

MindUs

Et mentaliseringsbaseret
gruppeprogram til unge



1. udgave, 1. oplag

©Center for Mentalisering, 2024

Omslagsillustration: Rikke Cilja og Rikke Nielsen

Tegninger: Rikke Cilja

MindUs

Et mentaliseringsbaseret
gruppeprogram til unge



CENTER FOR MENTALISERING

Udarbejdet og udgivet af Center for Mentalisering
Med særlig tak til Rikke Nielsen

Indholdsfortegnelse

Del 1: Indledning

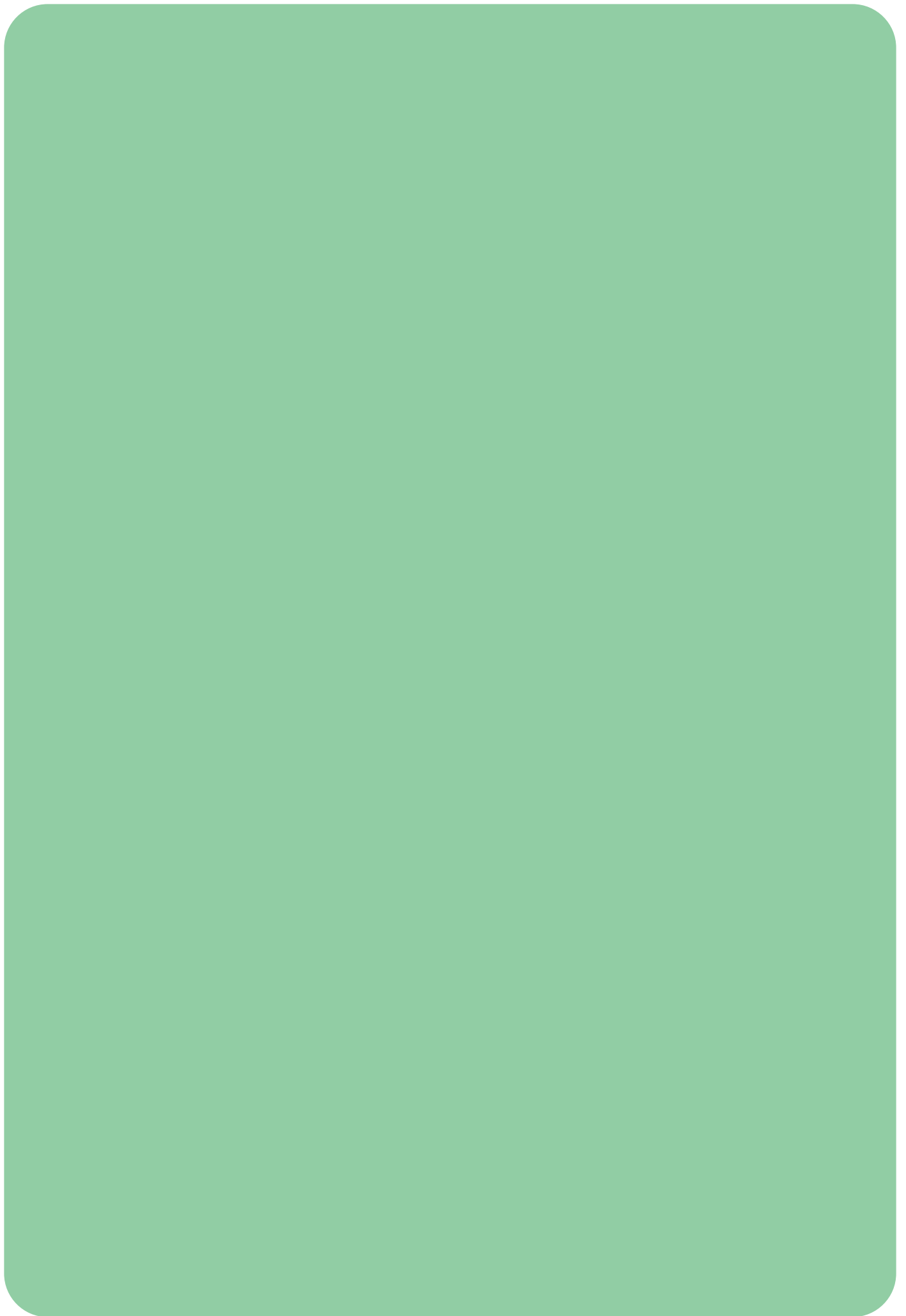
Introduktion	8
Programmets rammer, struktur og udførelse	10
Metoder	18

Del 2: Sessioner

Introduktion	24
Session 1: Mentalisering - hvad er det?	26
Session 2: Når det er svært at mentalisere	34
Session 3: Hvad er følelser?	40
Session 4: Regulering af følelser	46
Session 5: Traumereaktioner og hjernen	52
Session 6: Mig og mine relationer	60

Del 3: Litteratur og bilag

Litteraturliste	68
Bilag 1: Formål med gruppen og forventninger til de unge	70
Bilag 2: Chek-in øvelse	71
Bilag 3: Mentalisering	73
Bilag 4: Mentaliseringssvigt	74
Bilag 5: Følelseskompasset	75
Bilag 6: Følelser i min krop	76
Bilag 7: Vrede volumenknap	77
Bilag 8: Fire grundfølelser	78
Bilag 9: Traumeefterreaktioner	79
Bilag 10: Kamp, flugt, frys	80
Bilag 11: Den tredelte hjerne	81
Bilag 12: 90/10 reaktioner	82
Bilag 13: Engle	83
Kursusbevis	84



Del 1: Indledning

Introduktion

Indledende tematikker

Programmets rammer, struktur og udførelse

Metoder

Introduktion

MindUs er et mentaliseringsbaseret psykoedukativt gruppeprogram til børn og unge i alderen 12-20 år. Når der ikke er anvendelige begreber eller teori fra mentaliseringsteorien, anvendes psykologisk teori som udviklingspsykologi, neuropsykologi, traumepsykologi mm – alt sammen med det formål at styrke gruppedeltagernes mentalisering omkring sig selv og andre.

Overordnede formål med forløbet

- Psykoedukationsgruppen er en pædagogisk gruppe, som har til hensigt at formidle læring om betydningen af mentalisering og traumer for unges sociale, emotionelle og psykiske udvikling.
- Ønsket med dette er at fremme en større viden om og forståelse hos de unge for nogle af de vanskeligheder, som de eksempelvis kan opleve i forhold til sig selv og det sociale samspil med andre unge og voksne, hvor de blandt andet let kan føle sig misforstået, misforstå andre eller ”handle før de tænker”.
- Ønsket er også at skabe et fælles sprog imellem underviserne og de unge i forhold til at forstå og håndtere situationer i dagligdagen, hvor samspillet både iblandt de unge og mellem de unge og de voksne ”kører af sporet”.
- Endelig er ønsket, at denne psykoedukative gruppe kan virke som et tiltag iblandt andre i forhold til at skabe et traumeinformeret miljø, hvor både underviserne og de unge har viden om traumers betydning for eksempelvis impulsiv adfærd, koncentrationsvanskeligheder m.m.
- Formen i gruppen består af en vekslen imellem oplæg fra underviserne, øvelser og diskussion, hvilket giver de unge mulighed for at træne i mentalisering. På den måde ses denne undervisningsgruppe også som en form for træningsgruppe, hvor det er muligt at lege med og udforske sine egne og andres mentale tilstande i form af følelser, tanker, behov, forestillinger m.m.
- For at gøre undervisningstemaerne nærværende og relevante for de unge tages der i øvelserne og diskussionerne udgangspunkt i de unges egne oplevelser og erfaringer, ligesom underviserne anvender personlige eksempler fra deres eget liv. Det understreges dog, at gruppen er en pædagogisk gruppe, og der går ikke i dybden med den enkeltes erfaring. Deltagerne har mulighed for dette i samtaler med deres kontaktperson.

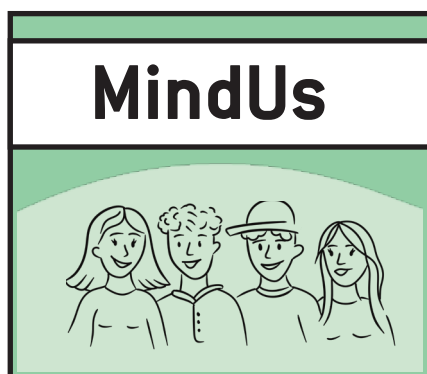
Casene i manualen er inspireret af tidligere forløb samt mødet med andre forældre. De er alle anonymiserede.

Overblik over manualen

Den første del af manualen omhandler en teoretisk beskrivelse af det psykoedukative gruppeprogram samt tematikker, der vurderes som særligt centrale for målgruppen. Dernæst følger en beskrivelse af programmets rammer, struktur og udførelse med blandt andet fokus på gruppeledelsen. Den sidste del er en detaljeret gennemgang af de i alt seks psykoedukationsgange (sessioner). For at gøre manualen lettilgængelig vil der for hver session være en beskrivelse af følgende:

- Hvordan man gør, herunder hvad der skal præsenteres de enkelte gange og hvordan dette kan gøres på menngtaliserende vis
- Tips og tricks til de enkelte sessioner
- Et anonymiseret eksempel fra praksis.

De anvendte modeller i både første og anden del af manualen er fra bøgerne Mentaliseringsguiden (2015) og Mentalisering i familien (2017). Sidst i manualen findes de anvendte modeller i et format, der kan kopieres og udleveres til de unge.



Programmets rammer, struktur og udførelse

I det følgende beskrives forudsætningerne for at skabe en mentaliseringsbaseret psyko-educativ gruppekontekst, herunder rammesætning, struktur, gruppeledelsens indstilling samt etik. Til sidst i kapitlet vil interventionsmodellerne ÅBENT og interventionspektret blive præsenteret som to modeller, der beskriver gruppelederens primære greb i forhold til at skabe en mentaliserende træningsarena. Den teoretiske grundantagelse bag programmets rammer, struktur og udførelse er, at træning af mentaliseringsevnen kun er muligt såfremt, 1) der i rummet bliver skabt tryghed, sikkerhed og forudsigelighed, 2) gruppelederne fungerer som mentaliserende forbilleder og 3) den følelsesmæssige intensitet kontrolleres (Karterud & Bateman, 2011; Fonagy, Gergley, Jurist & Target, 2007).

Rammesætning

Den vigtigste forudsætning for, at programmet og gruppen som helhed kan fungere er, at der bliver skabt en oplevelse af sikkerhed i rummet. Med dette menes, at der er fælles forståelse, tryghed og tillid til, at man, både som gruppeleder og ung, tør bringe sig selv i spil. Det er i den forbindelse nødvendigt med klare, forudsigelige rammer. Nedenstående tiltag støtter op om at skabe sikkerhed og forudsigelighed i gruppen.

At skabe et trygt og sikkert rum

Forudsætningerne for at kunne mentalisere er, at der i rummet er skabt tryghed og sikkerhed, hvor den følelsesmæssige intensitet ikke bliver for høj og hvor der er forudsigelighed for de unge. Gennem følgende tiltag kan man skabe rammer, der støtter op om at skabe tryghed og sikkerhed i gruppen:

- Praktisk: Markér et skift fra almindelig undervisning til psykoeducation ved eksempelvis at sætte bordene sammen til et firkantet bord, hvor alle de unge kan sidde rundt om og derved bedre se hinanden. Det er vigtigt, at der stadigvæk er borde imellem de unge, da dette kan give en fornemmelse af afstand og beskyttelse.
- Indled hver gruppesession med kort og i et uformelt sprog at præcisere formålet med denne træningsgruppe og forventningerne til dem (se eksempel under gruppegang 1 samt bilag 1).
- Da en central del af psykoeducationen går ud på at give de unge viden om traumeefterreaktioner med henblik på at undgå geniscenesættelse (Allen, Fonagy & Bateman, 2010), er det særligt vigtigt at have sikkerheden for øje. Dette gøres ved at generalisere og normalisere, da der er stor risiko for at aktivere den skamfølelse, mange unge har som reaktion på at være udsat for traumer. Vær her særligt omhyggelig med at fortælle anonymiserede historier om andre unge, der fortalte om traumeoplevelser uden at risikere følelsesmæssigt at overvælde deltagerne. Det kan være en svær balancegang, men netop viden er helt afgørende for at bryde den ødelæggende tavshed, der gør sig gældende ved disse traumer, der ofte er transgenerationale og alligevel aldrig er blevet sprogliggjort i den unges familie (Hagelquist & Skov, 2015). Hjælp den unge med på nænsom vis at fjerne fokus, hvis en fortælling bliver for følelsesmæssigt overvældende.

- Vær som underviser tydelig og rammesættende i forhold til sluttidspunktet, forventninger til deres deltagelse, og at de kan forlade rummet, hvis de bliver for følelsesmæssigt påvirket. Vær eksplicit omkring, at det er helt okay, hvis man har brug for at gå ud et øjeblik, og tilskynd samtidig den unge til at komme tilbage og deltage, når han eller hun er klar igen.
- Introducer dem for stophånden: Hvis diskussionerne bliver for hektiske og emotionelt spændte vil I som undervisere hæve hånden ud fra ønsket om at stoppe dem, så de bedre kan komme tilbage til et sted, hvor de kan mentalisere ("tænke og føle klarere").

Struktur og omfang

Varighed. Kurset består af i alt seks sessioner af halvanden times varighed.

Hyppighed. Det anbefales at hyppigheden er hver anden uge til en gang månedligt uafhængigt af muligheder og behov.

Fast struktur. Hver gang:

- Oprids af rammer
- Siden sidst
- Introduktion til dagens tema.
- Undervisning, diskussion, øvelser, refleksioner.
- Afrunding.

Gruppekostallation

Tænk over gruppesammensætningen og gruppestørrelsen. Det er væsentligt, at de unge er nogenlunde udviklingsmæssigt alderssvarende indenfor domænerne fra Opbyg Evner (se Hagelquist, 2016).

Gruppeledelse

I MindUs kræves, at der er to gruppeledere tilstede. Gruppelederne bærer et stort ansvar i forhold til at sikre en oplevelse af sikkerhed, til at facilitere mentaliserende processer samt til at styre gruppedynamikkerne, hvilket gøres bedst, når der er to tilstede (Karterud & Bateman, 2011). Derudover er samspillet mellem de to gruppeledere også en vigtig erfaringskilde for deltagerne til at se, hvordan en mentaliserende interaktion kan finde sted. Det demonstreres eksempelvis ved, at gruppelederne er transparente i deres kommunikation med både gruppen og hinanden. Gruppelederne skal være grundigt indført i mentaliseringsteorien, de mentaliseringsbaserede modeller og anvendelsen af dem i forhold til den aktuelle målgruppe. Erfaring fra mentaliseringsbaserede psykoedukative gruppeforløb i mange forskellige sammenhænge peger alle på, at det at praktisere og videreformidle en mentaliserende indstilling kræver både indgående viden inden for feltet og en hel del træning (Allen et al.,

2010; Karterud & Bateman 2012). Denne erfaring stemmer overens med projekter foretaget i Center for Mentaliserings regi.

Det er i udvælgelsen af gruppeledere desuden vigtigt, at det er to, der er trygge ved hinanden. Ligesom sikkerhed og tryghed er forudsættende for at de unge i rummet er det samme gældende for gruppelederne. Det anbefales, at der istandsættes tiltag som fælles supervision eller sparring for de to gruppeledere undervejs i forløbet. Gruppelederne bør på forhånd afklare deres rollefordeling. Måske giver det mest mening, at den ene er mest i front. Uanset er det dog vigtigt, at der er to i rummet og dermed to til at opdage og tage højde for gruppedynamikkerne.

Gruppeledernes indstilling til både de unge og programmets tematikker anses inden for mentaliseringsbaseret behandling som helt central, fordi det er igennem denne, at en mentaliserende træningsarena kan opstå. Gruppeledernes skal indtage en aktiv og styrende rolle i forhold til gruppen, da dette vil skabe tryghed og være med til at stimulere forældrenes epistemiske tillid (Karterud & Bateman, 2011). De unge skal kunne føle sig trygge ved at fortælle, hvad de har på sinde, samtidig med, at de har tiltro til, at gruppelederen aktivt styrer både diskussion og dagsorden samt stopper eventuelle ikke-mentaliserende processer. Gruppelederen skal vække mentalisering ved selv at være et mentaliserende forbillede, som bestræber sig på at indtage en ikke-vidende, nysgerrig holdning til både egne og andres mentale tilstande. Samtidig skal gruppelederen være autentisk og transparent og meget gerne selv komme med eksempler, der giver et indblik i egen tankevirksomhed. Som gruppeledere i mentaliseringsbaserede psykoedukationsgrupper er det vigtigt at have øje på, at der i gruppen sandsynligvis er hyperårvågenhed i forhold til at have tillid til både gruppeledere og de andre familier. Der vil typisk også være svære følelser som skam og afmægtighed. Der tages højde for dette ved at lade forældrene mærke, at gruppelederen har deres sind på sinde. Det gøres eksempelvis ved at udvise en oprigtig nysgerrighed over for forældrene og deres situationer og samtidig lade dem vide, at man har noget at give dem (Fonagy, Luyten, Campbell & Allison, 2014).

Det er en hårdfin balancegang at gøre det på en måde, der signalerer nysgerrighed og åbenhed og samtidig formå at holde retning og styring for samtalerne i gruppen. Senere er gruppeledernes indstilling beskrevet ud fra ÅBENT. Derudover er manualdelen til hver sessionsgang også angivet på en måde og i et sprog, der stemmer overens med ovenstående principper og derved kan bruges som inspiration til, hvordan psykoedukationsmaterialet kan formidles.

Gruppenlederens opgave og holdning i gruppen

- Holdningen hos underviserne skal være præget af et ÅBENT sind, hvor ledelsen udviser åbenhed og nysgerrighed overfor de unges egne erfaringer og kommentarer, men også formår at lede gruppen, så det emotionelle spændingsniveau ikke bliver for højt.
- At aktivere de unge og fremme diskussionen i gruppen af de temaer, som præsenteres i denne guide ud fra de unges egne erfaringer.
- Bidrage til, at de unge kan sætte personlig erfaring ind i en ny begrebsramme.
- Lægge mindre vægt på formidling af fakta – og mere vægt på at engagere de unge.
- Begrænse udforskning af deltagernes eksempler og i stedet kommentere på disse ud fra et pædagogisk perspektiv – dvs. hvordan eksemplet kan forstås ud fra/belyse dagens tema. Henvis til kontaktpersonen, hvis nødvendigt eller passende.
- Finde (den udfordrende) balancegang mellem at yde deltagernes oplevelser her og nu fuld opmærksomhed og samtidig knytte disse til teorien.
- Være rollemodel i forhold til at have en mentaliserende holdning, dvs. en nysgerrig og ikke-vidende/undersøgende tilgang til sig selv og andre.
- Være åben omkring egne eksempler og håndtering af følelser i eget liv (dog uden at dele for meget privat) for at illustrere, at der ikke er tale om ”dem og os”, men at alle mennesker eksempelvis får mentaliseringsvigt. Dette kan være med til at skabe en overbærende og almenmenneskelig atmosfære i gruppen.

Tips og tricks

- Vær ÅBENT og nysgerrig omkring de emner, der optager de unge. Sørg for at holde en mentaliserende retning, når noget nyt og måske uforudset opstår.
- Tænk interventionsspektret for at skabe den bedste følelsesmæssige temperatur for læring.
- Husk på, at mentalisering først og fremmest er en proces, hvorfor det er i det, der sker nu og her, at mentalisering trænes bedst.
- Bliv ikke nervøs, når følelsetemperaturen stiger, men sørg for at holde retning og at regulere.
- Når der er flere gruppeledere/undervisere kan man med fordel fordele emnerne mellem sig, så der skabes en ping-pong. Opfordr ligeledes repræsentanten fra stedet til at bidrage med egne eksempler.