# Komponenterne i at mentalisere en terapeutisk relation

## Valider

"Vent lige - noget ændrede sig lige - du blev pludselig mere stille/kiggede væk/ osv."

## Udforsk relationen

Undersøg, hvad det var i rummet, som ændrede stemningen. "Hvad skete der lige nu?"

## Terapeuten ejer sin del

Man sætter ord på, hvordan man selv har bidraget til stemningsskiftet.

## Præsenter alternativet

Sæt indfølende ord på klientens bidrag. "Jeg tror, at det er vigtigt, det her... måske det også kan trigge dig i andre situationer"

## Find sammen alternative perspektiver

Målet er at finde alternativer på tolkningen af det, der skete: "Jeg tænker på, om der måske kunne være et alternativ til den konklusion?"

## Undersøg reaktionen

Vær sikker på at påpegningen af "elefanten i rummet" ikke sårede eller dysregulerede klienten. "Hvordan var det at tale om så direkte?"

**SLUT**

© 2025 Nordic Parenting ApS