

---

## Landskonferencen for Sundhedsplejersker 24. august 2021

Mentalisering og udsatte børn og  
familier - skam og skyld i  
sundhedsplejen



# Introduktion

- Arbejder i Center for Mentalisering med uddannelse, supervision, terapi og projekter
- Erfaring med mentalisering, behandling, praksis og metodeanvendelse



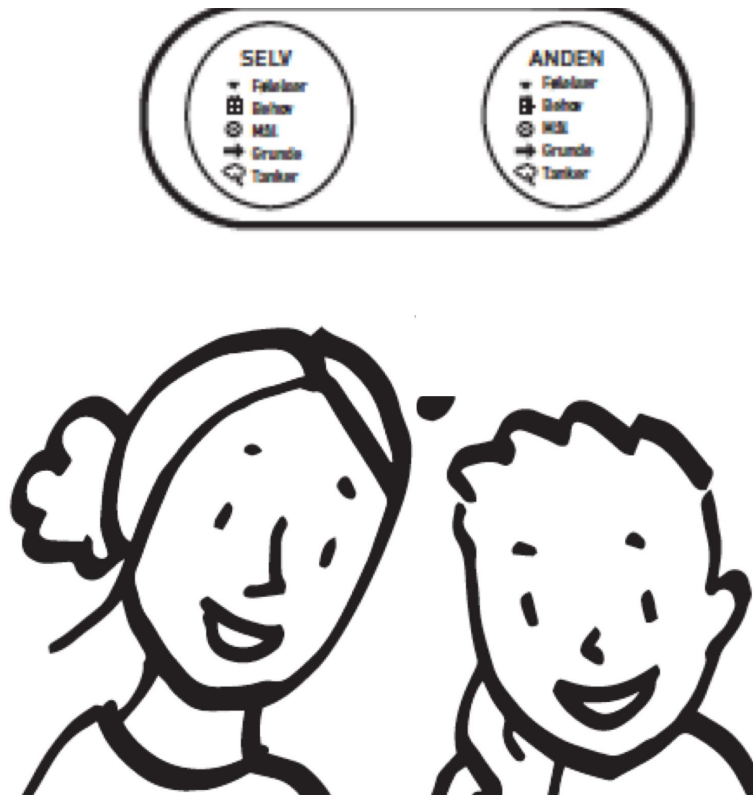


## Program

- Kort introduktion til mentalisering.
- Hvorfor er det vigtigt i sundhedsplejerskens arbejde?
- Sidste nyt fra mentaliseringsforskningen set i forhold til sundhedsplejerskens arbejde
- Mentalisering og skam og skyld
- Hvordan ser skam ud hos familier og børn
- Hvordan håndteres skam i det daglige arbejde -STORM

# Mentalisering: definitioner

Fokus på mentaltale tilstande hos en selv og hos andre Især I forbindelse med forklaring på adfærd  
Hvor de mentale tilstande er følelser behov mål og grunde



- At have *sind* på sinde
- At være opmærksom på *egne* og *andres* mentale tilstande
- At forstå *misforståelser*
- At se sig selv *udefra* og den anden *indefra*
- At se bag om *adfærd*

Mentalisering læres udefra og ind ved at blive mødt mentaliserende

# **Det at have forældre, der kan mentalisere og understøtte barnets udvikling af mentalisering, har en lang række fordele for både forældre og barn Mentalisering læres udefra og ind**

- Et adelsmærke for følelsesmæssig sundhed og muligheden for at udvikle trygge relationer gennem hele livet (Allen, Fonagy, & Bateman, 2008).
- Forældrenes mentaliserende samspil med barnet er vuggen for barnets mulighed for at udvikle mentaliseringsevnen og tryk tilknytning til forældrene (Slade et al 2017, Fonagy 1991)
- God mentalisering understøtter registrering af følelser, sprog for følelser og evnen til at regulere følelser (Allen 2006, Goldie 2004, Fonagy et al. 2007, Skårderud, 2008).
- Hjælper til at give mening for os selv og vores egen adfærd og til at belyse andres adfærd og se muligheder og forskellige perspektiver i relationer til andre mennesker (Daubney & Bateman 2015).
- Forældres evne til mentalisering fremmer børns evne til at skabe sammenhængende forståelser og mening i relationer og beretninger om familie og venner (Steele & Steele, 2004).
- At have en mor, der har barnets sind på sinde, er en buffer i forhold til adfærdsvanskeligheder - ved at blive forstået bliver barnet interesseret i at forstå andre, og det gør det lettere at forholde sig til udfordrende sociale situationer uden at måtte ty til aggressiv eller negativ adfærd (Hughes, Aldercotte, Foley 2017).
- Evne til mentalisering er understøttende at kunne mestre svære livssituationer eksempelvis seksuelt misbrug (Ensinck et al 2016) eller at have forældre, der er stofmisbrugere (Ostler et al. 2010)
- Mentalisering kan ændre transgenerational overførsel af tilknytningsmønstre (Slade 2020)
- Amerikansk undersøgelse viser at halvdelen af alle mødre oplever skam, fortrydelse skyld og vrede (Sutherland 2010, Howoth 2017,)

# Skam

Skam er stor del af forældrenes problematik

Skammer sig over:

- Forældreskabet særlig status store forventninger og idealisering forbundet hermed ikke kunne trøste sit barn, ikke kunne amme, ikke kunne få barnet til at sove, mangle overskud, at rode, ikke kunne få gang i sexliv, fødsel, eget temperament, ikke at have de rigtige følelser, ikke at kunne hjælpe, at være vred på sit barn, ikke at kunne komme til som far, ikke at kunne hjælpe mor

Skam og udsatte forældre

- Det samme som almindelige forældre men også at se sig selv gennem de professionelles øjne, at agere som sine egne forældre, misbrug, vold, depression, magtesløshed

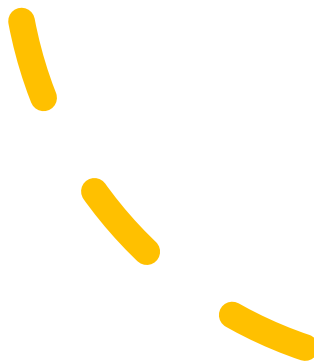
Skam er en stor del af udsattes børn og unges virkelighed

Skammer sig over:

- Ikke at være som de andre, ikke at passe ind, skuffe sine forældre, ikke være en god rollemodel for søskende, at opleve sig som en fiasko, ikke at kunne kontrollere sig selv, ikke at kunne holde op med at skamme sig etc.

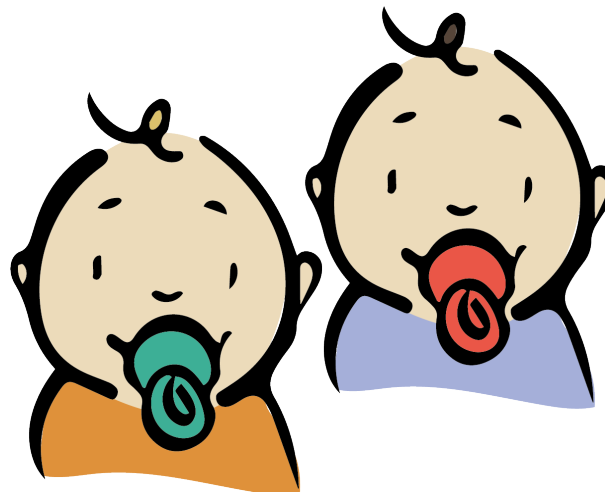
Skam kan være en del af professionelles verden:

- Egen utilstrækkelighed, udskammes af forældre, af samarbejdspartnere, smittes med forældrenes skam



# Skam

- Skam betød oprindeligt "at tildække", dvs. at skjule eller tildække eks "skamben"
- Skam, skyld og flovhed er en del af en familie af selvbevidste emotioner (Tagney et al. 2007)
- Moral barometer der giver umiddelbar feedback til vores sociale og moralske acceptabilitet
- Skam afhænger af hvordan de voksne tolker barnets handlinger
  - Amerikanske børn viser stolthed ved individuelle bedrifter
  - Zunni indianere påfører skam ved individuelle succes og stolthed ved handlinger som gavmildhed hjælpsomhed (Berk 1994)







## Kropslige symptomer

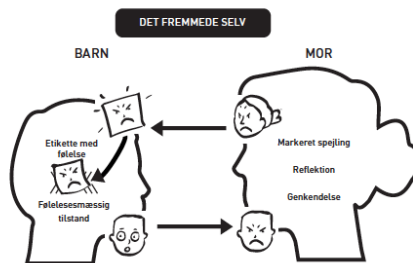
- Gemmer ansigtet
- Sænker hovedet
- Slår øjnene ned



# Skam definition

Skam er en smertefuld opfattelse af at være forkert og føle, at man ikke er værd at elske.

En dvælen ved egne fejl og ikke mindst følelsen af ufrivilligt at få eksponeret disse fejl for omverdenen (Fischer & Tangney, 1995).



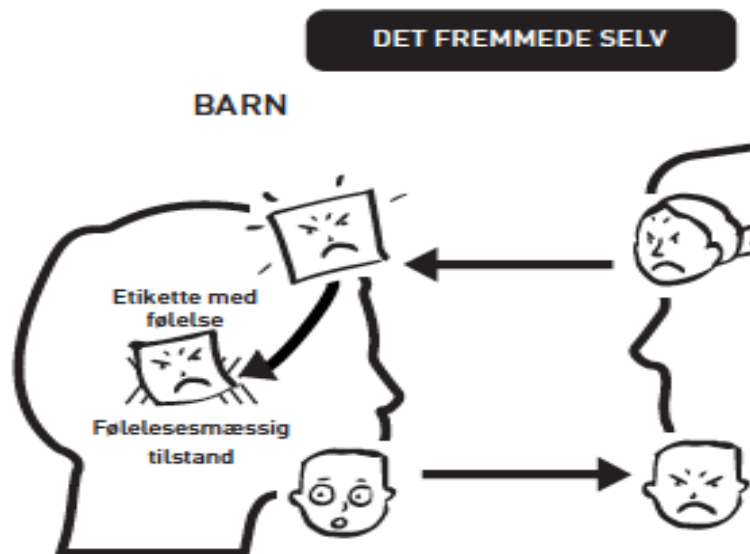
*"når man oplever, at ens menneskelighed negligeres i netop den situation, hvor man med rette forventer at blive værdsat."*  
(Fonagy et al., 2007, s. 400).

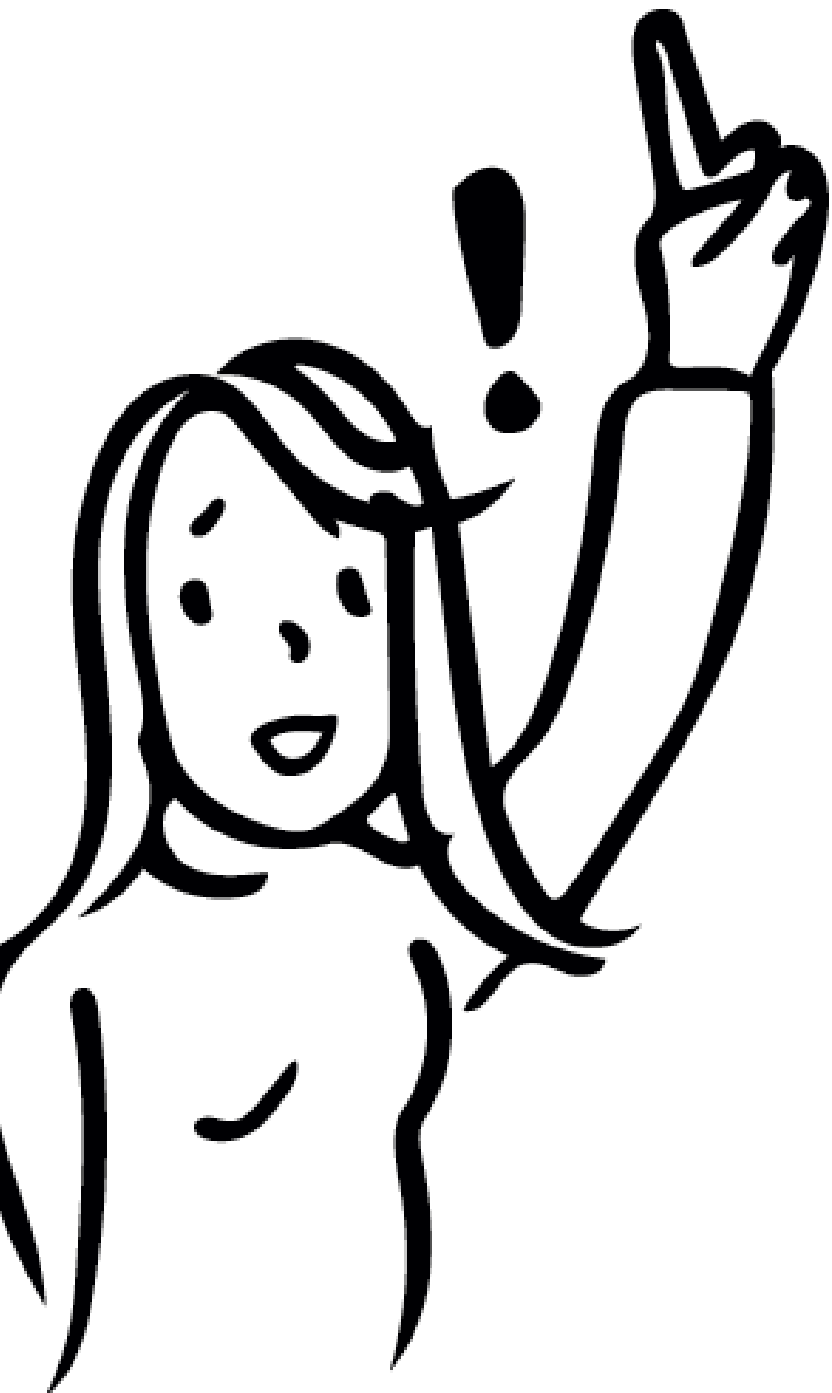




- Den negative skamt tilstand enten får individet til at forsøge at gemme sig for andres (opfattede) fordømmende blikke, eller at skammen projiceres over i en anden, fordi individet aldrig har lært at håndtere følelsen.

- Skam er i modsætningsforhold til empati og skam kan således have betydning for forældre - barn relation, sundhedsplejeske – forældre relation eller børn-klassekammerater – lærer relation (Tangney, 1991).





# Skyld

- Skyld centrerer sig om den forkerte adfærd
- Kan lettere distanceres fra selvet og dermed ens selvopfattelse
- Skyld føles ikke lige så invaliderende og smertefuld som skam.
- Denne distance fra selvet gør også, at individet lettere kan fokusere på reparerende handlinger og dermed sørge for, at relationen til den anden genoprettes (Lewis, 1971; Tangney, 1995).
- Skyld er derfor at betragte som en prosocial følelse, hvor individet tager ansvar for sine handlinger (Tangney et al., 2007).

# Skyld og skam begge er negative følelser men den ene er asocial og den anden prosocial

## MODEL SKAM OG SKYLD I BØRNEOPDRAGELSE

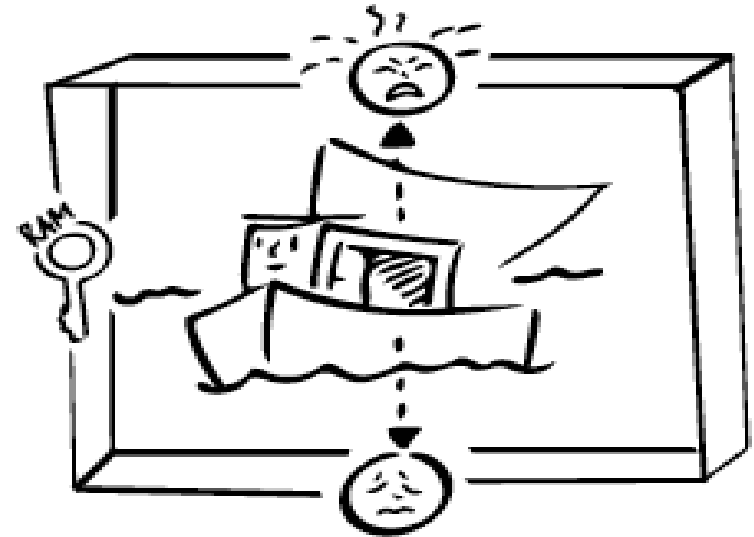
Skam	Skyld
Kerne-selv – forandring umulig	Handling – ændring af adfærd
Gemme sig	Sige undskyld
Selvbeskyttelse, distance og separation	Understøttelse af evnen til at skabe bånd
Knyttet til vrede	Knyttet til empati
Fremmer stresshormon: kortisol, proinflammatorisk cytokinin	Ingen stresshormoner
Rettet mod en selv	Rettet mod både selv og anden
Teenagere drikker mere alkohol, udøver mere vold, har større selvmordsrisiko og mere kriminalitet	Teenagere er i højere grad med i frivillige og positive aktiviteter i samfundet

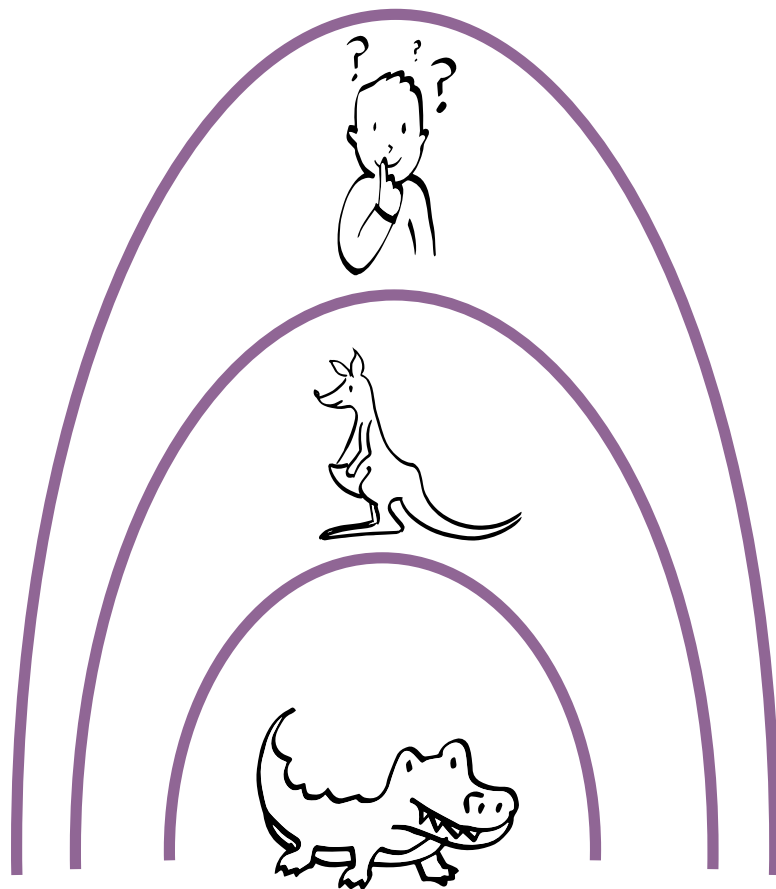
(Tangney et al. 2007)



## Window of tolerance

Når skam lynhurtigt nedregulere vores ophidselse og impulsivitet “fryser” barnet kortvarigt og hæmmer den forbudte adfærd  
Sympatiske aktivitet i toppen af vinduet afløses lynhurtigt af parasympatisk aktivitet i bunden [Schoore, 2003]

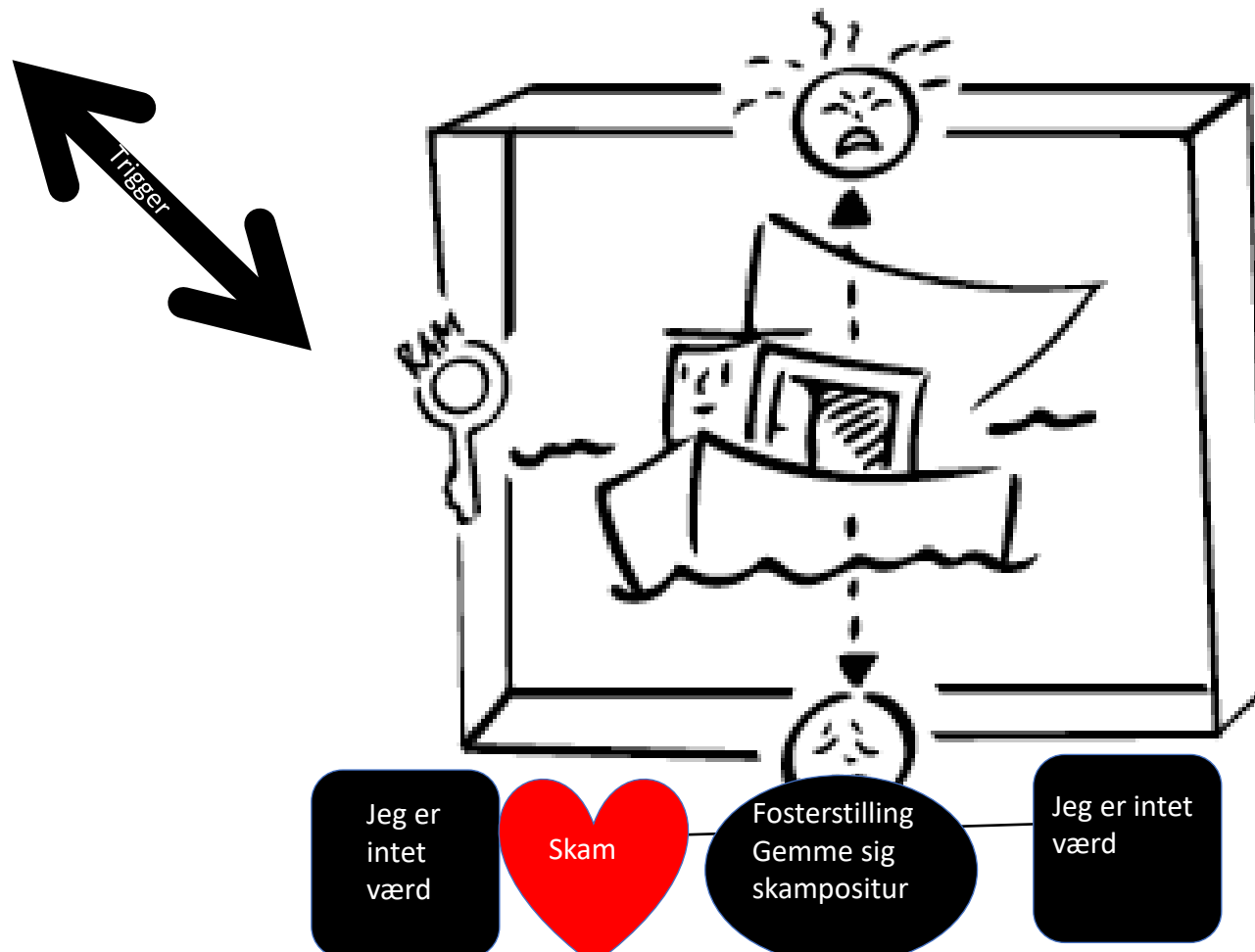




# Udvikling af skam

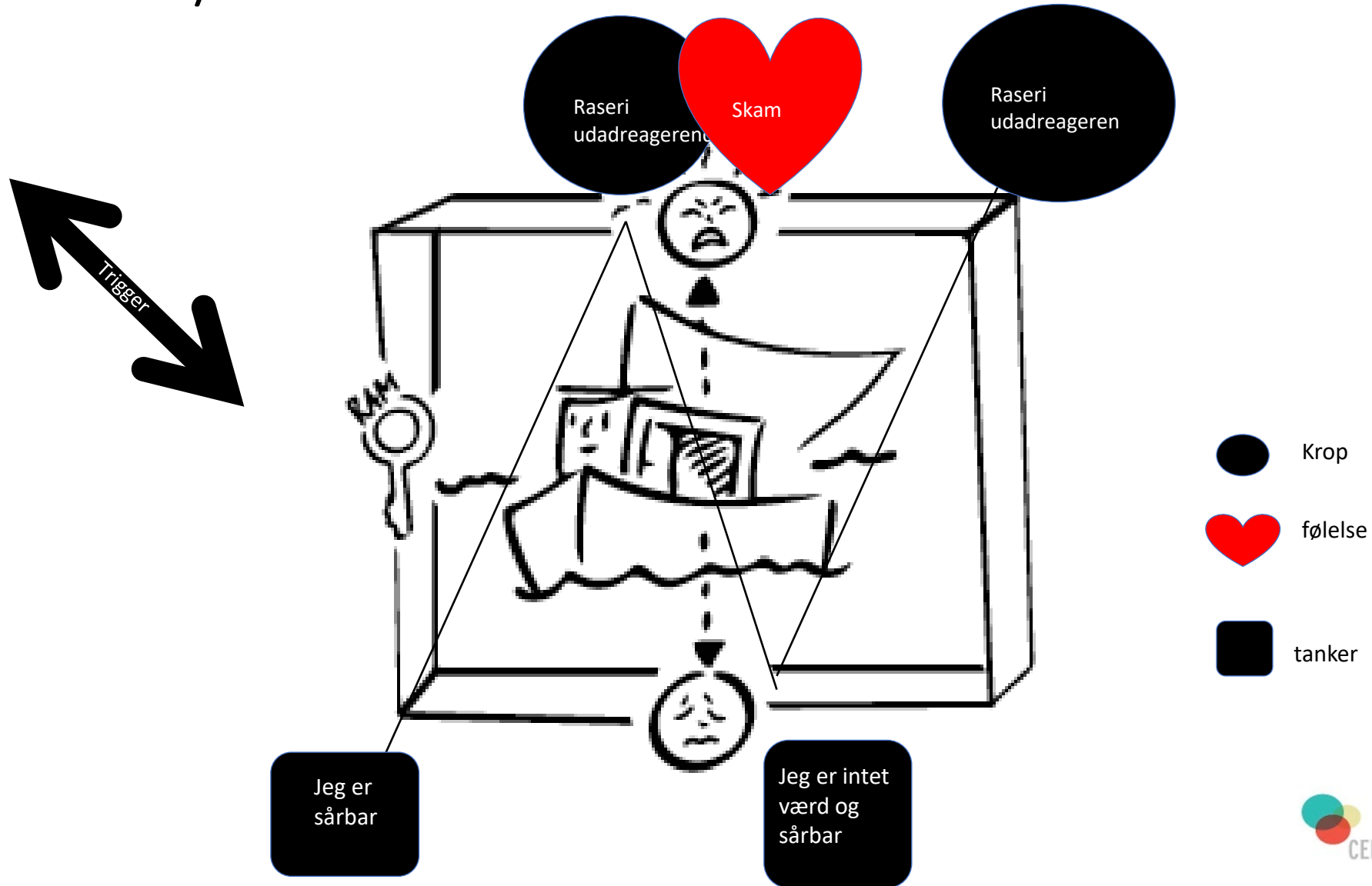
- Skam udvikles i småbarnsalderen før udvikling af mentalisering og mere "topdown" regulerende evner
- Hæmmer barnets naturlige undersøgende adfærd. Skamfølelsen er med til at udvikle evnen til at hæmme egne impulser og styre egne behov.
- For barnets egen sikkerheds skyld skal barnet kunne respondere kropsligt og hurtigt (Schore)
- I en alder hvor barnet oplever høj energi og er handlingsorienteret - regulerede af det sympatiske system og derfor impulsive - for at regulere sådan en adfærd må der være adgang til det parasympatiske system – en bremse
- Denne rent automatiske værktøj kan være beskyttende med mindre forældre glemmer at regulere skam tilstanden

# Skam til skam





# Skam/sårbarhed til vrede til skam/sårbarhed



Alder	Hvordan kommer skam og skyld til udtryk i udvikling:
12-18	Udvikling af skamfølelse hæmmer barnets naturlige undersøgende adfærd.
18-24	Baseret på skamfølelsen udvikles skyldfølelsen – fornemmelsen af hvad er rigtigt og forkert. Skyld og benægtelse af forkerte handlinger, ikke at vise følelser, barnet har forstået som uacceptable (bevidsthed om normer). Mere udviklede følelser omkring skyld, forlegenhed og misundelse (bevidsthed om andres forestillingsevne).
4-7	Barnet begynder at forstå, at regler og normer er sociale konstruktioner mellem mennesker, der baseret på enighed af moral, og som kan forhandles. Samvittigheden udvikles (det at rette en negativ følelse mod egne handlinger).
6-7	Barnet kan forstå forskel på skam og skyld
9	Barnet bliver i stand til at se sig selv i andres øjne og at skamfølelsen bliver status- og grupperelateret.
12-18	Kan tage mange perspektiver i deres relationer til andre og modsætningsfyldte repræsentationer af skyld og skam udvikles. Forstår hvordan moral og følelser er indbyrdes afhængige Forskning viser at unge der oplever skam er mere kriminelle, drikker mere, unge der fortrinsvis oplever skyld er mindre kriminelle, drikker mindre og har mindre uønsket sex ( reference) Unge piger er mere optaget af <b>følelser</b> i forhold til at opleve skyld Unge drenge er mere påvirkede af <b>regelbrud</b> i forhold til at opleve skyld, (socialisering?) Teenagere i gang med identitets udvikling ekstremt sårbare overfor skam

# Forældre og skam

- Små oplevelser af skam er almindelige og nødvendige for barnets udvikling
- Vigtigt at finde en afstemning som passer til barnets udviklingstrin og som passer til barnets evne til at regulere følelser.
- Vigtig at forældreafstemning ikke i sig selv endossere skam, da denne adfærd får barnet til at føle sig utrygt omkring egne følelser og i relationen til forælderen (Cooper & Redfern 2016:112)
- Barnet har ikke lyst at føle sig truet eller afkoblet fra forælderen, og tilpasser derfor sin adfærd (Cooper & Redfern 2016:100) reparerer efter skam
- Flyt fra skam til skyld
- Reparere efter oplevelser af skam



# Skam øvelse

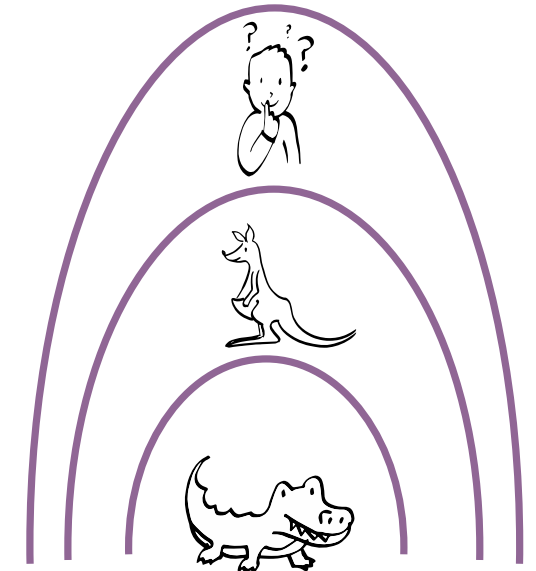
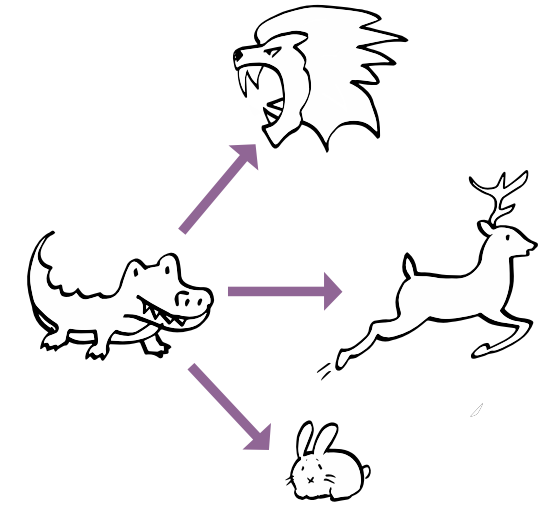
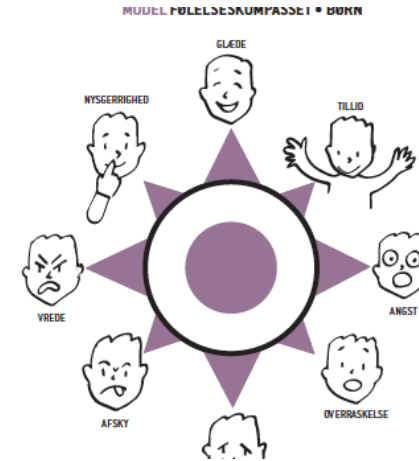
- Ser I skam hos mødre, fædre, børn og unge ?
- Oplever I som professionelle at blive ramt af skam?





Underkastelse og skam  
Skam i dysfunktionelle familier

# Hvorfor klistrer skam som lim årtier efter traumet

- Skam er en overlevelses respons der er helt nødvendig for overlevelse ligesom kamp flugt og frys
- Skam er en overlevelse-respons, der er nødvendig for sikkerhed
- Skam er med til at skabe mening, hvilket på den anden side betyder at man let kan hænge fast i skammen
- Skam-ordene er i stand til at genvække skam, tvinge underkastelse, der er nødvendig for at fastholde sikkerhed og tilknytning
- Børn ser skam-ord som sandheden om dem selv.
- Lige som angst kan skam smitte



- 
- Det er bedre at være en djævel i en verden styret af gud end at leve i helvede
- 



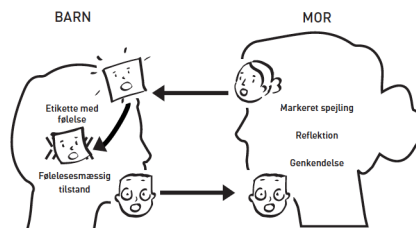


Skam og selvbekrejdelse er  
bedste venner

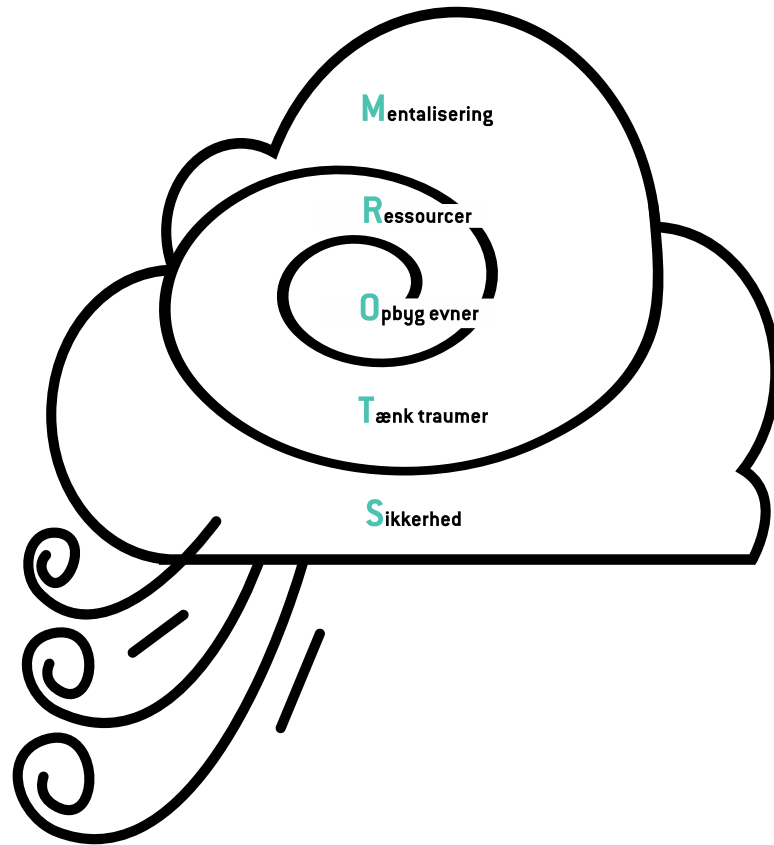
# Ordløst trauma



- Selvbefrejdelse og skam er et ekko af hvad barnet har hørt fra sine forældre. : “din åndsvage idiot – hvordan kunne du være så dum?” “du er klam” “din taber!”
- Ordløst, følelsesmæssige og fysisk
- Barnet eller den voksne med skamhistorie reagere og føler uden at vide om hvorledes de er påvirkede af tidligere oplevelser og hvordan de præger den nuværende realitet
- Ikke tilgængeligt for vores bevidsthed
- Selv om tankesættet i udgangspunktet er beskyttende, giver det benzin til automatisk selvbefrejdelse og dermed mere skam Fisher, 2013
- Skam bliver ikke kun trigget af ikke at være perfekt, men også af succes af at blive set at tage sig af sig selv af at føle sig stolt og glad



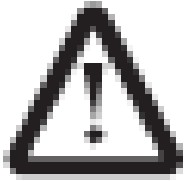
# STORM modellen og skam



## Sikkerhed for egen skam

- Når man møder skam, der har været del af dysfunktionelle familiesamspil med skamdynamikker, er det vigtigt at have fokus på, hvordan man kan arbejde med skamproblematik
- Kend din egen skam
- Begynd med hvad du selv føler

Sikkerhed



Den trygge

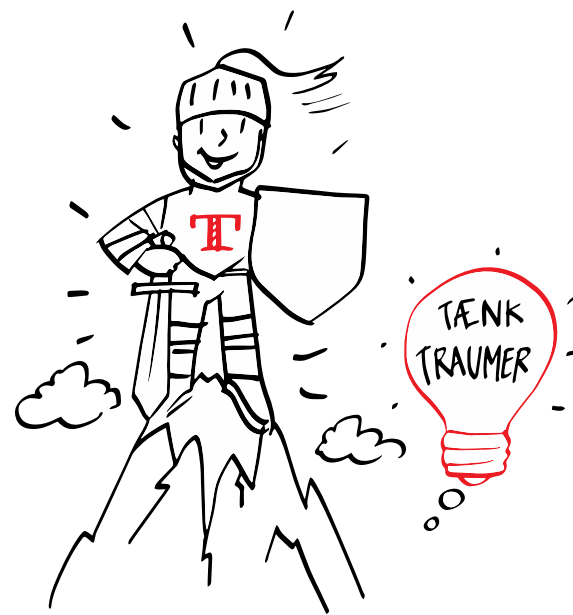
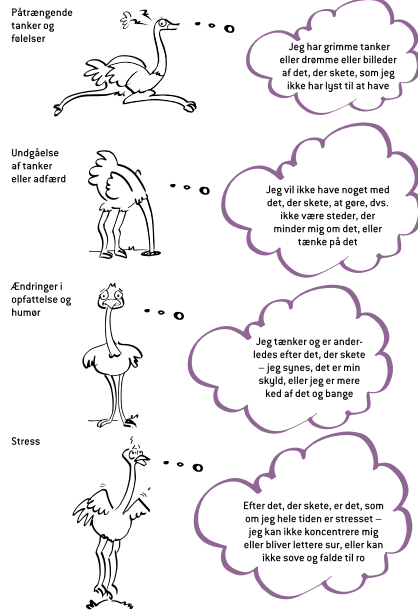


# Sikkerhed i sundhedspleje relationen

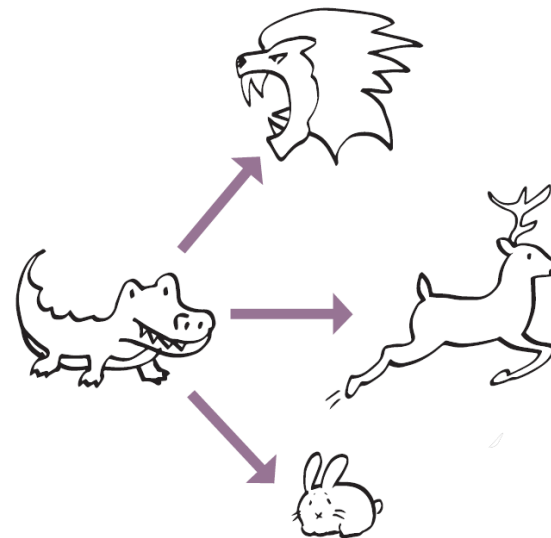
- Relationel usikkerhed – skammens væsen
- Relationel sikkerhed: kernen i undgåelse af skam
- At tilbyde en tryk relation
- Ved at:
  - Imitere det naturligt udviklingsfremmende samspil
  - Møde utryghed, mistillid og mentaliseringsvigt med en mentaliserende indstilling (mentaliserer avler mentalisering)
- Holdning/indstilling fremfor teknik
- At være tydelige om forventninger skal ikke bruge kræfter på at være bange for at være forkerte
- Ikke tillade at forælderen, barnet eller den unge efterlades alene med skam
- ÅBENT sind
- Normaliser, normaliser, normaliser

## Skam hos udsatte

- *Sindet kan være et skræmmende sted ...hvor du ikke ville have lyst til at gå ind alene...” (Allen, 2013 s 198).*
- Opleves som et personligt problem ”der er noget helt galt med mig”
- Men det er et relationelt problem udviklet i relationen og heles i relationer



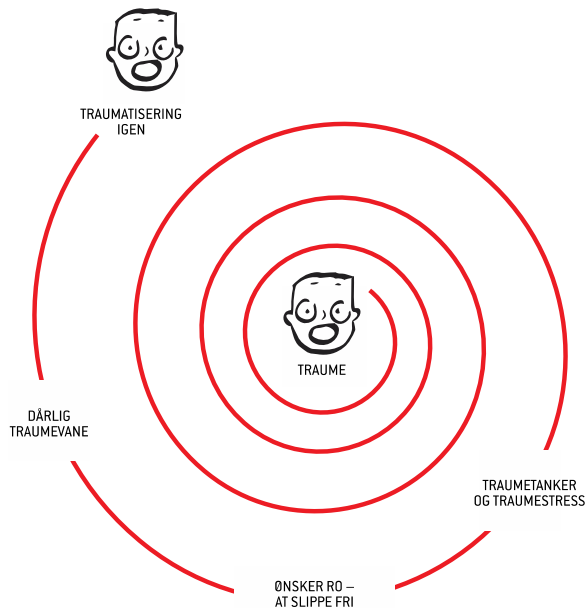
MODEL KAMP, FLUGT, FRYS



# Traumer og skam

- Magtesløshed og hjælpeløshed- fælles forstærkende faktorer bag både skam og traumatisering. Skam forstærker traumatiske oplevelser, og traumatiske oplevelser gør mennesker skamfulde (Sørensen, 2013)
- Skam motiverer til undgåelse og negative forvrængninger af kognition og sindsstemning
- Skam kan lede til dissociation pga. følelsens intense ubehag

Skam som overlevelsesstrategi





# Skam i familien



- Det er afgørende i arbejdet med skam, at den professionelle er sig bevidst om skamdynamikker og ikke mindst dynamikkernes bevæggrunde. Den professionelle kan opleve at være bærer af den skamrates ubærlige følelser (Rasmussen & Hagelquist, 2016 )
- Lærer hvordan man opdrager uden skam
- Brug oplevelsen af at være blevet smittet til at få empati med borgeren
- Bevidsthed om transgenerationelle traumer

# Skam et kropsligt fænomen

- Minder vil frembringe de samme kropslige reaktioner, som den oprindelige skamoplevelse udløste
- Fysiske og følelsesmæssige stimuli som f.eks. lyde, ansigtsudtryk ord og toneleje kan fremprovokere et kropsligt skamminde (Fisher, 2011)
- Skam mindskes ved at ændre kropsholdningen og skabe nye kropslige vaner:
  - rette ryggen, sørge for at etablere en god jordforbindelse med fødderne og løfte hovedet vil f.eks. øge selvsikkerhed og frygtløshed (Fisher, 2009).

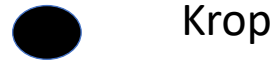
# En varm kartoffel

- Deklarativ vs Procedural hukommelse
- Støttende vs ikke støttende tanker
- Træne at slippe den varme kartoffel
- Træne nye sætninger nye ord
- Kende triggere





tanker



Krop



- Jeg er håbløs
- Jeg er intet værd
- Jeg fortjener ikke at være glad

Buk dig fremover

Kig nedad

Saml hænderne foran dig i en lukket kropstilling



tanker



Krop



- Jeg er god nok
- Alle kan lave fejl
- Jeg er værdig også når jeg laver fejl

Forlæng rygraden

Tag et skridt frem

Åben armene

Sæt fødderne i jorden

Placer en hånd på maven  
og en over brystet



## Power pose

- Krop

# Ressourcer

At balancere arbejdet med skam med at støtte udviklingen af autentisk stolthed

- Skams "omsorgssvigtede søster"
- Ros for at leve op til socialt anerkendte værdier eller for at en socialt valideret person
- Vigtig med stolthed for at opnå moralske standarder leve op til regler
- Fremmer god adfærd
- Fremmer selvværd





# Mentalisering

- At understøtte til mentalisering i familien, for det overtager en stor del af rollen for skyld og skam
- Det at have empatiske følelser for andre og forstå egen handling gør det lettere at føle skamfri skyld og agere hensigtsmæssigt
- Mentalisering regulerer følelser så man i mindre grad gør uhensigtsmæssige ting der ville gøre skyld og skam aktuelle



# Tak for i dag 😊



[www.Centerformentalisering.dk](http://www.Centerformentalisering.dk)



Facebook: center for mentalisering



Instagram: center for mentalisering