MindUs

Et mentaliseringsbaseret gruppeprogram til unge



CENTER FOR MENTALISERING

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 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 gås ikke i dybden med den enkeltes erfaring. Deltagerne har mulighed for dette i samtaler med deres kontaktperson.

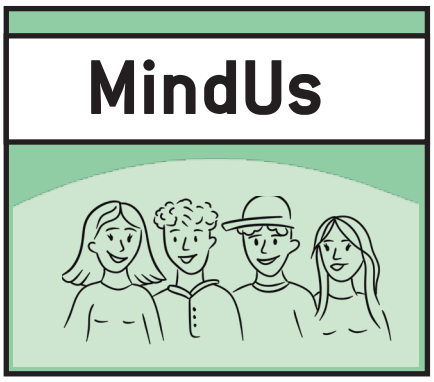
Casene i manualen er inspireret af tidligere forløb samt mødet med andre forældre.
De er alle anonymiserede.

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 mengtaliserende 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 psykoedukativ gruppekontekst, herunder rammesætning, struktur, gruppeledelsens indstilling samt etik. Til sidst i kapitlet vil interventionsmodellerne ÅBENT og interventionsspektret 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 psykoedukation 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 psykoedukationen 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 transgenerationelle 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.

Gruppekonstallation

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 psykoeduaktive 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 mentaliseringsbasede 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 psykoeduaktionsmaterialet kan formidles.

Gruppelederens 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 mentaliseringssvigt. 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 følelsestemperaturen 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.

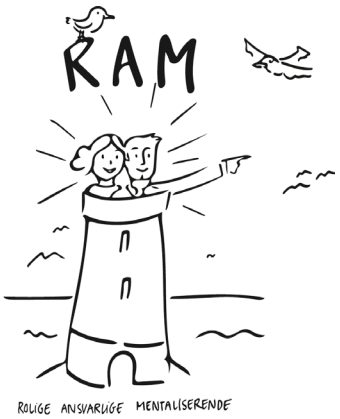
Eksempel
Ved en gruppegang fornemmer gruppelederen spænding og tavshed i gruppen. Hun går i gang med dagens forberedte materiale, men holder sin fornemmelse i baghovedet. Da gruppen stadig virker mere tavse og anspændte end de plejer, spørger gruppelederen ind til, om der er noget bestemt, der optager dem. Lisa fortæller, at hun blev kaldt "forræder" af Kristina, fordi hun havde skrevet med en dreng, som Kristina er vild med og nu var pigerne kommet op at skændes, og gruppen havde delt sig i to for at vise deres sympati. Gruppelederen tænker interventionsspektret og gør sig umage med at tale mellem linjerne og undersøge, hvilke følelser eksempelvis svigt situationen kunne have sat i gang. Pludselig bliver samtalen igen ophedet mellem Lisa og Kristina, og gruppelederen løfter hånden og begynder at minde pigerne om det, de på gruppen har snakket om i forhold til at have oplevet mange svigt og at nye svigt kan åbne gamle sår. Følelsestemperaturen sænker sig og da gruppen er slut, går de to piger derfra arm i arm.

Gruppelederen som forbillede for mentalisering
Fortæl gerne om tidspunkter, hvor du selv har haft svært ved at mentalisere. Det skaber tryghed at vide, at du som underviser også kan lave fejl. Samtidig viser du illustrerer du også mentalisering ved at reflektere over egne og andres mentale tilstande i situationen.
Brug dig selv på en måde, hvor det føles okay – vær personlig, men ikke privat.
Det skaber tryghed, at du deler ud af dig selv og giver de unge mere lyst og tryghed til også at dele ud af sig selv.

Modeller som styrebilleder i gruppeledelse

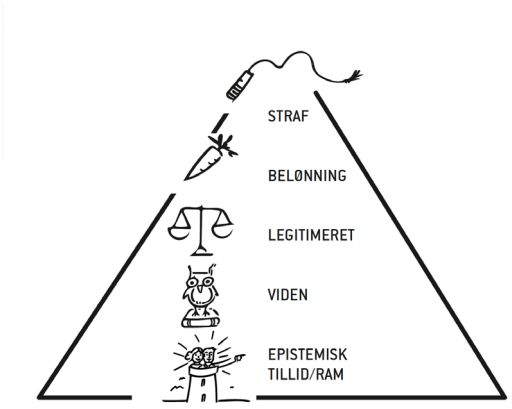
RAM

Være Roligere, Ansvarligere og mere Mentaliserende



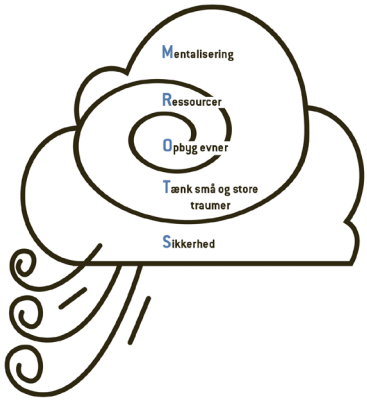
Autoritet og magt

Skab en position, hvor de unge har tillid til dig og derfor lægger deres hyperårvågenhed ned. Tænk på, at autoriteten først og fremmest skal bæres af epistemisk tillid, og at det samtidig er dig, der har autoriteten.



STORM

Skab et rum, der svarer til STORM-modellen. Sikkerhed og mentalisering skal hele tiden være rammen. Derefter kommer traume- og ressourcefokus – og så skal der opbygges evner.



Etik og lovgivning

Tavshedspligt

Gruppelederen er underlagt tavshedspligt, det vil sige at alt, der bliver sagt i det pågældende rum ikke fortælles videre. Tavshedspligten gælder også for gruppens medlemmer, og det minder gruppelederen om ved hver psykoedukationsgang. Hvis dagens emne har vakt svære følelser, erindringer eller andet hos de unge, opfordres de til at tage kontakt til den tilstedeværende repræsentant for stedet, deres kontaktpædagog eller anden voksen, de føler sig fortrolig ved.

Underretningspligt

Hvis man som gruppeleder bliver opmærksom på forhold, der vækker bekymring omkring en af de unge, kontaktes lederen på stedet. Da det er vigtigt, at rummet forbliver fortroligt, må gruppelederen fortælle den unge, som sagen drejer sig om, at gruppelederen er nødt til at gå videre med det for at passe på pågældende unge. Hvis man opdager, at der ikke ageres på en sag, hvor et barns trivsel og udvikling er i fare, kan det være nødvendigt, at gruppelederen selv laver en underretning.

Supervision

Gruppeledelse kræver supervision for at forholde sig ÅBENT og ikke blive for smittet af eventuelle parallelprocesser i gruppen eller på den pågældende institution. Husk at få supervision og spar gerne med hinanden undervejs.

Eksempel

En pige fortæller i gruppen, at den mand, der har krænket hende og har en dom derfor er kommet ud af fængslet og er flyttet hjem til pigens mor. I hjemmet bor pigens to små tvillingesøstre, som er lige så gamle som pigens selv var, da overgrebene begyndte. Pigen er bekymret, ikke mindst fordi hun oplever, at hendes små søskende har ændret adfærd. Gruppelederen taler med pigen efter sessionen og fortæller, at hun ser sig nødsaget til at lave en underretning til de sociale myndigheder i pigens kommune. Pigen er heldigvis ind-stillet på dette og underretningen laves.

Overvejelser og forberedelse til forløbet

Overvejelser inden gruppestart

- Motivation: Det kan være svært at starte en ny gruppe op, da de unge endnu ikke ved, hvad det vil sige at være i en psykoedukationsgruppe. Det er derfor vigtigt, at man allerede inden opstart får skabt motivation for deltagelse. Man kan som motivation tænke, at vi skal oparbejde indre motivation gennem ydre motivation. Til det formål kan man eksempelvis aftale med institutionen, om de unge på førstedagen må få en sodavand og fremover, om der skal være juice eller lignende til stede ved psykoedukationen.
- Lokale: Aftal med institutionen, at I får sat et lokale til rådighed, hvor I har mulighed for at bruge projektor, hvor der er lydtæt og hvor der både er hyggeligt, men også praktisk at være, når der skal laves øvelser, tegnes mm. Lokalet skal gerne være det samme hver gang for at skabe forudsigelighed og tryghed.
- Redskaber: Vær opmærksom på at stille bordene anderledes end en skoleopstilling. Alt efter om det er en drenge- eller pigegruppe kan man overveje, om der skal være tegneredskaber og papir, mandalaer eller andet til stede på bordet, mens de unge er til psykoedukation. At have hænderne i noget mens de lytter kan give dem mulighed for bedre at koncentrere sig om emner, der kan være følelsesmæssigt svære at være i. Snak med repræsentanten for stedet, om I kan have tingene liggende fast i lokalet.

Ved gruppeopstart

- Ved gruppeopstart får hver ung udleveret en mappe, hvor de kan lægge øvelser, tegninger og andet i, som de får udleveret eller laver i forbindelse med forløbet. Mappen er deres egen, de må beholde den efter forløbet er slut og opfordres til at dekorere den som de ønsker. Hensigten er at de skal have ejerskab over mappen og forløbet.
- Ved gruppeopstart får hver ung udleveret et navneskilt, så de ved, hvor de skal sidde og ikke behøver forholde sig til det. Siddepladserne er faste for at undgå grupperinger, alliancer eller andet i gruppen og for at deltagerne får forudsigelighed.

Forberedelse ved hver gruppegang

- Ved hver undervisningsgang får de unge udleveret et eller flere stykker papir med en model og en øvelse, som knytter sig til dagens tema, som de kan putte i den udleverede mappe.
- Underviserne har på forhånd printet modellerne fra bilagene, der hører til den givne undervisningsgang.
- Underviserne skal fra gang til gang være opmærksomme på, om der skal tuscher eller anden praktisk forberedelse med til den næste psykoedukationsgang.
- Underviserne har til hver gruppegang et slideshow, som er knyttet til gruppegangens tema, som de har med.

Metoder

Et ÅBENT sind

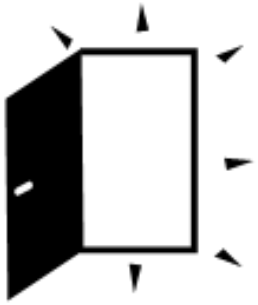
For at fastholde et samspil, hvor mentale tilstande er i fokus og opretholde visheden om manglende viden om, hvad der foregår i den andens sind, er det nødvendigt at indgå i psykoedukationen med en indstilling rettet mod det mentale. Denne indstilling bygger på de fem begreber: Åbenhed, Balance, Empati, Nysgerrighed og Tålmodighed. Tilsammen danner de ordet ÅBENT (Allen m.fl. 2010; Bateman & Fonagy 2007).
Indstillingen et Åbent sind er den sværeste, men også den væsentligste del af mentaliseringsbaseret psykoedukation. Risikoen ved ikke at have denne indstilling er, at den primære interesse kommer til at rette sig mod barnet eller den unges adfærd eller historie – ikke dets mentale tilstande. I mentaliseringsbaseret psykoedukation er man primært interesseret i det, der foregår i den unges indre verden (Bateman & Fonagy 2007).

Tips og tricks

Når gruppelederen tænker: "jeg aner ikke, hvad jeg skal sige her" kan man blive ramt af intense følelser. I stedet kan man tænke, at man faktisk har et helt ÅBENT sind og prøve at bruge dette til få reflekteret over de unge.

Eksempel

En ung fortæller til en gruppegang, at han har slået en anden ung ned i weekenden. Det skyldes at den anden var truende og sagde noget grimt om hans søster. Gruppelederen bliver forskrækket og har umiddelbart lyst til at sige noget moraliserende, men i stedet fastholder hun et ÅBENT sind. Hun spørger empatisk og nysgerrigt ind. Det kommer frem, at den unge har det rigtig dårligt med det, han har gjort, og han er desuden bange for at minde om sin far, som er "hurtig til at tænde af". Gruppens medlemmer aktiveres, og der tales om både at være bange for at ligne sine forældre og om hvordan, man kan stoppe sig selv, når man bliver rigtig provokeret.

Åbenhed 	Gruppelederen skal holde sit sind åbent uden forforståelse og bevare en ikke-vidende indstilling. Ved at forholde sig åbent og nysgerrigt til det, de unge byder ind med kan gruppen i fællesskab få mulighed for at gå på opdagelse, formulere sig og blive klogere på sindet.
Balance 	Gruppelederen skal hjælpe de unge til at balancere mellem at give plads til deres egne perspektiver og være opmærksomme på andres. Balance handler også om både at fokusere på følelsesmæssige og rationelle aspekter af en situation samt at have fokus på både den ydre adfærd samt mulige indre årsager til netop den adfærd.
Empati 	Empati vedrører ét aspekt ved mentalisering, nemlig at sætte sig i den andens sted. Jo mere gruppelederen forsøger at sætte sig i de unges sted, jo tryggere vil de føle sig. At gruppelederen udviser empati i sin kommunikation er særligt vigtigt når der snakkes om et emne, der kan være forbundet med meget skam, skyld og følelse af utilstrækkelighed.
Nysgerrighed 	Gruppelederen er nysgerrig på, hvad de unge fortæller og undersøger de mentale processer i det, som fortælles. Detektivarbejdet skal gerne smitte af på gruppen, således at forældrene også begynder at være nysgerrige på både egne og andres fortællinger.
Tålmodighed 	At udvikle gruppen til et fortroligt rum, hvor forældrene har tillid, mod og lyst til at dele tager tid, og det er nødvendigt at have tålmodighed.

Interventionsspektrummet

Et vigtigt element i mentaliseringsbaseret psykoedukation er interventionsspektret (Bateman & Fonagy 2007). Grunden til, at interventionsspektret virker i så mange sammenhænge er, at modellen har fokus på det helt centrale i mentalisering: At vi ikke er i stand til at mentalisere, når vi har intense følelser. Igennem interventionsspektret reguleres følelser, så mentalisering er mulig. Ideen med interventionsspektret er, at psykoedukationen hele tiden bevæger sig frem og tilbage inden for et spektrum, som er tilpasset følelsesintensitet og mentaliseringskapacitet. Når følelsesintensiteten er høj, er mentaliseringskapaciteten lille – og modsat. I de situationer er der brug for støttende og empatiske interventioner. Derfor skal den mentaliserende underviser optimalt følge intensiteten i de unges følelser og tilpasse psykoedukationen herefter (Allen et al. 2010).

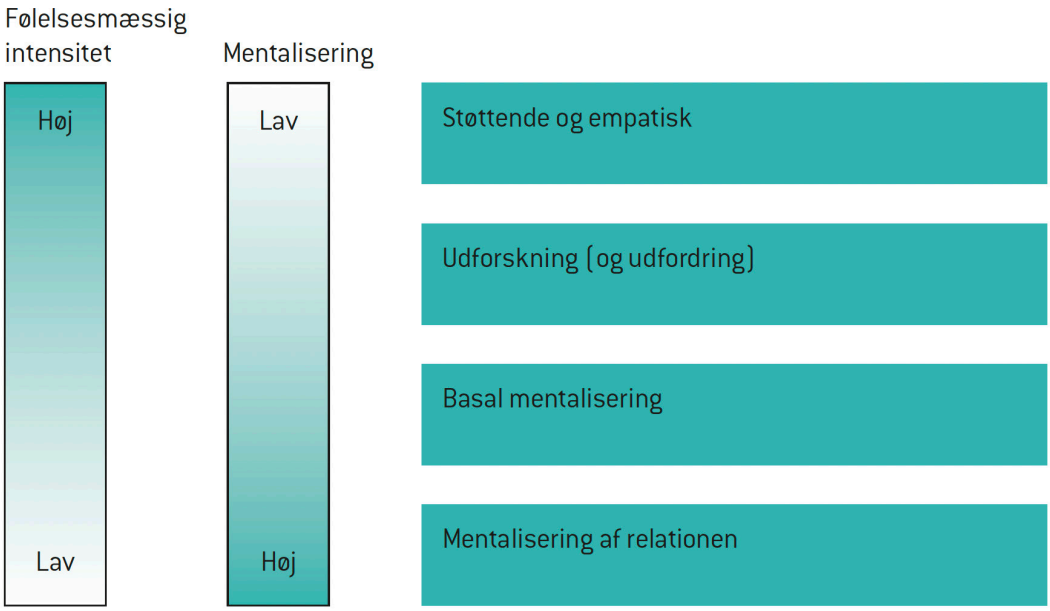
Tips og tricks

Når man oplever intense følelser og mentaliseringssvigt, kan man let få lyst til at gå direkte på basal mentalisering, ofte fordi man så gerne ønsker at fremme en mere hensigtsmæssig måde at opfatte tingene på for den unge. Men prøv at starte med det støttende og anerkendende. Hvis mentaliseringsvigtet er løbet helt løbsk kan man aflede eller bruge sig selv: ”Jeg kan godt forstå, hvis I synes, at det er spændende at høre om festen Sofie var til i lørdags – og i dag skal vi snakke om noget, der måske kunne have noget med fester at gøre, nemlig misbrug.” eller ”Jeg kan mærke, jeg bliver forvirret over alle de samtaler, der er i gang på én gang, så nu tager jeg ordet.”

Eksempel

En pige fortæller, hun er kommet op at skændes med en pædagog, da pædagogen ikke ville have, hun sad med sin iPad. Pigen fortæller, at hun lige havde været sammen med sin mor og bare gerne ville sidde alene på sit værelse. Det er spisetid, så pædagogen insisterer. Pigen er rasende og beskylder institutionen for at være ligeglade med hende og bare ville have deres penge. Gruppelederen siger, at det lyder som om, at det havde været et svært besøg af mor, og at det derfor er forståeligt, at hun ikke havde brug for flere indtryk. Pigen kan mærke, at gruppelederen forstår hendes perspektiv. Gruppelederen spørger, hvad hun kunne forestille sig at være årsagen til, at pædagogen gerne ville have hende med ud at spise? Pigen siger i et roligt stemmeleje, at det jo er vigtigt, at de får noget at spise, og at det er ved spisebordet, de har noget med hinanden at gøre i huset, men bliver så frustreret igen og siger ”det giver dem bare stadig ikke ret til at bestemme over mig!” og gruppelereden går tilbage til at være støttende og validerende.

MODEL INTERVENTIONSSPEKTRUM



- Støttende og empatisk: Vær validerende, ikke-vidende, respektfuld og oprigtig.
- Udforskning (og udfordring): Hjælp med at give adfærd mening, identificer følelser.
- Basal mentalisering: Først her bringes den andens eller et alternativt perspektiv i spil.
- Mentalisering af relationen: Identificer mønstre i relationen. Dette niveau kommer dog sjældent i spil på gruppeplan.

Del 2: Sessioner

Overblik over sessionerne

Session 1 - Hvad er mentalisering og hvorfor er det vigtigt at kunne mentalisere?

Session 2 - Når det er svært at mentalisere

Session 3 - Hvad er følelser?

Session 4 - Regulering af følelser

Session 5 - Traumereaktioner og hjernen

Session 6 - Mig om mine relationer

Introduktion

Den følgende del af manualen gennemgår de seks gruppegange. De seks gange kan også anvendes i individuelle behandlingsforløb men i gennemgangen vil de enkelte gange blive beskrevet i gruppesammenhæng. Gennemgangen bærer præg af en ambition om at gøre materialet så overskueligt og overførbart til konkret praksis som muligt. Derfor anvendes et enkelt sprog, der ligger helt tæt op ad det, som anbefales brugt til samtale med de unge. På den måde kan gruppelederne tage direkte udgangspunkt i materialet og de anvendte vendinger. I mentaliseringsteorien er det dog helt centralt, at man i behandlingen møder et menneske og ikke en manual, hvilket betyder, at gruppelederne hele tiden må balancere mellem egen autencitet i både sprog og ageren samt troskab til model og manual. Manualens detaljerede beskrivelse er dog ment som en mulig struktur, der kan skabe tryghed for gruppelederen.
Ligesom man som gruppeleder skal balancere mellem manualens sprog og ens eget, kan indholdet i den også variere alt efter gruppens behov. Indholdet i form af tematikker og modeller skal ses som et fundament for sessionerne, men der kan naturligvis være omstændigheder der gør, at man må afvige fra det, der står. Eksempelvis kan én af de unge være påvirket af en situation, som med fordel kan tales om og udforskes i gruppen. Inden for mentaliseringsbaseret behandling siger man, at proces altid vægtes over det egentlige indhold i sessionen, da mulige processer kan være en vigtig kilde til træning af mentaliseringsevnen (Karterud & Bateman, 2011). Derfor vil det være helt okay, hvis man i en session afviger fra programmet, så længe man sørger for, at deltagerne igennem forløbet kommer omkring temaerne.

Det anbefales, at der til hver session bruges et powerpoint-show, der rummer det planlagte indhold. At have dette at kunne støtte sig op af giver sikkerhed til både gruppeledere og de unge. Derudover kan det også virke følelsesregulerende at have et fælles tredje, som opmærksomheden kan henledes på.

Manualen indeholder både talesprog, der kan tages udgangspunkt i til deltagerne samt instruktioner til gruppeledelsen. Skiftet mellem disse to niveauer er markeret med, at tekst direkte henvendt til deltagerne er markeret med en rød linje, mens instruktioner til gruppeledelsen ikke er. De anvendte modeller findes i bilagsdelen. Indholdet trækker især på Mentaliseringsguiden (2015) samt Mentalisering i familien (2017), hvorfor opslag i disse anbefales.

Seks sessioner med hver deres tema

- Session 1: Mentalisering - hvad er det?
- Session 2: Når det er svært at mentalisere
- Session 3: Hvad er følelser?
- Session 4: Regulering af følelser
- Session 5: Traumereaktioner og hjernen
- Session 6: Mig om mine relationer

Overordnet program til hver session

- Oprids af rammer
- Siden sidst
- Præsentation af dagens tema
- Undervisning, diskussion, øvelser, refleksioner
- Afrunding

Session 1: Mentalisering - hvad er det?

Forberedelse til sessionen

- Bordopstilling
- Powerpoint-oplæg + projektor
- Tag mapper med til de unge, som de kan bruge under forløbet.
- Whiteboard og tucher
- Medbring kopier af: Den grundlæggende mentaliseringsmodel
- Mentaliseringssvigt

Dagens program

- Introduktion til gruppen og det psykoedukative forløb
- Dagens tema: Mentalisering – hvad er det?
- Øvelse: Hvad hvis jeg løb ud af døren…..
- Kontrolleret og automatisk mentalisering
- Filmklip: Inderst inde
- Hvorfor er det vigtigt at kunne mentalisere?
- Mentaliseringssvigt
- Video: Mentalisering i familien
- Afrunding

Selve sessionen

Præsentation af forløbet

En af gruppelederne fortæller om forløbet:

> MindUser er et program til unge. Ungdomsalderen kan være en spændende tid med nye venskaber, oplevelser og fællesskaber. Det kan også være en udfordrende tid. Der sker meget med ens krop og sind. Samtidg skal man skal kunne mere selv, og man kan komme i situationer, hvor det kan være meget vanskeligt at vide, hvad man skal gøre det lettere at være i.
> Vi oplever, at det kan være rigtig rart at snakke om den slags ting – både at få mere viden om forskellige temaer forbundet med at være ung og tale med andre, der er i lignende situationer.

Formatet

Gruppelederen fortæller om formatet:

> MindUs er et kursus, hvor vi blandt andet skal snakke om hvad vi gør, når vi står i svære situationer og hvad man kan gøre for at gøre. Vi skal øve os i at beskrive situationer fra vores eget og fra andres perspektiv. Der tages udgangspunkt i et oplæg, som vi håber, at I vil være med til at binde på jeres egne oplevelser.

Præsentation af deltagere

Her starter en af gruppelederne med at fortælle om sig selv, herunder hvilken rolle han/hun har i forløbet. Derefter præsenterer de unge sig med navn, alder og evt. hvad de laver til daglig. De unge behøver ikke fortælle om, hvordan situationen er hjemme hos dem lige nu eller hvad årsagen er til, at de er blevet tilbudt at være i gruppen, da vi vil komme til at snakke om det senere.

Præsentation af rammer for forløbet

For at gøre rummet til et rart sted er der opstillet nogle rammer for forløbet, som gruppelederne lister op og forklarer:

Mødegange. Vi mødes 6 gange i alt, 1,5 timer hver gang inkl. pause.
Mobiltelefoner. Vi må ikke have mobiltelefoner.
Formål. Formålet med kurset om mentalisering er at gøre jer lidt klogere på jer selv og jeres følelser og forhåbentlig bedre til at trykke på pauseknappen, frem for at handle på jeres første indskydelse eller følelse.

Udgangspunkt i eget liv. For at træne mentalisering bedst muligt opfordrer vi jer til at tage udgangspunkt i jeres eget liv og eksempler fra det. Vi går ikke i dybden med, hvad I er blevet udsat for, men hvordan folk, der er blevet udsat for overvældende oplevelser typisk reagerer.

Sessionens struktur. Det bliver en kombination af oplæg, diskussioner og øvelser.

Tavshedspligt. For at I skal føle jer sikre nok til at turde dele mere private sider af jer selv, er der tavshedspligt. Det vil sige, at I ikke må dele det, de andre fortæller, med andre. I må gerne fortælle om, hvad I selv får af tanker eller følelser her, men ikke om de andres.
Da det kan være følsomme emner, er det også vigtigt, at I, når timen slutter, ikke efterfølgende selv taler videre om emnet med hinanden.

Det er OK at have brug for en pause. Hvis I på et tidpunkt bliver for følelsesmæssigt påvirkede er det okay at trække sig udenfor, men vi håber, at I vil komme tilbage igen.

Stoptegnet. Hvis der opstår forvirring eller hektiske diskussioner vil vi tage hånden op og vise "stoptegnet". Det betyder ikke, at det I siger er dumt, men at gruppelederen vil brede det ud, så resten af gruppen er med. Det kam også være en måde at hjælpe, hvis I virker til følelsesmæssigt at være på vej et sted hen, hvor jeres følelser er svære at styre eller regulere. Stoptegnet kan også være en måde at hjælpe til, at I ikke siger mere, end hvad der er rart at dele.

Efter undervisningen. Hvis I senere på dagen efter undervisningen får det mærkeligt, er det en god ide at tale med en voksen, eksempelvis jeres kontaktperson, om, at I har haft undervisningsgruppe om traumer og mentalisering.

Øvelse: Mentalisering - hvad er det?

Underviseren starter med at spørge de unge:

> ”Hvad ville I tænke, hvis jeg lige pludselig så underlig ud i hovedet og løb ud af lokalet uden at sige noget?”
> (demonstrer evt. for at engagere de unge).

Underviseren skriver tilbagemeldinger på whiteboard eller tavle. Han/hun fremhæver forskelligheden i tankegangen - at nogle tanker kan være mere mentaliserende end andre.

Formålet med denne lille øvelse er at illustrere følgende:

- Vi danner automatisk forestillinger om, hvilke følelser eller tanker, der ligger til grund for andres eller vores egne handlinger – når vi gør det, mentaliserer vi.
- Vi forstår ofte de samme oplevelser lidt forskelligt afhængigt af, hvem vi er som mennesker og hvilke erfaringer vi har med os.

Mentaliseringsmodel

Underviseren tager udgangspunkt i mentaliseringsmodellen (bilag 3) i sin forklaring af, hvad mentalisering er igennem et eksempel – gerne fra eget liv.

> Som I lige oplevede med denne lille øvelse er mentalisering i grunden ikke noget hokus pokus. Det er ganske enkelt, og det er noget, vi gør helt automatisk.
>
> **Definition:**
> Mentalisering er evnen til at forstå, at handlinger opstår på baggrund af hensigter, tanker og følelser hos en selv såvel som hos andre / Mentalisering er evnen til samtidig og på en nuanceret måde at tænke over og føle, hvad der foregår i én selv, i andre og mellem mennesker.
> At mentalisere er at være opmærksom på tanker og følelser hos sig selv og andre. Du mentaliserer, når du er opmærksom på, hvad der sker inde i dig eller i andre, når du er opmærksom på tanker og følelser hos dig selv eller andre.
>
> **At mentalisere er ikke det samme som at læse tanker!**
> Tankelæsning: At tro at man ved, hvad andre tænker/føler/mener (f.eks. ”de andre synes jeg er dum”). Mentalisering er ikke at kunne læse tanker eller at vide, hvad andre tænker.
>
> Mentalisering: er at være opmærksom på at andre tænker/føler/mener – men at man ikke kan vide præcis, hvad de tænker og føler (f.eks. ”hvad mon der skete i hende, da jeg sagde, jeg ikke kunne tage med til festen alligevel?”)

Mentalisering - definitioner

Overordnet set kan man sige, at mentalisering handler om:

At se bag om adfærd ved at forstå hvilke mentale tilstande (tanker, følelser, behov, grunde, mål) der ligger bag.
Eksempelvis: Hvorfor reagerede min veninde som hun gjorde, da jeg sagde, at hun skal stoppe med at ringe til mig konstant?

At være opmærksom på tanker og følelser hos sig selv og andre.
Du mentaliserer, når du er opmærksom på, hvad der sker inde både dig selv og andre.
Eksempelvis: Hvorfor var det lige så vigtigt for mig at få fortalt den historie? Og hvorfor virkede det som om, at han slet ikke lyttede?

At tænke klart og føle klart og at have forståelse for, at man kan have flere tanker og følelser på én gang.
Eksempel: Hvis man oplever, at ens forældre glemmer at tænke på én, kan man være rigtig skuffet og samtidig vred. Der er det ret normalt at komme til at vise den vrede side, der ikke nødvendigvis gør noget godt. Når vi lykkes med at mentalisere er vi bevidste om, at begge følelser er på spil. Det kræver dog meget træning.

At forstå misforståelser
Eksempel.: Man har haft en diskussion med sin kæreste, og forsøger her at finde ud af, hvad det i virkeligheden var, at det gik ud på.

Forklar yderligere:

Meget ofte vil vi her i gruppen gøre os overvejelser om, hvad der sker inde i os selv og i andre. Det gør vi, fordi undersøgelser viser, at hvis vi skal ændre en uhensigtsmæssig adfærd, giver det mening at se bag om den – altså at undersøge, hvorfor man selv reagerer som man gør, og hvad der mon er på spil i andres sind. Som regel er der en grund til det, som giver god mening, men den grund kan være meget svær at få øje på.

Mentalisering avler mentalisering – det vil sige, at når man selv har fokus på, hvad der foregår både i ens eget sind og i andres er der større chancer for, at andre også begynder at undersøge det. Desuden er den, der opdager, at der ikke er mentalisering på spil også den der skal rette op på det igen.

Video: Mentalisering i klassen.

Introduktion til videoen: I videoen fortælles der om mentalisering ud fra en episode i en klasse. Vi skal høre om Jonas og Amina, der normalt er gode venner. Amina kommer til at kaste en bold i hovedet af Jonas, hvilket han bliver ked af. Hvor de normalt er gode til at forstå hinanden kommer de her til at misforstå hinanden. Jonas tror, at Amina gjorde det med vilje, og Amina føler sig uretfærdigt anklaget. I videoen er det klasselæreren, der hjælper Amina og Jonas til at mentalisere – det vil sige, at hun hjælper dem til at være nysgerrige på, hvorfor de hver især reagerede som de gjorde i situationen.
I videoen tales der også om følelseskompasset. Det kommer vi til at beskæftige os meget mere med i en af de senere sessioner.

Automatisk og kontrolleret mentalisering

Automatisk mentalisering

Vi mentaliserer alle automatisk i dagligdagen.

- Vi forstår umiddelbart (automatisk) uden at skulle tænke over det.
- Når vi er sammen med andre på en ubesværet måde, sker mentalisering automatisk. Vi anstrenger os ikke og mærker ikke, at vi mentaliserer.

Kontrolleret mentalisering

- Af og til sker der noget ift. den vi er sammen med, der får os til at tænke og undre os.
- Vi forsøger at forstå ved at tænke over og tale om det, der er sket.
- Hvis man eksempelvis spiller bordfodbold og modstanderen pludselig råber: ”jeg gider ikke det her lortespil mere!” vil man begynde at tænke tanker a la: Var det fordi, han var ved at tabe? Var det noget jeg sagde? Var der en af de andre, der sagde noget, der havde gjort ham sur, ked af det eller andet?

Video

Youtube: Trailer fra Inderst Inde: https://www.youtube.com/watch?v=ip-nQoeEZcs
Intruktion til videoen:

Klippet vises som et eksempel på mentaliseringssvigt.
Spørg inden klippet vises, om forældrene kender filmen og forklar kort, hvad den handler om.

Formålet med denne øvelse er at give forældrene en oplevelse af, at det kan være svært at mentalisere, når man har stærke følelser, og at der ofte kan være mange forskellige perspektiver på samme situation. Filmen skal desuden normalisere misforståelser og mentaliseringssvigt.

Efterfølgende stiller gruppelederen forældrene spørgsmål som:
Hvad sker der i klippet?

- Tror I pigen føler sig forstået af sine forældre?
- Hvad tror I pigen tænker og føler?
- Hvad tror I mor tænker og føler?
- Hvad tror I far tænker og føler?
- Får I øje på nogle misforståelser?

Ros de unge for de mentaliserende svar, som de kommer med.
Underviseren spørger de unge: "Gad vide, hvorfor det kan være vigtigt at kunne mentalisere? – kan I komme i tanke om nogle situationer, hvor det kan være godt at kunne mentalisere?"

Grunde der kan nævnes fra underviseren:

- For at forstå, hvad der foregår mellem mennesker.
- For at forstå dig selv, hvem du er, hvordan du er, dine værdier etc.
- For at regulere egne følelser.
- For at kunne berolige/trøste andre.
- For at undgå misforståelser.
- For at man lettere kan se, at der er en sammenhæng mellem følelser og handlinger, så man ikke bliver siddende i ødelæggende "spor" af tanker og følelser, men lettere kan komme ud af onde cirkler.
- For at have gode relationer.

Afrunding

Lav en kort evaluering:

- Hvordan har det været at være med i dag?
- Hvad blev du særligt optaget af?
- Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag?
- Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?

Tips og tricks

Nogle gange kan de unge være nervøse for, at gruppen er et sted, hvor de skal præstere ved enten at fortælle en masse om sig selv eller svare på svære spørgsmål. Sørg for at understrege, at forløbet er et kursus, hvor de unge skal lære om og øve sig i mentalisering, at de må byde ind med det de vil og at der ikke er er nogle forkerte svar eller irrelevante spørgsmål. At mentalisere er noget, som vi alle med fordel kan øve os i, uanset alder, opvækst og situation.

- Ros de unge, når de kommer med mentaliserende svar.
- Vær en mentaliserende rollemodel ved at være ekstra nysgerrig på det, der bliver sagt og hvorfor– vær Columbo.
- Brug humor og gør gerne dig selv lidt ubrugelig.

Eksempel

En dreng fortæller, at han ikke behøver være her for, fordi han allerede kan "det der" vi skal. Underviseren spørger nysgerrigt ind til, hvordan han bærer sig ad med det og fortæller efterfølgende om et mentaliseringssvigt han/hun selv har haft for nyligt for at demonstrere, at vi alle laver fejl og at det er helt almindeligt.

Session 2: Når det er svært at mentalisere

Forberedelse til sessionen

Medbring:

- Bordopstilling.
- Powerpoint-oplæg.
- Sikr dig, at du har internetforbindelse til at vise klip og mulighed for at afspille lyd/musik.
- Medbring kopier af Mentaliseringssvigt (bilag 4).

Dagens program

- Opsummering af gruppens formål og forventninger
- Check in-øvelse
- Siden sidst
- Dagens tema: Når det er svært at mentalisere
- Filmklip
- At blive misforstået eller misforstå andre
- Øvelse: Reading the Mind in the Eyes-test
- Ikke-mentalisering

Selve sessionen

Introduktion til dagen

En af gruppelederne gennemgår følgende:

- Præsentation af eventuelle nye medlemmer af gruppen.
- Repetition af, hvad gruppen går ud på og hvad der forventes af deltagerne.
- Rammer for forløbet gentages

Check-in øvelse

Øvelsen introduceres for de unge og bliver fremover starten på hver kursusgang. Det er meningen, at det skal fungere som et lille indslag, hvor de unge "checker ind" i den setting, som vi er i. Indholdet i øvelsen kan variere efter gruppens behov; herunder om der er behov for en øvelse, der virker nedregulerende eller opregulerende. Ved nogle grupper kan man også lave en lille samarbejdsøvelse, hvor de unge tuner sig ind på hinanden via sprog og bevægelse. Har man som underviser erfaring med mindfulnessøvelser kan en sådan også introduceres for de unge. Mange unge vil finde det svært og måske ubehageligt at sidde for sig selv og "mærke efter", og det er derfor nødvendigt at lave den forholdsvis kort og være opmærksom på de unges reaktion. Såfremt man ikke er erfaren inden for mindfulness anbefales det, at man bruger en af de øvelser, der står forklaret i bilag 2.

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad vi snakkede om sidst – mentalisering

Underviseren spørger ind til deres tanker fra sidst om det lidt svære ord mentalisering. Mentalisering handler om at lægge mærke til, hvordan man selv har det og være opmærksom på, hvordan andre mon har det. Kan de unge komme i tanke om situationer siden sidst, hvor de var særligt opmærksomme på deres eget eller andres sind? Eller hvor det mislykkedes? Underviser kan med fordel selv komme med eksempler.

Øvelse: At blive misforstået eller misforstå andre

Underviser spørger først ind til de unges erfaringer med at blive misforstået og undersøger, hvordan det var for den unge. Dernæst spørger underviser ind til deres erfaringer med selv at misforstå og til sidst snakkes der om, hvordan det kan være, vi kommer til at misforstå hinanden.

Vi kan hurtigt komme til at misforstå hinanden. Har I også prøvet, at blive misforstået?"

- Hvis de unge ikke umiddelbart byder ind kommer underviseren med eksempler.
- Underviser undersøger, hvordan det føltes for den enkelte at blive misforstået. Hav mentaliseringsmodellen i baghovedet: Dimensioner Selv/Anden og Følelser/Fornuft.

"Har I så også prøvet selv at komme til at misforstå nogen?"

Underviser lægger her ud med selv at fortælle et eksempel, hvor han/hun misforstod nogen.

- Vi misforstår fordi vi ikke ved, hvad andre tænker, føler og mener.
- Vi har forskellige måder at reagere på, som ikke altid er så lette at forstå.
- Vi kan misforstå en situation, som vi troede, at vi havde forstået.
- Vi kan misforstå, fordi den vi snakker med har svært ved at finde ord for følelser og tanker eller fordi, de ikke er helt ærlige (fx fordi man er bange for at blive gjort til grin).
- Vi kan aldrig vide, hvad andre tænker.
- Nogle gange kan man ønske, at andre forstår en uden at man siger, hvad man har brug for eller ikke har brug for.
- Man kan også komme til at misforstå sig selv, da vi har mange lag af følelser og tanker, som kan være på spil – nogle af dem kan være mere uklare og vanskelige at forstå.

Grunde til, at misforståelser kan opstå

- **Fejlvurdering af situationen** – ønsker eller opfattelsen af en situation kan medvirke til, at man tager fejl.
- **Forsvar:** Man giver ikke udtryk for følelser eller tanker, fordi man kan være bange for noget, f.eks. at blive til grin.
- **Vanskelighed ved at finde ord for det, man mærker:** Det er ikke altid lige let at finde passende ord og udtryk for sine måske lidt uklare fornemmelser og følelser.
- **Forstille sig/lade som om:** Man kan skjule sine hensigter og lade som om, spille et spil eller lyve – muligvis på grund af, at det kan være svært at finde ud af, hvad der foregår indeni.
- **Det er helt almindeligt**, at misforståelser opstår, men mentalisering kan hjælpe til at opklare misforståelsen og komme på ret kurs igen.

Øvelse: "Ansigtsudtryk - at forsøge at læse sindet i øjnene"

Vis et billede ad gangen fra "ansigtsudtrykkene, som fokuserer særligt på øjnene". Vis i alt ca. 5-6 stk. Spørg ved hvert billede, hvad de tror, der er det rigtige ord. Lad dem gætte, og giv dem så det rigtige svar.

Øvelsen har til formål at illustrere, hvor "nemt" vi kan misforstå hinanden, da det at aflæse ansigtsudtryk i sig selv til tider kan være svært – eksempelvis hvis vi er følelsesmæssigt oprevede. Udfordre evt. de unge ved at spørge, hvordan de mon vil aflæse øjnene, hvis de eksempelvis var meget vrede eller glade selv. Der kan også spørges til, hvordan de ville aflæse dem, hvis personen med øjnene eksempelvis lige havde råbt meget højt på gaden.

Pointe med øvelsen:
Det er rigtig nemt at komme til at misforstå hinanden. Vores opfattelse af, hvad vi forstår i en situation afhænger af rigtig mange forskellige ting. Vi misforstår ofte, når vi selv er fyldt med følelser.

Ikke-mentalisering

Fortæl deltagerne:

> Ens evne til at mentalisere afhænger af, hvor følelsesmæssigt påvirket man er. Generelt er det sådan, at jo mere ophidset/vred/ked af det man er, desto sværere har man ved at mentalisere. Det er også svært at mentalisere, når man er forelsket. Når følelserne bliver stærke, svækkes mentaliseringsevnen nemlig, den kan sætte helt ud og dette kan opleves som "Jeg gik helt i sort", "Jeg gik helt i koks", "Jeg var helt ved siden af mig selv" eller "Jeg ku' ikke tænke en tanke".

Underviseren viser mentaliseringssvigtmodellen (bilag 4) og forklarer med udgangspunkt i et eget eksempel om mentaliseringssvigt. Modellen kan evt. forklares med brug af metaforen om at "falde ned i den sorte gryde", hvor man ligger og syder og bobler og har meget svært ved at have fokus på både ens egen og andres mentale tilstand.

Ikke-mentalisering er:

- At være stensikker på, hvad andre tænker og føler
- Sort/hvid, Enten/eller-tænkning
- Når man IKKE er nysgerrig på sig selv og/eller andre
- Når man selv er HELT uskyldig
- Når man er alt for optaget af det, der er udenpå

Video: Sommerhus-tur.

Introduktion til videoen:
I videoen møder vi Emilie og hendes mor. Emilies mor er meget opsat på, at de skal i sommerhus og hygge sig. Det har Emilie dog bestemt ikke lyst til.

Paus gerne videoen efter, at moren har smækket døren (inden "to timer senere"-markeringen). Diskuter følgende:

- Gad vide, hvad der er på spil hos Emilie lige nu? Hvilke tanker, følelser, grunde, behov og mål kan I forestille jer, at hun har?
- Hvad mon der er på spil hos moren? Hvilke tanker, følelser, grunde, behov og mål kan I forestille jer, at hun har?
- Får I øje på nogle misforståelser?

Vis resten af videoen. Snak derefter om, hvad der sker i anden halvdel.

- Hvorfor tror I, at det lykkes Emilie og hendes mor at blive enige om en sommerhus-løsning, som de begge to kan være med til?

Pointe: Vi kan, især når der er stærke følelser på spil, let komme til både at misforstå andre og selv føle os misforstået. Her kan vi have meget svært ved at finde ud af, hvorfor vi egentlig reagerer som vi gør. Det kan i nogle situationer være hjælpsomt at tage en pause for derefter senere at vende tilbage når vi kan tænke mere klart.

Afrunding

Slut psykoedukationsgangen af med at normalisere og understøtte deres mentaliseringsevne

- Det er nemt at misforstå hinanden.
- Alle mennesker misforstår.

Slut psykoedukationsgangen af med at normalisere og understøtte deres mentaliseringsevne

- Man ikke er overvældet af egne følelser.
- Man er nysgerrig på egne og andres tanker og følelser.
- Man forstår, at man ikke kan vide, hvad andre tænker og føler.
- Inddrag gerne de unges mentaliserende eksempler "ligesom da du sagde…".

Tips og tricks

- Inddrag som underviser dig selv i snakken om mentaliseringssvigt. Gør med eksempler det klart for de unge, at du også ofte selv oplever både at misforstå og blive misforstået af andre.
- Vær opmærksom på, at det er sårbart at tale om, når man ikke lykkedes med noget – fx at mentalisere. Hav fokus på at normalisere og inddrag deres egne eksempler til at vise, hvordan mentalisering ser ud og at de godt kan.
- Brug gerne humor og meget gerne selvironi: Humor kan være eminent til at fremme mentalisering, når man taler om noget, der kan være svært. Brug altid kun humor på en sådan måde, at du har de unges sind på sinde.

Eksempel fra session

En pige fortæller, at hendes veninde aftenen forinden var blevet rigtig sur, fordi hun havde lånt hendes computer. Pigen mente, at hendes veninde overreagerede fordi hun "bare ville sætte én sang til afspilning". I gruppen taler de både om, hvordan pigen i situationen havde det med at blive misforstået og mulige årsager til, hvorfor misforståelsen fandt sted – havde hun været helt tydelig over for sin veninde om, hvad det var hun ville, havde veninden måske haft en dårlig dag og derfor var mere letpåvirkelig? Underviseren hjælper gruppen til at være nysgerrig på, hvordan man kunne have undgået, at situationen udviklede sig. Der snakkes også om, hvordan pigen og veninden reparerede misforståelsen igen.

Session 3: Hvad er følelser?

Forberedelse til sessionen

- Bordopstilling.
- Powerpoint-oplæg.
- Sikr dig, at du har internetforbindelse til at vise klip og mulighed for at afspille lyd/musik.
- Whiteboard og tusch.
- Farveblyanter til øvelse.
- Medbring kopier af Følelseskompasset (bilag 5) og Følelser i min krop (bilag 6).
- Medbring hvidt papir "følelsessedler".

Dagens program

- Opsummering af formålet med gruppen og forventninger
- Check in-øvelse
- Siden sidst
- Dagens tema: Følelser
- Hvilke følelser findes der?
- Hvorfor har vi følelser?
- Øvelse: At identificere sine følelser

Selve sessionen

Introduktion til dagen

En af gruppelederne gennemgår kort følgende:

- Fortæl hvad dagens tema er
- Rammer for forløbet gentages
- Bilag 1

Check-in øvelse

Bilag 2

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad vi snakkede om sidst – mentaliseringssvigt

Underviser spørger, om de unge kan huske, hvad vi snakkede om sidste gang. Der spørges ind til, om der er nogle, der siden sidst har oplevet mentaliseringssvigt og misforståelser og om de vil sige deres eksempler højt. Underviseren kan med fordel komme med et eksempel på eget mentaliseringssvigt og på, hvordan han/hun kom til at mentalisere igen.

Præsentation af dagens tema: Hvad er følelser?

Fortæl kort hvad følelser er:

Ordet "følelser" dækker både:

- Bevidste følelser (som vi ved hvad er, kan sætte ord på, når vi oplever). Eks. vred fordi min ven siger noget, som jeg ikke er enig i eller glad, fordi det har været en dejlig dag med solskin.
- Mere utydelige, men stærke fornemmelser i kroppen. Eks. Snurren i fingrene, sommerfugle i maven, hjertebanken – uden helt at vide hvorfor.

Øvelse: Hvilke følelser findes der?

Underviser spørger de unge, hvilke følelser de kender til og hvad de hedder. Forslagene skrives op på tavlen. Hvis en eksempelvis nævner vrede og en anden irritation skrives disse uden for hinanden da disse to følelser tilhører samme grundfølelse.

Hvilke øvelser findes der?

Med udgangspunkt i følelseskompasset (bilag 5) fortæller underviseren om grundfølelserne:

Alle mennesker har otte grundfølelser. Underviseren kommer med eksempler til hver af følelserne og fortæller, hvor smarte de er til at hjælpe med at finde ud af, hvad vi skal gøre – det er fx smart, når vi oplever angst ved at se en slange eller afsky ved at se en muggen rugbrødsmad. Inddrag gerne de unge i udforskningen af, hvorfor det er smart at have følelser. Spørg de unge om de har en idé om, hvorfor følelserne er placeret i et kompas.

Pointe: Alle følelser har et formål:

Når vi kan mærke vores følelser og giver dem opmærksomhed kan vi bedre mærke, hvad der føles godt og hvad der føles ubehageligt. På den måde kan vi bedre vide, hvad vi ønsker mere af og hvad vi gerne vil undgå. Man kan altså sige, at vores følelser hjælper os til at finde vej og en "retning" for vores liv, ligesom et kompas. Vi får aldrig en følelse uden, at der er en god grund til, at vi får den – men nogle gange kan vi godt reagere på den på en måde, som ikke er så hensigtsmæssig.

Pointe: Det kan være svært at forstå sine følelser, hvis man har oplevet noget, der har været meget svært eller voldsomt

Underviseren nævner, at det at have været udsat for noget ubehageligt over længere tid kan betyde, at man har svært ved at:

- Forstå sine følelser.
- Lægge mærke til sine følelser.
- Holde svære følelser ud.
- Fortælle, hvordan man har det.

Det sker eksempelvis, hvis man har oplevet at stå alene med noget rigtig svært. Underviseren kan med fordel sige, at der vendes tilbage til det ved 5. psykoedukationsgang.

Underviseren gennemgår de fire grundfølelser: Glæde, Tristhed, Angst og Vrede. Ved hver følelse spørges der om (fx følelsen glæde):

1. Hvorfor er det godt at kunne mærke glæde?
2. Hvad gør jer glade?
3. Hvordan føles glæde i kroppen?
4. Hvordan kan man se på jer og andre, når de er glade?

Dette gentages med, angst, tristhed og vrede.

Øvelse: At identificere sine følelser

Underviseren deler bilag 6 ud.
Instruer de unge i øvelsen ved at sige følgende:

Følelser kan nogle gange være svære at opdage, mens de dominerer. Hvis man har opmærksomhed på, hvad der sker i kroppen, når man fx er bange, vred eller ked af det kan det være lettere fremover at vide, hvordan det føles for en, når man fx er ked af det.

Understreg at det kan føles vidt forskelligt fra person til person.
Underviseren tegner også med, men er gerne lidt tilbageholdende, så de unge ikke føler sig begrænset af en tro på, at deres tegning skal være ligesom underviserens.

Når de unge har lavet deres tegning, spørger underviseren åbent ud i gruppen, om de vil vise deres tegning og fortælle de andre om, hvordan det ser ud indeni (føles og mærkes) at blive ked af det for ham/hende.

Underviseren understreger igen, at det er forskelligt fra person til person, så der er ikke nogen måde, der er rigtig eller forkert.

Øvelse (hvis der er tid til det): At identificere sine følelser

1. De unge får hver to små stykker papir.
2. På det ene papir skal de skrive en følelse, som de har let ved at vise over for andre, mens de på det andet skal skrive en følelse, som de har svært ved at vise.
3. Sedlerne foldes sammen og puttes ned i en hat.
4. Både undervisere og de unge stiller sig i en cirkel.
5. Hatten går på runde, der trækkes en seddel, og den der har trukket den skal forsøge at mime følelsen (hvis der er nogle, som synes, at det at mime er for grænseoverskridende kan de også forsøge at beskrive følelsen uden at sige ordet. Men opfordre til, at der mimes, så hele kroppen aktiveres).
6. De andre forsøger om de kan gætte, hvilken følelse det er. Når den er gættet snakkes der om, hvorvidt de unge tror, at følelsen er en, som den der har skrevet den synes er let eller svær at vise.

Afrunding

Slut psykoedukationsgangen af med kort at opsummere hvad der er blevet talt om i dagens undervisning.

Spørg deltagerne:

- Hvordan har det været at være med i dag?
- Hvad blev du særligt optaget af?
- Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag?
- Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?
- Nævn temaet for næste session: Regulering af følelser

Tips og tricks

- Ved en gruppe med drenge kan underviseren med fordel lave øvelsen ”At identificere sine følelser med følelsen vrede fremfor ked af det”.
- Vær opmærksom på potentielle traumetriggere i at snakke om følelser.
- Vær ikke bange for emnet - tænk interventionsspektret og hjælp de unge med at passe på sig selv, hvis du får mistanke om, at de oplever at blive traumetrigget.

Eksempel fra session

Da underviseren gennemgår følelsen bange og spørger ind til, hvordan det mærkes i kroppen siger en af drengene, det er er noget åndssvagt noget for patte-børn, det her. Underviseren pauser og kommer til at tænke på, at det at snakke om svære følelser, der kan være forbundet med traumer, kan vække efterreaktioner såsom undgåelse. Underviseren tænker, at drengen sikkert har stærke følelser på spil og regulerer ved at sige: Ja, ved du hvad, jeg tænkte faktisk også, at den emoji (fra power-pointshowet) var lidt åndssvag, men det jeg egentlig ville sige med det var, at det er helt almindeligt og ret smart, at vi kan føle os bange – også selvom det kan være meget ubehageligt mens det står på og nogle gange helt kan overvælde os. Næste gang vil vi snakke om, hvad man så kan gøre for at kunne holde det lidt bedre ud.

Session 4: Regulering af følelser

Forberedelse til sessionen

- Bordopstilling.
- Powerpoint-oplæg.
- Sikr dig, at du har internetforbindelse til at vise klip og mulighed for at afspille lyd/musik.
- Medbring kopier af Vrede-volumenknap (bilag 7) og Fire grundfølelser (bilag 8).

Dagens program

- Opsummering af gruppens formål og forventninger
- Check in-øvelse
- Siden sidst
- Dagens tema: Regulering af følelser
- Regulering af følelser
- Øvelse: Vrede-volumenknap
- Pauseknappen
- Film: At trykke på pauseknappen
- Øvelse: Regulering af følelser – hvordan?

Selve sessionen

Introduktion til dagen

En af gruppelederne gennemgår kort følgende:

- Fortæl hvad dagens tema er
- Rammer for forløbet gentages
- Bilag 1

Check-in øvelse

Bilag 2

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad vi snakkede om sidst – følelser

Følelser i løbet af ugen?
Kompasset vises mens underviser spørger, om de unge har været særligt opmærksomme på bestemte slags følelser i løbet af ugen – hvordan mærkes de, hvornår er de tilstede? Har de lagt mærke til, om der er nogle følelser, som er lettere at udtrykke over for andre end andre følelser?

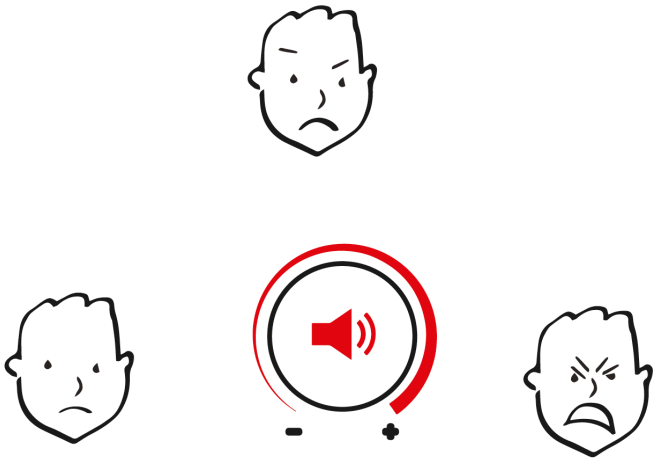
Præsentation af dagens tema: Regulering af følelser

Underviseren har taget et "glad" musiknummer med og starter musikken, fx "Happy" med Pharell Williams. Underviseren starter med at skrue næsten helt ned og spørger, om de kan høre musikken. Dernæst skruer underviseren lidt mere op og til sidst rigtigt højt. Musikken slukkes. Denne øvelse skal bruges til at tale om, hvordan følelser kan have forskellig intensitet, og det illustreres her konkret ved at underviseren skruer op og ned for musik-ken. Imens vises billedet af Volumen på powerpointshowet.

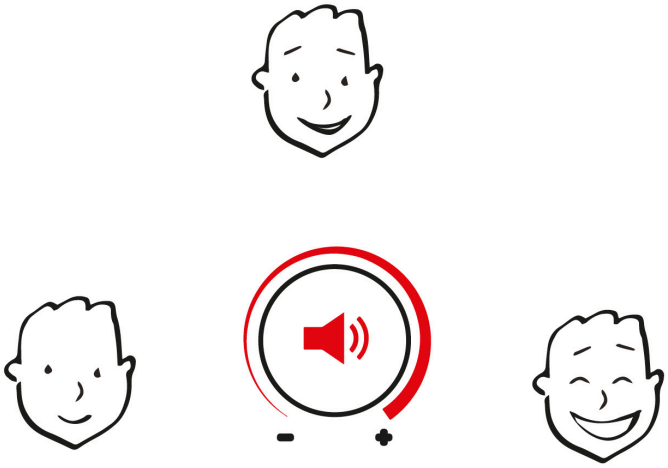
At kunne regulere sine følelser er vigtigt. Vi har bl.a. meget svært ved at mentalisere, når bestemte følelser fylder det hele, og det er derfor vigtigt, at vi kan skrue ned for dem. Det er også svært at få følelserne til at hjælpe sig med at finde vej, som vi snakkede om sidst, hvis man ikke kan høre dem. Man kan heldigvis hele tiden øve sig og blive bedre og bedre til at skrue op og ned for sine følelser.

Model: Volumenknap

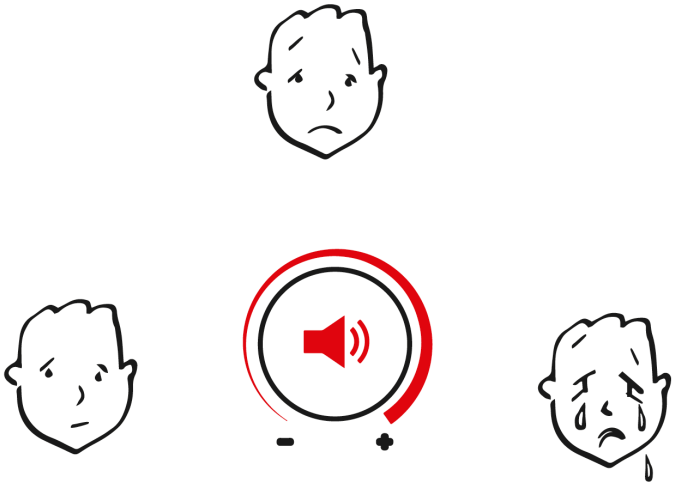
MODEL VREDE-VOLUMENKNAP



MODEL GLÆDE-VOLUMENKNAP



MODEL KED AF DET-VOLUMENKNAP



Øvelse: Følelsesregulering – Vrede-volumeknap

De unge får udleveret Volumenknap for vrede (bilag 7) og bliver bedt om at tænke tilbage på et tidspunkt, hvor de var lidt vrede, vrede og meget vrede.

Der snakkes om, hvorvidt det er muligt selv at skrue ned for volumenknappen, hvordan man gør og hvad andre kan gøre for at hjælpe med at skrue ned.

Pauseknappen

Pauseknappen på slideshowet introduceres for de unge.

> Her forklarer underviseren, at man, ligesom man kan pause for musikken, hvis man skal have ro, også har mulighed for selv at trykke på pause, hvis man kan mærke, at det hele bliver for meget. Kan fx bruges når man bliver meget vred, ked af det eller bange.

Video: Daniel eksploderer.

Introduktion til videoen: I videoen reagerer Daniel meget voldsomt i klassen, hvilket de andre elever undrer sig over. Det giver anledning til en snak om følelsesregulering.
Diskuter efter filmen følgende:

> - Kender I til at have stærke følelser?
> - Hvornår kan det være særlig svært at skrue ned for dem?
> - Hvornår kan det være særligt svært at skrue op for dem?
> - Hvornår kan det være særligt svært at skrue op for dem?
> - Kender I til at "trykke på" pauseknappen og gøre noget andet end det, som man føler trang til? Det kan eks. være at gøre noget andet i stedet for at slå når man bliver meget vred.

Pointe:
Giv de unge en følelse af og en tro på, at de kan handle/gøre noget for at undgå, at følelserne løber løbsk. Giv de unge følelsen af, at de selv kan bestemme over deres måder at handle på, men valider også, at det kan være rigtig svært, når volumenknappen er skruet helt op. At følelsesregulere kræver masser af træning – også for voksne.
Gruppelederne snakker med de unge om, hvornår de har lykkedes med ikke at gøre noget, de ville have fortrudt – altså tidspunkter, hvor de har formået at trykke på pauseknappen. Dyk evt. ned i et konkret eksempel fra en af de unge og spørg ind til, hvad han/hun har af erfaringer med, at det ikke blev helt så slemt (fx trække vejret, gå væk, henvende sig til nogle andre, høre musik, se Netflix, etc.).

Øvelse: Regulering af følelser – hvordan?

Tag hatten frem med papirsudklip af de fire grundfølelser. Lad hatten gå på runde, der trækkes en seddel og den der har trukket fortæller om, hvad han/hun gør, når han/hun bliver ked af det/bange/glad. Spring evt. vrede over, hvis den er blevet grundigt behandlet i løbet af gangen.

- Hvad gør de for at skrue op?
- Hvad gør de for at skrue ned?
- Hvordan kan de pause følelsen, så de bedre kan skrue ned, hvis de har brug for det.

Evt. øvelse: Stopdans

Hvis gruppen har brug for (og mod på) en lille fysisk aktivitet kan der laves stopdans. Underviser (eller en anden) sætter musik på, og alle danser eller i hvert fald bevæger sig. Når musikken pauses skal alle stå helt stille indtil musikken startes igen. Skiftet mellem bevægelse og at stå stille kræver, at man lykkes med at skrue op og ned for sin egen krops-ak-tivitet og passer derfor godt ind i temaet om at regulere sig selv.

Evt. videoklip: Naja og hendes kontaktperson Dorthe.

Introduktion til videoen: Vi skal se to forskellige videoer af Naja og hendes kontaktperson Dorthe. I begge videoer snakker de om, at Dorthe har fået at vide, at Naja ikke møder til tiden og ikke er ret engageret til lektiecafé i skolen. I første video er Dorthe vred og frustreret over situationen, mens hun i anden video er mere rolig.

Diskuter derefter:

- Hvad får i øje på i samtalen mellem Naja og Dorthe?
- Er der forskel mellem de to videoer på måden de taler sammen på?

Afrunding

Slut psykoedukationsgangen af med kort at opsummere hvad der er blevet talt om i dagens undervisning.

Spørg deltagerne:

- Hvordan har det været at være med i dag?
- Hvad blev du særligt optaget af?
- Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag?
- Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?
- Nævn temaet for næste session: Traumereaktioner og hjernen

Tips og tricks

- Ved at vise de unge både volume- og pauseknappen skal de få en fornemelse og en følelse af selv at kunne handle, når følelserne bliver stærke. Lad dem udforske og give hinanden råd til, hvad man kan gøre for at styre følelserne.
- Hav interventionsspektret i baghovedet, så de unge får gode erfaringer med at blive rummet og dermed kunne rumme deres svære følelser.
- Brug gerne eksempler fra eget liv eller monologer (fx "jeg snakkede med en, der fortalte mig, at han brugte computerspil, når han var rigtig vred").

Eksempel fra session

En pige fortæller om, hvordan hun kan blive meget vred, hvis hun føler sig uretfærdigt behandlet. De andre unge nikker genkendende til pigens eksempel.
I gruppen snakker de om metoder til, at vreden kan aftage. En af de andre foreslår, at man kan gå lidt væk og tage musik i ørene indtil man er klar til at komme tilbage igen og måske forklare, hvorfor det føltes så uretfærdigt. Et par af de unge har ideer til nogle gode musiknumre, der plejer at virke for dem. overvælde os. Næste gang vil vi snakke om, hvad man så kan gøre for at kunne holde det lidt bedre ud.

Session 5: Traumereaktioner og hjernen

Forberedelse til sessionen

- Bordopstilling.
- Powerpoint-oplæg.
- Whiteboard og tusch.
- Medbring kopier af Strudsen (bilag 9), Kamp, flugt, frys (bilag 10), Den tredelte hjerne (bilag 11), 90/10-reaktionen (bilag 12) og Engle (bilag 13).

Dagens program

- Opsummering af gruppens formål og forventninger
- Check in-øvelse
- Siden sidst
- Dagens tema: Traumeefterreaktioner
- Øvelse: Hvad er traumatisk?
- Traumer og PTSD
- Diskussion ud fra tegningerne af strudsen og traumereaktioner
- 90-10-reaktioner: Hjernen aflæser verden som om, den stadigvæk er farlig

Selve sessionen

Introduktion til dagen

En af gruppelederne gennemgår kort følgende:

- Fortæl hvad dagens tema er
- Rammer for forløbet gentages
- Bilag 1

Check-in øvelse

Bilag 2

Siden sidst - regulering af følelser

Genopfriskning af, hvad vi snakkede om sidst – følelsesregulering

Underviseren nævner kort, hvad der blev snakket om sidste gang. Han/hun spørger, om de unge har tænkt over det at kunne skrue op og ned og pause for følelser siden sidst.
Mulige konsekvenser, hvis man skruer for langt ned: Kan ikke "høre"/mærke egne følelser - og andre kan have svært ved at opfange dem. Hvis man skruer for meget op: Følelsen bliver så dominerende, at det bliver meget svært at "høre"/mærke andre følelser hos en selv og hos andre.

Præsentation af dagens tema: Traumereaktioner og hjernen

Underviseren forbereder de unge på dagens emne på medfølende og normaliserende vis.

Vi har snakket med mange unge, og rigtig mange fortæller, at de har oplevet overvældende og chokerende ting og mange fortæller, at det kan føles meget ensomt. Selvom man ikke længere er i selve de voldsomme oplevelser, kan de stadig gøre indtryk på os og gøre nogle ting svære i dagligdagen. Derfor skal vi i dag snakke om traumereaktioner.
Vi skal snakke om, hvad det er for noget, hvordan de kan komme til udtryk og om, at det er en helt naturlig måde at reagere på nogle voldsomme oplevelser.

Underviseren fortæller, at dagens tema godt kan være svært at snakke om, fordi det handler om oplevelser, der har været voldsomme og måske har gjort meget ondt.

Derfor understreges det:

- At vi er i et trygt rum, hvor vi passer på hinanden.
- At det er vigtigt, at man også selv passer på sine egne grænser.
- At underviseren vil hjælpe med at pause, hvis han/hun tænker, det måske kunne blive for ubehageligt at dykke ned i her.
- De unge mindes om, at det kan være en god ide at tale med en kontaktpædagog eller andre voksne, man er tryg ved senere i dag, hvis der nu skulle komme en følelse op senere på dagen, der ikke er rar at sidde alene med.

Øvelsen: Hvad er traumatisk?

Underviseren skriver ordet Traume op på whiteboard. Han/hun forsøger at engagere de unge i, hvad der er traumatisk og hvad, der ofte ikke er traumatisk ved at spørge dem.

Underviseren kan i denne samtale fx på humoristisk vis spørge til: "er det traumatisk at blive slået op med? Eller er det traumatisk at dumpe matematikprøven? Dette er eksempler på oplevelser, som ofte er forbundet med tristhed, irritation mm., men det er ikke oplevelser, som har været meget chokerende, stressende og forbundet med en stor mængde angst. Pointen er, at vi i dagligdagen bruger ordet "traumatisk" mere løst.
Underviseren spørger nu på en åben og indlevende måde til, om de unge kan nævne nogle begivenheder, som langt de fleste ville finde traumatisk. Her kan blandt andet nævnes:

- At være udsat for vold eller være vidne til vold. Seksuelle krænkelser (voldtægt, incest). Bilulykke. Trusler m.m., Røveri.
- Underviseren pointerer, at der er forskel på, hvad mennesker oplever som traumatisk. En bilulykke kan for nogle fx godt være traumatiserende, og for andre ikke være det.

Traumer og PTSD

Ved et traume er ens grænser blevet overskredet, man har ikke haft mulighed for at have kontrol og man bærer oplevelsen med sig (tænker fx på det, drømmer om det, undgår bestemte ting, som minder en om det).
Nogle kan, ved meget voldsomme oplevelser, udvikle det, der hedder PTSD. Underviseren forklarer, hvordan nogle soldater kan få det efter de har været i krig (får måske flashbacks, hvor de tænker tilbage på ét bestemt øjeblik, har svært ved at sove, er meget på vagt), men også, at man kan få det, hvis man har oplevet noget meget voldsomt fx derhjemme.

Diskussion: Genkender du strudsens måde at reagere på?

Med udgangspunkt i bilag 9 fortæller underviser om almindelige traumereaktioner.
De unge får hver en kopi af tegningerne med strudsen.

- Underviseren kan lave en historie om strudsen, der eksempelvis har været involveret i en bilulykke.
- Hvis ikke de unge spontant siger noget, spørger underviseren, om de unge kan genkende nogle af strudsens måder at reagere på.
- Forsøg at aktivere de unge ved at spørge nysgerrigt ind til, hvordan det mon kan være, at mange, der har været udsat for traumer, eksempelvis begynder at undgå steder, ting e.l. som minder om det svære. Tilgangen her er, at underviseren spørger nysgerrigt og undrende ind til hvorfor mon.
- Kom gerne med et eksempel med "en pige jeg snakkede med", som de unge kan spejle sig i. Nævn en historie, der gengiver traumer i familien uden at overeksponere. Fx en pige, der oplevede at blive slået af sin far og selv kom til at slå nogle i skolegården. Nævn med dette eksempel, at hun ved at snakke om efterreaktionerne fik en forståelse af, at det ikke var hende, der var forkert, men at det var omstændighederne/oplevelserne, der havde været helt forkerte.

Kort øvelse - aben

Underviseren beder de unge om at kigge på et billede af aben et par minutter (er på slide).
Dernæst siger underviseren:

> "Nu må I ikke tænke på aben"… (med et smil: "I må ikke tænke på aben").
>
> Efter nogle minutter spørger underviseren: "Hvor let eller svært var det ikke at tænke på aben?"

Pointe: Ofte vil det være svært at undgå at tænke på aben, faktisk vil flere opleve, at billedet kommer endnu mere frem. Underviseren validerer det forståelige i, at når man har oplevet traumatiske ting, ønsker man helst at glemme det. Men når vi virkelig ikke har lyst til at huske det, bliver minderne ofte endnu tydeligere – jo mere vi undgår at tænke, føle og være i kontakt med de svære oplevelser, jo mere presser de sig på.

90-10-reaktioner: Hjernen aflæser verden som om den stadig er farlig

Underviseren fortæller:

> Når hjernen har være udsat for noget meget ubehageligt, opfatter den følelsesmæssigt nutiden anderledes, hvilket betyder, at hjernen oplever, fornemmer og bemærker nu og her-oplevelser på baggrund af helt op til 90% af fortiden og kun 10% af, hvad der rent faktisk sker lige nu og her (Allen et. al. 2010). Det kan fx være en dreng, der har været i en ildebrand – da der går ild i noget køkkenrulle hjemme på institutionen, reagerer han meget voldsomt.
> Hjernen reagerer ofte med frygt eller vrede i ufarlige situationer, hvor der tilfældigvis er noget, der minder den om fortiden, for at beskytte den unge for at blive udsat for noget ubehageligt en gang til.
>
> Underviseren spørger de unge: "Uden at forklare i detaljer om hvordan, kender I så til, at jeres hjerne reagerer som om, I var tilbage midt i det allersværeste? "
>
> Underviseren kommer omkring følgende pointer:
>
> - Det er almindeligt, når man én gang har oplevet noget, der var rigtig farligt, at komme til at opleve verden som om, man er tilbage i den farlige situation – opgaven er at lære at kende forskel på nutiden og det, der skete engang.
> - Måske kan fordelingen komme til at være 80/20 og hen ad vejen endnu mindre.

Kamp, flugt, frys samt Den tredelte hjerne

(Kan også inddrages tidligere, hvis snakken passer til).
Begge modeller indbyder til en snak om, hvad der sker, når vores krybdyrshjerne bliver aktiveret, dvs. når vores hjerne opfatter, at der er farer på færde. Så tager en primitiv del af hjernen over, og vi vil ofte reagere ved enten kamp, flugt eller frys.

I visse situationer kan det være smart (hvis man fx står over for en stor bjørn), men nogle gange kan hjernen også fejlagtigt komme til at tro, at det er farligt og reagere derpå. Det kan fx være i situationer hvor vi reagerer med 90/10 (jf. ovenstående). Så kan vi komme til at gøre noget, som vi fx fortryder og ikke helt forstår, hvorfor vi gjorde. Men i situationen var det krybdyrshjernen der tog over og reagerede.

Spørg de unge om de kan genkende de tre måder at reagere på.

Øvelse (se også alternativ): Beroligelse

Underviseren instruerer:

- Prøv at lukke øjnene.
- I må også gerne rejse jer og gå rundt.
- Mens I sidder her, vil jeg gerne at I tænker tilbage på en situation, der har været særlig rar: Det kan være et sted, et tidspunkt eller en person, I har været sammen med, hvor I følte jer trygge og godt tilpas.
- Hvordan ser der ud? Hvad er der i rummet? Er der en særligt lugt eller duft? Er der en særlig fornemmelse – er der fx koldt eller varmt? Prøv at lægge mærke til, hvordan I har det indeni, når I tænker på det her sted, hvor der er rigtig rart at være. Hvordan mærkes det inde i kroppen?
- Prøv til sidst at se jer godt omkring på det her sted, hvor der er rart at være: Prøv at se om I kan tage et mentalt screenshot af alt det gode ved det her sted. Når I har gjort det, må I gerne langsomt åbne øjnene igen.

Pointe:
Når vi kan komme i tanke om et rart sted at være kan det fungere som vores pauseknap, når vi fx oplever at stå midt i følelsen af at være tilbage i noget af det allersværeste. Ved at huske på det her rare sted at være – og gøre det mange gange – kan vi berolige os selv og bedre skelne fortid fra nutid.

Øvelse (se også alternativ): Beroligelse

De unge får hver en engel (bilag 13). Underviseren instruerer:

- Englen skal symbolisere en person eller et sted, som opleves som særligt trygt og roligt. Det kan også være et kæledyr eller en bestemt situation, hvor man følte sig særlig forstået og hvor det var rart at være.
- Bed de unge om at tænke på hver deres "engel".
- De unge kan hver især tegne eller skrive personen/stedet/situationen på papiret og/eller der kan tages en runde, hvor de unge fortæller, hvad de har valgt.
- Englen kan naturligvis ikke gøre op for de voldsomme ting, som man har oplevet, men at tænke på den i situationer, hvor det bliver særlig svært kan være en strategi til at holde det lidt bedre ud.

Video: Små og store kriser

Introduktion til videoen: I videoen følger vi en klasse, der snakker om, hvad der er sket i sommerferien. Eleverne fortæller om forskellige oplevelser - En har været i Lalandia og en anden har fået konstateret epilepsi. Dette fører til en fin snak om, børnenes forskellige små og store kriser i livet.

- Kender i til at have prøvet noget i livet, der gjorde at noget ændrede sig?
- Kender I til at det nogle gange kan være svært at tale med andre om ting der er sket, som fylder?
- Hvad har man brug for fra sine venner, når der sker noget, som kan være svært ?
- Kender I til at kan glemme at spørge andre om de er okay, eller om de har brug for at tale med én, hvis de ser ud til at være kede af det?

Pointe:
Det er almindeligt at opleve svære og stressende hændelser i barndommen og det påvirker en følelsesmæssigt og fysisk, ligesom det påvirker ens tanker og måder at opleve verden på. Man kan som barn let komme til at føle skyd og skam når man oplever noget svært og ofte tror man, at man er det eneste barn der kæmper med noget.

Afrunding

Spørg deltagerne:

- Hvordan har det været at være med i dag?
- Hvad blev du særligt optaget af?
- Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag?
- Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?
- Nævn temaet for næste session: Mig og mine relationer

Tips og tricks

- Temaet er svært, kan være ubehageligt og måske åbne for noget, som de unge ikke tidligere har talt om eller mærket. Vær derfor opmærksom på, om der er risiko for, at grænser bliver overtrådt. Stop nænsomt den unge, hvis han/hun giver for meget af sig selv og forklar, at det gøres for at beskytte og hjælpe. Mind de unge om, at de altid kan gå til en tryg voksen / pædagog, hvis de har noget, som de gerne vil snakke mere om. Det kan være en god idé at fortælle det personale, der skal være sammen med de unge resten af dagen, at der i dag er blevet talt om traumer, og at der muligvis godt kan være nogle, som har brug for lidt ekstra støtte eller for at snakke lidt.
- Vær opmærksom på at denne psykoedukationsgang kan variere. Det er meget forskellige, hvor meget de unge byder ind med. Vær ikke for bundet af materialet, men følg nøje de unge: Er der noget, de har mere interesse eller energi på end andet, så lad det fylde lidt ekstra. Er der noget, de særligt forsøger at undgå, så normaliser og gå videre. Det vigtigste er ikke, om man når det hele, men at man snakker om det på en måde, hvor de føler sig mødt.

Eksempel fra session

En pige fortæller modigt om, hvordan hun på sin gamle skole blev mobbet rigtig meget. De andre råbte af hende, blev sure og en dag kom en flok dren-ge hen og begyndte at slå, sparke og true hende. Hun forklarer, at hun nogle gange kan blive rigtig bange, når hun ser, at folk begynder at samle sig i en flok. I gruppen snakker de om, hvordan man kan komme til at reagere på en situation på baggrund af noget, som man tidligere har oplevet. overvejer at gå hjem og snakke med datteren om, hvorvidt det mon var noget i den retning det handlede om, og derudfra se, om de kan finde en fælles løsning.

Session 6: Mig og mine relationer

Forberedelse til sessionen

- Bordopstilling.
- Powerpoint-oplæg.
- Sikr dig, at du har internetforbindelse til at vise klip og mulighed for at afspille lyd/musik.
- Medbring desuden papæsker/karton, aflagte blade/magasiner, sakse og lim.
- Snak evt. med repræsentanten på stedet, om de unge kan få småkager eller chips til sidst i anledningen af, at det er sidste gang.
- Medbring evt. diplomer til de unge for deres kursusdeltagelse.

Dagens program

- Opsummering af gruppens formål og forventninger
- Check in-øvelse
- Siden sidst
- Dagens tema: Mig og mine relationer
- Relationer – hvad er det?
- Trygge relationer
- At være noget udadtil og føle noget indeni
- Øvelse: Inderside/yderside eller Mig som ven-planche
- Opsamling, evaluering og hygge

Selve sessionen

Introduktion til dagen

En af gruppelederne gennemgår kort følgende:

- Fortæl hvad dagens tema er
- Rammer for forløbet gentages
- Bilag 1

Check-in øvelse

Bilag 2

Siden sidst - traumereaktioner og hjernen

Genopfriskning af, hvad vi snakkede om sidst

Underviser viser billedet af strudsen og repeterer, at der sidste gang blev snakket om forskellige måder, man kunne reagere på, hvis man havde været udsat for noget voldsomt. Underviser spørger, om der er noget, de unge er kommet til at tænke på eller gerne vil spørge til siden sidst. Hvis ikke, går underviseren videre.
Underviser pointerer, at det er den sidste gang med psykoedukation. Han/hun fortæller kort, hvad vi har været igennem indtil nu. Der spørges ind til, om der siden sidst har været situationer, hvor de unge har tænkt over noget af det, som vi har arbejdet med – fx det at skrue op og ned for følelser og det at misforstå eller blive misforstået.

Præsentation af dagens tema: Mig og mine relationer

Underviseren introducerer de unge til dagens emne:

Dagens tema handler om, hvordan man er sammen med andre mennesker. Man kan have venner, som man kender rigtig godt og tør at fortælle alting til, men man kan også have nogle, som man ikke stoler helt så meget på. Vi tager alle sammen vores erfaringer og oplevelser fra andre relationer ind i et venskab (eller et kæresteforhold), ligesom den anden også tager sine egne erfaringer med.

- Når man har oplevet, at andre mennesker har udsat en for noget voldsomt, som vi talte om sidste gang, kan det godt være svært at turde stole på andre mennesker.
- Når vi har oplevet, at det kan være svært at stole på, at andre vil mig det bedste, kan vi også komme til at pynte på sandheden fx fordi vi kan blive bange for, at hvis de vidste, hvordan jeg i virkeligheden havde det, så ville de måske ikke synes om mig. Man kan fx sige, man er vild med gangsterrap og Jay Z fordi, de andre er det, men i virkeligheden meget bedre kan lide Justin Bieber eller man kan være stille og virke som om, man ikke har nogen mening om noget, og så i virkeligheden indeni have nogle helt klare holdninger.

Filmklip: Bøllebob

Vis musikvideo:
Bølle Bob, Jeg må blive i min rolle. (https://www.youtube.com/watch?v=0l583X34XnI)

Underviseren spørger efter at have afspillet videoen om følgende:

- Hvad sangen handler om – hvad var det Bølle Bob sagde?
- Hvilken rolle er det han har – og hvordan har han det med at have den?
- Der snakkes om, hvordan man nogle gange godt kan tro, at man helst skal være på en bestemt måde for at andre kan lide en. Og om hvordan man godt kan have en bestemt rolle over for andre og samtidig have det anderledes indeni.
- Underviseren spørger til, om det er noget, de kender til?

Trygge relationer

Underviseren fortæller:

- Når man gerne vil være på en bestemt måde, fordi man tror, at andre så bedre kan lide en, kan man komme til at gøre nogle af dem, der er tæt på ondt - fx ligesom Bølle Bob, der i virkeligheden slet ikke har lyst til at være ond og drillende over for Lise-Lotte.
- Man kan også komme til selv ikke at få det særlig godt, fordi det i virkeligheden slet ikke er sådan, man er eller har lyst til at være.

- Men:
  Det er vigtigt for alle mennesker at have trygge relationer.
- Trygge relationer er venskaber, kæresteforhold eller det at have fortrolighed med en, som vi føler, vi kan være os selv sammen med.
- Man kan godt komme til at finde sammen med nogle, som man ikke nødvendigvis har det trygt og rart sammen med, fordi de passer med noget af det, man viser udenpå, men altså ikke passer med sådan som jeg har det indeni - fx hvis man er med i en rockerbande, fordi man er rigtig vred og gerne vil vise, at man er stærk og ikke vil finde sig i noget, men indvendig er ked af det, fordi man er blevet behand-let rigtig skidt.
- Underviseren spørger ud, om de unge kender til det med, at man kan være på en måde udadtil og føle sig anderledes indeni?

Øvelse: Yderside / inderside

I øvelsen arbejdes der med de unges forståelse af, at der er forskel på indre mentale tilstande og det, der kan ses på ydersiden.

Hver ung får en kageæske samt limstift og diverse magasiner.

Kageæskens yderside skal repræsentere det, som andre ser, altså hvordan den unge mener, at han/hun ser ud udefra – og hvordan han/hun gerne vil have, at andre ser én. I ndersiden skal repræsentere det, der er inden i ham/hende, herunder følelser, tanker, behov og mål. Man kan forestille sig, at der sidder en lille mand inde i ens krop, som kan se alt det, som vi andre ikke kan se, når vi kigger på personen – hvad vil den lille mand kunne se?

Øvelsen lægger op til en snak om, hvordan det, man føler indeni, kan være anderledes end det, man viser udenpå, hvornår det er okay, at det afviger og hvornår det måske ikke er så godt, at det er forskelligt.

Til sidst tages en runde, hvor de unge kort forklarer, hvad der er på deres kasser både indeni og udenpå.

Alternativ øvelse: Mig som ven

Hvis gruppen generelt har haft svært ved at lave øvelser kan man med fordel forsimple ovenstående øvelse.
I stedet for en æske bruges et stykke karton. Denne øvelse kan også vælges, hvis man i forløbet har fornemmet et udtalt behov for ressourcefokus, da den taler til de unges selvværdsfølelse.
Underviseren beder de unge om at lave en planche med ting, som de er gode til, når de er sammen med andre. Det kan eksempelvis være en mund (at snakke), gryder (at lave mad), sofa (god til at skabe stemning) og tøj (at tage ud og shoppe, give gode råd til, hvad der er flot til andre). Når de unge har klistret forskellige ting på planchen skal de vise dem til hinanden og fortælle, hvilke ting de har valgt.
Øvelsen skulle gerne give de unge en følelse af, at de har noget at byde på i relationen til andre.

Afrunding

Forløbet afrundes ved, at underviser gennemgår den udvikling, som gruppen har været igennem. Der nævnes forskellige mentaliserende eksempler fra undervisningsgangene.
Fortæl gerne, hvad det har betydet for dig at være underviser på forløbet, og ros dem for alt det gode, du har set.
Opfordr de unge til hver især at sige en pæn ting til hinanden, fx et kompliment til den, der sidder til højre for en, så man er sikker på, at alle får et kompliment.

Evalueringer

Gruppelederne stiller en række spørgsmål som evaluering af forløbet:

- Hvordan har det været?
- Hvad har fungeret godt?
- Hvad har fungeret knap så godt?
- Er der noget, I har taget med Jer fra forløbet?
- Er der noget I synes, vi kunne gøre anderledes/bedre til en anden gang?

Overrækkelse af kursusbevis

Hver ung får et kursusbevis som dokumentation for at have fuldført kurset og derved nu har viden om mentalisering.

Tips og tricks

- Øvelsen Inderside/yderside kan være en vanskelig øvelse for nogle, fordi den kræver refleksion og koncentration. Vær opmærksom på, at nogle af de unge måske vil få brug for støtte igennem øvelsen til at forstå forskellen på de to sider og til inspiration til, hvad der kan klistres på. Underviseren kan evt. på forhånd have lavet noget af sin kasse, som kan vises som eksempel inden de går i gang.
- Vær opmærksom på, at det at lyve er et følsomt emne, så vær ekstra omsindig og respektfuld omkring de eksempler, du kommer med som underviser – lad eksemplet udstråle, at du er opmærksom på de bagvedliggende mentale tilstande som fx lavt selvværd

Eksempel fra session

En dreng går en smule modvilligt til opgaven om at lave en æske.
Da han er færdig har han fået sat billeder af en betonmur, en flodhest og en chili på ydersiden. Inden i er der billeder af citroner, slik og en baby. Da det bliver hans tur til at fortælle om sin æske, forklarer han, hvordan tingene på ydersiden af æsken er hårde, voldsomme og stærke. Det skyldes, at andre nok ser ham som sej og hård. Om indersiden fortæller han, at han indeni både kan føle sig helt vildt sur, men også kan være sød. Babyen er på fordi han godt nogle gange kan føle sig som et barn, der skal have hjælp til mange ting. Tingene er klistret på lidt rodet, og det er fordi, at han synes, at hans tanker og hoved også nogle gange kan være lidt rodet. I gruppen snakkes der om, hvilke fordele der kan være ved ikke at vise hele sin inderside og også hvilke fordele, der kan være ved rent faktisk at forsøge at sætte ord på det.

Del 3: Litteratur og bilag

Litteraturliste

Bilag 1: Formål med gruppen og forventninger til de unge
Bilag 2: Check-in øvelser
Bilag 3: Model - Mentalisering
Bilag 4: Model - Mentaliseringssvigt
Bilag 5: Model Følelseskompasset
Bilag 6: Model Følelser i min krop
Bilag 7: Model Vrede-volumenknap
Bilag 8: Model Fire grundfølelser
Bilag 9: ModelTraumeefterreaktioner
Bilag 10: Model Kamp, flugt og frys
Bilag 11: Model Den tredelte hjerne
Bilag 12: Model 90/10 reaktioner
Bilag 13: Model Engle
Bilag 14: Kursusbevis

Litteraturliste

Allen, J.G, Fonagy, P. & A. Bateman (2010). Mentalisering i klinisk praksis. København: Hans Reitzels Forlag.

Bateman, A. & Fonagy, P. (2007). Mentaliseringsbaseret behandling af borderline personlighedsforstyrrelse – en praktisk guide. København: Akademisk Forlag.

Fonagy, P., Campbell, C., & Bateman, A. (2017). Mentalizing, attachment, and epistemic trust in group therapy. International Journal of Group Psychotherapy, 67(2), 176-201. Retrieved from https://search-proquest-com.ez.statsbiblioteket.dk:12048/docview/1880369638?accountid=14468

Fonagy, P., Luyten, P., Campbell, C. & Allison, L. (2014). Epistemic trust, psychopathology and the great psychotherapy debate [web-artikel]. The Society for the Advancement of Psychotherapy.

Hagelquist, J.Ø. (2015). Mentaliseringsguiden. København: Hans Reitzels Forlag.
Hagelquist, J. & Rasmussen, H. (2017). Mentalisering i familien. København: Hans Reitzels Forlag.

Karterud, S., & Bateman, A. (2011). Manual for mentaliseringsbasert psykoedukativ gruppeterapi (MBT-I). Oslo: Gyldendal.

Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. Brief Treatment and Crisis Intervention, 4(3), 205-225. doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1093/brief-treatment/mhh019

Bilag 1: Formål med gruppen og forventninger til de unge

Underviseren starter hver undervisningsgang med kort at skitsere formålet med gruppen og forventninger til dem. Følgende kan nævnes:

- Rammerne for gruppen: Består af 6 gange. 1,5 time hver gang.
- Vi må ikke have mobiltelefoner herinde.
- Formålet med denne undervisningsgruppe om mentalisering og traumer er at gøre jer lidt klogere på jer selv og jeres følelser og forhåbentlig bedre til at trykke på pauseknappen, frem for at handle på jeres første indskydelse eller følelse.
- Vi opfodrer jer til at tage udgangspunkt i jeres eget liv og eksempler fra det. Vi går ikke i dybden med, hvad I er blevet udsat for, men hvordan folk, der er blevet udsat for overvældende oplevelser typisk reagerer.
- For at I skal føle jer sikre nok til at turde dele mere private sider af jer selv, er der tavshedspligt. Det vil sige, at I ikke må dele det, de andre fortæller, med andre. I må gerne fortælle om, hvad I selv får af tanker eller følelser her, men ikke om de andres.
- Da det kan være følsomme emner, er det også vigtigt, at I, når timen slutter, ikke efterfølgende selv taler videre om emnet med hinanden.
- Hvis det sker, at I bliver for følelsesmæssigt påvirket er det ok lige at trække sig udenfor, men vi håber, at I vil komme tilbage igen.
- Hvis der opstår nogle hektiske diskussioner vil vi tage hånden op og vise "stop-tegn". Det betyder ikke, at det I siger er dumt e.l., men at I virker til følelsesmæssigt at være på vej et sted hen, hvor jeres følelser er svære at styre eller regulere. Stop-tegnet kan også være en måde at hjælpe til, at I ikke siger mere end hvad der er rart at dele.
- Hvis I senere på dagen efter undervisningen får det mærkeligt, er det en god ide at tale med en voksen, eksempelvis jeres kontaktperson, om, at I har haft undervisningsgruppe om traumer og mentalisering.

Bilag 2: Chek-in øvelse

NB: Nedenstående forslag til øvelser kan også bruges som pauseaktiviteter undervejs.

Nedreguleringsøvelser

Introduktion til øvelsen:
Vi mennesker har seje hjerner, som reagerer på det, som vi ser, opfatter, mærker og oplever. En del af hjernen kan man kalde krybdyrshjernen. Krybdyrshjernens vigtigste opgave er at beskytte os mod farer. Hvis vi på et tidspunkt i vores liv har oplevet noget voldsomt eller har haft det meget svært kan krybdyrshjernen godt få det sådan, at den ofte tror, at der er farer på færde selvom der i virkeligheden ikke er. Det kan fx ske, når man ligger og forsøger at sove. Selvom man virkelig gerne vil slappe af kan krybdyrshjernen køre derudaf og gøre det meget svært at falde til ro. Krybdyrshjernen forstår ikke menneskesprog, så uanset hvor meget vi forsøger at berolige den virker det ikke rigtig. Derimod forstår den kroppens sprog, som fx dybe vejrtrækninger.
Øvelsen her kan derfor virke, hvis man på et tidspunkt kan mærke, at ens krybdyrshjerne kører derudaf (fx når man skal til at sove) – men den er også god nu, hvor vi skal forberede hjernen på, at vi skal sidde stille og koncentrere os.

Øvelse 1: Tæl til 4-4-5

- De unge bliver bedt om at trække vejret ind mens der højt tælles til fire. Derefter holdes vejret mens der tælles til fire. Til sidst pustes luften ud mens der tælles til fem, hvoraf det sidste ”fem” skal være et pust, hvor man tømmer lun-gerne for luft. Øvelsen gentages nogle gange.

Øvelse 2: Vejrtrækning gennem næsen

- Der holdes på højre næsebor, mens der trækkes luft ind igennem det venstre og tælles til fire. Derefter lukkes for begge næsebor, mens der igen tælles til fire. Venstre næsebor forbliver lukket og der åbnes for højre næsebor, hvor der pustes luft ud mens der tælles til fire. Øvelsen gentages.

Øvelse 3: Bordtennisbolde

- De unge parres op to og to. De placerer sig over for hinanden, enten liggende på gulvet eller siddende over for hinanden ved bordet. Hvert hold får udleveret en bordtennisbold. De skal nu puste bolden imellem hin-anden. Kunsten er at få den til at trille så stille og kontrolleret som muligt. Øvelsen kan også laves i en cirkel, hvor alle deltagere samarbejder om en eller to bolde.

Øvelse 4, sæbebobler:

- De unge får hver udleveret en bøtte med sæbeboblevæske og skal puste sæbebobler. Når der er tilpas mange bobler i luften skal de unge forsøge at holde boblerne svævende ved at puste til dem.

Opregulerings- og samarbejdsøvelser:

Øvelse 1: Ballon

- Alle deltagere stiller sig i en cirkel med hinanden i hænderne. De skal nu samarbejde om at holde en ballon svævende samtidig med, at cirklen bevares og ingen slipper hinandens hænder. Undervejs sættes ekstra udfordringer på ved, at der fx kun må bruges arme, hoveder osv. til at holde ballonen svævende.

Øvelse 2: Bold

- Deltagerne står i en cirkel. En blød bold kastes rundt mellem deltagerne. Der må ikke siges noget, så man er nødt til nonverbalt at kommunikere til hinanden om, hvem der er klar til at modtage bolden.

Øvelse 3: Bind knuder på rebet

- De unge stiller sig op og præsenteres for at langt reb. Alle skal have beg-ge hænder på rebet og må ikke slippe. De skal nu i fællesskab binde en knude (/råbondsknob) på rebet. Øvelsen kræver, at de unge snakker med hinanden, diskuterer løsninger og bevæger sig.

Øvelse 4: Mim en følelse

- Alle står i en cirkel. Deltager 1 starter med at mime en følelse (fx knytte næverne og stampe i gulvet). Deltager 2 skal herefter "efter-mime" deltager 1's bevægelse + mime en følelse selv. Deltager 3 skal mime først deltager 1's følelse, så deltager 2 og derefter en selv. Den sidste i cirklen skal huske rigtig mange forskellige bevægelser, og skal måske have lidt hjælp fra de andre.

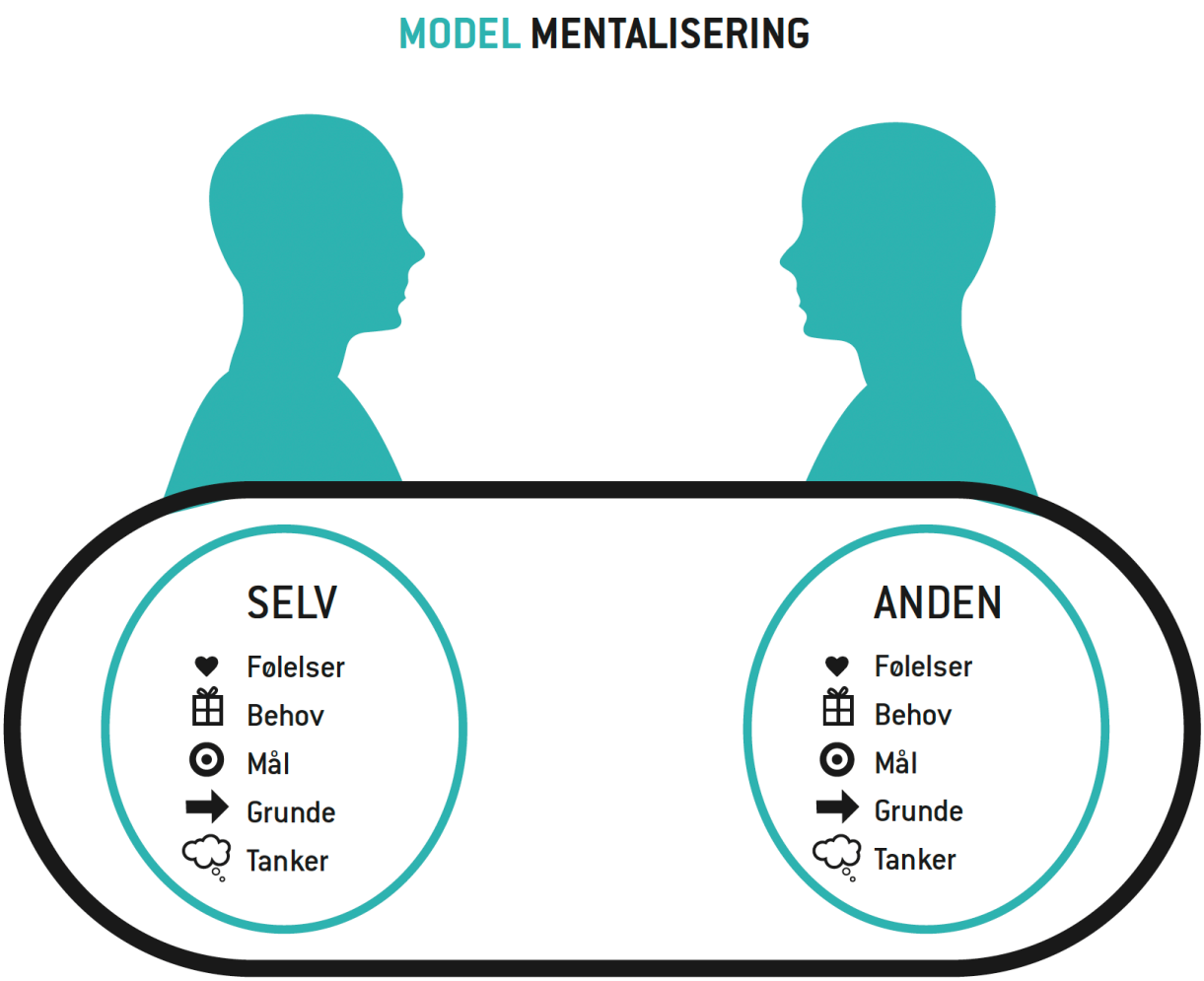
Øvelse 5: Tegn hinanden

- De unge parres op to og to. De får nu til opgave på skift at skulle tegne hinanden på et papir – det skal dog foregå uden at man kigger ned på papiret og tuschen må heller ikke løftes.

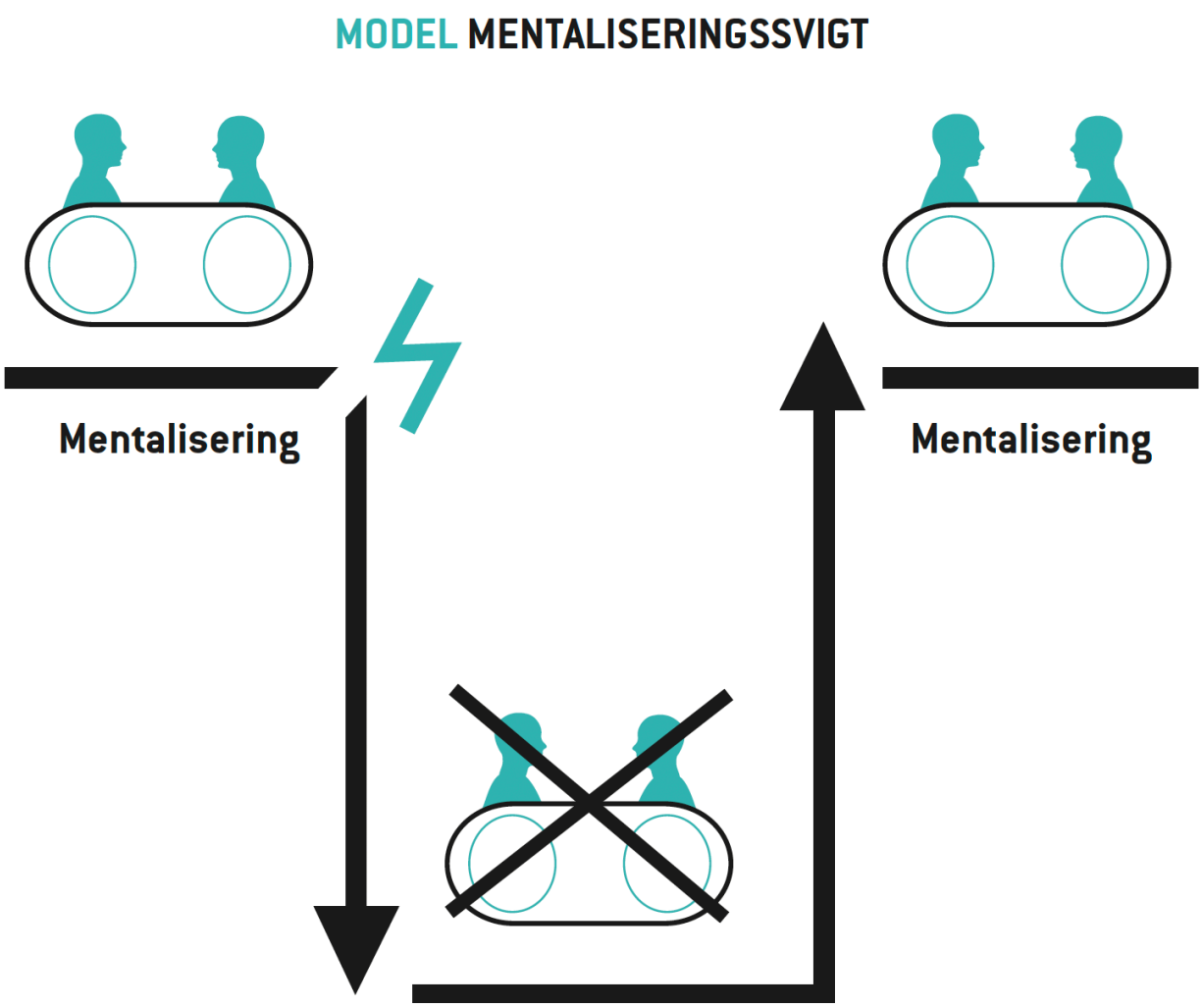
Øvelse 6: Mumie

- Der laves hold på tre personer. Hvert hold vælger en, der skal være mu-mie, mens de andre skal være indpakkere. Hvert hold får en rulle toiletpapir, og de to indpakkere skal samarbejde om at rulle mumien ind.

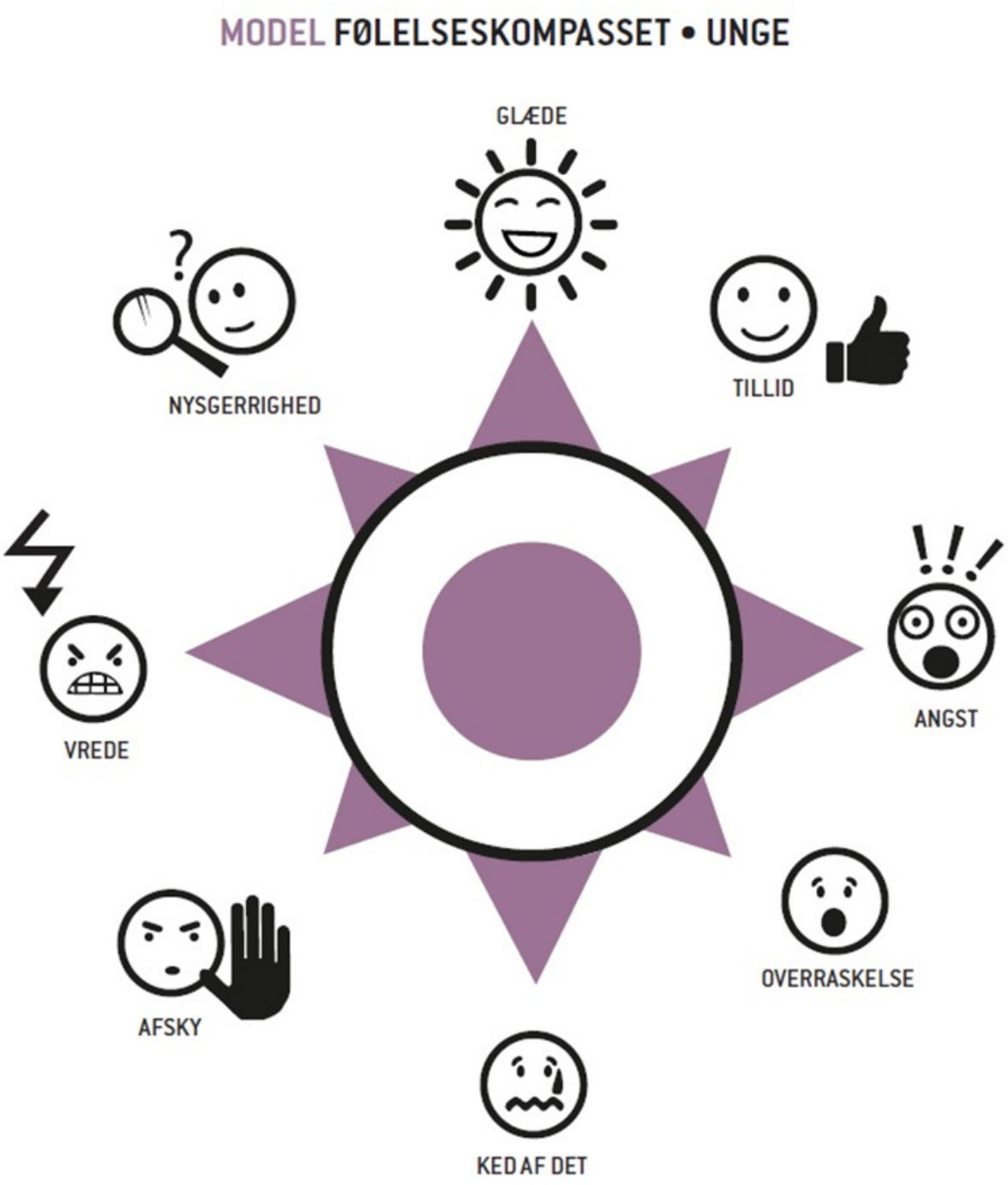
Bilag 3: Mentalisering - Den grundlæggende model



Bilag 4: Mentaliseringssvigt

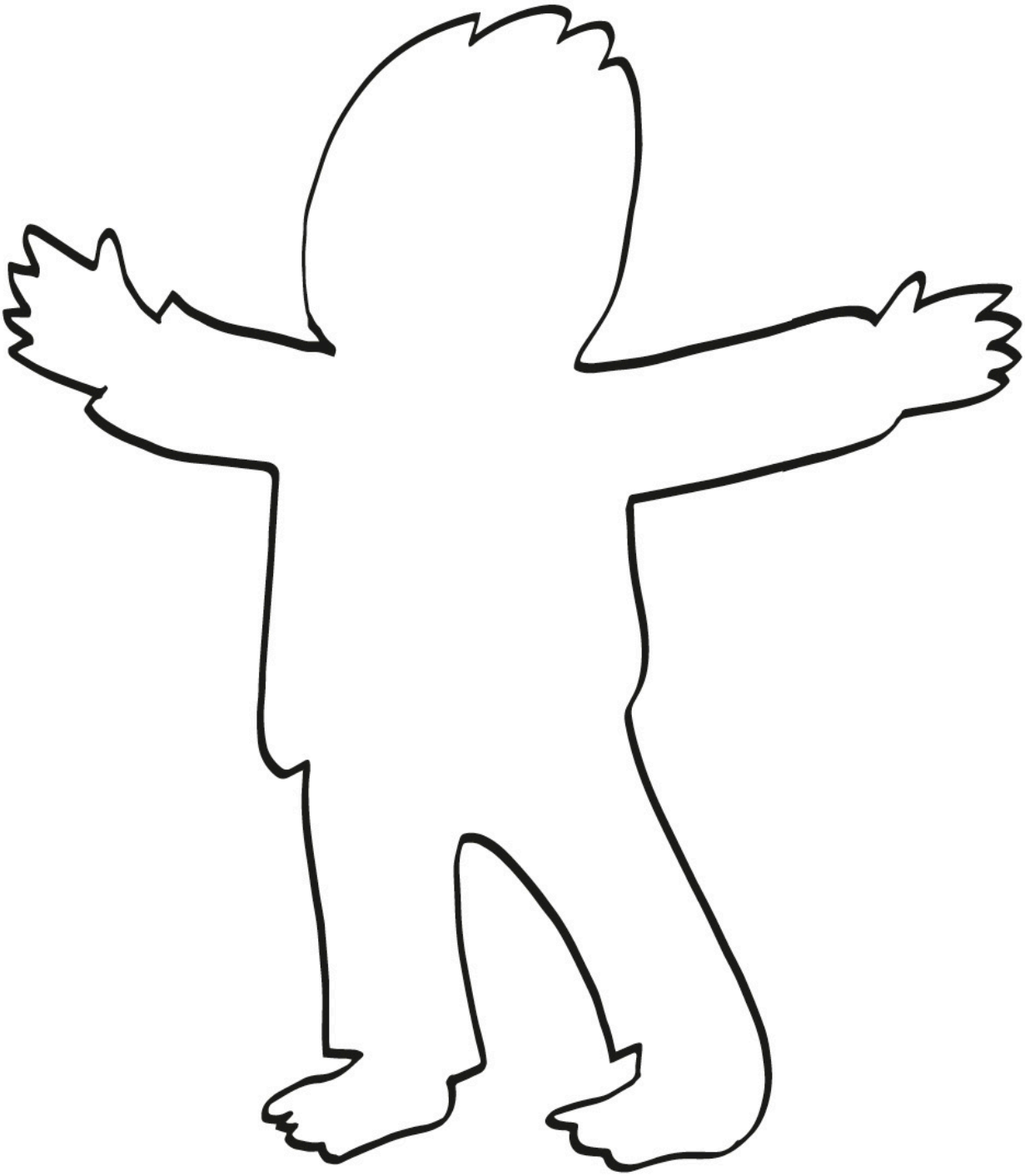


Bilag 5: Følelseskompasset



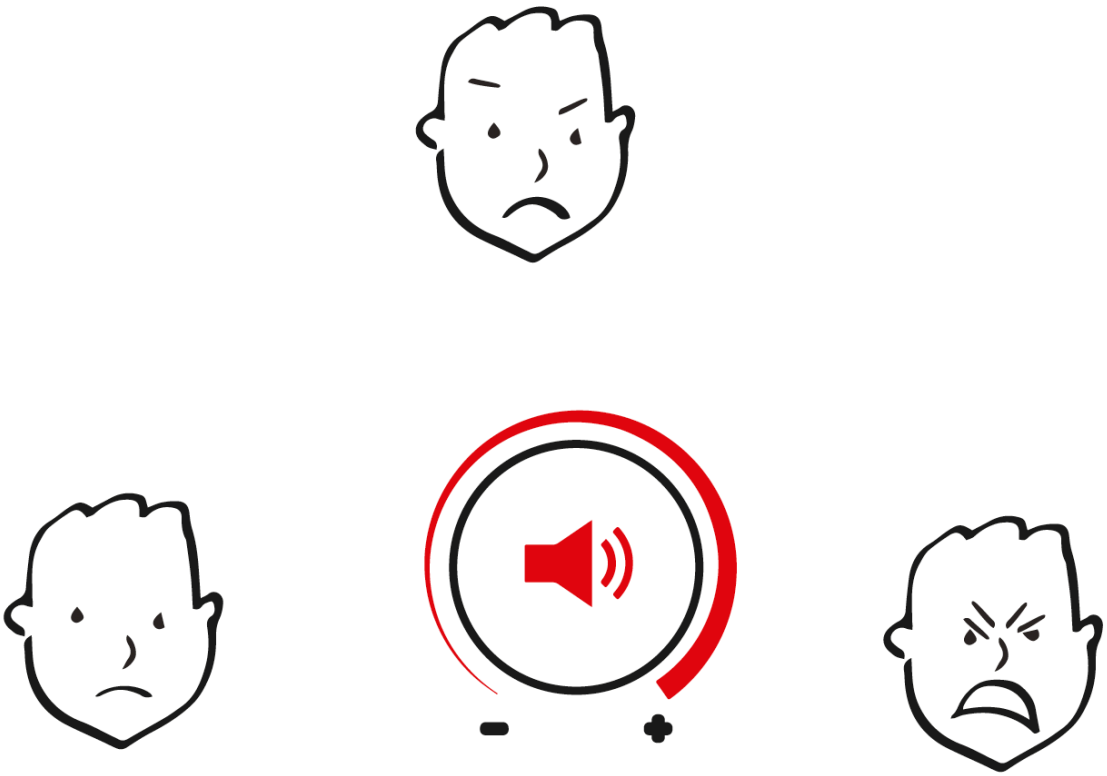
Bilag 6: Følelser i min krop

MODEL FØLELSER I MIN KROP



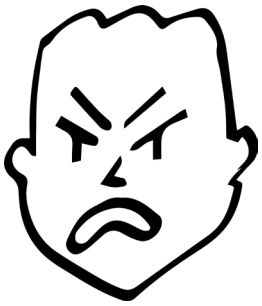
Bilag 7: Vrede volumenknap

MODEL VREDE-VOLUMENKNAP



Bilag 8: Fire grundfølelser

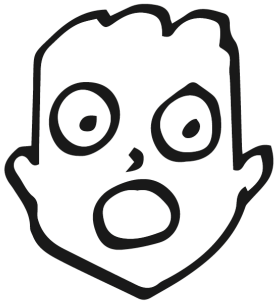
VREDE



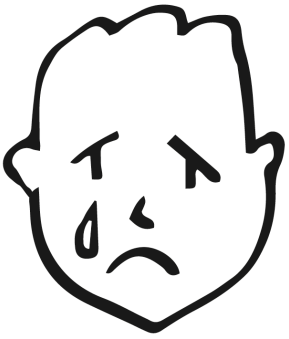
GLÆDE



ANGST



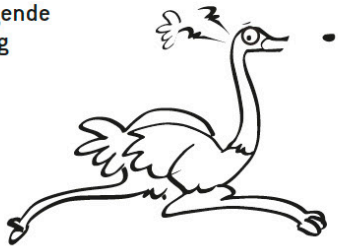
KED AF DET



Bilag 9: Traumeefterreaktioner

MODEL ALMINDELIGE REAKTIONER EFTER AT HAVE OPLEVET NOGET VOLDSOMT

Påtrængende tanker og følelser



Jeg har grimme tanker eller drømme eller billeder af det, der skete

Undgåelse af tanker eller adfærd



Jeg vil ikke have noget med det, der skete, at gøre, dvs. ikke være steder, der minder mig om det eller tænke på det

Ændringer i opfattelse og humør



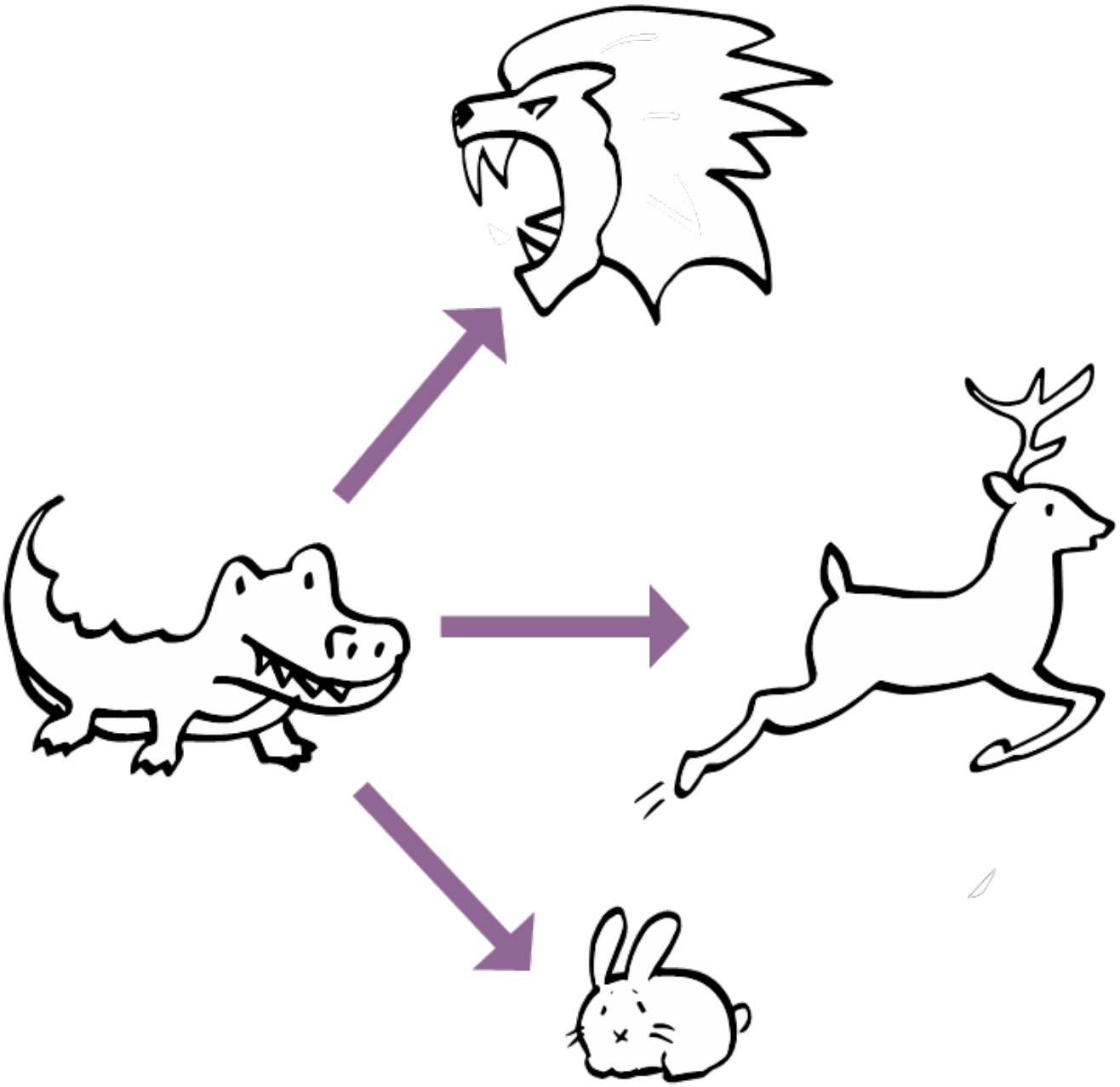
Jeg tænker og er anderledes efter det, der skete – jeg synes, det er min skyld, eller jeg er mere ked af det og bange

Stress

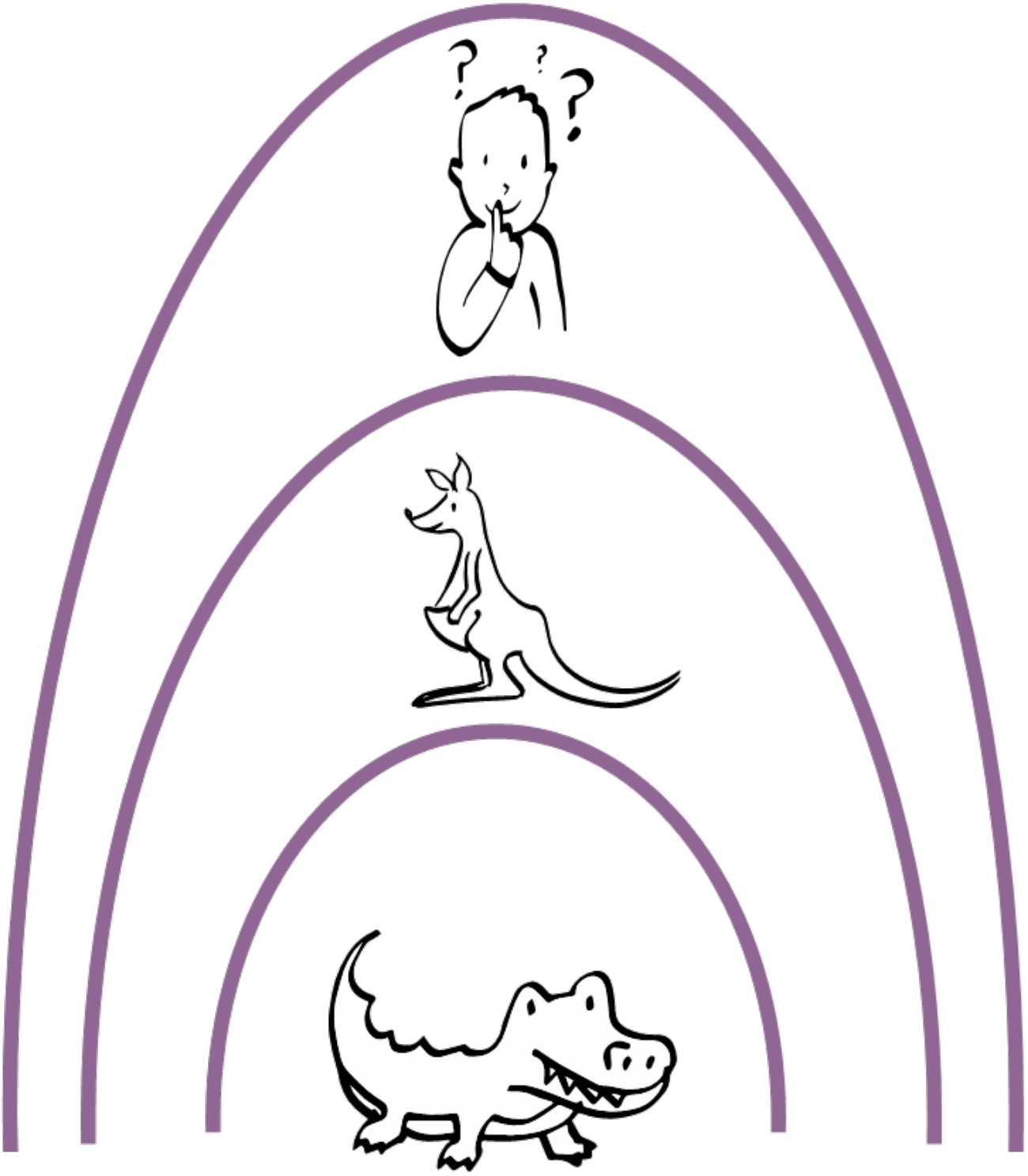


Efter det, der skete, er det, som om jeg hele tiden er stresset – jeg kan ikke koncentrere mig eller bliver lettere sur, eller kan ikke sove og falde til ro

Bilag 10: Kamp, flugt, frys

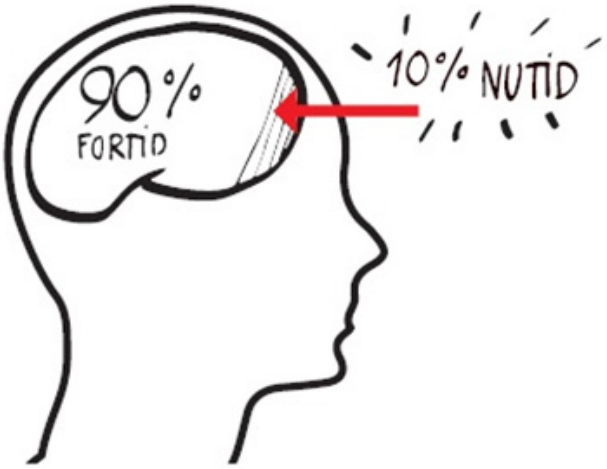


Bilag 11: Den tredelte hjerne



Bilag 12: 90/10 reaktioner

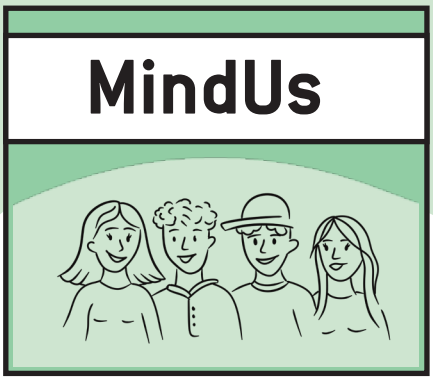
MODEL 90/10-REAKTIONEN: HJERNEN AFLÆSER VERDEN, SOM OM DEN STADIG ER FARLIG



Bilag 13: Engle



Kursusbevis



_____

har gennemført kurset MindUs

MindUs er et mentaliseringsbaseret gruppeprogram til unge.
Kurset består af en blanding af undervisning, diskussion og øvelser.
Kursisten har tilegnet sig viden om mentalisering samt trænet sin mentaliseringsevne.

Kurset har bestået af i alt seks sessioner med hver sit overordnede tema:

- Session 1 - Hvad er mentalisering og hvorfor er det vigtigt at kunne mentalisere?
- Session 2 - Når det er svært at mentalisere
- Session 3 - Hvad er følelser?
- Session 4 - Regulering af følelser
- Session 5 - Traumereaktioner og hjernen
- Session 6 - Mig om mine relationer

_____ Gruppeleder

_____ Gruppeleder

CENTER FOR MENTALISERING



CENTER FOR MENTALISERING