


Sjette fysiske modul:
 Terapeutisk arbejde med
 traumer og psykopatologi
 Dag 1
 Sofie Münster, psykolog
 Cand.psych., cand.scient.pol.



1

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
Quiz	DEMO: Et skel i livet	TRÆNING: Arbejdet med skelsættende oplevelser
Intro til studieordning	Vores egen non-mentaliserer	Opsamling
Behandling af traumer	CASE: Anne & Frederik	Fælles afrunding
Etik	Brug af case-formulering	
Fælles afrunding	Fælles afrunding	



2

En ting til dag 2:
 Mulighed for demo: En skelsættende oplevelse

- "Jeg ville ikke have været den samme, hvis..."
- Skal have et klart "før og efter"



3

En ting til dag 3:
 I skal selv arbejde med en skelsættende
 oplevelse i jeres liv

- "Jeg ville ikke have været den samme, hvis..."
- Skal have et klart "før og efter"

Eller alternativt: Noget, der
 fylder meget for dig for tiden



4

Dagens program

Velkommen tilbage – check in


Post-sommerferie quiz – først i grupper, derefter plenum

Post-sommerferie gennemgang af MBT

Introduktion til studieordning

Terapeutisk behandling af traumer


Etik



5

Praktisk

- Filippa er piccoline i dag; i morgen er det Julie
- Husk at nogle af bøgerne i biblioteket "tilhører" år 1
- Peter er her kun i dag, hvis I skal tale med ham, og ellers er han på mail
- Nyt dueslag med handouts er i biblioteket



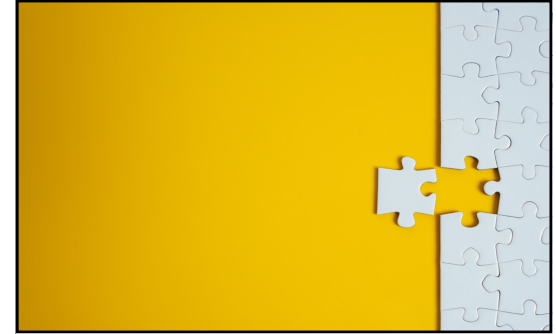
6



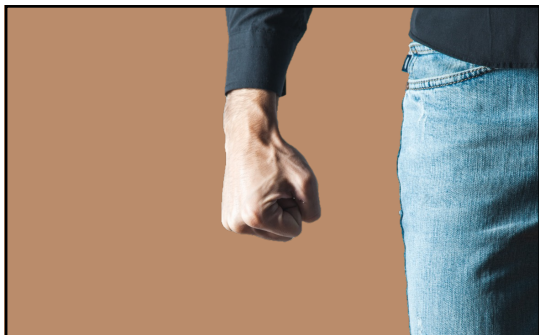
13



14



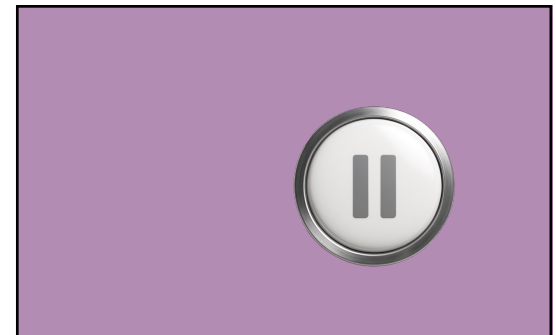
15



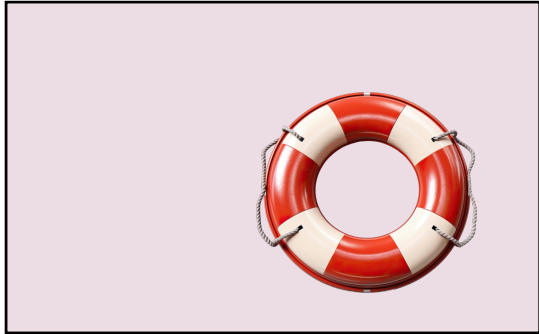
16



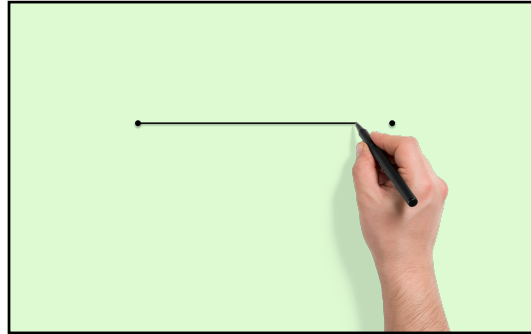
17



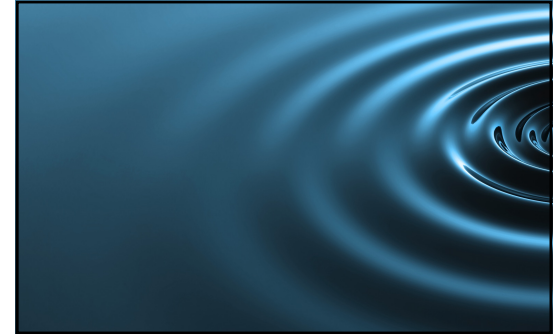
18



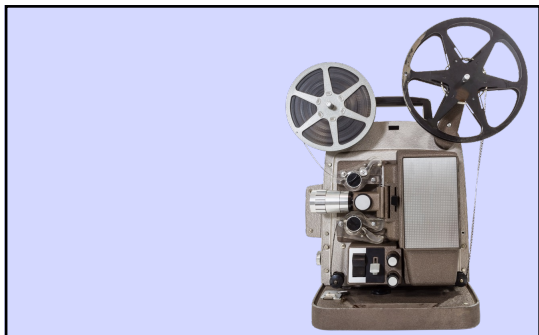
19



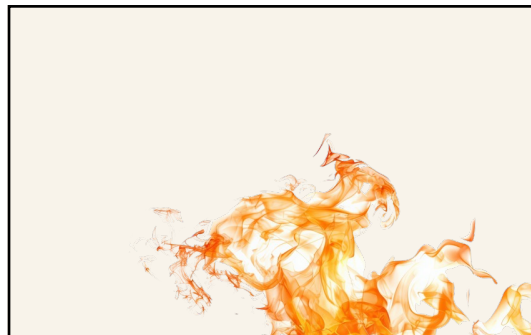
20



21



22



23



24

NARRATIVET

25

Fem spørgsmål fra Eia Asen

- Hvad skete der?
- Hvorfor var det svært for dig?
- Hvordan er det for dig nu?
- Hvad har du mistet?
- Hvordan bliver det fremover?

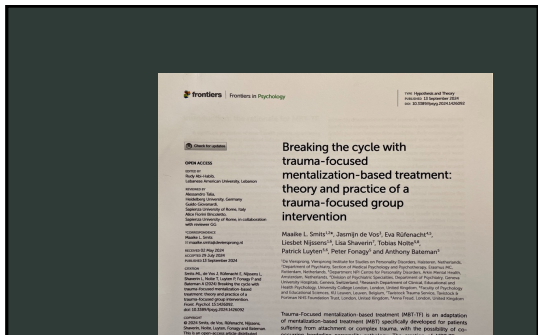
26

Traumer ≠ Traumer

27

Direkte symptomer
 Følelsesmæssig bagage
 Udløst adfærd
 Selvforstærkende feedback

28



29

Caseformulering - I

Ellen's indledende MBT-TF-formulering

Vi har diskuteret din barndom og de vanskeligheder, du oplevede. Det er ikke spor underligt, at du er blevet angstelig, let bliver forskrækket, og at du har svært ved at stole på andre. Din uafhængighed og pålidelighed var helt afgørende styrker, som hjalp dig til at skabe et liv for dig selv og for opdragelsen af dine to børn, der klarer sig godt – noget du har god grund til at være stolt af! Derudover kan du, når du er på arbejde, håndtere skræmmende og truende situationer. Selvom det ikke er nemt, er det vigtigt for dig, fordi det at passe på de gamle giver dig en følelse af forbindelse og af at høre til – følelser, som du på samme tid holder dig på afstand af og længes efter...

30

Caseformulering - II

...fortsat

Når du er sammen med andre, bliver du ofte utryg og trækker dig tilbage. Du gør også, hvad du kan, for at holde fortiden ude af din bevidsthed, så du kan fungere, hvilket er vigtigt. Når fortiden trænger sig på (i flashbacks eller minder), rammes du af panik og kan ikke tænke klart. Det har vi talt om som "eksplosions-tid" og det holder vi meget øje med hvis og når det sker under terapien (psykisk ækvivalens). Husk, at det første skridt til at få mentaliseringen tilbage, er at finde ro, så det er vores førsteprioritet og noget din søn også kan hjælpe dig med, når du er hjemme.

31

Caseformulering - III

• Betydningen af dine traumatiske oplevelser

Vi er blevet enige om, at du vil prøve at tale om en voldelig episode mellem din far og din mor, og forsøge at sætte ord på det, du oplevede. Du har nævnt en konkret situation, hvor din far var voldelig mod din mor, da du var 10 år gammel, og du og din bror gemte sig ovenpå. Du forsøgte at skærme din bror fra at se hvad der foregik, men kunne ikke stoppe ham, så han løb ned ad trappen og blev også slået af jeres far. Episoden har både lagret sig i dig som et minde om det voldelige miljø, du voksede op i, og som et billede på den frygt, skam og skyldfølelse, som du følte dengang, og stadig mærker i dag. Når du deler denne oplevelse i gruppen, vil du prøve at lytte til hvordan de andre reagerer, når de forsøger at hjælpe dig med at sætte ord på følelserne.

32

Caseformulering - IV

• Relationen til dig selv og andre

Vi har talt om, hvordan du tænker om dig selv. Meget af tiden oplever du dig selv som værdiløs og skamfuld, og du bebrejder dig selv for ikke at have beskyttet din bror mod volden. Det er svært for dig at lytte til hvad de andre siger, fordi du hele tiden forestiller dig, at de er imod dig, og gerne vil gøre dig ondt. Det er forventeligt, at det vil gøre dig nervøs i gruppen, hvilket vil gøre det svært for dig, at lytte til hvad de siger. Du har en tendens til at drage omsorg for andre, hvilket du skal være opmærksom på, når andre fortæller deres historie i gruppen. Det at gemme sig, er din måde at skabe tryghed på, med den udfordring, at du føler dig alene og uden støtte og sociale relationer. Fordi det også kan ske i gruppen, er det vigtigt, at du lader de andre i gruppen det vide. Sammen arbejder vi på at undgå, at du bliver afkoblet.

33

Caseformulering - V

• Håb/mål for gruppen

Forandring er mulig, hvis du kan "låne" andres sind i gruppen. Du ønsker at kunne sætte ord på smertefulde følelser uden at dissociere, og at lade andre lære dig at kende og komme tæt på dig.

34



35

Etikøvelse

- Hvad gør jeg, hvis jeg sidder med nogen, jeg ikke er sikker på, at jeg kan løfte?
- Hvor ligger mine begrænsninger – og hvor hurtigt melder jeg ud?
- Hvilke rammer har jeg brug for – og hvad gør jeg, hvis de bliver udfordret?
- Hvad hvis vi er i fuld gang med arbejdet inden min klient fortæller mig, at han/hun bærer rundt på noget traumatisk?

36



37



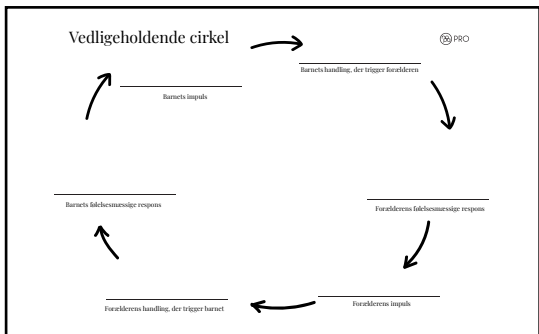
38

Følelsesreguleringsprofilen

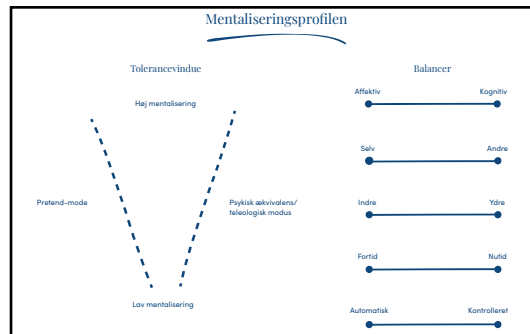
© 2024 Nordic Parenting ApS

Indelukket	Udngående
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Karakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Svær at få adgang til Udendtrykker følelser Vi bliver ikke om følelser Spænder sig og slipper alvaret Urolig 	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Karakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Plusser-offerend Bliver stille eller "vredt" Frustreret af situationer, der kan vække ubehag Støbede, passiv Sætter ikke sig selv på spil Kommer med lydtilkendelser for at slippe
Kravfaisende	Kontrolsgende
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Karakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Siger meget ofte "nej" Overdrevent fokus på retfærdighed Car i mellemlige ting (fx, biler) Næder og glemmer ting Ignorerer det man siger Ignorerer den voksne 	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Karakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Løser regler og tilsætter for sig selv Start fokus på mulighed eller nærmest Sætter regler for sig Særlig lygte eller svig Tror ikke mere på bedst betydningsværdier
Udadregerende	Tvingende
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Karakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kortfattet og vridt Uvoksne Sluger grinte spring Lærer sig siger lyde Ribber sig derger Overbeviser eller hævner ting Hænder for de bælter 	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Karakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Truer for "hvis du gør det, bliver du rigtig bled" Uvoksne Udviser et tydeligt ønske om at kontrollere Hårdt Uvoksne Uvoksne Uvoksne

39



40



41



45

Vigtigt ift. demo

- Sårbar samtale for den, der sidder i stolen
- Vi griber først – ingen gode råd, analyse eller kommentarer
- Og derefter analyserer vi
- Husk, at vi kun ser en brøkdal af virkeligheden

46