

Første fysiske modul: Terapeutisk arbejde med MBT

Dag 3

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



1

Opsamling fra dag 2



2

De 3 dage



DAG 1

Velkommen
Intro til K10
Rammerne

Check in
Recap af teori 1-2

Vores egen non-mentalisering
Mentaliseringsprofilen
"Thinking together"
Teknikker til non-mentalisering

Fælles afrunding

DAG 2

Opsamling på dag 1
Check in: Kryds linjen

Mentaliseringsprofil: Josh

Færdighedsregler i MBT

Mød casen: Anne & Kristian

Behandlingsforløbs 3 faser

Case-arbejde med MBT

Fælles afrunding

DAG 3

Opsamling på dag 2

Casearbejde: Anne og Kristian

Intro til træningsøvelse og
præsentation af spørgeguide

MBT træning i grupper

Opsamling

Fælles afrunding

3

Dagens program

- 09:00 – 09:30 Velkommen og check-in
- 09:30 – 11:45 MBT teknikker: Anne & Kristian
- 11:45 – 12:00 Klar til eftermiddagens træning
- 12:00 – 13:00 Frokost
- 13:00 – 15:25 MBT træning
- 15:30 – 16:00 Afrunding

4

Praktisk

- Gruppearbejde senere i alle rum – sig til hvis noget ikke fungerer, så vi kan få det fikset



5

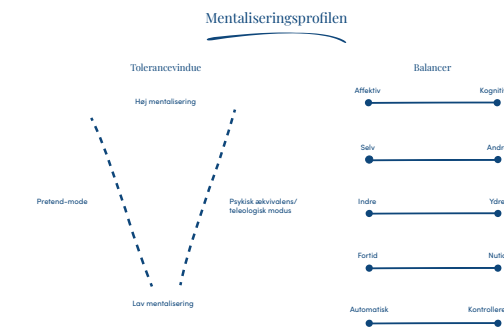
Hvordan har du det lige nu?



6



7



8

ØVELSE:
MBT teknikker

- Hold øje med terapeuten:
 - Hvilke teknikker genkendte I? Hvilke teknikker kunne terapeuten også have brugt?
 - Lægger I mærke til non-mentalisering?
- Hold øje med Anne:
 - Lægger I mærke til non-mentalisering?
 - Hvor er hun på balancerne?

9



10

ØVELSE:
MBT teknikker

- Hold øje med terapeuten:
 - Hvilke teknikker genkendte I? Hvilke teknikker kunne terapeuten også have brugt?
 - Lægger I mærke til non-mentalisering?
- Hold øje med Kristian:
 - Lægger I mærke til non-mentalisering?
 - Hvor er han på balancerne?

11

Øvelse:
Fold en svær situation ud

- Fx fra arbejde
- Skal have forbindelse til følelser
- Gerne relativt "frisk"

25 minutters MBT session
10 minutters feedback

Brug spørgeguiden

12



13



14



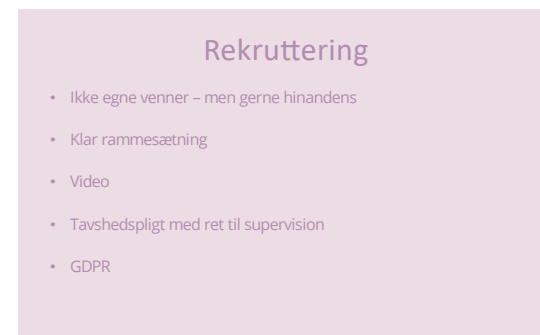
15



16



19



20

Klare rammer

Ja tak

- Tvivl om store livsvalg
- Professionelle udfordringer
- Frygt for at tale foran et publikum
- Frygt for at gå til eksamen
- Almindelige familieproblemstillinger, fx planlagt forældreskab
- Selvbillede
- Uenigheder om sex
- Konflikter om opgavefordelingen i hjemmet
- Eksistentielle spørgsmål

Nej tak

- Misbrug af alkohol, stoffer, e.l.
- Traumer
- Store svigt eller brud i parforholdet
- Skam
- Selvmordstanker
- Selvskade
- Kænsidentitet
- Seksualitet
- Familiekonflikter
- Livstruende sygdom
- Skilsmisse eller ej

21

Video

- Godt lys
 - Naturligt dagslys (fra siden eller forfra)
 - Generel rumbelysning
- God lyd
 - Ikke for langt væk
 - Hvis du rører ved telefonen, skramler det
- Synligt og aftalt
 - Men helst glemt undervejs
- Lav en test



22

Aftalen og GDPR

- Skriftlig og explicit
- Formål
- Altid så anonymt som muligt
- Fuld tavshedspligt uden for NOPA – men du skal kunne diskutere uddrag med holdet
- Sletning



23