

Andet fysiske modul:
Tilknytning og symptomer
Dag 1

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



1

Grundkursus: Mentalisering, Tilknytning og MBT

BLOK 1: Terapeutisk arbejde i familier	BLOK 2: Tilknytning og symptomer
TEORI 1: Det moderne trivselsyn Forskellen på psykologiske retninger Terapeutisk "effektivitet"	TEORI 1: Tilknytning og nyere tilknytningsteori
TEORI 2: Mentalisering MBT & systemisk terapi	TEORI 2: Emotionsregulering i balance og ubalance
FYSISK MODUL 1: Det terapeutiske arbejde med MBT	FYSISK MODUL 2: Tilknytning, refleksiv funktion og afkodning af psykologiske mønstre hos børn og voksne



2

De 3 dage

DAG 1	DAG 2	DAG 3
Velkommen tilbage Check in	Check in Opsamling på dag 1	Check in Opsamling på dag 2
Hvad er formålet med terapi?	Mød casen: Kim	Træningsklienter Supervision
Recap af tilknytning	Case arbejde: - Tilknytningsmønster - Mentaliseringsprofil - Caseformulering	Øvelse: Fold egne mønstre ud 
Terapeutiske teknikker		Opsamling
Demo: Udfoldning af et mønster	Fælles afrunding	Fælles afrunding
Fælles afrunding		




3

Dagens program

09:00 – 10:00 Velkommen tilbage. Check-in.

10:00 – 12:00 Formålet med terapi og recap af teori om tilknytning

12:00 – 13:00 Frokost

13:00 – 14:00 Terapeutiske teknikker

14:00 – 15:30 Demo: Udfoldning af mønstre

15:30 – 16:00 Fælles afrunding

4

Praktisk

- Pause ca en gang i timen – vi starter igen på det aftalte minuttal
- Det er Filippa, der er piccoline
- Husk at rummet er fleksibelt - ryk rundt som det passer jer
- Manualer til blok 3 kommer med posten – sig til Peter, hvis I er flyttet eller hvis ikke vi har jeres hjemadresse
- Filippa tager også billeder og lidt video til NOPA's Insta – sig det til hende, hvis ikke du vil med på dem



5



6

*Der findes ikke uafhængighed – kun
sund eller usund afhængighed.*

- John Bowlby

7

HVORFOR
TERAPI?

8

Målet med terapi?



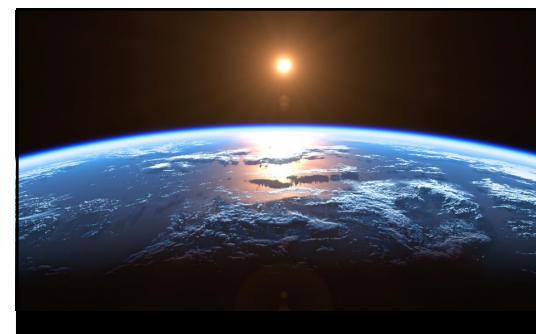
9

Det er evnen til
at mentalisere, der
knytter os til
hinanden

10



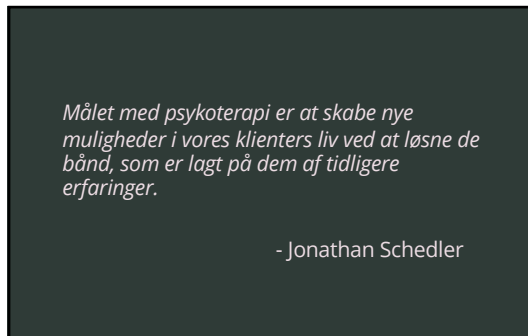
11



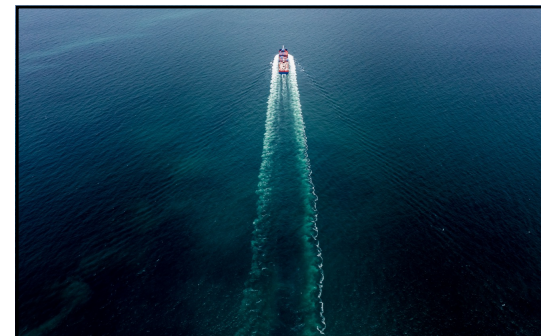
12



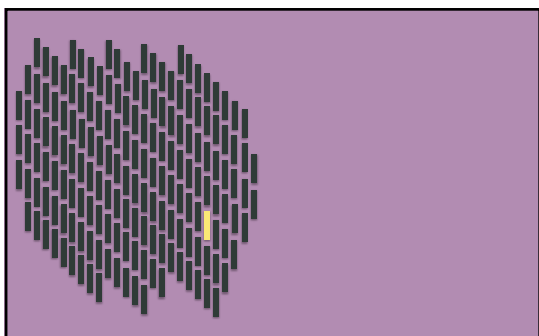
13



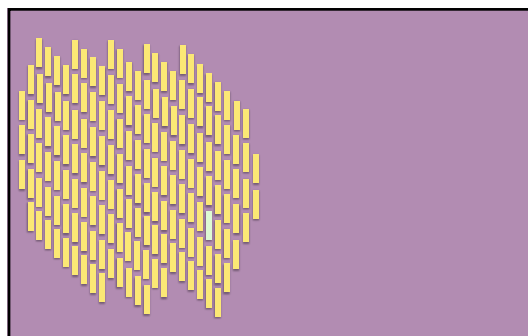
14



15



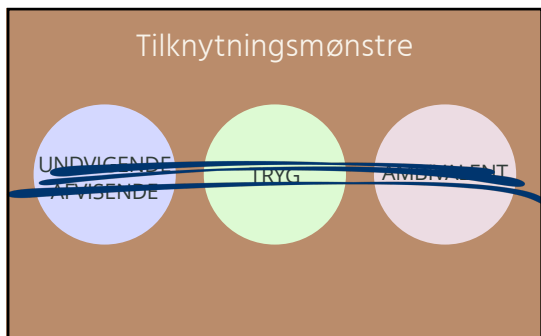
16



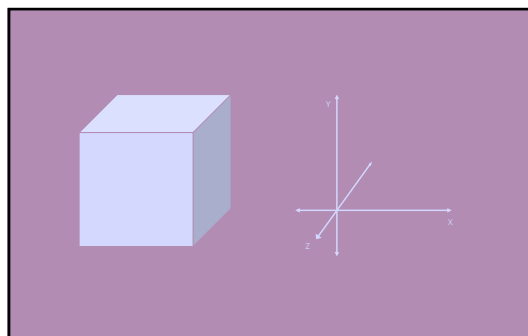
17



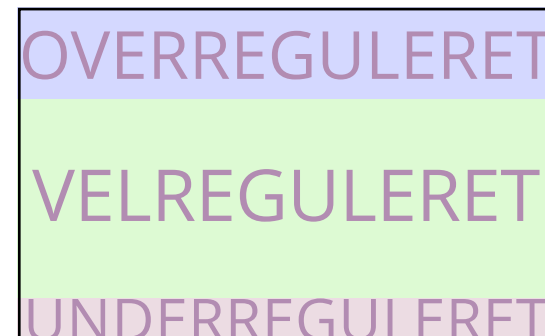
18



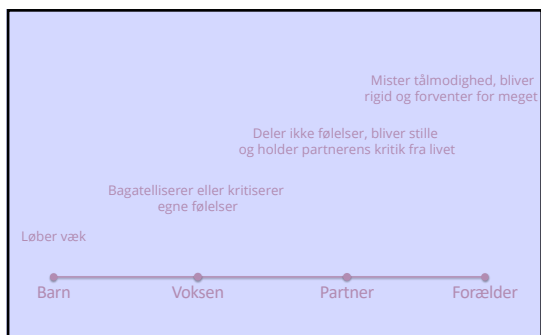
19



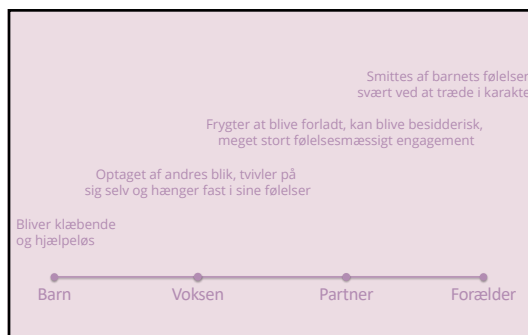
20



21



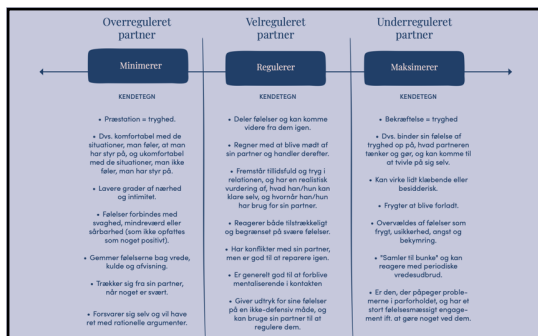
22



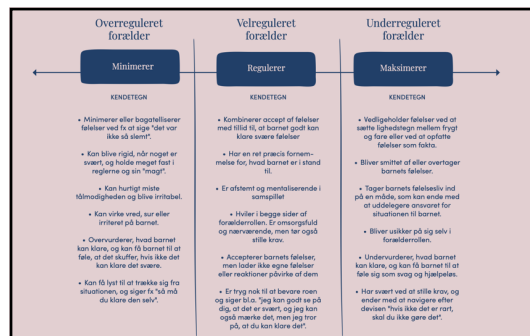
23



24



25



26



27

Symptomernes funktion

For at forstå et barns strategier, skal vi afkode barnets symptomer som mere end bare et signal om, at der er noget galt.

Vi skal lære at forstå symptomer som barnets løsning på et problem.

At et symptom på den måde har rod i en vigtig funktion betyder, at vores kamp for at reducere symptomet altid vil være kilde til en frygt for at miste noget hos barnet. Og derfor er det helt uundgåeligt, at de kæmper imod.

I stedet for at bekæmpe symptomerne, skal vi lytte til, hvad de fortæller os.

Deres vigtigste rolle er, at være en døråbning til barnets inderside og en invitation til at træde indenfor.



28



29



30

Øvelse:

"Jeg mærker ikke noget"

Hvad lægger du i det?

Forstår I det samme ved det?

Hvordan arbejder vi med det terapeutisk?

31

Opsamling

- Vi er med det, der er
- "Hvordan mærker du, at du ikke mærker noget?"
- "Hvordan er det for dig at tale om?"
- Når man ikke mærker noget vil man nogle gange også beskrive en "tomhed" eller en "træthed"
- "Det forstår jeg godt. Sådan kan man godt få det. Tag med med indenfor: Er der tomt lige nu?"
- "Mærker du noget i din krop?"
- "Er det noget, du genkender fra andre situationer?"

32

Øvelse:

"Det nytter ikke noget"

Hvad lægger du i det?

Forstår I det samme ved det?

Hvordan arbejder vi med det terapeutisk?

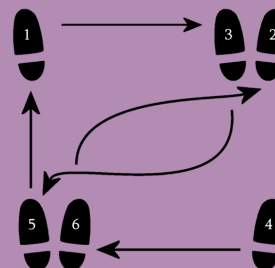
33

Opsamling

- Kommer fra et råt sted – kan blive til bitterhed og udmattelse
- "Det er som om ingen ser, hvor hårdt du kæmper"
- "Det lyder som om, du er et svært sted. Føles det som om, intet er nok?"
- Samtalen kan godt begynde at rode lidt og være både i øst og i vest
- Følelserne opleves som noget unikt og personligt, som ingen andre forstår.
- Er meget sårbare over for at føle sig misforstået
- "Tag mig med indenfor. Hvordan har du det lige nu og her?"

34

Teknikker



35

Brug klientens eget sprog



36

"Hvordan" åbner for følelser



37

"Hvorfor" åbner for refleksion



38

Her og nu



39

EMPATISK
VALIDERING

40

Hold tempoet nede



41

"En del af "



42



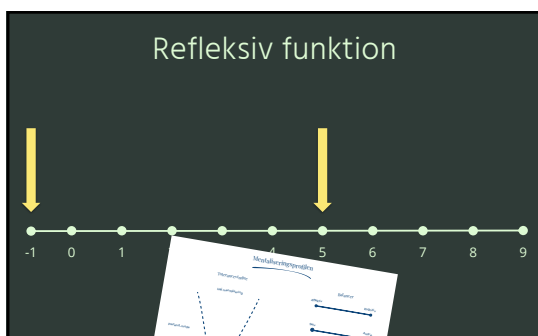
43



44



45



46

AAI: Adult Attachment Interview

Eksempler på spørgsmål:

- Hvilke fem tillægsord beskriver din relation til din mor/far?
- Hvilken af dine forældre følte du dig tættest på?
- Når du var oprevet eller ked af det som barn, hvad gjorde du så?
- Hvad skete der, når du var kommet til skade?
- Har du nogensinde følt dig afvist som barn?
- Oplevede du et eller flere store tab i din barndom?
- Hvordan tror du, at dine erfaringer med dine forældre gennem din barndom har påvirket din personlighed?

47

Eksempler:

- Jeg har altid haft et lavt selvværd, men jeg tror egentlig mest, at det var udtryk for et uforløst behov for bekræftelse. Jeg oplevede flere gange, at min lidt tøvende facon blev "belønnet" med omsorg, og det satte sig jo i mig som en god ting.

48

Eksempler:

- Det var lidt ødipalt og det var svært for min far, som jo må have set sine ægteskabelige behov sat til side af den dynamik, der regerede i min mors og mit forhold. Det tror jeg gjorde ham både usikker og frustreret i deres relation.

49

Eksempler:

- Jeg tror, det skyldes min mors depression. Jeg ved selvfølgelig ikke om det var hendes personlighed eller hendes lidelse, men jeg oplevede hende som meget kold i ansigtet og som en det var meget svært at få til at smile, og det lignede ikke det jeg så andre mødre gøre, når de var sammen med deres børn

50

Måske lav?

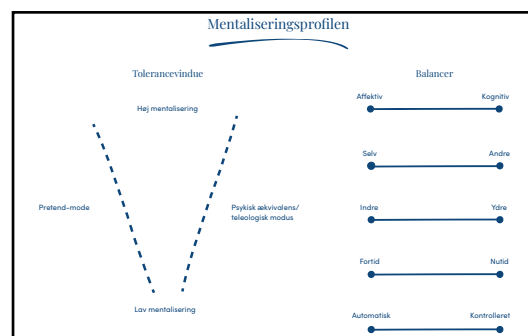
- Udsagn, der afviser selve ideen om mentalisering
- Generaliseringer
- Kliche-fyldt sprog
- Udsagn, som undgår at blive konkrete
- Historier, der forvrænger klientens betydning
- Overanalyserende og hyperaktiv mentalisering

51

Måske høj?

- Nuanceret bevidsthed om at mentale tilstande kan være svære at se udefra
- Eksplicitte forsøg på at udlede mentale tilstande fra adfærd
- "Friske" erkendelser og formuleringer
- Anerkendelse af et udviklingsperspektiv i mentale tilstande
- Bevidsthed om intergenerationelle forskelle i synet på psyken
- Bevidsthed om dynamikker i klientens familiesystemer
- Anerkendelse af forskelle på mentale tilstande hos klient og terapeut

52



53