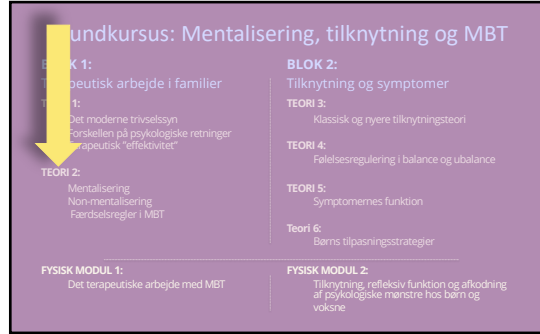




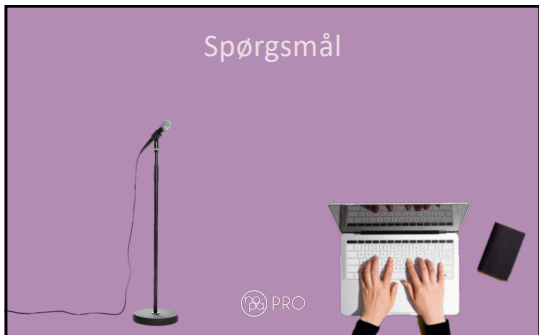
1



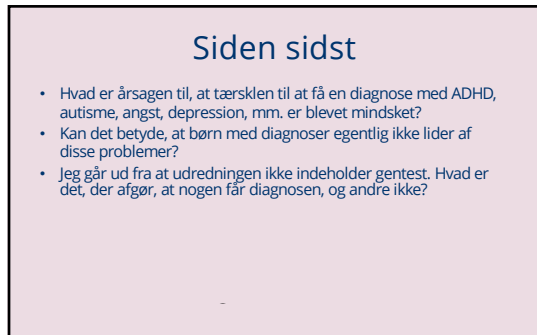
2



3



4



5



7

Vi ser os selv udefra
og andre indefra



8



9

De 4 mentaliseringsbalancer



10

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 – den tager vi, når vi ses fysisk)
- 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



11

Casen (set udefra):

- Far kommer sent hjem fra arbejde efter børnene er faldet i søvn. Han er også stået tidligt op, så børnene har ikke set ham i 24 timer.
- Som det første næste morgen løber sønnen ind i soveværelset og tænder lyset.
- Mor skælder ud, slukket lyset og tager drengen med ud af soveværelset.
- Drengen bliver ked af det. Han vil se sin far. Han går væk, samler en keramiknisse op på vejen og begynder at slå den ned i gulvet.
- Mor bevarer roen og siger, at hun er glad for den nisse og den han ikke må slå den i stykker.
- Nissen går i stykker. Mor skælder ud.



12

Selv vs. Andre

"Jeg var rigtig glad for den nisse. Jeg synes ikke det er ok. Jeg vil slet ikke have, at han ødelægger mine ting."

"Han havde savnet sin far hele dagen og aftenen og kunne jo ikke forstå, at far havde brug for at sove længe, og så blev det bare for meget for ham, da han også blev skældt ud."



13

Indre vs. Ydre

"Jeg bliver såret. Jeg føler, det er respektløst over for mig som person. Som om det er helt lige meget for ham, at noget er vigtigt for mig. Det gør mig rigtig ked af det."

"Han tager den op i hånden, og så banker han den tre gange ned i stengulvet på vej hen mod trappen. Jeg siger stop to gange i træk, men han banker videre, og så falder hovedet af."



14

Kognitiv vs. Affektiv

"Han tænker bare, at han vil se sin far, og når rummet er mørkt, skal han tænde lys. Han forstår ikke, at far både har arbejdet mange timer og er kommet sent i seng."

"Han bliver rigtig ked af det, da jeg slukker lyset igen, og han bliver helt overvældet af kedafthed, da jeg tager ham med ud af soveværelset."



15

Automatisk vs. Kontrolleret

"Jeg forstår, at han er skuffet, men har lovet min mand at han kunne sove ud. De gange jeg selv har arbejdet sent, vil jeg også gerne lige have en ordentlig nats søvn inden jeg er klar igen"

"Jeg fortæller ham, at jeg kan rumme hans følelser og prøver også at få ham til at se fars perspektiv. Jeg siger også, at jeg godt ved at det er meget snak til en 6-årig, men at han bør vænne sig til at se andres behov."



16

Hvad er det, vi bliver i stand til, når vi mentaliserer?



17

Mentaliseringspyramiden



18

Vi-tilstand

- En særlig tilstand, vi træder ind i, hvor vi på samme tid mærker andre og os selv
- Vi forstår tingene på den samme måde, hvilket trigger samarbejde og muliggør at ideer, forestillinger, overbevisninger, og adfærd kan forandre sig
- Åbner for en "motorvej" for social læring



19



20



21



22

Hvis ikke vi kan se ting sammen, kan vi ikke gøre ting sammen



23


To typer af udfordringer



24

Underudviklet mentaliseringsevne

- Kan ikke identificere hvad man føler
- Kan ikke bruge viden om følelser til at regulere dem
- Kan ikke se sig selv udefra
- Kan ikke kende forskel på fx bange og vrede
- Kan ikke beskrive sig selv
- Kan ikke fortælle sammenhængende om sin opvækst



25

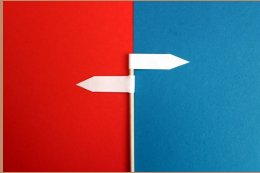

“Mentalisering har en tendens til at bryde sammen netop når vi har allermost brug for at mentalisere.”

— Peter Fonagy



26

Polarisering

27

Spørgsmål?




28

Tre typer non-mentalisering




29

Tolerancevindue

For høj arousal	<ul style="list-style-type: none"> • Kun føle <ul style="list-style-type: none"> – Indefra og ud – Quickfix
Tolerancevindue	<ul style="list-style-type: none"> • Både føle og tænke
For lav arousal	<ul style="list-style-type: none"> • Kun tænke <ul style="list-style-type: none"> – Elefanten i rummet



30


Indefra og ud

(psykisk aktivtvalsmodus)

<p>Hos klienter</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Jamen, jeg VED bare...” • Skråsikker • Kan blive overmandet af følelser og/eller negative tanker. • Villigheden til at forlade sit eget udgangspunkt forsvinder • Har en negativ udlægning eller fortælling om barnet • Oplevelsen af at være fuldstændig sikker på det, man føler • Overdreven detaljeringsgrad 	<p>Hos os</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyst til at korrigere/diskutere eller “opdrage” klienten • Svært ved at se alternative forståelser • Vi bliver irriterede eller vrede. • Vi bliver opgivende og tvivler på processen. • Vi får for mange følelser • Vi bliver i tvivl om vi er i stand til at løse opgaven eller gøre det “rigtige”.
--	--



31



Quick-fix

(teleologisk modus)

Hos klienter

- Man reducerer psykologiske fænomener til noget, der skal gøres
- Flytter samtalens fokus hen på, hvad man skal "gøre"
- Lægger meget vægt på handling og tager adfærd bogstaveligt.
- Man får nogle meget rigide krav om andres handlinger
- Man regulerer sig selv gennem det fysiske (mad, træning, selvskaade)
- Forsøger kontrollere 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
- Følelse af at blive presset af klienten
- Vi filer på rammerne for sessionen og går fx over tid

PRO

32



Elefanten i rummet

(pretend mode)

Hos klienter

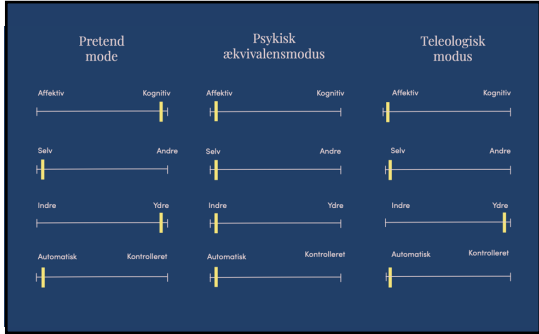
- Taler uden forbindelse til den måde vedkommende har det på
- Taler "papegøjeagtigt" eller i flokklær om psykologi uden det har nogen reel forbindelse til deres følelser.
- Kører ud af en tangent eller overfortolker
- Er ukritisk enig med terapeuten.
- Mangler engagement i terapien.
- "Det er noget alle kunne sige"-frømmelse
- Minimerer egne og andres oplevelser med henblik på at få samtalen til at bevæge sig videre.

Hos os

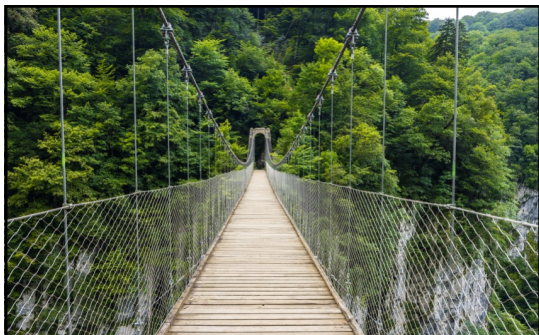
- Man føler sig ikke forbundet til klientens indre verden - man kan ikke mærke det
- Vi holder de direkte spørgsmål tilbage.
- Vi bruger "klogt" fagsprog og mangler forbindelse til klienten.
- Vi mærker berøringsangst eller minimerer problemerne.
- Vi keder os.
- Vi oplever, at man har set det hele før.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

PRO

33



34



35

Non-mentalisering smitter



PRO

37

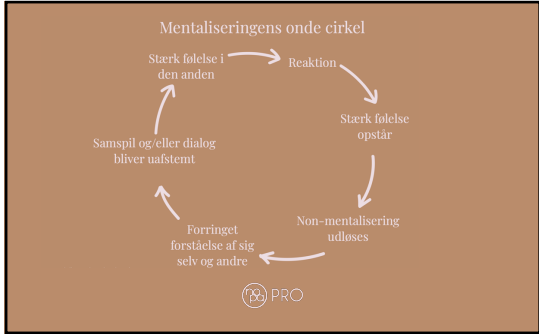
Non-mentaliserings røde flag

- Du keder dig
- Du er ekspernten
- Du har set det hele før

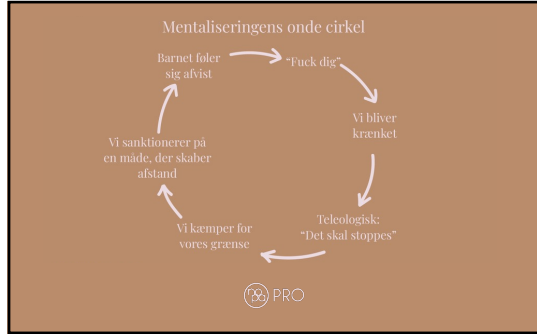


PRO

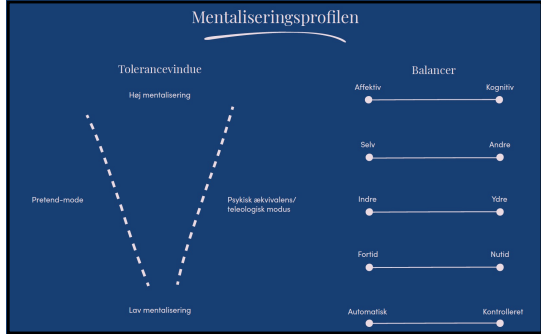
38



39




40



41

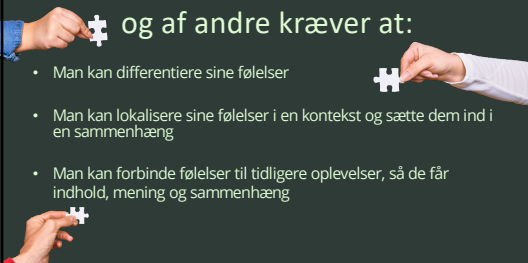
Målet med MBT



- 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

42

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

43

Færdighedsregler i MBT

- Hjælper os til bedst muligt at understøtte mentalisering hos vores klienter. Består af en (lang) række...
 - Positioner
 - Principper
 - Greb
 - Teknikker
 - Huskeregler
 - "Best practice"



44



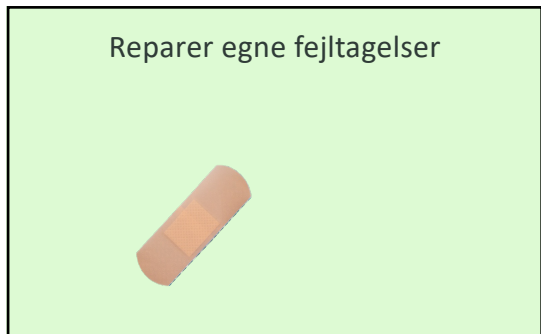
45



46



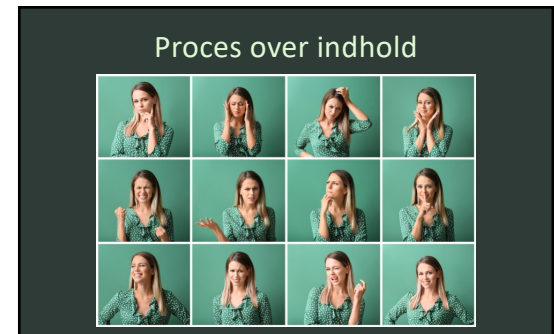
47



48



49



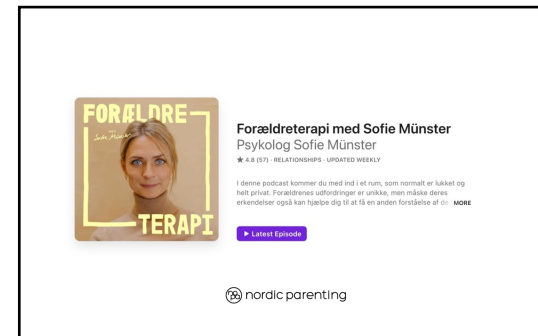
50



51



52



53



54