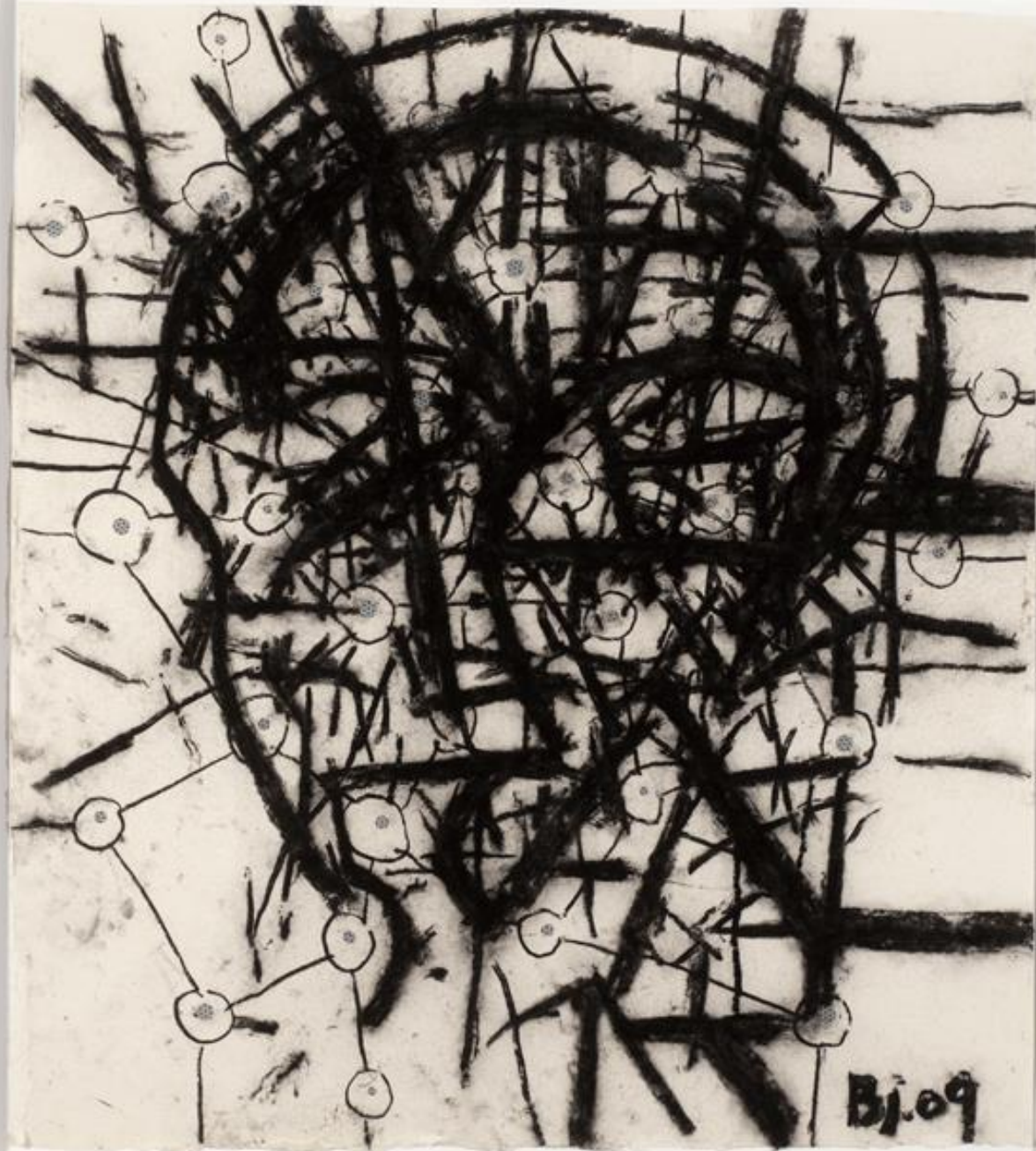


# MENNESKET I KRISE

Møtekunst. Om  
mentalisering i  
akuttpsykiatrien.

Professor og psykiater Finn Skårderud  
Psykologspesialist Bente Sommerfeldt



## Ensomhetens krise

“I’m fond of saying that adversity turns into trauma when you experience your mind as being alone. If you have good relationships they actually help you assimilate that experience.”

Peter Fonagy



# Tilknytning og kontakt



- Det er ikke noe som kan roe et urolig menneske bedre enn et annet menneske.
  
- Fra terapi med pasient med traumer:
  - Wow, sinnet er et skummelt sted (psykolog Jon G. Allen).
  - Ja, og du skulle aldri dra dit alene (pasient).

# Mentalisering



- 'Holding mind in mind'
- Å være opptatt av egne og andres mentale tilstander
- Å se seg selv fra utsiden og andre fra innsiden
- Å forstå misforståelser

Skårderud • Sommerfeldt

MILJØTERAPIBOKEN



Finn Skårderud • Bente Sommerfeldt

# MILJØTERAPIBOKEN

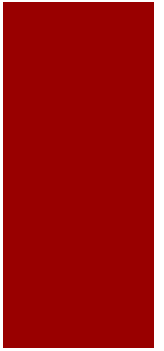


Mentalisering som holdning  
og handling (MBT-M)

  
GYLDENDAL  
AKADEMI



Hvordan nå de som er  
vanskelige å nå?





# Høyrisikoaktivitet 24/7



- Pasienter med akutte kriser, vanskelige historier og alvorlige symptomer
- Profesjonelle med sine historier
- Flere faglige tradisjoner møtes/kolliderer
- Enighet om hva miljøterapi er?
- Hvordan leder ledelsen?
- Organisasjoner under vedvarende omorganisering og tidspress
- I et urolig samfunn



# Farer i akuttorganisasjonen



- Emosjonell smitte, rammer alle
- Mentaliseringsvikt hos ansatte som jobber med alvorlig mentaliseringsvikt
- Tilfeldig praksis?
- "Parallellprosess" (Sverker Belin 1999)
- Arbeidsmiljøet

# Hva trengs?



- Felles språk og gode beskrivelser
  - Språk danner grunnlag for holdninger
  - Språk leder til atferd
- Minstemål av felles forståelse – uten å måtte være enige i alt
- Nyttien av teori
  - En beskyttelse av både dem og oss, hjelper oss å tåle
- Strukturer og rammer for oss og dem
- Felles hovedoppgave (Erik Larsen)
- Ledelse

The book cover features a solid orange background. Overlaid on this background are several white, stylized outlines of human heads in profile, facing right. These outlines are arranged in a way that they appear to be overlapping and interconnected, creating a sense of a collective or shared mind. The text is centered and rendered in a clean, white, sans-serif font.

Heino Rasmussen  
Janne Østergaard Hagelquist

# Mentalisering i ledelse og samarbejde

Hans Reitzels Forlag

# Mentalisering som nytt paradigme



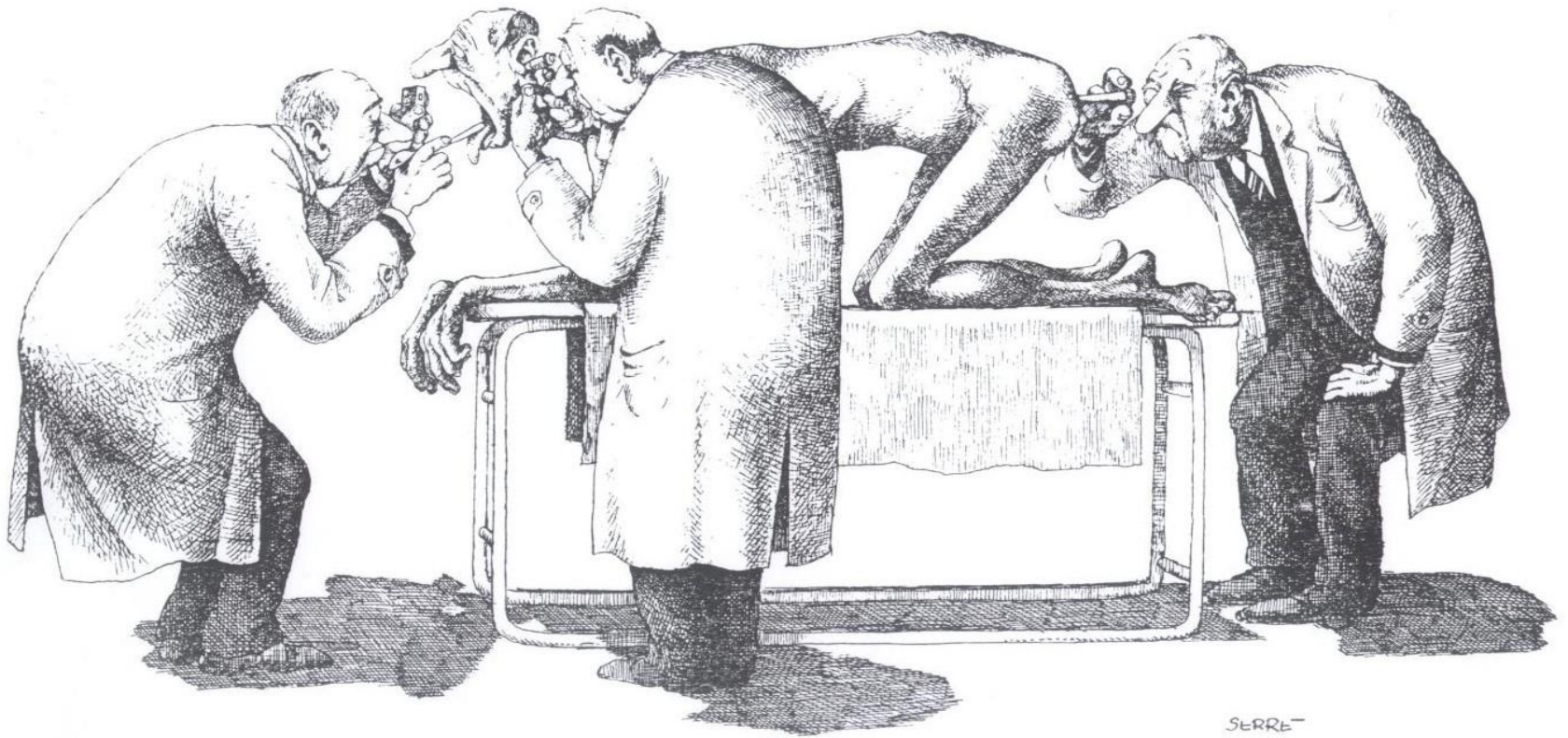
- Oppdatert forståelse av mennesket
- Sentral sosial kompetanse
- Integrerer evolusjon, utviklingspsykologi, nevropsykologi og «theory of mind»
- Evidenbasert medisin
- Egnede teoretiske begreper for å beskrive mange former for psykopatologi
- Terapeutiske holdninger, teknikker og strukturer som spesifikt skal fremme mentaliserende kompetanser: skreddersøm fremfor standardisering

# Mentalisering bidrar til

- Identitet. Å være agent i sitt eget liv
  - En følelse av et sammenhengende psykologisk selv
  - Fortellingen om en selv
- Kommunikasjon og kontakt
  - Forstå andre og unngå misforståelser
  - Reell intersubjektivitet
- Følelsesregulering
  - "Sinnets immunapparat"



# Jakten på god mentalisering





# Nysgjerrighet





# Selvrefleksjon



# Å ta perspektiv



# Selvbiografisk kontinuitet



# Evnen til TILLIT





# Kontekstuelt hemmet

- Par i konflikt
- Pasienter i affekt
- Terapeuter i affekt

# Mer omfattende hemmet

- Mangler i selvutvikling
- Traumer





# Et inkluderende begrep

Skiller ikke mellom OSS og DEM

# Miljøterapi, slik vi forstår det



- Relasjonsbehandling
- Dens viktigste fokus er å anvende relasjoner til å hele relasjonsskader
- Summen av praktiske og de systematiske refleksjonene om praksis
  
- Altså avansert psykoterapi



# Holdning og handling

- Ikke-vitende
- Nysgjerrighet og undring
- Aktiv
- **Transparent**
- Sjekke ut din forståelse
- Regulere spenning



# Strukturer

## For pasientene

Psykoedukasjon

Tekster; Kriseplaner,  
kasusformuleringer

En-til-en samtaler

Grupper

Aktiviteter

## For de ansatte

Psykoedukasjon

Produksjon av tekster

Lesing med vekt på  
forståelse, teori og språk

Dialogen med  
hverandre

**Veiledning**



# VEILEDNING

Refleksiv praksis

Veiledningens former

- Ekstern veiledning
- Intern veiledning
- Drop-in veiledning  
(Trudie Rossouw)





# Å spørre i senk

- Sentralt i en mentaliserende holdning er å tilpasse seg den andres mentaliseringsnivå
- Utsagn er ofte bedre enn spørsmål
- Vi kan ønske å få dem til å mentalisere oss
- Kontakt



Takk!

