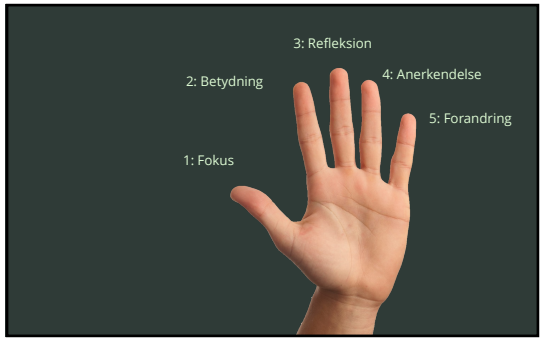
Metode til mentaliserende samtaler

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

1



2

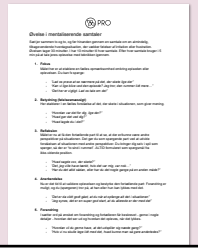
De fem punkter

1. **Fokus** – etablerer fælles opmærksomhed
   "Lad os prøve at se nærmere på det, der skete lige der"
2. **Betydning** – skaber en forståelse af situationen
   "Hvad gør det ved dig?"
3. **Refleksion** – udvider forståelsen med andre perspektiver
   "Hvad sagde xxx, der skete?"
   "Det, jeg ville have tænkt, hvis det var mig, var nok…"
4. **Anerkendelse** – validerer oplevelsen og bestyrker, at succes er muligt
   "Det er da vildt godt gået, at du når at opfange alt det i situationen"
   "Jeg synes, det er en vildt god start, at du allerede er der med det"
5. **Forandring** – skaber nye spor og
   "Hvordan vil du gerne have, at det udspiller sig næste gang?"
   "Hvis vi nu skulle lege lidt med det, hvad kunne man så have gjort anderledes?"

3

Man skal passe på med ikke at forstå tingene *for hurtigt*

4



5