

Den gode session

- ☐ **Empatisk validering:** Bekræftelse af følelsesmæssige reaktioner, markeret spejling, f.eks. "jeg kan forestille mig, at...". Transparent med eget sind.
- ☐ **Påskønnelse af god mentalisering:** Typisk er ændret adfærd, f.eks. "hvad gjorde dig i stand til det?", "lægger du mærke til...?", "hvordan kunne du se det lige der?"
- ☐ **Udfordre uberettiget opfattelser:** Typisk sort/hvide, generaliserende udsagn, f.eks. "hvad får dig til at sige det?"
- ☐ **Håndtering af arousalniveau:** Fokus på proces fremfor indhold
- ☐ **Flip på balancerne:** Anerkendelse af forskellige perspektiver
- ☐ **Håndtering af non-mentaliseringsformerne:** Se evt. selvstændig figur
- ☐ **Fokus på betydningsfulde interpersonelle begivenheder:** Ind i triggersituationer, man skal kunne se filmen for sig. Fokus på følelser og fortolkning af specifikke situationer
- ☐ **Fokus på følelser:** Fokus på her og nu, primære/sekundære følelser, sprog for følelser
- ☐ **Elefanten i rummet:** Kommentar på kropssprog og stemningen i rummet
- ☐ **Tjekke egen forståelse og korrektion af misforståelser:** Man trækker sammenhænge, "putting yourself on the table", f.eks. "er det rigtigt forstået, at...?"
- ☐ **Mentalisering af relationen (klientens oplevelse af terapeuten):** Two minds in the room, bruges altid ved kommentarer på terapeuten. Deres oplevelse af os, direkte på vores relation til klienten, f.eks. "Hvordan er det at dele med mig?"
- ☐ **Mentalisering af modrelationen (terapeutens oplevelse af klienten):** Når vi er aktiverede og bruger os selv og viser det, f.eks. "jeg kan mærke, at jeg..."
- ☐ **Brug af stop- og -spol tilbage:** Fokus på at få tempoet i historien ned
- ☐ **Tilpasning til mentaliseringsniveau:** En bevidsthed om, at det skal passe til klientens niveau

SESSIONENS STRUKTUR: Tydelig åbning af sessionen, hvor sessionens fokus klarlægges. Tydelig bevægelse rundt på "mentaliseringssofen". Veldisponeret afrunding ("Hvordan er det at få øje på?")

IKKE-VIDENDE POSITION: Ydmyghed, tålmodighed ift. at tage sig tid til at identificere forskelle i perspektiver, hvad- og hvordan-spørgsmål. Fokus på mentale tilstande, f.eks. "hvordan var det for dig?"