

Mentalisering i sundhedsplejerskens praksis



Programpunkter



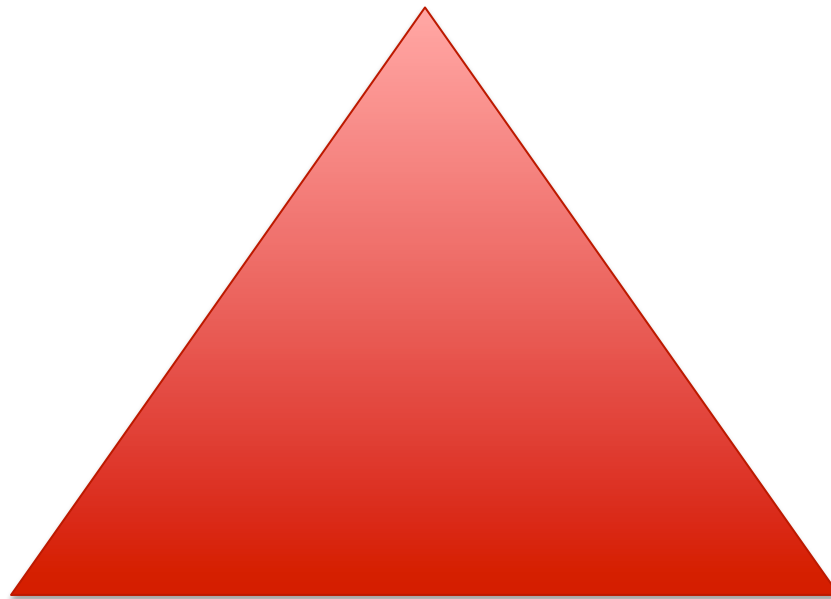
15:00-16:00

- Hvad er mentalisering, og hvorfor er det vigtigt? Både som forældrekompetence og som professionel i arbejdet med børn og deres forældre.
- Mentaliseringssvigt
- Mentaliseringsniveauer
- Hvordan understøttes forældre i deres evne til at mentalisere barnet? Om parallelprocesser
- Konkrete principper og værktøjer i den mentaliseringsbaserede tilgang

Tre ben i jeres faglighed

Hvor hører jeg til?
Er jeg god nok?

Teoretisk landkort



GPS –metode
(udredning OG intervention)

Selvagens

Den mentaliseringsbaserede tilgang

- Teori om mentalisering tilbyder en samlet ramme til forståelse af børns udvikling, herunder hvilke konsekvenser det har, når børn oplever traumer og omsorgsvigt under deres udvikling, samt en måde at forstå udvikling af psykopatologi ---> en tilgang til at understøtte sund udvikling



Mentalisering vigtigt for at kunne: Konkurrere, samarbejde, lære, lære andre noget, vide hvem man selv er, forstå sig selv og andre (Luyten)

Hvad er mentalisering?



Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra de mentale tilstande, der *kan* ligge bag.

Eksempel: Forældre tror barnet er udspekuleret f.eks. ift. søvn, mad, grænser. Hvordan hjælpe dem til at forstå barnet og egne følelser. Min egen tålmodighed på prøve.



Mentaliseringsvigt



Mentalisering → Intense følelser → Mentaliseringsvigt



Tærskel

- Magtesløshed, flere børn mistrives, inklusionsbørn fylder, lærere udbrændte...
- Får givet en opgave, jeg ikke mener er min, siger ja

Tre slags mentaliseringssvigt



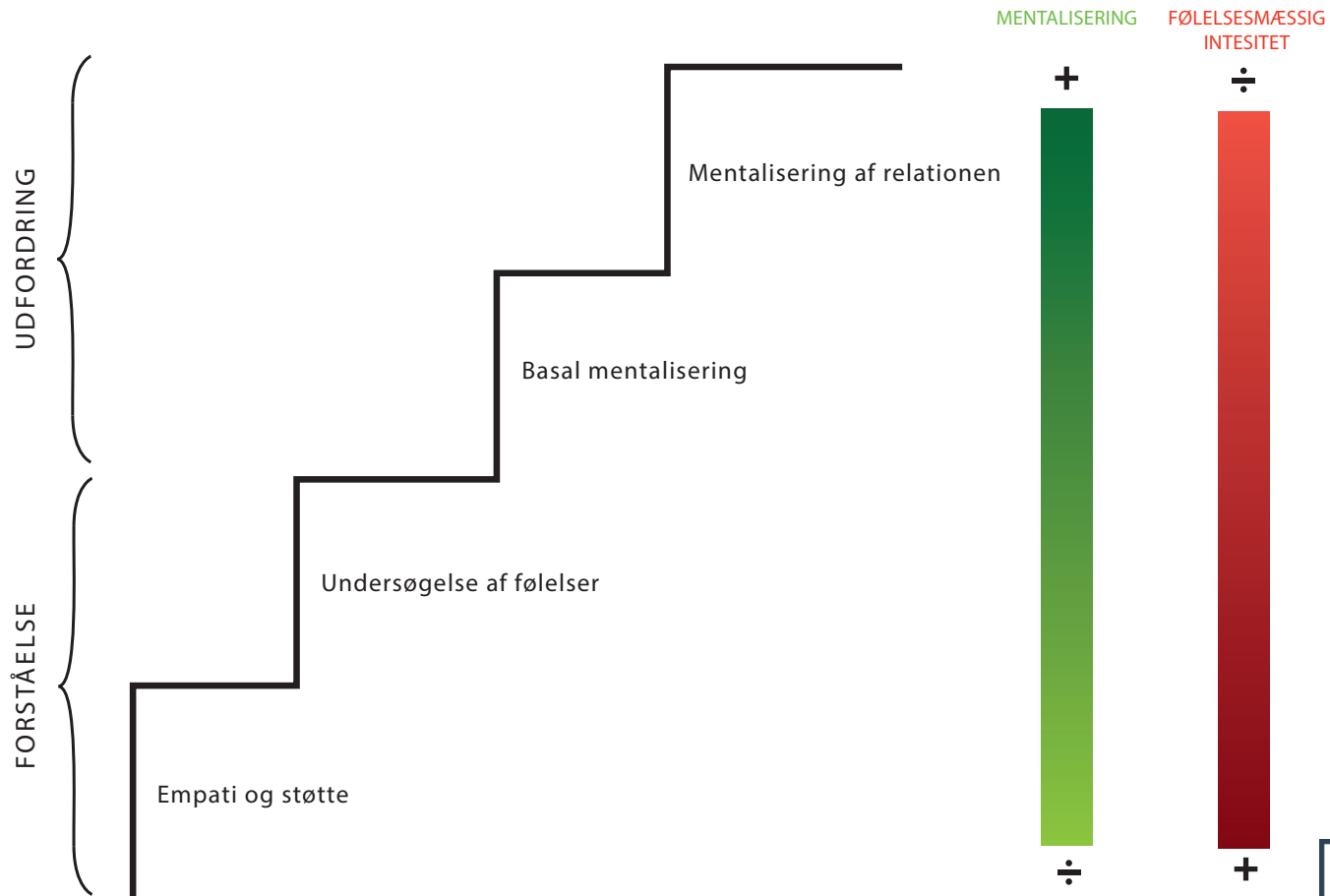
- Jeg tror på dine mentale tilstande, når det sker (Teleologisk modus)
- Det jeg føler og tænker er virkeligheden (Psykisk ækvivalens modus)
- ”Bla bla bla”. Mentale tilstande frakoblet virkeligheden men ikke på fleksibel vis relateret til virkeligheden (Forestillingsmodus) –F.eks. personer der siger de rigtige ting i samtalen men der er ingen ændring i adfærd (OBS Indsigt vs. proces)

Ved 4-5 års alderen integreres de,
og evnen til at mentalisere opstår

Mentaliseringsssvigt i personalegrupper

Mentaliseringsmodus	Kendt adfærd
<p>Teleologisk modus (Jønke)</p> <p>Jeg tror kun på dine mentale tilstande, når de viser sig fysisk.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handler på det• Laver to do lister• Tilbyder copingstrategier• Giver praktiske, konkrete råd• Kræver fysiske tegn (du skal gøre det, før end at jeg tror på dig)
<p>Psykisk ækvivalens modus (Putin)</p> <p>Det, jeg tænker og føler, er virkeligheden</p>	<ul style="list-style-type: none">• Jeg bestemmer, det er som jeg siger, uforstående holdning til andres perspektiv, kan opleves som stædighed og løgne.• Følelser og tanker opleves særligt stærkt og overvældende fordi, de mister deres "som om" karakter (f.eks. vrede, angst)• Jeg tænker du er doven, ergo er du doven• Jeg føler mig magtesløs, kan dermed ikke gøre noget
<p>Forestillingsmodus (Papegøje)</p> <p>Bl.a., bl.a., bl.a.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Keder sig, kører på auto pilot• Oplever kollegaers udtalelser som trivielle• Manglende affekt – flad emotion, frosset, ikke i kontakt

MENTALISERINGSTRAPPEN



Betydningen af omsorgsgivers evne til at mentalisere



- For at skabe en sund og tryk tilknytningsrelation.
 - Epistemisk tillid
- For at understøtte barnets selvudvikling
- For at udvikle barnets evne til at
- regulere følelser og mentalisere
- Skelne mellem den indre mentale verden og den ydre virkelighed

-> Af betydning for barnets adfærd

Implicit og explicit mentalisering



Eksempel: Forældre tager ikke det, jeg siger, til efterretning. Når de er ligeglade. Selv-Anden

- Implicit mentalisering: Hurtig bearbejdning, førbevidst eller ikke-bevidst. Kropsligt forankret.
- Explicit mentalisering: Relativt langsom proces, kræver sprog, refleksion, opmærksomhed og aktiv mental indsats.

Hvad er reflektiv funktion?

- En operationalisering af mentalisering og bruges ofte synonymt med mentaliseringsevne.
 - RF er det aktive udtryk for den psykologiske evne til at organisere oplevelser af egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande.
 - RF er mentalisering i en tilknytningskontekst.

Fonagy et al., 1998; Karterud & Bateman, 2010; Target et al., 2001; Slade et al., 2003; Luyten et al., 2012; Bateman & Fonagy, 2012; 2007; Fonagy et al., 1994



Hvorfor er RF vigtigt?

- Mødres RF forudsiger barnets **tilknytningsstil** til moderen (forklarer sammenhængen mellem sensitivitet og tilknytning)
- RF ses i **forældreadfærd** (reagere passende på barnets signaler, særligt ved negativ affekt, på passende vis kommentere barnets indre verden/verbal interaktion (**mind mindedness**), træde tilbage fra egne følelser og reflektere over barnets indre oplevelser ≠ afvisning, invaderende, kritiserende, kræver tegn på hengivenhed mm.)
- Mødres RF forudsiger barnets **RF** (seksuelt misbrugte børn) og om barnet anbringes senere (mødre med skadeligt forbrug af rusmidler)
- Forældres RF forudsiger den unges **funktion og tilpasning** (RF, social kompetence, selvopfattelse, internaliserende og eksternaliserende adfærd)
- Via tilknytningsrelationen lærer barnet at regulere følelser, at mentalisere, at indgå i relationer og udvikle en fornemmelse for sig selv
- **Typisk mindsket ved psykisk lidelse**

Benbassat & Priel, 2012; Ensink et al., 2014; Fonagy et al., 1991; Fonagy & Allison, 2014; Fonagy & Target, 2005; Kelly et al., 2005; Sharp & Fonagy, 2008; Stacks et al., 2014; Grienberger et al., 2005; Aber et al., 1985; Arnott & Meins, 2007; Rosenblum et al., 2008; Miller, 2008; Slade, 2003

Refleksiv funktion som buffer for traumer

OBS: Parallelprocesser- og niveauer

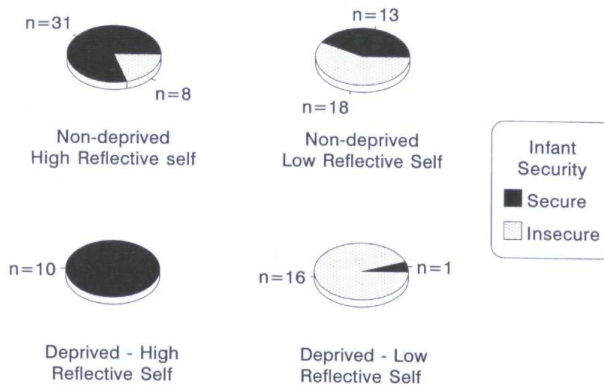


Fig. 2. Frequency of secure and insecure mother–infant classifications grouped according to mothers' experience of deprivation and rating of mothers' reflective-self function.

internal working models needs to be established. In order for secure attachment to be considered as a part rather than as a correlate of certain resilience processes it is important to show that the transmission of infant security is caregiver-specific, not the artefact of constitutional factors, temperament, assortative mating or the spreading of security from one caregiver to the other.

To test this we reanalysed our data using log-linear analysis. Each child was assigned two Strange Situation classifications, secure versus insecure with mother (SS_M) and

- RF som en *beskyttende faktor* for mors usunde tilknytningshistorie og negative opvækstvilkår
- RF kan muligvis *kompensere* for usikker tilknytning
- Det afgørende er ikke fortiden/tilknytningshistorie i sig selv, men hvordan forælderen *forstår sig selv og sin opvækst*

- Kontrolgruppen: 79% med høj RF havde sikkert tilknyttede børn, hvorimod 42% af forældre med lav RF havde sikkert tilknyttede børn.
- ”Depriveret barndom”: 100% af dem med høj RF havde sikkert tilknyttede børn, hvorimod 6% af dem med lav RF havde børn med sikker tilknytning.

Adult Attachment Interview (AAI)

- Semistruktureret interview.
 - Åbne spørgsmål, der vedrører personen selv og relationer til primære omsorgsgivere.
 - Forventninger, følelser og adfærd ift bestemte tilknytningsfigurer.
- 20 spørgsmål. Ca. 30-90 min. Transkriberes. Følger tærskelmodellen.

5. Hvem tættest på

10. Følte du dig afvist?

13. Generelt oplevelsers betydning for personlighed som voksen

14. Belaste/bremse udvikling

15. Hvorfor forældres adfærd

17. Tab/dødsfald

18. Forandringer forhold forældre

19. Nuværende forhold

Parental Development Interview (PDI)

- Omhandler forælderenes relation til det specifikke barn. Flere versioner tilgængelige. 40 spørgsmål.
- ”Jeg vil bede dig beskrive B”.
- ”Hvad gør B ked af det eller oprevet?”
- ”Kan du give mig et eksempel på at B var ked af det? Hvad gjorde B, og hvordan påvirkede det dig?”

Mentaliseringsniveauer –en oversigt

Fonagy et al., 1998

9 Ekceptionel RF

Bemærkelsesværdigt sofistikeret og kompleks.

7 Udpræget RF

Sofistikeret, kausal sekvens, usædvanlig, overraskende, kompleks, uddybet, acceptere erfaringer.

5 Ordinær RF

EksPLICIT refleksion men ikke sofistikeret.

3 Tvivlsom eller lav RF

Sprog om mentale tilstande men ingen eksplicit refleksion, banal, overfladisk eller overdreven og irrelevant hypermentalisering.

1 Manglende RF

Ingen psykologisk model eller forklaring men sociologisk, fysisk, adfærdsmæssig, overgeneraliseringer, konkret, selvhenførende og -forherligende, passiv undgåelse.

-1 Negativ RF

Fjendtlighed, bizar, aktiv afvisning, usammenhængende.

- 1 Negativ RF

- Fjendtlighed: "Hvad rager det dig?", "Du er psykologen, det må du vide".
- Aktiv afvisning: Personen går, taler i telefon, skifter emne: "se der flyver en fugl", "kom nu videre".
- Bizar: For at svaret giver mening, må man antage, at personen er irrationel. "Det der får mig til at føle mig mere afvist er, at hun ammede mig. Og hun ammede ikke min søster".
- Intens fjendtlighed overfor barnet: Ekstremt negative tillæggelser af MT eller personlighedstræk til barnet eller beskrivelser af at forælderen handler meget fjendtligt (ignorerer barnets basale behov, mishandling mm.)

1 Manglende RF

- Ingen psykologisk forklaring. Ofte konkret beskrivende: "Sådan har det altid været, det er bare blevet værre".
 - Sociologisk: "fordi vi er danskere", "sådan er det i den tid, vi lever i", "vi er fattige", "det gjorde man bare i den gruppe".
 - Adfærd: "hun går altid", "jeg gør det bare".
 - Overgeneraliseringer: "de var der altid for mig", "jeg gør alt for mit barn", "jeg bliver aldrig vred".
 - Fysisk: "nok fordi jeg var ældst", "hun er lille", "fordi jeg er syg".
- Passiv undgåelse: "Det ved jeg ikke".
- Egocentrisk og "selvtilstrækkelig": "de tænkte kun på, hvad der var godt for mig", "jeg er den bedste forælder i verden, jeg ved altid hvordan hun har det".

3 Tvivlsom eller lav RF

- Sprog om mentale tilstande men ingen refleksion: “Jeg føler mig nogle gange ensom og at ingen kan lide mig. Jeg har ikke så mange venner”, “han er ked af det”
- Banal, overfladisk, clichépræget: “”de ønskede det bedste for os”, “hun vil ikke have jeg går fra hende”, *eller*
- Overdreven og irrelevant hypermentalisering: “Jeg tror, at det nok er...jeg var obs på min vrede, når han var der, og hvis afvisning er mangel på kærlighed, den manglende evne til at elske og derfor ligesom at afskære, jeg var helt sikkert i en konstant tilstand af afvisning”.

7 Udpræget RF

- *Sofistikeret*, kausal sekvens, usædvanlig, overraskende, kompleks, uddybet, acceptere erfaringer.
- “Jeg ved det ikke helt hmm, det er svært for mig, når jeg føler, at jeg både bør lave mad og bare sidde med ham. Jeg kan blive irriteret. Jeg tror, han har brug for, at jeg bare sidder med ham. For mig er det også vigtigt, at få lavet maden, så vi kan slappe af sammen bagefter. Men jeg ved, han er lille, og har brug for omsorgen lige nu, ikke når maden er færdig. Når jeg bliver irriteret, tror jeg, han kan mærke det, og så græder han nemmere. Og så bliver jeg endnu mere frustreret. Og så kan jeg slet ikke trøste ham. På den måde kan vi køre hinanden op og ned”.

9 Ekceptionel RF

- *Bemærkelsesværdigt* sofistikeret og kompleks. Kun 10%.
- “My feelings about that have changed a few times! I used to think they did it because they believed it was best for us. Even though it was not what we wanted. They thought we would appreciate it later. Then I felt they had each done exactly what suited them, pretending to think it was “best” for us. Once I had my own kids these things got harder to tell apart...I think in the end and all I know is that they each carried with them their own parents’ experiences and tried to avoid the most obvious problems. Which I have also tried to do. Probably if I could meet my grandfather we’d have much more in common than I have with my father, and both of us would have a lot of trouble with how my father carried on. And he probably thinks we are both totally square and repressed! I think we have all tried to join up what we felt like doing with the right thing, deceiving ourselves whenever we could manage it, end then got it in the neck from our sons...”

Øvelse



- Mentaliseringsniveau i disse svar?
 - ”Han er ked af det”
 - ”Det ved jeg ikke”
 - ”Jeg tror måske, han føler sig udelukket eller afvist af os. Det er derfor, han råber op.”

Fire kategorier

- A. Opmærksomhed på mentale tilstandes natur og egenskaber.
 - B. Eksplicit indsats for at få indblik i de mentale tilstande, der ligger til grund for adfærd.
 - C. Erkendelse af de udviklingsmæssige aspekter ved mentale tilstande.
 - D. Mentale tilstande i relation til interviewerens.
- Underkategorier i hver kategori

Hvad er mentalisering? Centrale kendetegn



- Erkende, at der er flere perspektiver på det samme
- Erkende, at mentale tilstande er usynlige
- Nysgerrighed på, hvad der ligger bag adfærd
- Erkende min egen forforståelse:
 - det jeg oplever her, kan være påvirket af den måde, jeg har det på
 - det jeg oplever her, kan skyldes noget, jeg oplevede i en anden situation
- Erkende interaktionelle aspekter ved mentale tilstande og adfærd.....de påvirker hinanden på gensidig vis imellem mennesker
- Erkende at følelser og tanker kan ændre sig
- Indtage et udviklingsmæssigt perspektiv (det er svært for ham lige nu, han bliver usikker, fordi han er på vej i puberteten, piger) (barn stiller sig op igen og igen på stolen)

Principper og værktøjer

1. En mentaliserende indstilling (forældre gør noget uhensigtsmæssigt ift. deres barn, svært at konfrontere dem, uenighed. Sige fra på en pæn måde)
 - Nysgerrighed
 - Ikke-viden
2. Håndtering af mentaliseringssvigt, udadreagerende og indadreagerende adfærd, konflikter mm. ved brug af mentaliseringstrappen og en mentaliserende indstilling.'

En mentaliserende indstilling – forældre og børn med anden etnisk baggrund end dansk



Madpakke, overtøj, kønssyn osv.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=gE15KuF1Zro&feature=share>

En mentaliserende indstilling båret af *nysgerrighed, ikke-viden og at se bag om adfærden med fokus på de mentale tilstande, der ligger bag.*

Case: Dreng vil ikke på legeplads. Jeg opfatter det som kravafvisning og i forforståelsen at arabiske drengebørn opdrages som små prinser uden krav.

Mentalisér en situation



- Hvad skete der?
- Hvorfor tror du, barnet/forælderen handlede, som han/hun gjorde?
 - Hjælpe spørgsmål kunne være: Hvad følte barnet/forælderen mon i situationen? Hvad tænkte barnet/forælderen mon i situationen? Hvad var mon barnets/forælders intention osv?
- Hvordan reagerede du? Hvorfor mon du reagerede, som du gjorde? Hvad følte du i situationen? Hvad tænkte du? osv

Affektregulering

Korrekt og markerede spejlinger
Video: I am a man

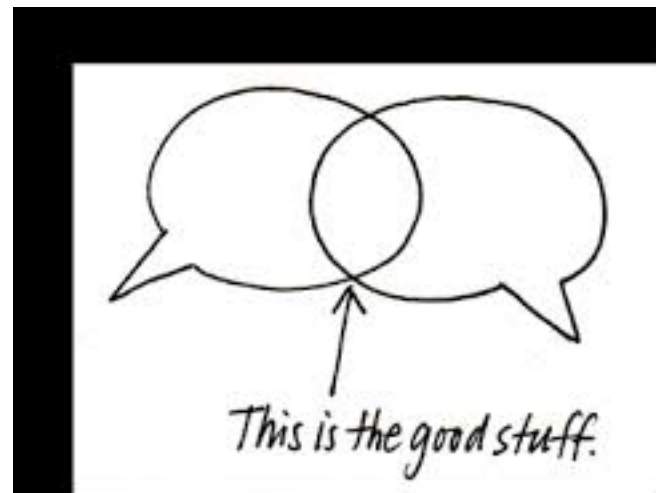
- Grundfølelser (Jens Hardy Sørensen, se evt. Sørensen, 2010):
 - Glæde
 - Vrede
 - Tristhed
 - Angst
 - Overraskelse
 - Interesse
 - Afsky
 - Accept
- Hjernens 7 følesystemer (Panksepp, 2012):
 - Seeking (udforskning mm.)
 - Rage (vrede, raseri)
 - Panic/grief (panik, sorg, tab)
 - Fear (frygt)
 - Care (omsorg)
 - Lust (sexlyst)
 - Play (lege)

Omsorgsgivers reaktion
når barnet oplever ubehag



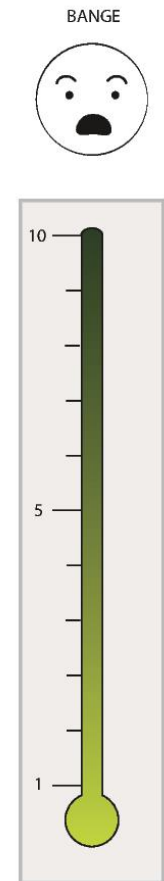
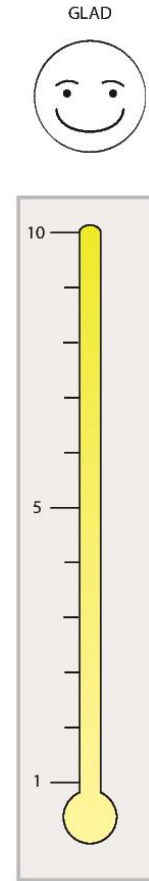
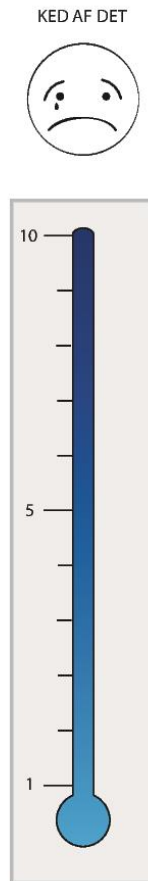
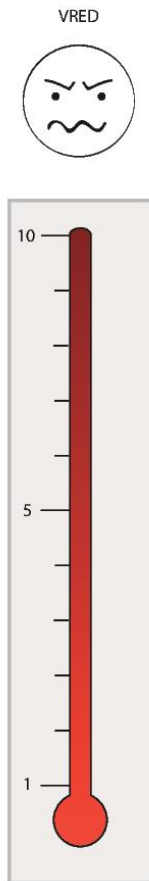
Bevidstgørelse omkring dine egne mentaliseringskompetencer

- Læg løbende mærke til din måde at forstå, forklare, tillægge mening til barnets adfærd.
- Brug øvelserne i "mentaliseringsværktøjerne"
 - Mentalisér din kollega
 - Pseudomentalisering
 - Mentaliseringsstrategier
 - Fagpersonlig udvikling
- Hvad gør du for dig selv? Små ting i hverdagen.



FØLELSESTERMOMETER

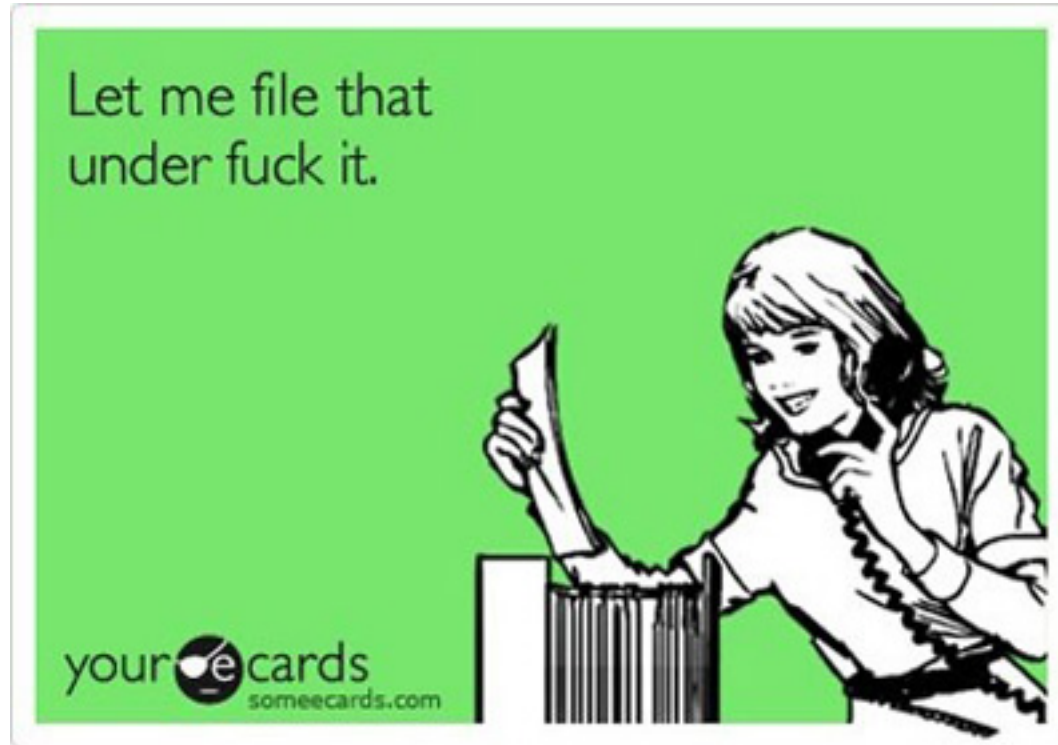
- Hvad føler/følte du, og hvor høj er/var temperaturen på din følelse?



© Copyright Psykolog Maja Nørgård Jacobsen

Afrunding og evaluering

Tak for nu



Næ nej:=) Brug to min. med din sidemakker og aftal, hvad du vil prøve af