

MODEL SPØRGESKEMA TIL ARBEJDET MED MENTALISERINGSSVIGT OG EGEN REFLEKSION

Overvej en udfordrende situation, hvor du oplevede, at din mentaliseringsevne svigtede. Der skal være tale om en situation inden for de seneste uger enten med dit eget barn eller med et barn/en ung, du arbejder med.

Beskriv kort situationen:

Hvad følte du i situationen?

Hvad tænkte du i situationen?

Hvad skete der i din krop?

Hvad gjorde du?

Når du tænker på situationen nu, hvad oplever du så? Følelser, tanker, handlebehov, kropslige reaktioner?

Er der noget ved situationen, som er særligt svært for dig? (trigger), og som måske også forekommer i andre situationer: fx bestemt adfærd, der minder om tidligere oplevelser, eller din egen mentale tilstand: at være træt, ked af det, stresset?

Er der nogle af dine reaktioner, der er typiske for dig, når du føler dig stresset eller provokeret?

Se på de to forrige spørgsmål, og lav en cirkel om det, der måske kan være et tegn til dig i fremtidige situationer. Disse elementer – hvad enten det er elementer ved situationen eller dine egne reaktioner – er tegn, som kan hjælpe dig til at tage vare på dig selv. Ved at være bevidst om, hvad der trigger dig, kan du handle på det.

Tænk på situationer, hvor du føler dig stresset, provokeret eller på andre måder oplever høj følelsesmæssig intensitet. Hvad gør du for at berolige dig selv i disse situationer? Det kunne fx være: at overveje at forblive rolig, at bruge vejrtrækningsteknikker, at forsøge at holde fokus på de mentale tilstande hos dig selv og den anden, at forblive til stede mentalt, at forsøge at komme igennem situationen, indtil den er overstået, at bede om hjælp osv.

Refleksion over situationer, hvor du føler dig stresset, provokeret eller på andre måder oplever høj følelsesmæssig intensitet:

Før:

Prøv at finde en række mulige mestringsstrategier, som du kan gøre brug af, før du går ind i situationen, og skriv dem ned her. Mestringsstrategierne kan hjælpe dig til at være forberedt på situationen, fx umiddelbart inden du går ind på værelset, hvor pigen på 15 år er meget vred og kaster med tingene. Der kan også gøres brug af vejrtrækningsteknikker.

Under:

Strategier, du kan gøre brug af i situationen, fx: åndedrag, muskelafslapning, personligt mantra. Herunder strategier, du kan anvende for at forebygge tilbagefald til mentaliseringssvigt. Hvilke strategier kan du bruge for at fastholde, at konflikter ikke skal repareres, før den følelsesmæssige intensitet er lavere, og at holde fast i at forsøge at tilvejebringe mentalisering?

Efter:

Hvilke restitutionsstrategier kan du anvende? Fx kan man reflektere over, hvilke mentale tilstande der var baggrunden for din og barnets adfærd, lave noget sjovt sammen og genskabe kontakt.

Med inspiration fra Blaustein & Kinniburgh 2010.