

Første fysiske modul: Terapeutisk arbejde med MBT

Dag 1

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



1

2

Grundkursus: Mentalisering, tilknytning og MBT

BLOK 1:

Terapeutisk arbejde i familier

TEORI 1:

Det moderne trivselsyn
Forskellen på psykologiske retninger
Terapeutisk "effektivitet"

TEORI 2:

Mentalisering
MBT & systemisk terapi

BLOK 2:

Tilknytning og symptomer

TEORI 3:

Klassisk og nyere tilknytningsteori

TEORI 4:

Følelsesregulering i balance og ubalance

TEORI 5:

Symptomernes funktion

TEORI 6:

Børns tilpasningsstrategier

FYSISK MODUL 1:

Det terapeutiske arbejde med MBT

FYSISK MODUL 2:

Tilknytning, refleksiv funktion og afkodning
af psykologiske mønstre hos børn og voksne

3

De 3 dage

DAG 1

Velkommen
Intro til K10
Rammerne

Check in
Recap af teori 1-2

Mentaliseringsprofilen

Øvelse hvor vi lærer hinanden lidt
at kende

Fælles afrunding

DAG 2

Opsamling på dag 1

Check in

MBT værktøjsklassen

Case-arbejde med MBT

MBT demo (måske)

Fælles afrunding

DAG 3

Opsamling på dag 2

Intro til træningsøvelse og
præsentation af spørgeguide

MBT træning i grupper

Opsamling

Fælles afrunding



4

Hvad har vi fokus på?



5

Dagens program

09:00 – 11:00 Velkomst, intro, mød hinanden

11:00 – 12:00 Recap af teori om non-mentalisering

12:00 – 13:00 Frokost

13:00 – 14:00 Mentaliseringsprofiler x Couples Therapy

14:00 – 15:30: Øvelse hvor vi lærer hinanden lidt at kende

15:30 – 16:00 Fælles afrunding

6

Praktisk

- Pause ca en gang i timen – vi starter igen på det aftalte minuttal
- Kaffé, the og vand bliver løbende stillet frem. Spørg Filippa hvis I mangler noget
- Toiletter er i entreen – de er så rene som vi selv holder dem
- Maden er vietnamesisk (fra Anh Lê)
- Rummet er fleksibelt - vi rykker rundt som det passer os
- Peter er her i dag og i morgen, hvis I har spørgsmål



7



8

Pas på hinanden!

- Tavshedspligt over for cases og medstuderende
- Grib hinanden – uanset hvilken stol I sidder i
- Jeg er med hele vejen igennem – tag fat i mig hvis noget føles helt forkert



10



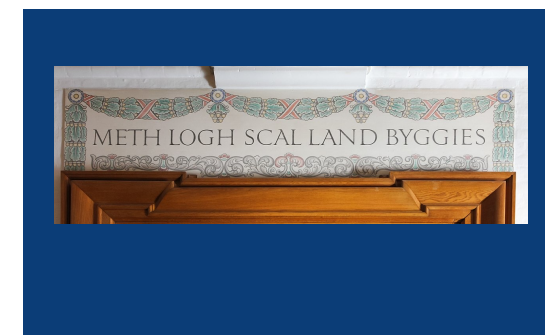
11

Studiegrupper

- Ikke for alle, men vigtige for nogle
- Skriv til os, hvis I vil med i en
- I arrangerer selv form og hyppighed efter behov
- Postnummer fremgår af holdlisten



12



13

Fysiske moduler

Der er mødepligt på de fysiske moduler. Mødepligten gælder for hele det afsatte tidsrum henover de tre dage på hvert modul. Det betyder helt konkret, at du højst må gå glip af to dages fysisk undervisning pr år, herunder højst 1 træningsdag.

Du modtager datoerne for undervisningen i så god tid, at du kan planlægge udenom dem. I tilfælde af livsbegivenheder, der falder oven i den planlagte undervisning, kan der gives dispensation til at følge årgangens modsatte hold. Det sker på baggrund af en individuel vurdering og skal ske på mail senest 1 uge før.

Hvis du har brug for at indhente en undervisningsgang, du er gået glip af, fx fordi du mangler den for at blive certificeret, bliver det i givet fald som et tilkøb på en senere årgang, og kun hvis vi vurderer, at det vil fungere for det pågældende hold.

14

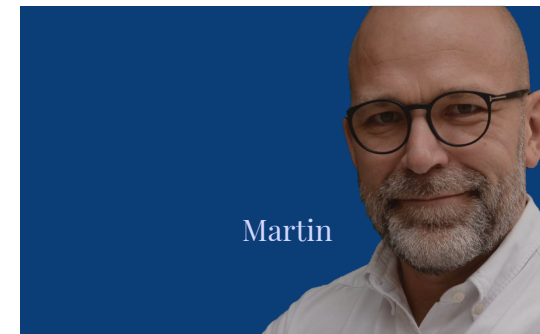
Supervision

Der er mødepligt til supervision, og mødepligten gælder for hele det afsatte tidsrum. Det betyder, at du får fravær, hvis du vælger at gå før tid.

Du skal deltage i alle 6 ganges supervision, hvis du vil certificeres. Du modtager datoerne for supervision i så god tid, at du kan planlægge udenom dem, og har derudover mulighed for at bytte med dine medstuderende i tilfælde af uforudsete forhindringer, inklusiv sygdom.

Mødepligten omfatter også cases. På uddannelsens første år skal du deltage med minimum 1 case. På uddannelsens andet år skal du deltage med minimum 1 video-case.

15



Martin

16

Hvem er I?



18

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

19

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

20

Vi ser os selv udefra
og andre indefra



21

De 4 mentaliseringsbalancer



22

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
- 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

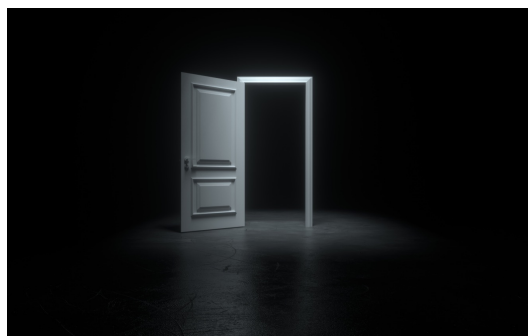


23

Mentaliseringspyramiden



24



25

Tre typer non-mentalisering



26



Indefra og ud

(psykisk ækvivalensmodus)

Hos klienter

- "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

Hos os

- 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".

PRO

27



Quick-fix

(teleologisk modus)

Hos klienter

- Man reducerer psykologiske fænomener til noget, der skal gøres
- Flytter samtalsfokus 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, selvskade)
- 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

28



Elefanten i rummet

(pretend mode)

Hos klienter

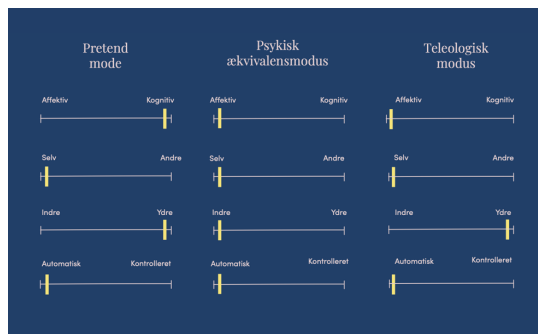
- Taler uden forbindelse til den måde vedkommende har det på
- Taler "papeøjagtigt" eller i flaskler om psykologi uden det har nogen reel forbindelse til deres følelser.
- Kører ud af en tangent eller overfortolker
- Er ukritisk enig med terapeuten.
- Mangler engagement i terapien.
- "Det er noget alle kunne sige"-fronemmelse
- 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 markerer 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

29



30

NON-MENTALISERINGSFORM	HODOVERFØRINGS-REAKTIONER	INTERVENTION	GOR IKKE
Psykisk ækvivalens "Fordi jeg tænker det, er det sandt!"	Kan få følelsesmæssige reaktioner ("Fordi" reaktion) Kan blive overmandet af følelser og/eller negative tanker Kan blive irriteret eller vrede	Taler om følelser, i stedet for kun om tanker "Hvad er det, du tænker på, når du siger det?" Begrænset udvælgelse af udsagn "Du mener faktisk, at det er sandt?"	Bliver med klienten Fokuserer på måder at håndtere følelsesmæssige reaktioner
Pretend mode "Fordi jeg oplever mig selv som at det er sandt, bliver det sandt!"	Kan blive overmandet af følelser og/eller negative tanker Kan blive irriteret eller vrede Kan blive overmandet af følelser og/eller negative tanker	Afslutning af "Hvad er det, du oplever, når du siger det?" "Hvad er det, du tænker på, når du siger det?" "Hvad er det, du føler, når du siger det?" "Hvad er det, du tænker på, når du siger det?"	Begrænset udvælgelse af udsagn "Du mener faktisk, at det er sandt?" "Du mener faktisk, at det er sandt?"
Teleologisk modus "Fordi jeg kan se det, er det sandt!"	Kan blive overmandet af følelser og/eller negative tanker Kan blive irriteret eller vrede Kan blive overmandet af følelser og/eller negative tanker	Begrænset udvælgelse af udsagn "Hvad er det, du kan se, når du siger det?" "Hvad er det, du tænker på, når du siger det?" "Hvad er det, du føler, når du siger det?" "Hvad er det, du tænker på, når du siger det?"	Begrænset udvælgelse af udsagn "Du mener faktisk, at det er sandt?" "Du mener faktisk, at det er sandt?"

31

Non-mentalisering smitter

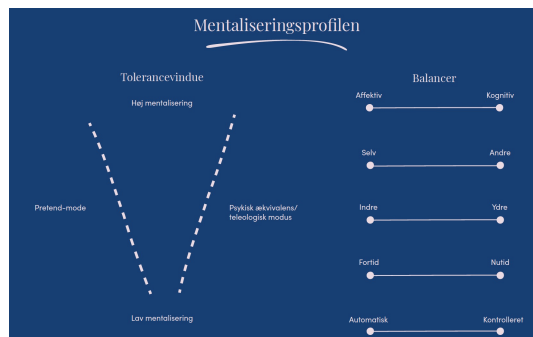


PRO

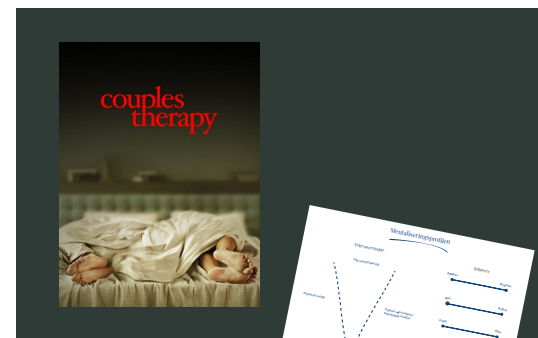
32



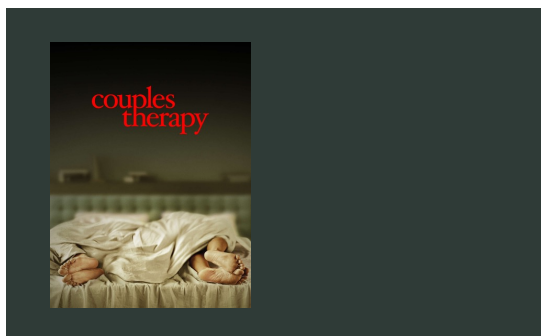
33



34



35



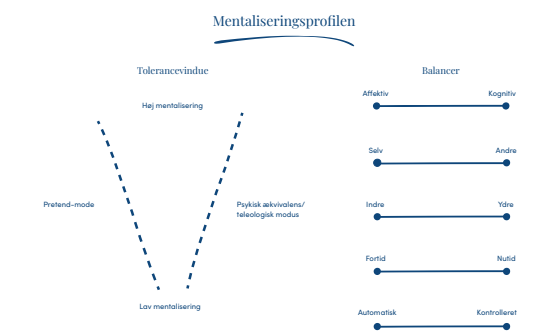
36

Gruppeøvelse:

- Udfyld to mentaliseringsprofiler
 - Sean
- Hvordan kunne vi håndtere dem, hvis det var os, der sad i stolen?



37



38

Øvelse: Refleksion i grupper

3 Spørgsmål til dig
LIGE NU:

- Hvad bliver svært for mig?
- Hvad gør mig usikker?
- Hvad skal jeg være opmærksom på i min personlighed?



40



41

Spørgsmål?



PRO

42

Tak for i dag!

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

PRO

43