

Mentaliseringsværktøjer - kort version¹

1. Indholdsfortegnelse

1	Mentalisering	2
2	Mentaliseringssvigt	2
3	Mentaliseringstrappen	5
4	Grundfølelser	6
5	Fokusområder i mødet	7
6	De fire dimensioner ved mentalisering	8
7	Mentaliseringsniveauer	9
8	TUMP	10
9	To forklaringsniveauer	11
10	Mentaliseringsdetektiven	12
11	Følelsetermometer	13
12	Mentalisér din kollega	15

¹ Disse principper og værktøjer kan både bruges af professionelle, der arbejder med børn, forældre til børn og andre borgere eller klienter. Ordet personen anvendes derfor for at favne alle disse forskellige målgrupper. Punkt 10 og 11 er mest oplagt til brug i arbejdet med børn og familier.

1 Mentalisering

Mentalisering er at forstå sin egen og andres adfærd ud fra de mentale tilstande, der måtte ligge bag. Mentale tilstande er både følelser, tanker, intentioner, ønsker, antagelser mm.

Følgende kendetegn ved mentalisering kan du bruge til analyse af situationer og til din egen bevidsthed om, hvad der foregår:

- **Følelser, tanker, intentioner, psykologiske behov mm. ligger bag og forklarer adfærd – både hos dig selv og andre**
- **Følelser, tanker osv. er usynlige = du kan ikke være 100% sikker**
- **Den ene persons følelser og tanker påvirker den andens følelser og tanker**
- **Sind er adskilte –det er ikke sikkert vi ser, føler eller vil det samme**

2 Mentaliseringssvigt

En af de fundamentale grunde til at mentalisering er vigtigt, er, at mentalisering bygger bro mellem det indre mentale liv og den ydre fysiske virkelighed. Ved mentaliseringssvigt er den bro på en eller anden måde brudt. Se figuren nedenfor, der illustrerer mentalisering og mentaliseringssvigt, med broen som metafor (Jacobsen & Guul, 2015). De tre former for mentaliseringssvigt er:

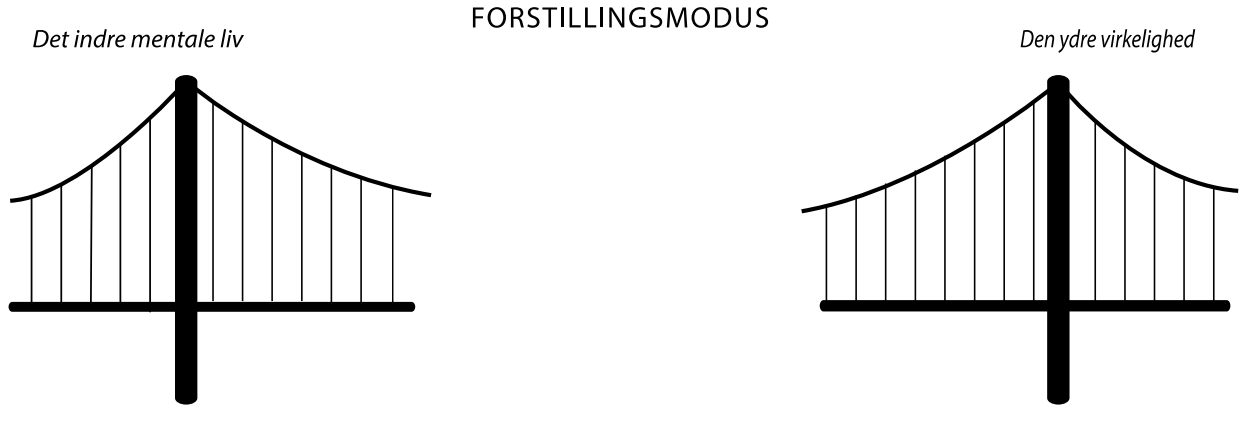
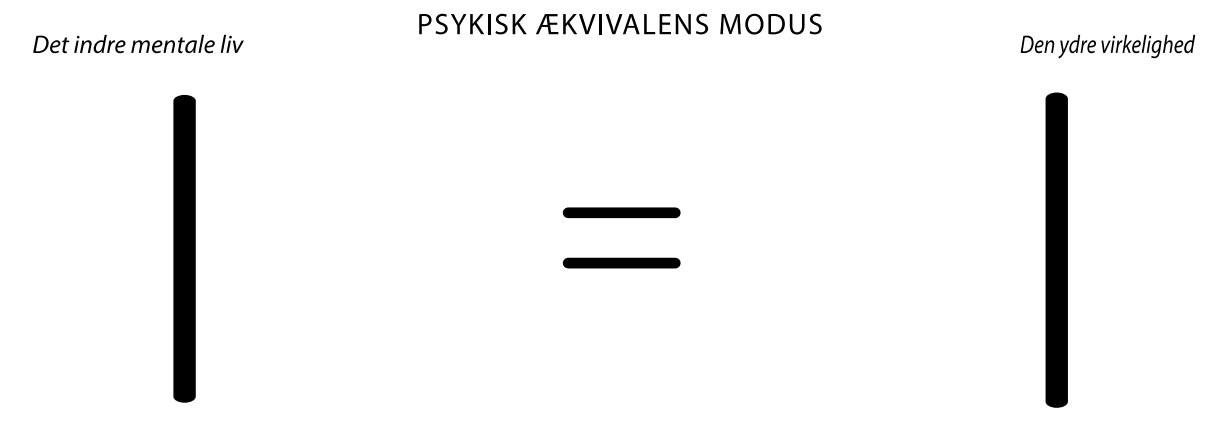
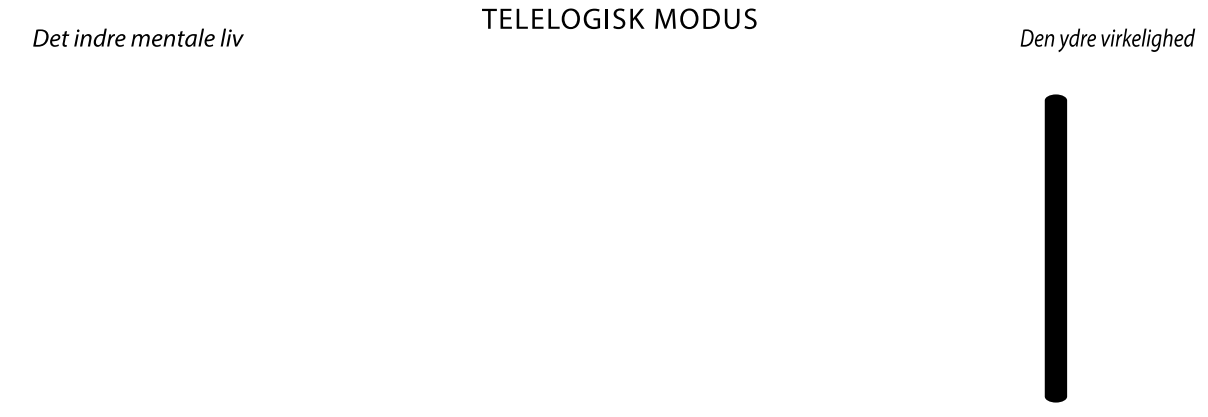
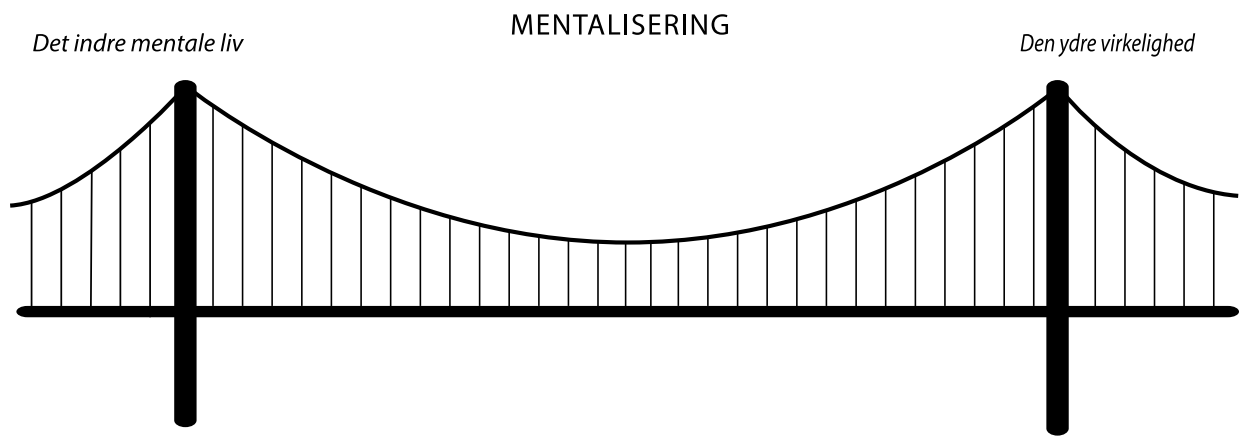
- *Teleologisk modus (Jønke-effekten)*: I teleologisk modus, er det for personen kun den fysiske virkelighed, som tæller. Broen er forsvundet, og tilbage står kun fundamentet fra den fysiske virkelighed. I teleologisk modus forstår man sig selv og andre ud fra de fysiske tilstande, når det sker”. Det er så at sige kun, når man kan se de mentale tilstande komme til udtryk i fysisk adfærd, at man tror på dem. Et eksempel kan være: ”Jeg tror ikke på, at jeg betyder noget for dig, fordi du glemte min fødselsdag”. Eller: ”Det er kun, når du fysisk er i rummet med mig, at jeg tror på, at du kan lide mig”. Eller omvendt vil man have adfærden til at stoppe og kan ikke klare mere, før den stopper. Det er kun adfærden der tæller – ikke de følelser og tanker der ligger bag (hverken hos sig selv eller andre)

- *Psykisk ækvivalens modus (Putin-effekten....eller Trump?):* I psykisk ækvivalens modus sættes der lighedstegn mellem den indre mentale verden og den ydre fysiske virkelighed. Det indre og det ydre er det samme. F.eks.: “Jeg tænker, at jeg er værdiløs, og så er jeg værdiløs” eller: “”Jeg føler mig afvist, da du gik, så du afviste mig uden tvivl.” Hvis personen ikke oplevede højintense følelser og kunne mentalisere, ville personen måske overveje andre muligheder: “Jeg føler mig svigtet, gad vide hvorfor, han glemte min fødselsdag, har han svigtet mig? Er det fordi han er stresset?...”.
- *Forestillingsmodus (Papegøje):* Ved forestillingsmodus bryder broen sammen, og forbindelsen mellem det indre og det ydre ophører. Der sker en frakobling mellem det indre og det ydre, når man fungerer i forestillingsmodus. Måske siger personen en masse, men det har ikke forbindelse til det, der er på spil inden i vedkommende. Forestillingsmodus ses eksempelvis i psykosludder og papegøjesnak. Det kan virke, som om personen, der fungerer i forestillingsmodus, taler som en pladespiller. Det kan virke fornuftigt, og der tales måske endda om mentale tilstande, men der er ikke forbindelse mellem det, personen siger og personens indre mentale liv. Ofte mangler den følelsesmæssige bund i det, der tales om.

For en gennemgang af hvordan de tre modi kommer til udtryk i det lille barnets måde at fungere på, se da f.eks. kapitel 3 i ”Mentalisering i dagtilbud og skole”.

Håndtering af mentaliseringssvigt (ved brug af bl.a. nedenstående eller mentaliseringstrappen):

- Teleologisk modus: Undgå at handle på det, personen udtrykker. Giv personen en følelse af at blive set
- Psykisk ækvivalens: Undgå at korrigere. Accepter synspunktet
- Forestillingsmodus: Undgå at spørge ind til det, der tales om. Stop op og fokuser på konteksten



3 Mentaliseringstrappen

Mentaliseringstrappen stiller skarpt på, at vi hele tiden må tilpasse det, vi gør og siger, til den anden persons følelsesmæssige intensitet, som den er lige i dette øjeblik.



4 Grundfølelser

(Jens Hardy Sørensen, se evt. Sørensen, 2010)

- Glæde
- Vrede
- Tristhed
- Angst/bange
- Overraskelse
- Interesse
- Afsky
- Accept

OBS (fire guldkorn):

1. Det er centralt at lave korrekte markerede spejlinger for at lære vedkommende (barnet, forælderen, klienten, borgeren) på sigt at kunne regulere sine egne følelser.
 - a) Korrekt = Spejler jeg den rigtige følelse? Altså det, som den anden person føler.
 - b) Markeret = Markerer den måde, som jeg udtrykker følelsen på, at det er den anden persons følelse, jeg udtrykker og ikke min egen?
2. Husk: SAMregulering er nødvendigt for at personen kan lære at regulere sig selv. Det er vigtigt, at den anden person ikke efterlades alene med intense følelser, da han/hun ellers ikke vil lære noget brugbart.
3. Om at rumme vrede: Husk på....Hvad lærer jeg barnet, forælderen, borgeren/klienten? Vær en rollemodel for selvkontrol. Og ligeledes ift. de andre grundfølelser. Glæde f.eks.;☺
4. Mød smerten uden at skabe mere smerte via straf og kontrol.

5 Fokusområder i mødet

Mentalisering af nu'et

(tænk i dit hoved og sig evt. højt, hvad du tror, der sker i den anden person og i dig selv)

Gøre det implicitte eksplicit

(tal om følelser og tanker)

Analyse af mentale tilstande hos selv og anden samt hvordan de påvirker hinanden

(overvej hvordan du påvirker den anden person og omvendt)

At se mig selv udefra, den anden indefra OG mig selv indefra

(hvordan virker det, jeg gør/siger, mon på den anden person? Og hvad sker der i mig selv?)

6 De fire dimensioner ved mentalisering

Automatisk

Hurtig bearbejdning, førbevidst eller ikke bevidst.

Kontrolleret

Relativ langsom proces, kræver sprog, refleksion og en aktiv mental indsats.

Selv

Fokus på egne mentale tilstande.

Anden

Fokus på den andens mentale tilstande.

Kognitiv

Fokus på tanker, antagelser, mål og andre kognitive mentale tilstande.

Affektiv

Fokus på følelser, ønsker, behov og andre affektive mentale tilstande.

Indre

Fokus på indre tilstande hos sig selv eller den anden, f.eks. fornemmelser i kroppen.

Ydre

Fokus på ydre forhold, f.eks. ansigtsudtryk.

OBS: Mentalisering involverer fire dimensioner. Det handler om at have balance på dimensionerne. Begge sider af alle fire dimensioner er vigtige. F.eks. både at have fokus på sine egne følelser *og* den anden persons følelser – ikke kun en af delene.

7 Mentaliseringsniveauer

Til interesserede nørder er her en oversigt over mentaliseringsniveauer. Nogle er bedre til at mentalisere end andre, men det er en evne, som kan udvikles i samspil med andre mentaliserende mennesker.

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. Ofte 1 kategori.

3 Tvivlsom eller lav RF

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

1 Manglende RF

Ingen psykologisk model eller forklaring men sociologisk, fysisk, adfærdsmæssig, overgeneralisering, konkret, selvhenførende, passiv undgåelse.

-1 Negativ RF

Fjendtlighed, bizar, aktiv afvisning, usammenhængende.

Fonagy et al., 1998. Oversat af Psykolog Maja Nørgård Jacobsen

8 TUMP

- Traumeinformeret
- Udviklingsorienteret
- Mentaliseringsbaseret
- Praksis

Traumeinformeret: Viden om traumer og traumatisering. Kontinuerlig opmærksomhed

Udviklingsorienteret: Personens behov (ressourcer og vanskeligheder, udviklingsniveau) afgør indsatsens udformning/de pædagogiske strategier. Indsats med retning:

- Hvad har personen svært ved?
- Hvad skal personen lære/hvilke evner skal udvikles?
- Hvordan kan vi gribe det an?

Mentaliseringsbaseret: En mentaliserende indstilling - Fokus på og bevidsthed om at egen og andres adfærd forklares af mentale tilstande (følelser, tanker, intentioner, psykologiske behov mm.).
Mentalisering i personalegruppen – en form for ilt, som gør, at du kan blive ved med at være reguleret og mentalisere.

Praksis

9 To forklaringsniveauer

Om at have et kontinuerligt fokus på begge niveauer til at *forstå den anden persons adfærd ud fra*.

Hvad forklarer personens adfærd lige nu?

- Mentale tilstande i nu'et (f.eks. han er vred)
- Udviklingsniveau (f.eks. han har endnu ikke lært at styre sin vrede selv)

For at arbejde ud fra personens nærmeste udviklingszone, overvej da:

1. Hvad er personen god til?

2. Hvad har personen svært ved? (hvorfor, udviklingsniveau)

3. Hvad skal personen lære? (hvad, mål)

4. Hvordan skal vi gribe det an? (strategier)

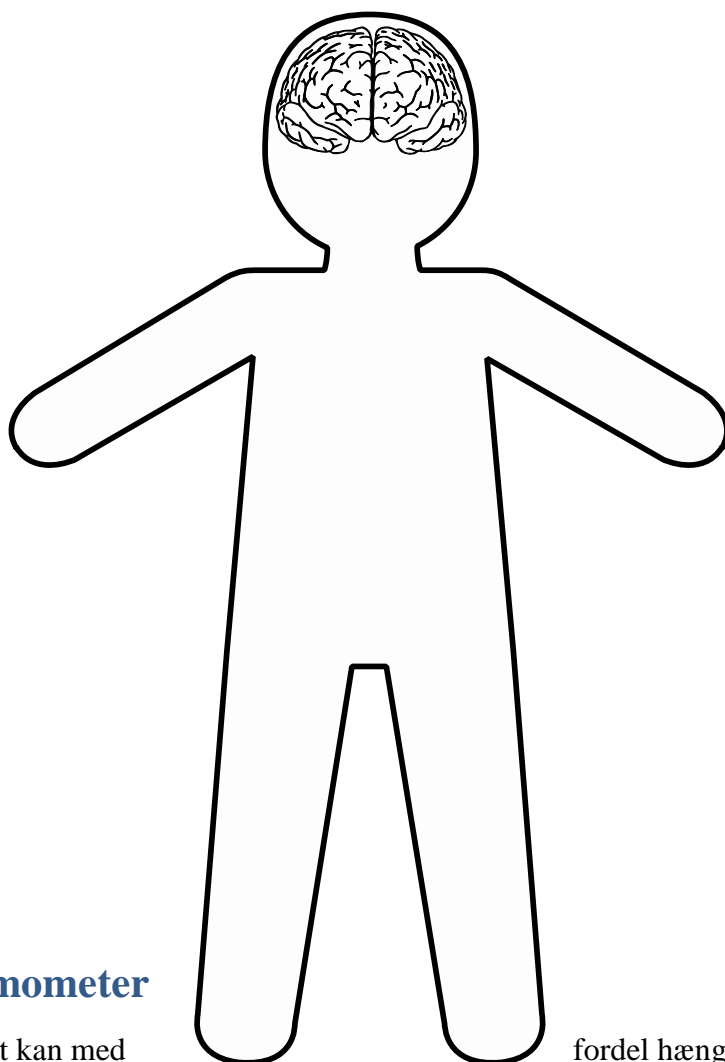
10 Mentaliseringsdetektiven

Mentaliseringsdetektiven kan printes ud og bruges til sammen med barnet at udforske hans/hendes følelser, tanker, kropsfornemmelser mm. ift. et bestemt tema, en bestemt situation eller lignende.



MENTALISERINGSDETEKTIVEN

- At undersøge og udforske følelser, tanker, fornemmelser i kroppen og andet du mærker indeni.



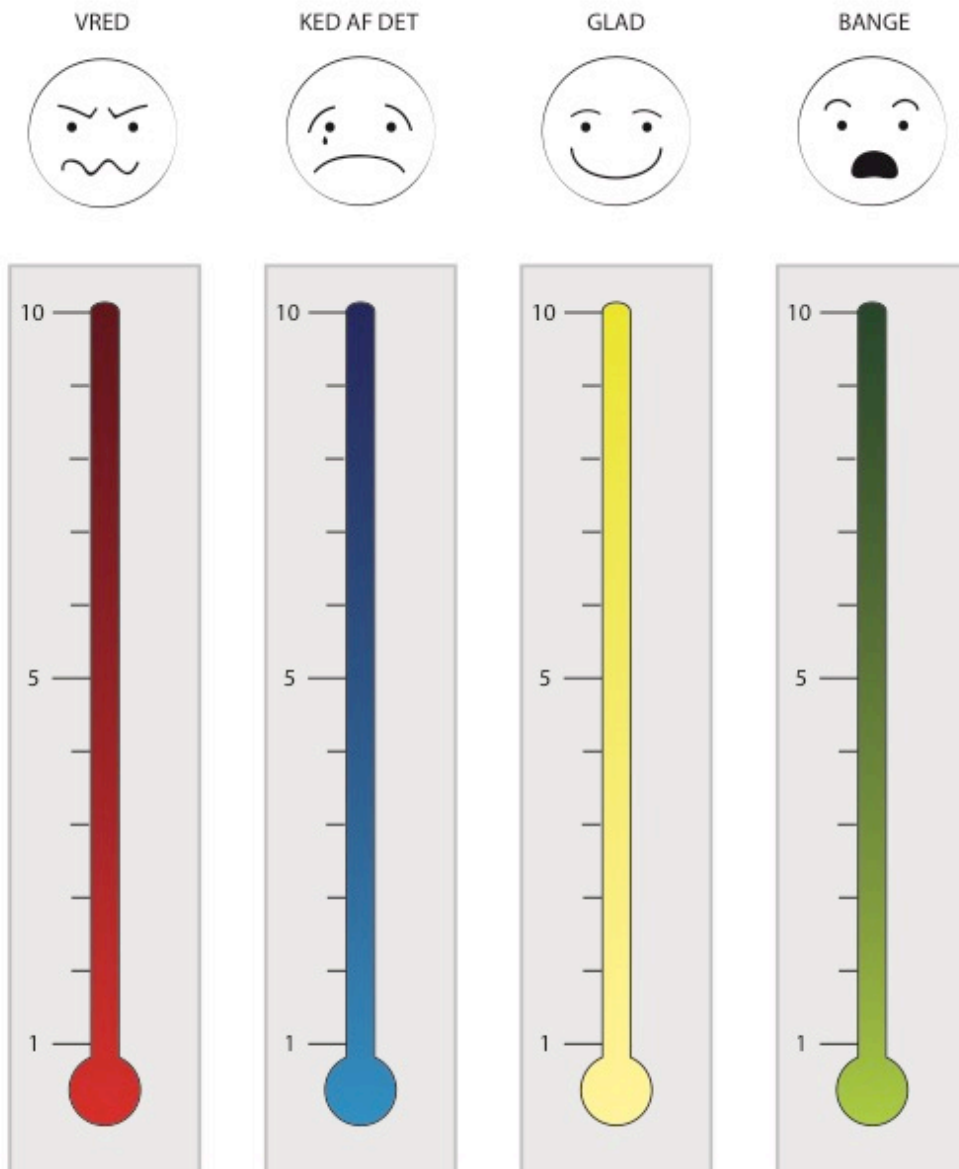
11 Følelstermometer

Følelstermometeret kan med barnet om følelser ud fra. Det giver et fælles tredje som kan gøre det nemmere at få talt om følelser ud fra.

fordel hænges op for at tale med

FØLELSESTERMOMETER

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



© Copyright Psykolog Maja Nørgård Jacobsen

12 Mentalisér din kollega

Mentalisér din kollega handler ikke om at levere ekspertviden til hinanden a la: ”Jeg ved godt, hvad det handler om, nu skal jeg fortælle dig, hvad du skal gøre, det var ligesom dengang...” Det handler snarere om sammen at udforske og undersøge en problemstilling for at fastholde en mentaliserende indstilling i forhold til det emne, det drejer sig om. Ved at blive mentaliseret vil den person, der modtager sparring, få en oplevelse af at blive forstået, hvilket ofte er udgangspunktet for at kunne se sig selv udefra og andre indefra.

Nedenstående struktur kan både bruges under supervision, i gruppe eller mellem to kolleger, der mentaliserer ift. hinanden.

1. Benævn opgaven

- a. Spørg f.eks.: Hvad er vores opgave her under sparringen? Hvad vil du gerne have hjælp til? Hvad vil du gerne blive klogere på? Dilemmaet/udfordringen kan med fordel skrives ned, så I kan hjælpes ad med at holde fokus.

2. Uddyb sagen

- a. Det kan være faktuelle oplysninger, som du har brug for at vide. F.eks. hvad er der helt konkret sket? Hvor gammel er barnet/borgeren? osv.

3. Mentalisér øjeblikket

- a. Udfold først de mentale tilstande (følelser, tanker, intentioner mm.) hos den voksne, som du sidder overfor. Spørg f.eks.: *Hvordan har du det med det? Hvad følte du lige, da det skete? Hvad vil du gerne opnå? Hvad mærkede du i kroppen? Hvad mon ligger bag din reaktion? Hvis jeg var dig ville jeg nok være blevet vred...mon du blev vred?* Du er her støttende og empatisk og undersøger din kollegas følelser, tanker, intentioner mv. i forbindelse med det, der tales om. Du undersøger den situation/sag/problem, der tales om, ud fra mentale tilstande, som din kollega oplever.
- b. Og derefter de mentale tilstande hos barnet/forældre/samarbejdspartner (eller hvem udfordringen omhandler). *Hvad mon personen følte, siden han sagde det? Hvad tænkte han mon, da du gjorde det? Hvad fortæller det ham om sig selv, når du gør sådan? Hvad mon rådgiverens intention er? Osv.*

- c. Efter refleksionen kan handlemuligheder evt. udforskes. F.eks.: *Hvad kunne du gøre herfra? Hvad skal der til, for at det bliver bedre? Hvordan kan du få det til at ske? Hvad har du prøvet? Hvad har du ikke prøvet?*

4. Vend tilbage til opgaven

- a. Spørg f.eks.: *Hvad fik du ud af sparringen? Hvad tager du med dig? Hvad blev du klogere på?*

Efter sparringen kan I kort evaluere på selv processen (ikke på det I talte om, men hvordan I talte om det). Hvordan oplevede de forskellige parter det? Hvad fungerede? Hvad kan vi gøre bedre?