

Femte fysiske modul: Familieterapi i praksis Dag 1

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



1

De 3 dage

DAG 1

Velkommen tilbage
Check in
Recap
CASE: Anne, Frederik og Isabella
Fælles afrunding

DAG 2

Check in
Opsamling på dag 1
Fælles afrunding

DAG 3

Check in
Opsamling på dag 2
Øvelse: Fold egne mønstre ud
Fælles afrunding



2

En ting til dag 3:

Vælg en relevant udfordring, som du kan tage udgangspunkt i på dag 3

- Skal være forbundet til følelser
- Hold det enkelt og trygt
- Vælg en situation, der er "frisk"
- Skal formidles til din "terapeut" allerede i morgen



3

Dagens program

09:00 – 09:30 Velkommen tilbage – check in
09:30 – 10:00 Opsamling på teori

10:00 – 12:00 CASE: Anne & Frederik

12:00 – 13:00 Frokost

13:00 – 15:30 CASE: Anne & Frederik (og Isabella)

15:30 – 16:00 Fælles afrunding

4

Praktisk

- Spørg Filippa hvis I mangler noget
- Der er kommet nye bøger (til år 2) i biblioteket
- Sidste gang inden sommer – HUSK at aflevere alt fra år 1



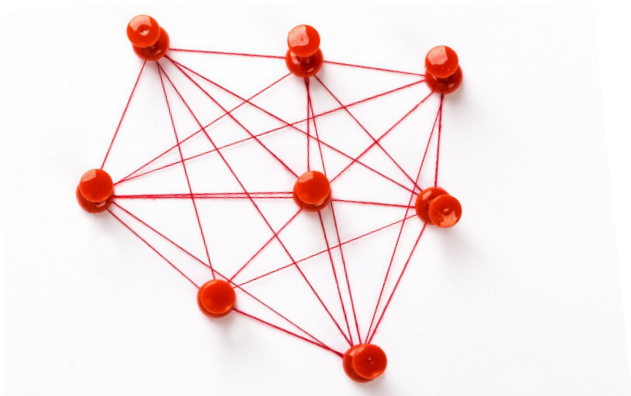
5



6



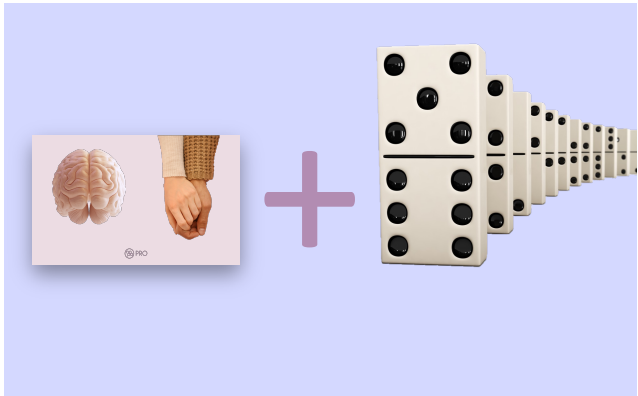
7



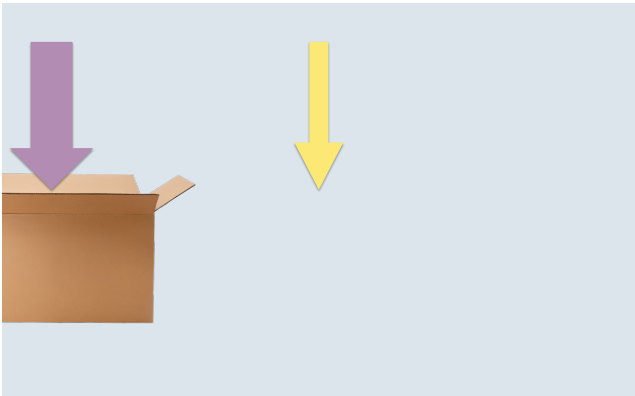
8

 nordic parenting

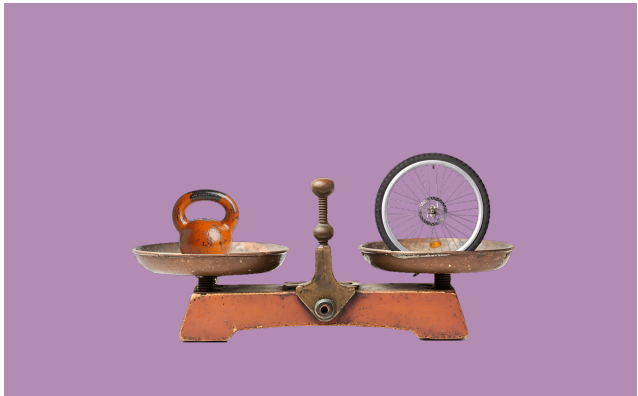
9



10



11



12

Udredning og analyse af systemer



13

Behov for bedre mentalisering af selv

- Kan ikke sætte ord på følelser
- Kan ikke differentiere mellem følelser
- Giver udtryk for et vide "det hele" på forhånd
- Stiller ingen eller få spørgsmål/vejen ved egne handlinger
- Kan ikke sætte sig i andres sted
- Har svært ved at forstå, at andre kan have et andet perspektiv
- Tager ikke ansvar for egne handlinger
- Kan ikke fortælle om sig selv i et sammenhængende narrativ

Behov for bedre mentalisering af andre

- Kan ikke give bud på følelser bag andres handlinger
- Giver udtryk for et "hæls" modpartens motivation på forhånd
- Fremstår skæbner i samtalen om andres tilstande og bevægelser
- Udviser for eller manglende empati
- Mangler rygsigthed over for dynamikken i familien
- Har svært ved at følge

Behov for bedre mentalisering af relationer

- Har svært ved at se hvad de er tælle om
- Har svært ved at indtage en ikke-violente position
- Kan ikke identificere selve dynamiken
- Har svært ved at vente og/løse af tuge plads
- Har for "impact awareness"
- Kan ikke se potentialet for forandring
- Har svært ved at vise tilid

14

TERAPEUTISKE PRINCIPPER

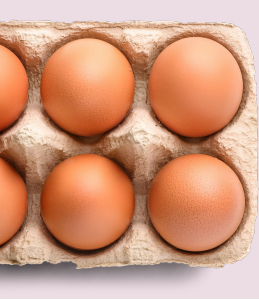
15

PRINCIP #1



16

PRINCIP #2



17

PRINCIP #3



18

PRINCIP #4



19

MIST

20

MIST: Vi arbejder "live" her og nu

- Observer interaktioner
- Led efter "live" eksempler på problemet – eller skab dem selv
- Tryk på "pause-knappen"
- Vær nysgerrig efter hvad der sker LIGE NU og hvordan folk i rummet opfatter det forskelligt
- Tilskynd alternative synspunkter
- Mærk familiens "puls"

21



22

Mentalizing
LOOP

23



24



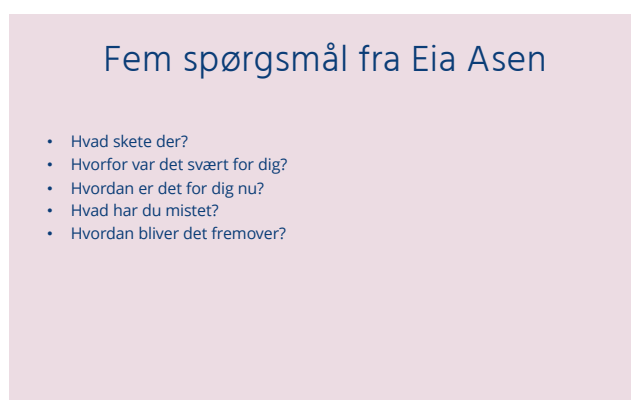
25



26



27



28



29



30

[...]

Vi startede for et par måneder siden et psykologforløb, hvor hun har haft 3-4 enkelte samtaler og vi som forældre også har haft samtaler. Efter at have talt med hende sagde psykologen at "hun er meget tydelig og har selv en ide om, hvad der får hende ud af det her - hun har brug for at blive spejlet og forstået, og hun er blevet ekstremt stresset, når vi refererer til angst eller forsøger en eksponeringstilgang. Psykologen vurderede, at hun har brug for at blive afstresset, og at der skal lethed ind i familien. Det stresser hende f.eks., når jeg (mor) siger "ja" men hun kan mærke at jeg ikke mener det ("ja okay så kommer jeg igen over på skolen" men er irriteret eller "har du det simpelthen skidt hele tiden, det kan da ikke passe"). Det stresser hende enormt, hvis vi bruger coolkids redskaber "er det realistisk du kaster op" "hvad plejer at ske". Derfor valgte psykologen, at vi prøver at følge vores datters plan - altså at gå med hende for at afstresse hende (dog skulle vi eje den). Hun var meget konkret og meldte ud, hvor meget jeg skulle stå foran skolen og hvor meget hun måtte ringe - det virkede i forhold til, at hun fik ro og dermed ringede hun ikke så meget og havde gode dage i skolen og var glad.

[...]

31

Refleksionsspørgsmål

- Hvad lægger I mærke til hos Anne?
- Hvad lægger I mærke til hos Frederik?
- Hvad tænker I om familiens situation og det forløb, de har været igennem frem til nu?
- Hvad er jeres forventninger til resten af sessionen?

32

CASE: Anne & Frederik (og Isabella)

33

ØVELSE: Tidslige rum

- Genopfrisk hvorfor det er afgørende, at vi terapien kan kende forskel på de to tidslige rum som vi lærte i forældreterapien
- Hvordan viser denne konkrete betydning sig i sessionen ift. Annes kontakt med Isabella?

34

Følelsesreguleringsprofilen

© 2024 Nordic Parenting ApS

Indchukket

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kendetegn:

- Siger meget ofte "nej"
- Forholder sig kreative
- Gør irrelevant ting f.eks. krav
- Ignorerer det man siger
- Undertrykker følelser
- Tænker sig, når noget er svært
- Fremstår utilnærmelig

Kravafvisende

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kendetegn:

- Siger meget ofte "nej"
- Forholder sig kreative
- Gør irrelevant ting f.eks. krav
- Ignorerer det man siger
- Overdrevent fokus på retfærdighed
- Hæver og glemmer ting
- Ignorerer den voksne

Udadreagerende

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kendetegn:

- Konfliktet og vred
- Aktivende
- Bruger grimt sprog
- Lærmer og siger løj
- Råber og skriger
- Skælder ud eller kaster ting
- Hænder for de hender

Undgående

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kendetegn:

- Plusser-sælver
- Bløvsender, positiv
- Sætter ikke sig selv på spil
- Kommer med undskyldninger for at undgå

Kontrolsøgende

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kendetegn:

- Løser regler og ritualer for sig selv
- Spørger om de samme ting igen og igen
- Fremstår rigid
- Ting skal være på helt bestemte måder

Tvingende

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kendetegn:

- Truer fx "Hvis du gør det, bliver du rigtig bled"
- Kommanderende
- Grænser de til tyranni
- Raser i retter mod andre

35

Mentaliseringsprofilen

Tolerancevindue

Høj mentalisering

Pretend-mode

Psykisk ækvivalens/teleologisk modus

Lav mentalisering

Balancer

Affektiv Kognitiv

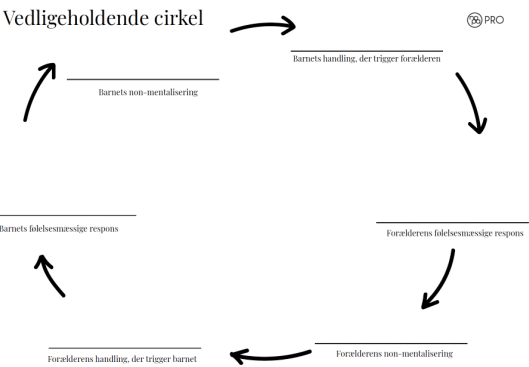
Selv Andre

Indre Ydre

Fortid Nutid

Automatisk Kontrolleret

36



37



39

Tak for i dag!

Vi ses i morgen. Vi starter kl 9:00.

PRO

40