Børnekonferencen 2018

Janne Østergaard Hagelquist

CENTER FOR MENTALISERING

Introduktion

- Arbejder i Center for Mentalisering med uddannelse, supervision, terapi og projekter

CENTER FOR MENTALISERING

- Erfaring med mentalisering, behandling, praksis og metodeanvendelse

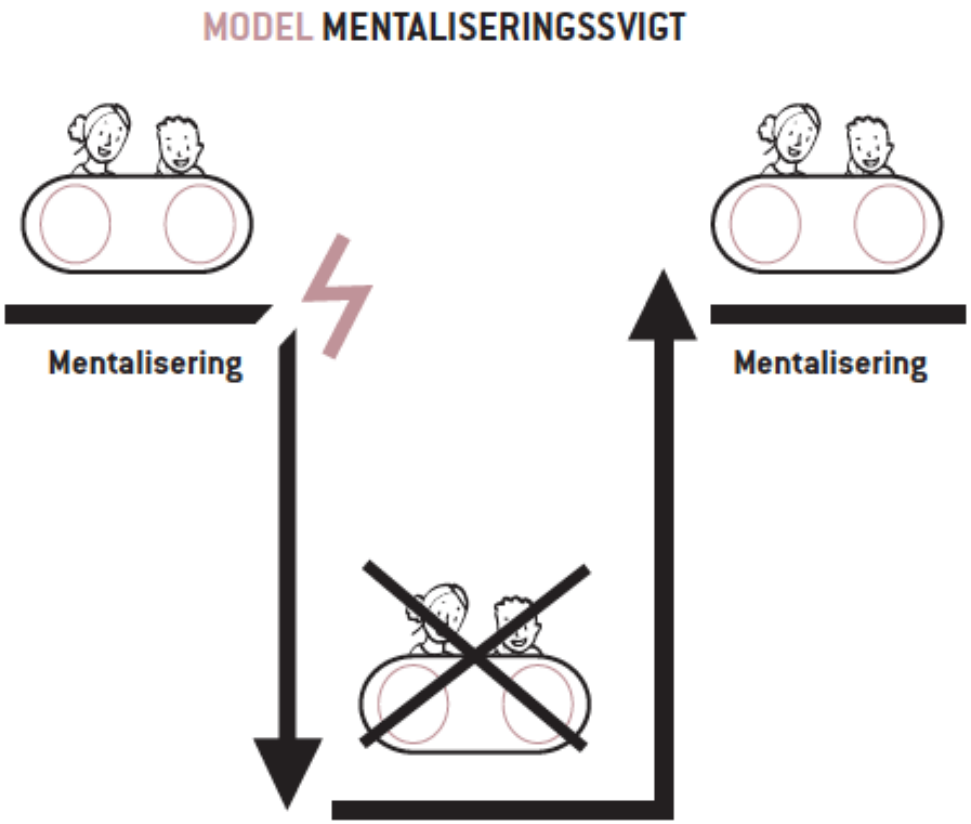
Mentalisering

Fokus på mentale tilstande hos en selv og andre, især i forbindelse med forklaring på adfærd

Mentale tilstande er eksempelvis følelser, tanker, behov, mål og grunde

CENTER FOR MENTALISERING

Ikke mentaliserende samspil



Mentalisering avler mentalisering

CENTER FOR MENTALIS

Det at have forældre, der kan mentalisere og understøtte barnets udvikling af mentalisering, har en lang række fordele for både forældre og barn.

- 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 tryg 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)

CENTER FOR MENTALISERING

Mentalisering opdragelse, autoritet og mangt

- Opdragelse fylder i debatten
- Mange krav til både børn og voksne – stress – primitive strategier
- Det naturligt udviklingsfremmende samspil
- Mentaliseringbaseret behandling og pædagogik er inspireret af den måde mennesket sind naturligt udvikles og præges
- De elementer, der kendetegner den naturlige relation, som skaber udviklingsmuligheder for menneskehjernen

CENTER FOR MENTALISERING

Disciplin

Disciplin betyder i virkeligheden læring (to teach på græsk)
Hvad er det vi skal lære vores børn (og hvornår)

CENTER FOR MENTALISERING

Mennesket er det dyrebarn der har den mindst udviklede hjerne fra fødslen derfor har vi brug for at lære meget ..

CENTER FOR MENTALISERING

Forældreskab

Forældreskab den vigtigste faktor i børns udvikling ikke mindst fordi det er en faktor vi kan udvikle og påvirke (Forster 2014)

- **Overlevelse**: Omsorg, pleje, passende forventninger for adfærd
- **Viden**: Støtte barnet til at forstå den komplekse verden barnet er en del af fysiske verden, normer, ritualer og menings universer
- **Psykologiske udvikling:** Udvikle barnets potentiale (Fonagy et al 2014)

CENTER FOR MENTALISERING

Hvad skal en god forælder gøre?

Ikke arbejde for meget

Få dem til at tro på påskeharen julemanden tandfeen

Lave aktiviteter med dem

Hjælpe dem med lektier

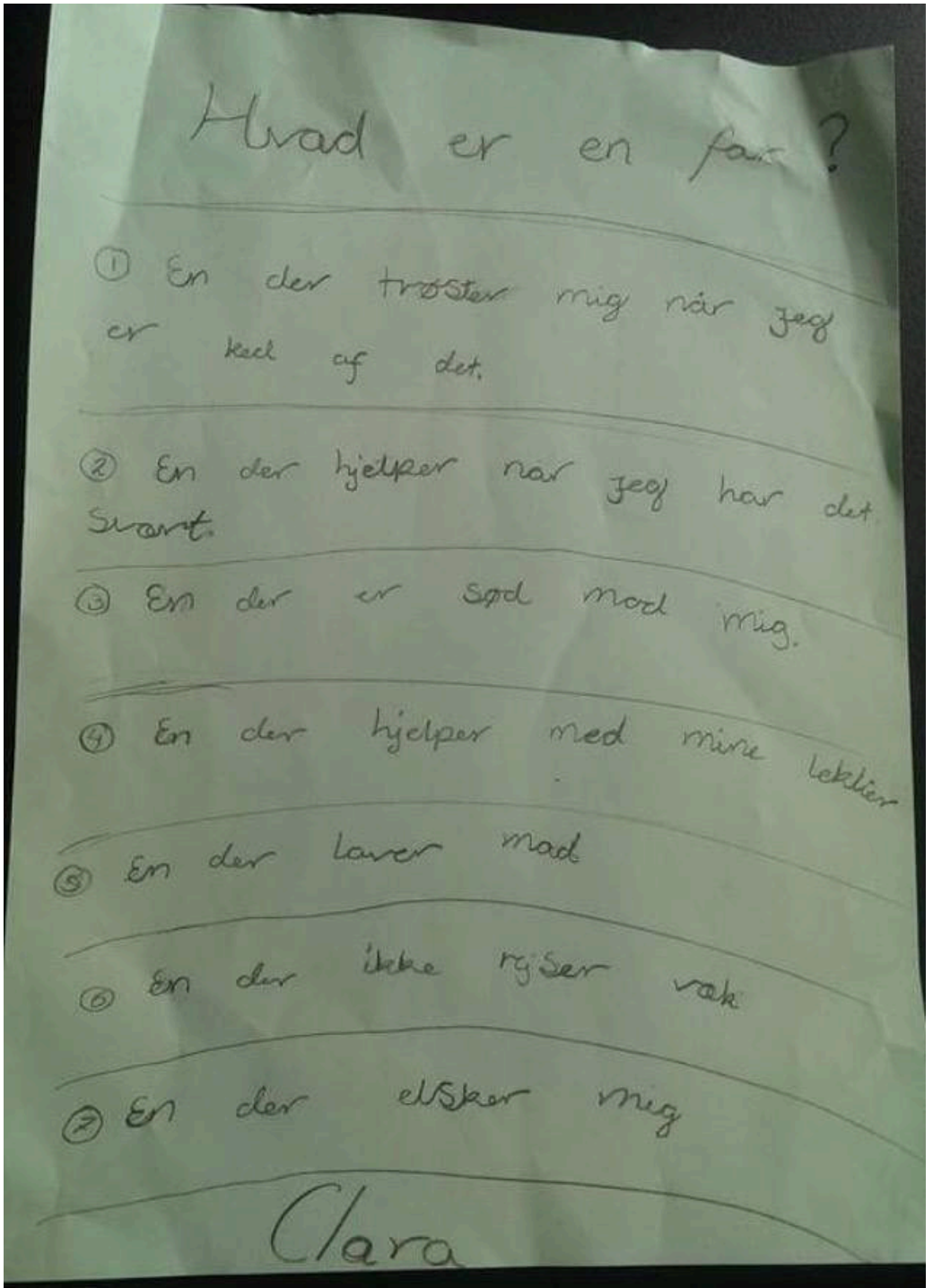
Hjælpe dem med at gå meget op i skolen

At der er snaks i huset så de ikke går op og køber slik

Liva 12 år

CENTER FOR MENTALISERING

En god far



Hvad er en far?

① En der trøster mig når jeg er ked af det.

② En der hjelper når jeg har det svært.

③ En der er sød mod mig.

④ En der hjelper med mine lekser

⑤ En der laver mad

⑥ En der ikke rydder rok

⑦ En der elsker mig

Clara

Hyperårvågenhed

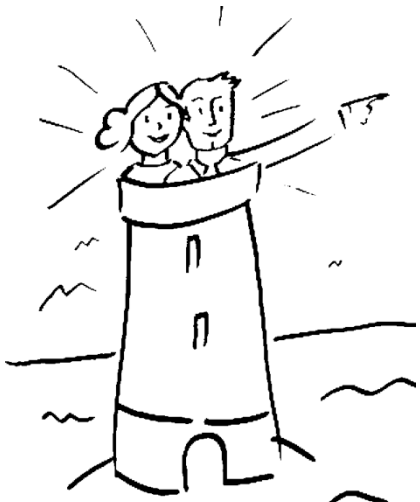
CENTER FOR MENTALISERING

Mentalisering i forældreskab

- Hovedinteressen i det mentaliserende forældreskab er at forstå barnets indre verden/mentale tilstande og forstå at de er baggrunden for adfærd
- Særligt fokus på lære at kende og regulere følelser, evne til mentalisering og at få et samlet positivt selv
- Opmærksomhed på at barnets handlinger har betydning for hvordan andre tænker og handler
- Fokus på mentalisering fordi: bedre psykisk helbred, færre adfærdsproblemer (Ostler et al 2010) mindre psykisk sygdom, klarer sig bedre socialt og adfærdsmæssigt (Fonagy).

CENTER FOR MENTALISERING

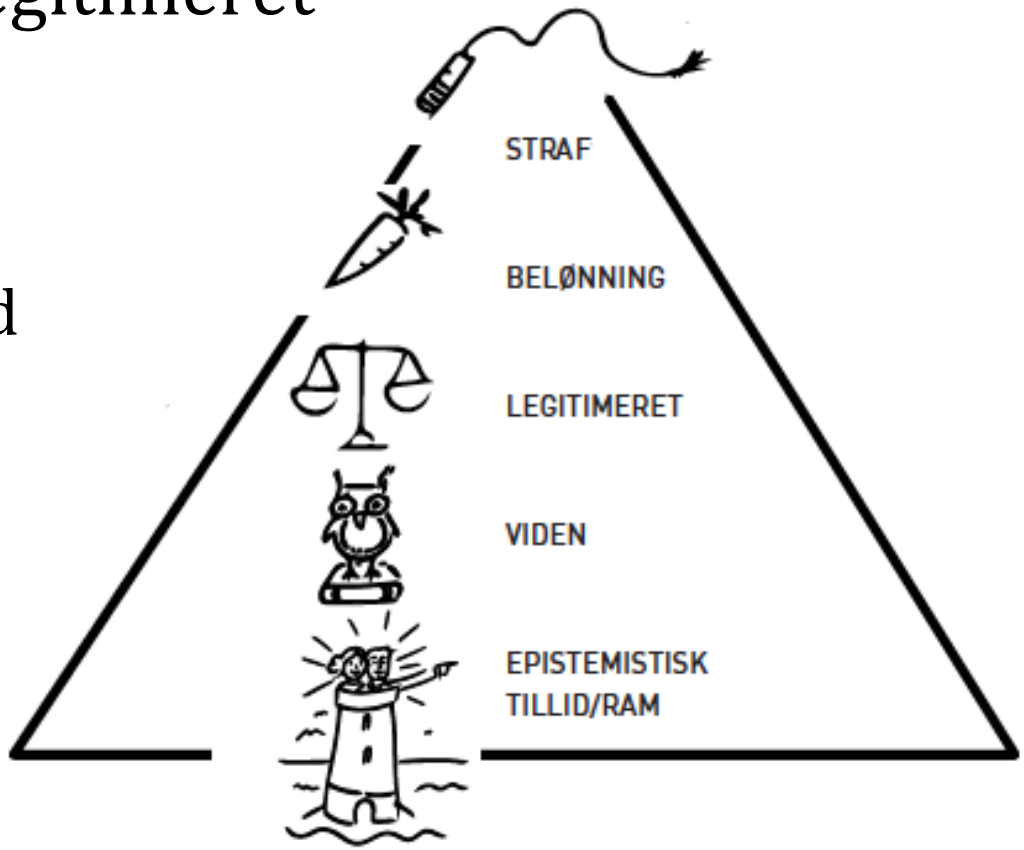
At være autoriseret fra oven



CENTER FOR MENTALISERING

Autoritet og magt

- Straf
- Belønning
- Lovmæssig el. legitimeret
- Viden
- Rollemodel
  - Epistemisk tillid



Straf - pisken

- Naturlige konsekvenser, trusler, krænkelser, skæld ud, vold, fratagelse af privilegier
- eksempelvis børn der falder når de lærer at gå de bliver altså ved heldigvis
- Straf – evolutionært belønnet strategi men fjerner tilliden
- Vi tror tit staf er det rigtige før vi mentalisere
- Krænkelse og fjendtlighed og brug af straf har også den uønskede bivirkning at det skaber usikkerhed og angst, når disse følelser er dominerende har det betydning for mentaliseringsevnen med de negative konsekvenser det har for familien, barnet forældrene til følge.
- Naturlige konsekvenser fra skam til skyld

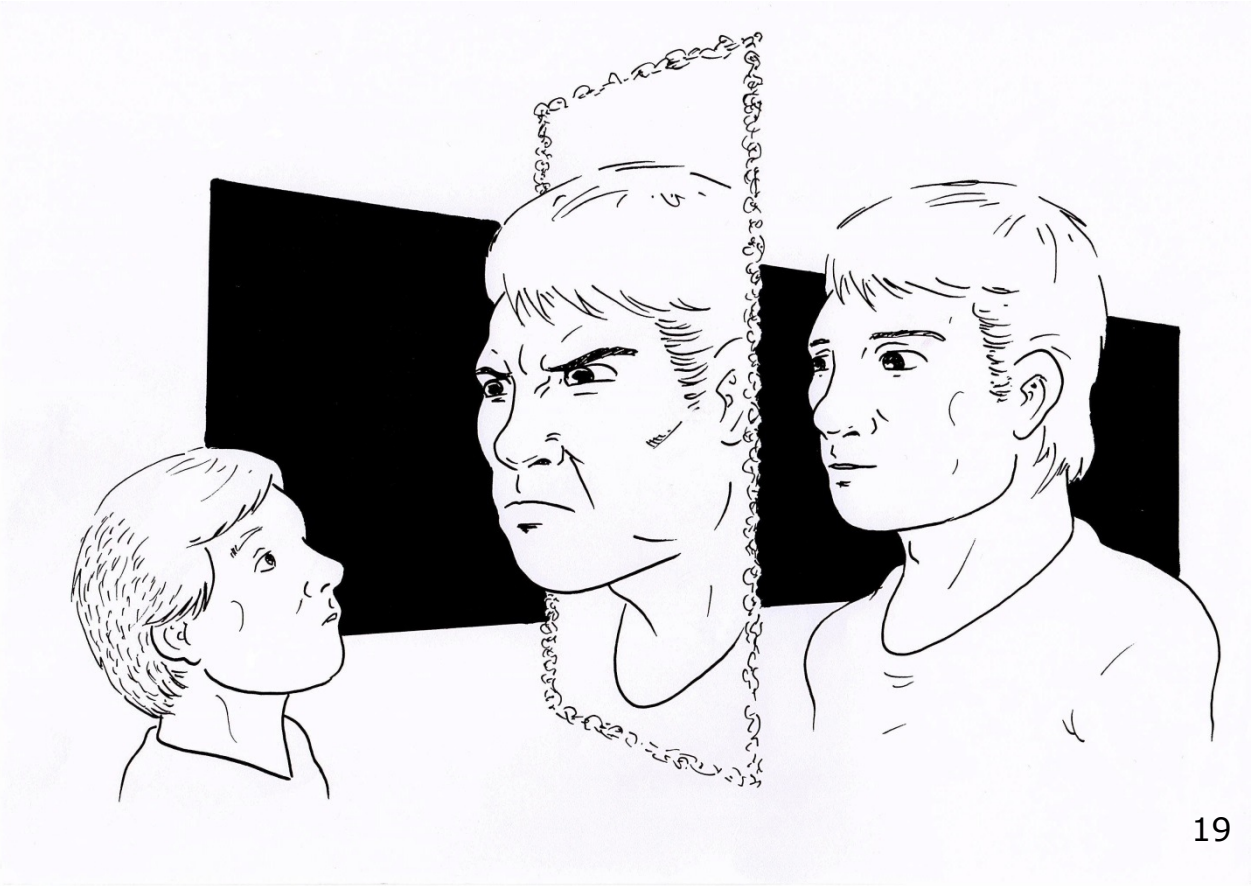
CENTER FOR MENTALISERING

Straf

Hvis børn lærte af at mislykkedes – så kom de aldrig op at gå…

CENTER FOR MENTALISERING

Børn der har oplevet vold, oplever følelsesmæssige signaler som vrede og ser farer hvor andre ikke ser det – her er straf særligt uhensigtsmæssigt



Never let correction sarbotage for connection

CENTER FOR MENTALISERING

Belønning

- I forældreskab: ting, slik, penge, ros, aktiviteter som biografture og spille spil osv
- Endeløs leveringer af belønning hvis det er ens eneste strategi
- Kan ende med at blive er både en tidskrævende og dyr løsning.
- Bringer temaer i spil der vedrører uretfærdighed
- Når belønningen forsvinder den ønskede adfærd også.

CENTER FOR MENTALISERING

Det mest retfærdige er at behandle børn forskelligt – men det opleves uretfærdigt

CENTER FOR MENTALISERING

Legitimeret magt

- Den letteste form at håndhæve
- Der er grundlæggende social udstødelses angst i spil

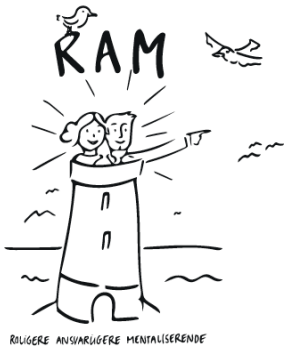
CENTER FOR MENTALISERING

Viden – den klogeste

- It won’t last

CENTER FOR MENTALISERING

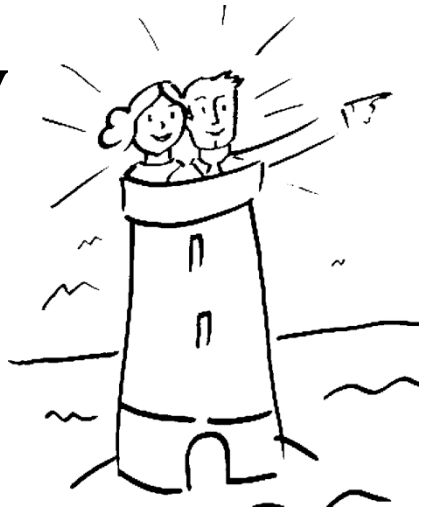
Magt gennem egen adfærd
- Rollemodel og fyrtårnet



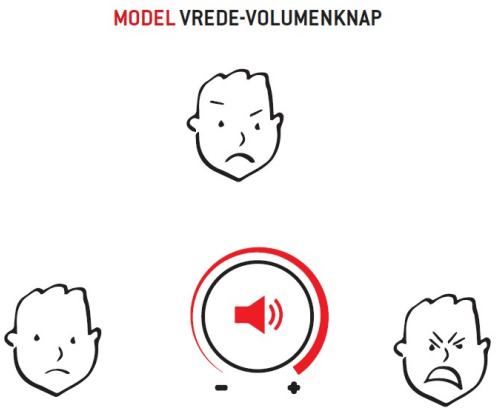
- **R**oligere - En der kan regulere sig selv
- **A**nsvarligere - En der kan skabe et godt mentaliserende miljø, stiller krav, har retning og står igennem kampe
- **M**entaliserende -En der kender sind

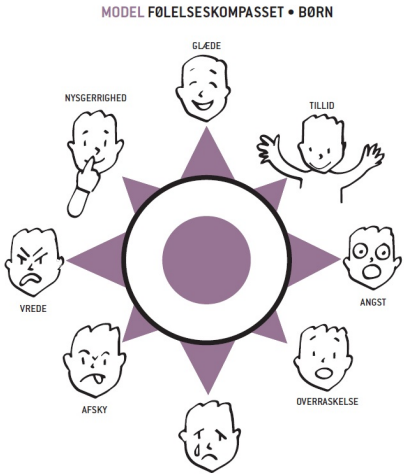
CENTER FOR MENTALISERING

(R)oligere
En forælder der kan regulere sig selv



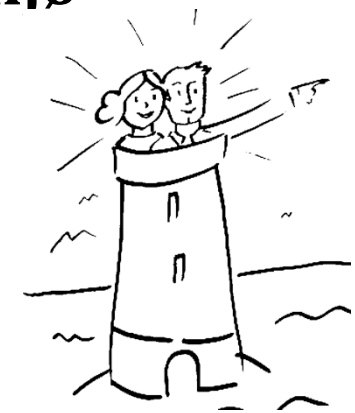
- Omsorgspersoner, der kan regulere sig selv, vil opleves som naturlige autoriteter
- En person, der kan regulere, vil opleves som havende et mere modent sind
- Vi lægger hyper-årvågenhed ned når vi ser regulerede personer





CENTER FOR MENTALISERING

(A)nsvarligere
En der kan skabe et mentaliserende miljø



- En der sikre rammerne
- En man har tillid til går den rette vej
- Hierarki skaber tryghed og orden
- Undgår kamp og konflikt
- Rollemodel

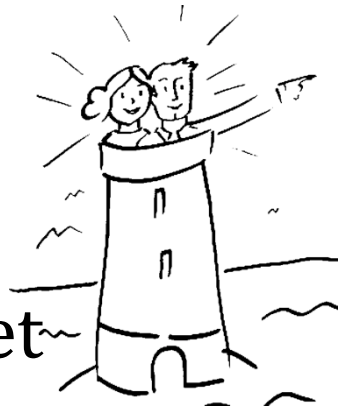
CENTER FOR MENTALISERING

Rollemodel

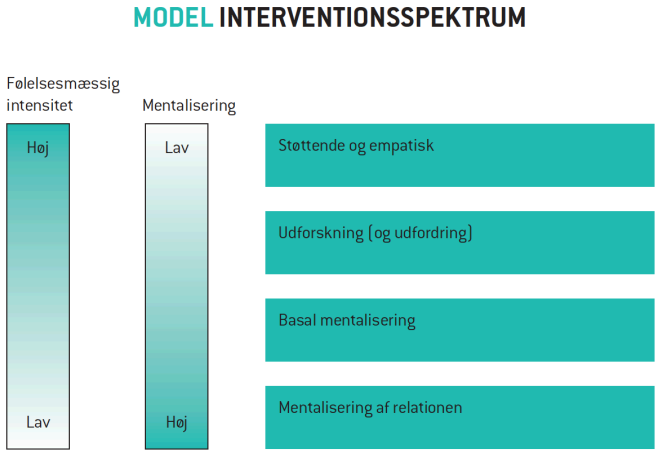
Hierarki

CENTER FOR MENTALISERING

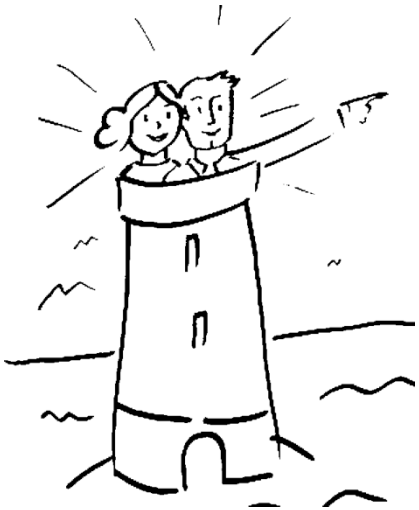
(M)entaliserende
En der kan skabe et mentaliserende miljø



- En forælder der har en forståelse for, hvordan menneskers sind fungerer – eget og andres
- En forælder der opleves meningsfuld
- Børn og familier der kan genkende sig selv i forælderens billede af dem



At være et fyrtårn



Fyrtårnet:

- På et sikkert fundament
- Overblik kan oplyse og vise vej
- Hjælper når barnet/familien er i stormfulde oprørte vande.
- Tænder lyset i barnet så det selv kan lyse sig selv og senere andre op (Byrne 2016)

CENTER FOR MENTALISERING

Roligere Ansvarligere og mentaliserende

CENTER FOR MENTALISERING

Tak for i dag

www.centerformentalisering.dk

CENTER FOR MENTALISERING

Center for mentalisering

CENTER FOR MENTALISERING