

Att hålla sitt *mind* öppet under press

MBT-A handledning vid arbete med ungdomar i hög risk.

Tekla Tell

Legitimerad psykolog och psykoterapeut.
Specialist i klinisk psykologi/behandling.

Maria Svernell

Leg psykolog/psykoterapeut/handledare
Ackrediterad MBT-A praktiker, handledare och utbildare
PhD student Karlstads /Oslo universitet



With thanks to Gerry Byrne.

Risker för er som behandlare...

- Ni kommer att bära med er de unga personerna – eller delar av dem – hem i tankarna.
- Ni kommer ibland att vara i riskzonen för att “följa med dem över kanten”.
- Ni riskerar att ibland känna er helt ineffektiva eller värdelösa...

I försök att engagera er och *hjälpa* kan ni känna er...

- Uttråkade
- Ointresserade
- Äcklade
- Skuldtyngda
- Hjälplösa
- Hopplösa
- Arga
- Som att ni vill vända bort blicken
- Förtvivlade
- Uttröttade
- Värdelösa
- Som att ni tappar glöden eller intresset för arbetet
- Utbrända



Att leta upp ett annat medvetande
att tänka tillsammans med är helt
avgörande för detta arbete.

Ringar på vattnet – skills in mentalizing



Thinking together

Mark the Task

Mentalize the
Moment

State the
Case

Return to
Purpose



Mark the Task

- Handledningen börjar med att ni bestämmer vad ni ska prata om och vad målet med samtalet är. Detta bestäms öppet och tillsammans mellan terapeut och handledare.
- Terapeuten förbereder vad hen vill fokusera på och funderar över vad hen behöver från handledningen. Det kan vara en fråga, ett dilemma eller något hen vill få hjälp att förstå eller tänka vidare kring. Handledaren kan ställa frågor utifrån ett mentaliserande förhållningssätt för att hjälpa till att tydliggöra uppgiften.

State the Case

- När ni har kommit överens om uppgiften berättar terapeuten den viktigaste informationen som handledaren behöver för att kunna guida terapeuten vidare på ett bra sätt.

Mentalize the Moment

- Handledaren uppmuntrar terapeuten att vara nyfiken på det hen tar med sig till handledningen.
- Handledaren kan först hjälpa terapeuten att mentalisera det som händer i stunden, innan fokus flyttas till hur terapeuten kan stödja mentaliserandet hos familjemedlemmarna.
- I en grupphandledning kan gruppmedlemmarna ta rollen som olika familjemedlemmar för att hjälpa till att få fram flera olika perspektiv.

Return to Purpose

- Handledaren går tillbaka till den ursprungliga uppgiften för att se om den är tillräckligt besvarad så att terapeuten kan gå vidare, och tillsammans tar ni fram idéer om hur nästa steg kan se ut.
- Handledaren fortsätter att visa ett mentaliserande förhållningssätt genom att kontrollera att hen förstått terapeutens fråga rätt och i vilken grad uppgiften har uppfyllts.

Hjälp handledaren hitta en mer
mentalisering intervention

Exempel

- **Terapeuten säger:**

"Jag blev så frustrerad på honom. Han svarade bara 'vet inte' på allting."

- **Handledaren säger:**

"Jag tänker att du kanske skulle ha stannat längre i affekten innan du gick vidare."

Exempel

Terapeuten säger:

"Jag tror inte att den här behandlingen hjälper, eller så är jag bara en usel terapeut"

•Handledaren säger:

"Nejdå, det här är ganska vanligt i den här typen av fall, det beror inte på dig!"

Exempel

- **Terapeuten säger:**

”Hon var så arg och gick liksom inte att lugna ned - jag visste inte vad jag skulle säga.”

- **Handledaren säger:**

”I MBT-A brukar vi försöka validera och skapa trygghet för att lugna affekten”

Exempel

- **Terapeuten säger:**

"Jag blev så arg när mamman kritiserade mig."

- **Handledaren säger:**

"Det låter som att du identifierar dig med ungdomens utsatthet."

Tack för att ni
har lyssnat!

