

# At have sindet på sinde

Foredrag om Mentalisering for SL

Lektor Mona Westphal Sørensen

Efterår 2023

# Dagens temaer

- Hjernen
- Traume
- Mentalisering
- Mentalisering i pædagogiks og socialt arbejde

# Hvad er mentalisering ?



“At have sindet på sinde” ( Jon G. Allen)

“Fokus på mentale tilstande hos os selv og hos andre, især i forbindelse med forklaring af adfærd”

(Anthony W: Bateman og Peter Fonagy)

“At se den anden indefra og sig selv udefra Og forstå og formå at handle derefter”

Hvorfor er det relevant for pædagoger?

Selvagens

Hjælperens selvindsigt, empati og forståelse for egne og andres reaktioner og mønstre.

Mentaliseringskompetence:

Hjælperens kompetence til at forstå andres og egen adfærd, reaktioner og følelser og handle derefter

# Hjernen

# Den særlige menneskehjerne

Der er ikke sket væsentlige ændringer af menneskehjernens form og opbygning, siden de først homosapiens levede for over 100.000 år siden.

- Menneskehjernen indeholder langt flere neuroner (nerveceller) og forbindelser mellem neuroner – axoner og dendritter, end andre væsener.
- Menneskets hjerne består af ca. 100 milliarder nerveceller, også kaldet neuroner. Det enorme antal nerveceller er indbyrdes forbundet et kompliceret netværk.



# Den Treenige Hjerne

Pædagogisk model udviklet af Paul macLean.

Hjernen består af nedre ikke-viljestyrede lag og øvre viljestyrede lag.

Hjerne udvikles gennem livet. De strukturer der udvikles tidligt i livet , bliver progressivt underlagt og inkorporeret i senere udviklede strukturer, hvilket udvikler hjernes kompleksitet.

**Hjernestrukturer:**

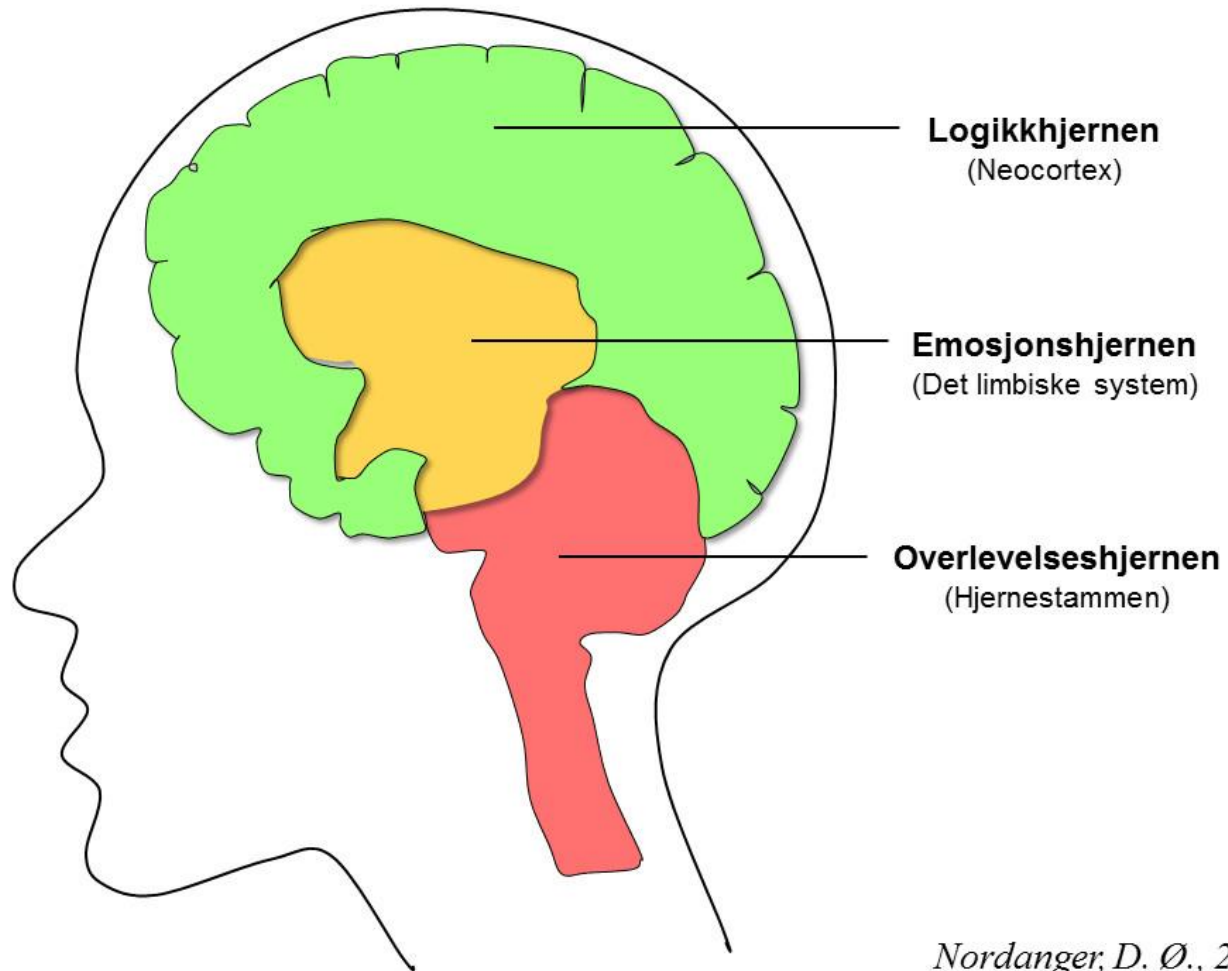
**Det præfrontale system(Den nye pattedyrshjerne)**

**Det limbiske system (Den gamle pattedyrshjerne)**

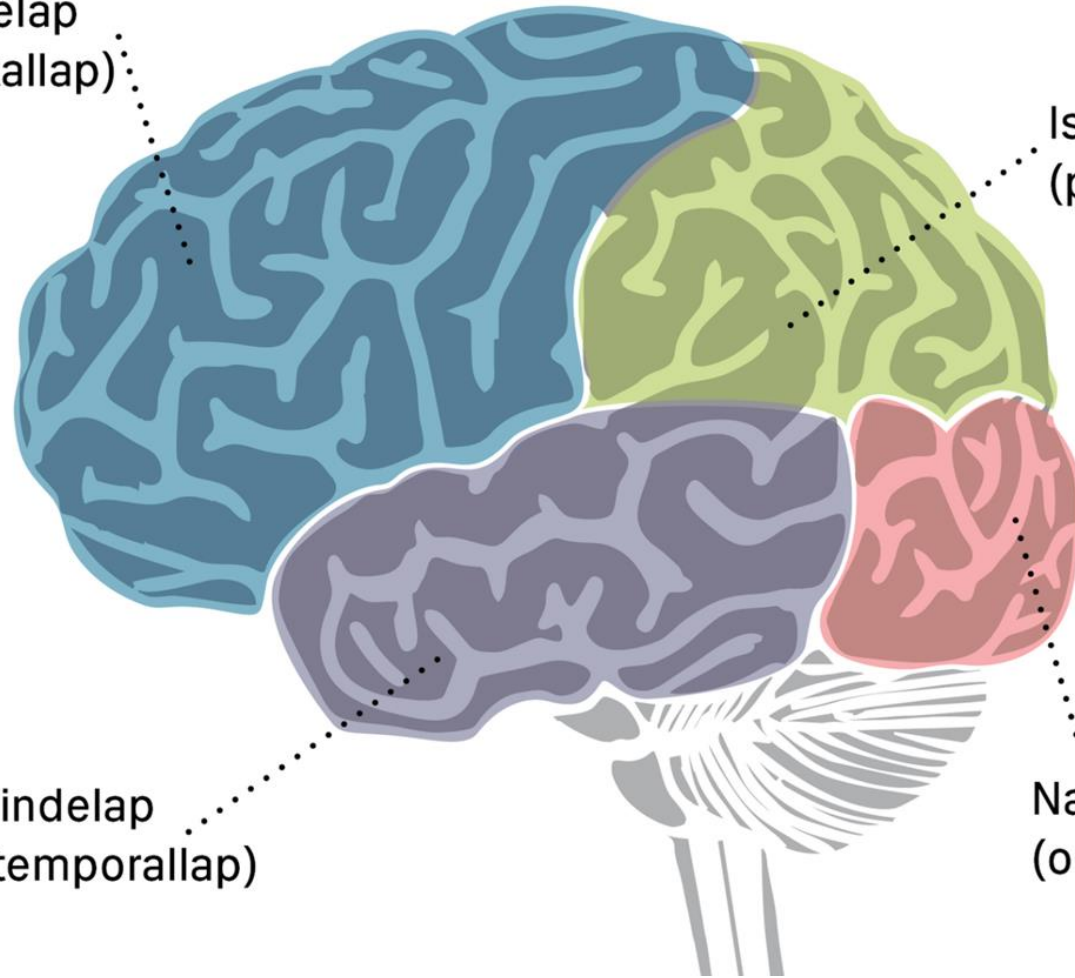
**Det autonome system (Reptilhjernen)**

- Menneskehjernen er karakteriseret ved, at det område i hjernen der kaldes **pandelapperne eller frontallapperne, er relativt stort**, ligesom menneskets pandelapper danner relativt mange forbindelser med andre hjerneområder og resten af kroppen.
- Pandelapperne er primært beskæftiget med at styre og regulerer vores adfærd og følelser. Vi har en særlig udviklet evne til **at styre vores behovstilfredsstillelse**. Vi har som art haft en evolutionær fordel, ved at kunne udsætte vores umiddelbare trang til at spise, sove og have sex.
- På baggrund af dette, har mennesket **en betydelig evne til at tilpasse os nye situationer, lære nyt og lagre erindringer** til senere brug.





Pandelap  
(frontallap)



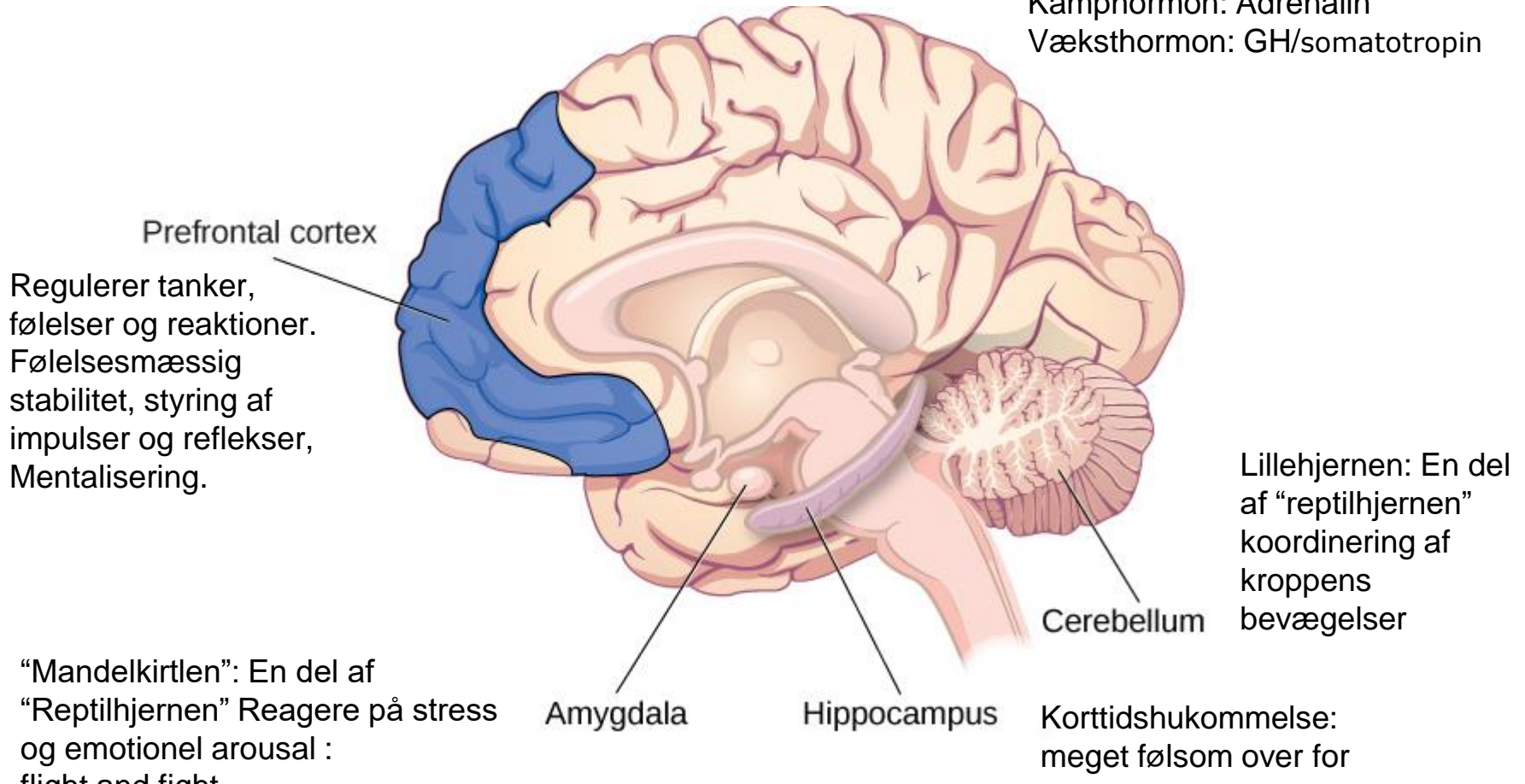
Isselap  
(parietallap)

Tindelap  
(temporallap)

Nakkelap  
(occipitallap)

# Hjerne, fare og reaktion

Stresshormon: Cortisol  
Kamphormon: Adrenalin  
Væksthormon: GH/somatotropin



# Amygdala & Front og præfrontallap

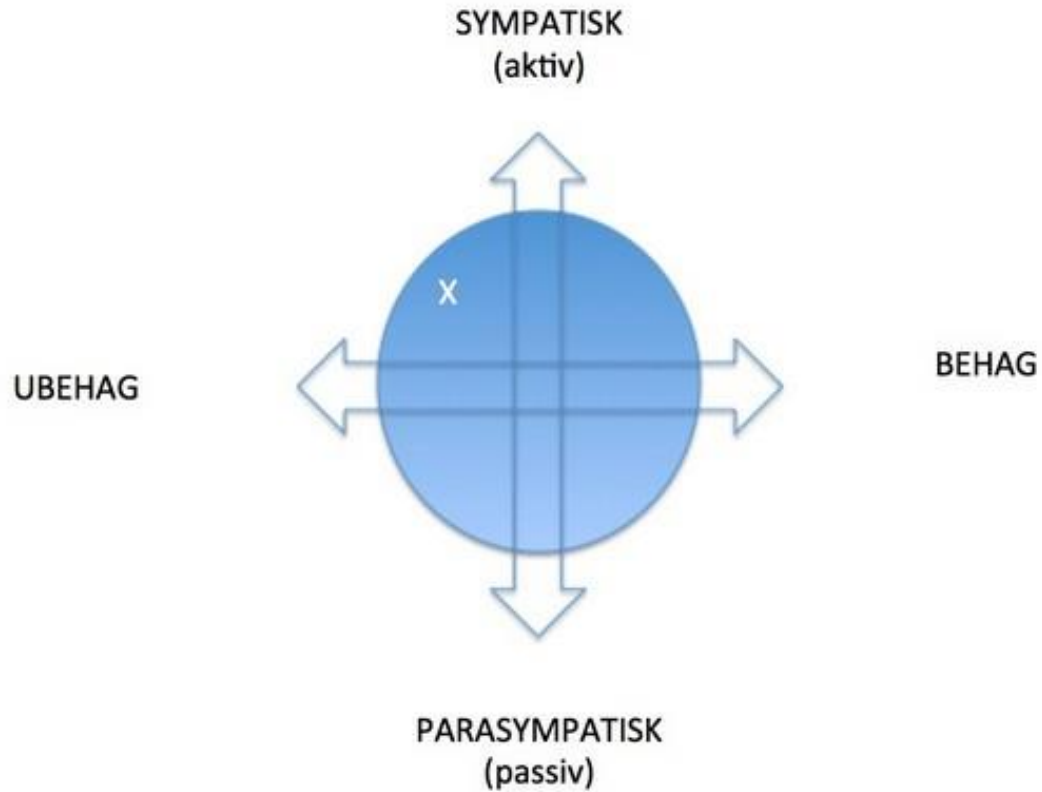
- Præfrontal Lapperne: følelseregulering- og stabilitet. Flexibilitet og hæmning af impulser og instiktive systemer
- Hos mennesker er den frontale lap først fuldt udviklet omkring 20-års-alderen,<sup>[1]</sup>, hvilket markerer den **kognitive** modenhed.
- Amygdala har betydning for bearbejdning af følelser, fx frygt. Amygdala kan påvirke andre områder af hjernen, som frigiver blandt andet stresshormonet adrenalin ved frygt. Det giver kropslige reaktioner som hjertebanken, øget blodtryk og øget opmærksomhed. Amygdala har også betydning for de følelser, der tillægges sanseindtryk, inden de overføres til hukommelsen.
- Amygdala regulere frygt og aggression ved at “ styre signaler uden om frontallappen”

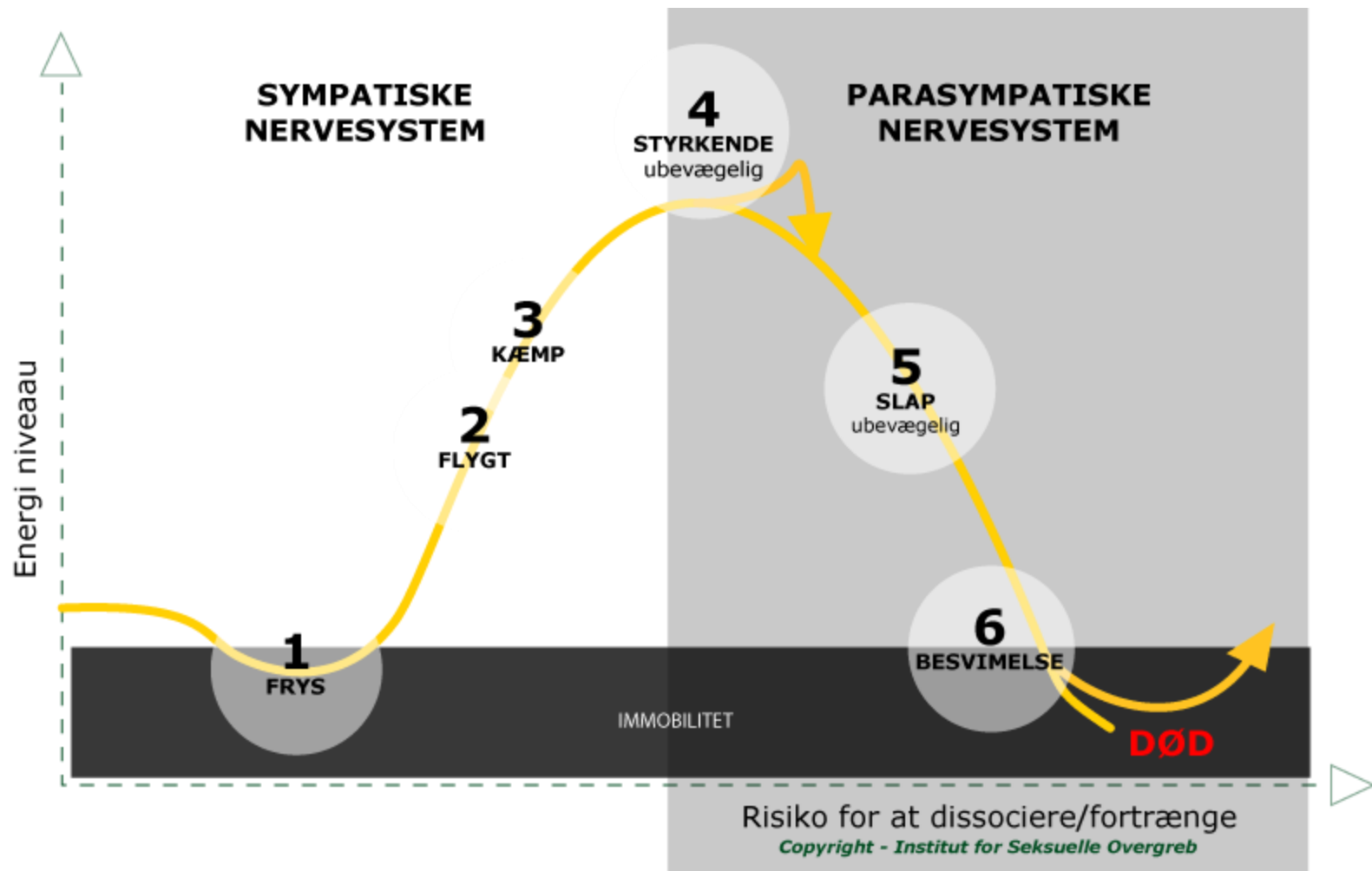
## Det autonome nervesystem

Regulerer kroppens indre funktioner både under hvile og aktivitet. Det autonome nervesystem består af to modsat rettede nervesystemer: **det sympatiske og det parasympatiske nervesystem.**

Det sympatiske nervesystem styrer binyremarven og regulerer reaktioner på vrede og frygt og gør kroppen kampklar. Det vil sige, at det øger hjerteaktiviteten, får pulsen og blodtrykket til at stige, pumper blodet til musklerne, får blodsukkeret til at stige og udvider luftvejene og pupillerne.

Det parasympatiske nervesystem (**organismens beroligelsessystem**) fremmer de reaktioner, som foregår i hvile og genopbygger kroppen. Det vil sige, at det sænker hjerteaktivitet, puls og blodtryk, fremmer mavetarmkanalens fordøjelse og kirtlers aktivitet, tømmer blære og tarm og får pupillerne til at trække sig sammen. Det parasympatiske nervesystem har desuden en styrende rolle ved forplantning.





# Arousal

- Hyperarousal - styret af pattedyrshjernen (se tidligere slides). Øget hjertefrekvens, muskelspænding/parathed, årvågen, vagtsom. Hypersensitive sanser-
  - Klar til flugt, kamp eller skjul.
- Hypo-arousal - Når et aktivt forsvar ikke er nok, og faren oplevet som meget farlig, skifter hjernen til passivt forsvar.
- Dysregulering af stress-systemet.

På trods af terapi eller traumebehandling vil mange børn og unge have en langvarig eller kronisk dysregulering af deres stress-system (og potentielt skadet udvikling af hjernen).



## 6 forsvarmekanismer. ( Schauer, M & Elbert, T)

1. **FRYS**, skærpet opmærksomhed helt og faren vurderes, samt muligheden for at komme væk.
2. **FLYGT**, er faren tættere på, så man ikke kan nå at stoppe op og vurdere bedste udvej, vil vi instinktivt flygte. Her vil faren typisk være tættere på end ved step 1 i vores forsvarsmekanisme.
3. **KÆMP**, vi kæmper, hvis det ikke er muligt at nå og flygte. Det vil også sige at faren er tæt på.
4. **STYRKENDE UBEVÆGELIG**, her har man skærpet opmærksomhed, men er ubevægelig. Her er vi klar til sidste forsøg på flugt, hvis det bliver muligt.
5. **SLAP UBEVÆGELIG**, her er kroppen lukket så meget ned, at handling ikke længere er muligt.
6. **BESVIMELSE**

*De nederste tre forsvarsmekanismer (4, 5 og 6) hører alle under der, hvor vi slukker mest muligt for os selv, i håb om gerningsmanden mister interessen. Det er også i de mekanismer vi ser dissociation og fortrængning.*

# Hjerneøvelse

1. Fingertræning
2. Sprællemænd

<https://www.dr.dk/nyheder/regionale/syd/hjernefitness-tre-oevelser-der-goer-din-hjerne-skarpere#!/>

Traume

Når vi fysisk og psykisk er i  
alarmberedskab, skruer hjernen  
ned for de input, der kommer  
fra kroppen i form af følelser og  
fysiske fornemmelser.

Det tjener et godt formål på  
kort sigt, fordi det gør os mere  
kampdygtige, men på længere  
sigt er det ødelæggende.

# Belastning, Krise, Traume og Katastrofe



Belastning

Krise: afgørende vending, pludselig forandring eller en skæbnesvanger forstyrrelse.

Pludselig krisereaktion: Potentielt traumatiserende hændelse

Udviklingskrise: Udvikler sig over tid

Traume: Beskriver overvældende psykiske belastninger og indebærer altid en krisesituation

Katastrofe: Alvorlig krisehændelse der berører mange mennesker

Udviklingstraumeforstyrrelse ( UTF)- ny diagnose på vej?: Gentagne traumer fra primære omsorgspersoner i barndommen

UMIDDELBARE KRISEREAKTIONER

NORMALE EFTERREAKTIONER EFTER ET TRAUME

LANGTIDSVIRKNINGER AF TRAUMER

POST TRAUMATISK STRESS SYNDROM



NORMAL REAKTION

NORMAL/MIDDEL REAKTION

USUND REAKTION

PSYKISK LIDELSE

# Psykisk Traume

Overvældende eller ukontrollerbar hændelse, der indebærer en ekstraordinær psykisk belastning, for det menneske der udsættes for hændelsen

## Traumetyper

### **TYPE 1 TRAUME**

- **ENKELT POTENTIEL  
TRAUMATISK HÆNDELSE**

### **TYPE 2 TRAUME**

- **EN SERIE AF TRAUMATISKE  
HÆNDELSER**
- **GENTAGELSES TRAUMER**

# Krise: En afgørende vending, pludselig forandring eller en skæbnesvanger forstyrrelse.



- Kriser er en nødvendig for udvikling og ny læring.
- Livet består af en række af psykiske kriser. Barne- og ungdomsårene indeholder kritiske udviklingsperioder og gennem voksenalderen opstår der kritiske livsperioder.
- **Generelt kan man sige, at man befinder sig i en psykisk krisetilstand, når man er i en sådan situation, hvor ens tidligere erfaringer og indlærte reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til, at man kan forstå og psykisk beherske den aktuelle situation.**
- Traumatiske kriser kan defineres som værende truende for det enkelte menneskes fysiske eksistens, sociale identitet og tryghed efter en ydre hændelse.



# Posttraumatisk vækst (Nationalt Videnscenter for Vold og Traumatisk Stress (NKVTS) i Norge.)



'Posttraumatisk vækst' er et relativt nyt begreb inden for traumeområdet og handler om positive konsekvenser, der kommer frem gennem bearbejdningen af den traumatiske oplevelse.

Grundlæggerne af begrebet skelner mellem fem forskellige former for posttraumatisk vækst:

- Øget personlig styrke
- Mere meningsfulde og intime relationer
- Ny og dybere forståelse af meningen med livet
- Nye prioriteringer
- Spirituel udvikling

# Mentalisering

## MENTALISERING

SELV

Følelser  
Behov  
Mål  
Grunde  
Tanker

ANDEN

Følelser  
Behov  
Mål  
Grunde  
Tanker



Mentalisering kan forstås som en balance mellem 4 dimensioner:

- **Automatisk/implicit -Kontrolleret/eksplicit**
- **Selv -Anden**
- **Kognitiv -Affektiv**
- **Indre -Ydre**

Mentalisering og empati er ikke det samme.

Empati er forståelsen for og medfølelse med andre og er en forudsætning for mentalisering

Mentalisering indeholder selvindsigt og konsekvens forståelse.

# Mentalisering avler mentalisering

Medfødt disposition

Udvikles livet igennem

Læres udefra og ind

Opbygges gennem tryk tilknytning & affektiv afstemning

Omkring alderen 4-5 år ses tidlige mentaliseringsevner

Mentalisering er en dynamisk kapacitet, som er påvirkelig af stress og stærke emotioner.

**Evnen er særligt udfordret i nære relationer.**

Kognitive evner, psykisk og neurologiske tilstande har betydning. Relationen har betydning.

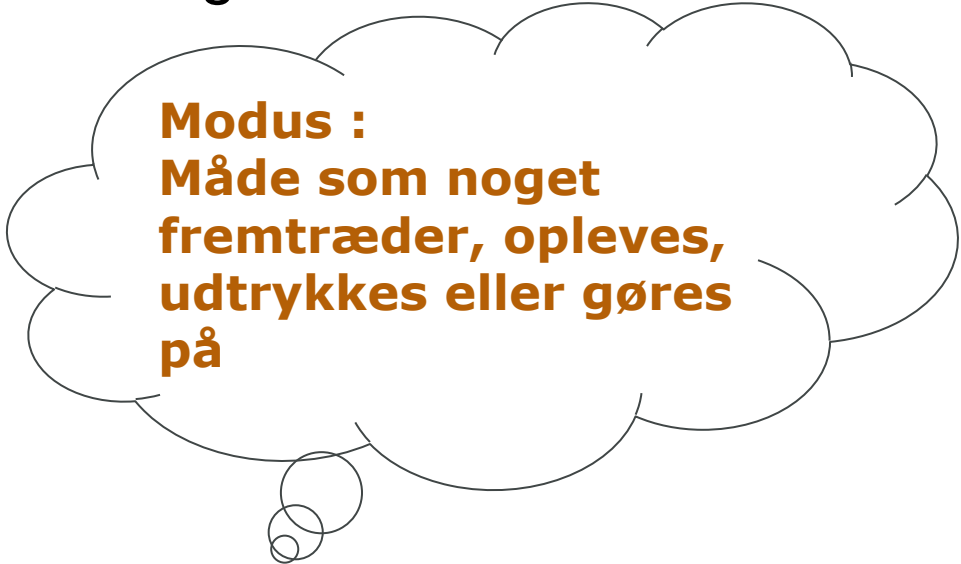
Trusseloplevelse og traume har betydning for mentaliseringsevnen

o

# Prementaliseringsmodi

Mentaliseringsevnen udvikler sig i modus og når vi oplever mentaliseringssvigt, kan vi regrediere tilbage i tidlige mindre balancerede og nuancerede mentalisering modus.

- Teologisk modus
- Psykisk ækvivalens
- Forestillingsmodus



**Modus :**  
**Måde som noget fremtræder, opleves, udtrykkes eller gøres på**



- **Teologisk modus**

Jeg skal se det før jeg tror det

Mentale tilstande udtrykkes i handling Kun konkrete handlinger kan bevise andres mentale tilstande

- **Psykisk ækvivalens**

Det indre = det ydre Alt hvad jeg føler er virkeligt, og jeg ved præcis hvordan andre har det Der findes ingen alternative perspektiver Sådan som jeg oplever det, er præcis sådan det er. Ingen skal fortælle mig noget andet

- **Forestillingsmodus**

Mentale tilstande er afkoblet fra den ydre virkelighed Det man siger, er kun « som om ». Det har ingen følelsesmæssig bundklang Man fjerner sig mentalt fra situationen Intellektualisering, klicheprægede forklaringer. Intet forandrer sig Kendetegn Traumer og dissociation Kan have rod i følelser, der er så svære at rumme, at man kobler fra

# Mentalisering i pædagogisk og socialt arbejde

# Forældrefunktioner

I 2018 blev ICS forenklet og opdateret og der kom nye dimensioner til ICS-trekanten

- Affektreguleringskompetence
- Mentaliseringskompetence

# MODEL INTERVENTIONSSPEKTRUM

Følelsesmæssig intensitet



Mentalisering



Støttende og empatisk

Udforskning (og udfordring)

Basal mentalisering

Mentalisering af relationen

## 3 centrale spørgsmål

Hvorfor gør personen det?

Hvad har personen brug for at lære?

Hvordan kan jeg lære personen det?

## Det udviklingsfremmende samspil opsummeret i fyrtårnet RAM

- Roligere - En der kan regulere sig selv
- Ansvarligere – En der kan skabe et godt mentaliserende miljø, stille krav, har retning og står igennem kampe
- Mentaliserende – en der kender sind

**Å** BENHED 

 **B** ALANCE

**E** MPATI 

 **N** YSGERRIGHED

**T** ÅLMODIGHED 

Tak for i dag !