 Fælles afrunding

6

## Praktisk

- Pause ca en gang i timen – vi starter igen på det aftalte minuttal
- Kaffe, the og vand bliver løbende stillet frem. Spørg Peter eller Rikke hvis I mangler noget
- Toiletter er i entreen – de er så rene som vi selv holder dem
- Maden er vietnamesisk (fra Anh Lê)
- Rummet er fleksibelt - vi rykker rundt som det passer os
- Husk at aflevere fortrolighedserklæringen til Peter



7



8



9

## Pas på hinanden!

- Tavshedspligt over for cases og medstuderende
- Grib hinanden – uanset hvilken stol I sidder i
- Jeg er med hele vejen igennem – tag fat i mig hvis noget føles helt forkert



10



11

## Studiegrupper

- Ikke for alle, men vigtige for nogle
- Skriv til os, hvis I vil med i en
- I arrangerer selv form og hyppighed efter behov
- Postnummer fremgår af holdlisten



12

## Hvem er I?



14

## Målet med MBT



- Integrationen af den nuværende tilstand med et alternativt perspektiv
- Evnen til at forstå adfærd som noget, der udspringer af mentale tilstande i en selv og i andre

15

## En samlet forståelse af en selv og af andre kræver at:

- Man kan differentiere sine følelser
- Man kan lokalisere sine følelser i en kontekst og sætte dem ind i en sammenhæng
- Man kan forbinde følelser til tidligere oplevelser, så de får indhold, mening og sammenhæng

16

## Vi ser os selv udefra og andre indefra



17

## De 4 mentaliseringsbalancer



18

## Mentalisering hos klienter

- Gennem samtale kan vi afdække Klienternes placering på tværs af fem mentaliseringsbalancer
  - Selv vs. Andre
  - Indre vs. Ydre
  - Kognitiv vs. Affektiv
  - Automatisk vs. Kontrolleret
  - Fortid vs. Fremtid
- Er placeringerne dynamiske? Skifter de fra situation til situation?
- Hænger de fast i yderpunkterne? Bevæger de sig frit?
- Stil spørgsmål, der åbner deres blik for den "anden" side

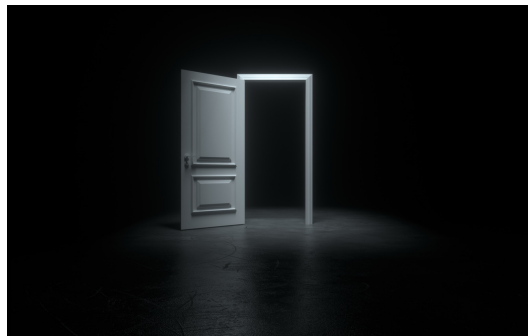


19

## Mentaliseringspyramiden



20



21

## Tre typer non-mentalisering



PRO

22



## Quick-fix

(teleologisk modus)

### Hos klienter

- Taler meget og hurtigt.
- Flytter samtalsfokus hen på, hvad man skal "gøre".
- Lægger meget vægt på konkret handling og tager adfærd meget bogstaveligt.
- Har svært ved at forstå intentionen bag handlinger.
- Forsøger kontrollere adfærd.
- Bortforklarer adfærd.

### Hos os

- Vi føler, at vi skal løse det.
- Vi rådgiver for meget.
- Vi føler stærk handletrang og et ønske om at gøre noget konkret.
- Vi taler selv meget og stiller for få spørgsmål til klienten.
- Vi filer på rammerne for sessionen og går fx over tid.

PRO

23



## Indefra og ud

(psykisk ækvivalensmodus)

### Hos klienter

- "Jamen, jeg VED bare..."
- Virker bebrejgende og har travlt med at finde fejl hos andre.
- Kan blive overmandet af følelser.
- Har en svag fornemmelse af, hvordan de påvirker andre.
- Har en negativ udlægning eller fortælling om barnet, fx at det er udspekuleret, kalkuleret eller onskabsfuldt.

### Hos os

- Vi diskuterer, argumenterer og forklarer.
- Vi forsøger at overbevise den anden om at vi har ret.
- Vi bliver irriterede eller vrede.
- Vi bliver opgivende og tvivler på processen.
- Vi bliver i tvivl om vi er i stand til at løse opgaven eller gøre det "rigtige".

PRO

24



## Elefanten i rummet

(pretend mode)

### Hos klienter

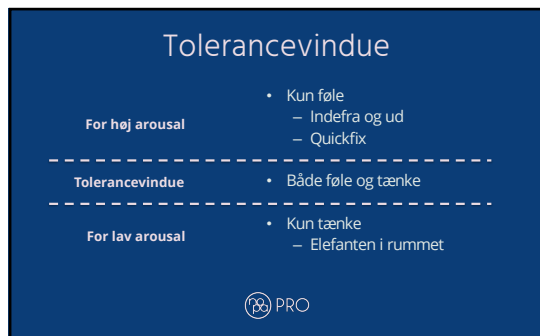
- Taler uden forbindelse til den måde vedkommende har det på.
- Taler "papegøjeagtigt" om psykologi uden det har nogen reel forbindelse til deres følelser.
- Er ukritisk enig med terapeuten.
- Mangler engagement i terapien.
- Siger fx "I skal ikke tage jer af mig - jeg har det fint".
- Minimerer egne og andres oplevelser med henblik på at få samtalen til at bevæge sig videre.

### Hos os

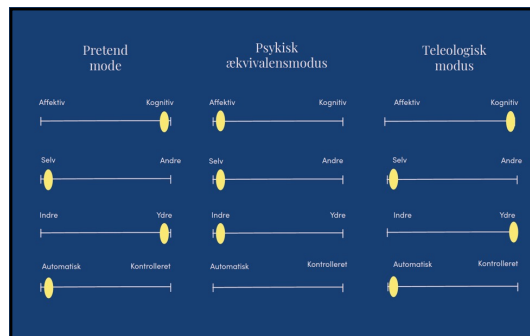
- Vi holder de direkte spørgsmål tilbage.
- Vi bruger "klogt" fagsprog og mangler forbindelse til klienten.
- Vi mærker berøringsangst eller minimerer problemerne.
- Vi keder os.
- Vi oplever, at man har set det hele før.
- Vi går med på, at ting er bedre, selvom det ikke er det, vi selv observerer.

PRO

25



26



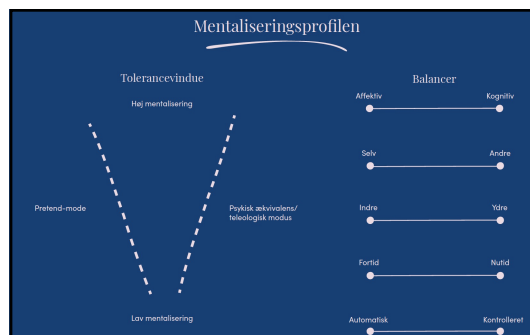
27



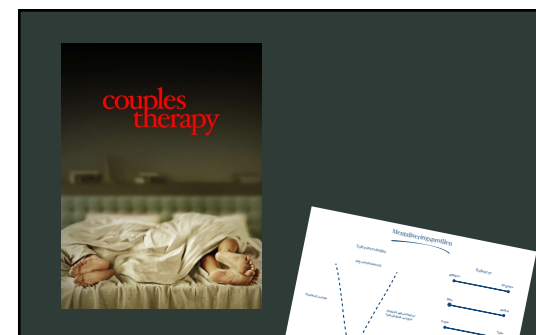
28



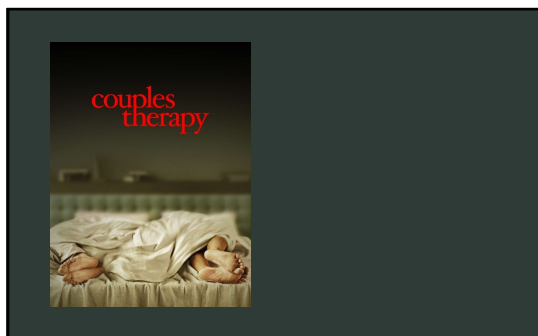
29



30



31

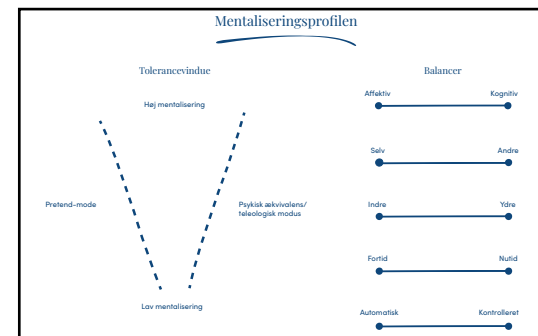


32

### Gruppeøvelse:

- Udfyld to mentaliseringsprofiler
  - Sean
- Hvordan kunne vi håndtere dem, hvis det var os, der sad i stolen?

33



34



35



36



37



38