CENTER FOR MENTALISERING

Session 1

MindUs

Et mentaliseringsbaseret gruppeprogram til unge





Program for dagen

- **Introduktion til gruppen**
- **Mentalisering – hvad er det?**
  Øvelse
  Filmklip
- **Hvorfor er det vigtigt at kunne mentalisere?**
  Filmklip



MindUs-gruppen

- Vi mødes 6 gange i alt, 1,5 timer hver gang inkl. pause
- **Formål:**
  - Undervisning om mentalisering og normale reaktioner på voldsomme oplevelser.
  - At blive klogere på jer selv og andre.
  - Blive bedre til at trykke på "pauseknappen"
- Tavshedspligt
- Følsomme emner
- Altid okay at gå ud og trække vejret.
- Stoptegnet
- Snak gerne med en voksen efterfølgende
- Spørg løs ☺

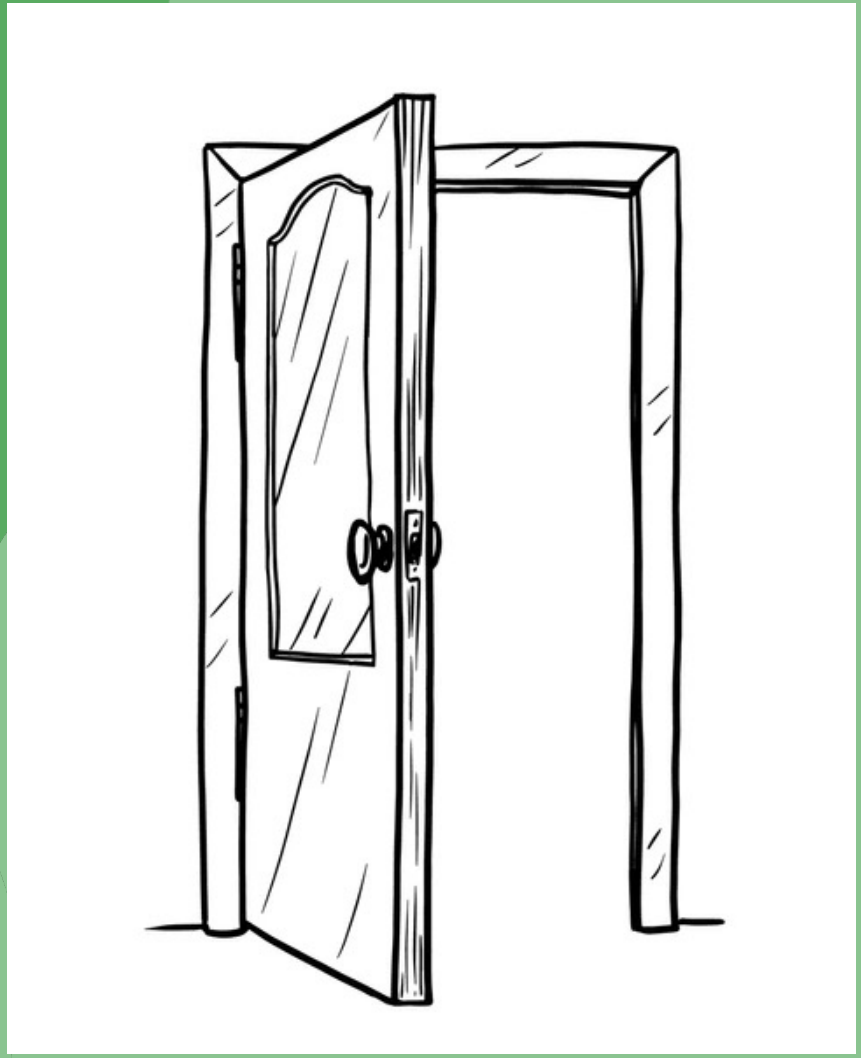
CENTER FOR MENTALISERING

Hvem er vi i gruppen?



CENTER FOR MENTALISERING

Hvad mon I tænker?



CENTER FOR MENTALISERING

Hvad er mentalisering?

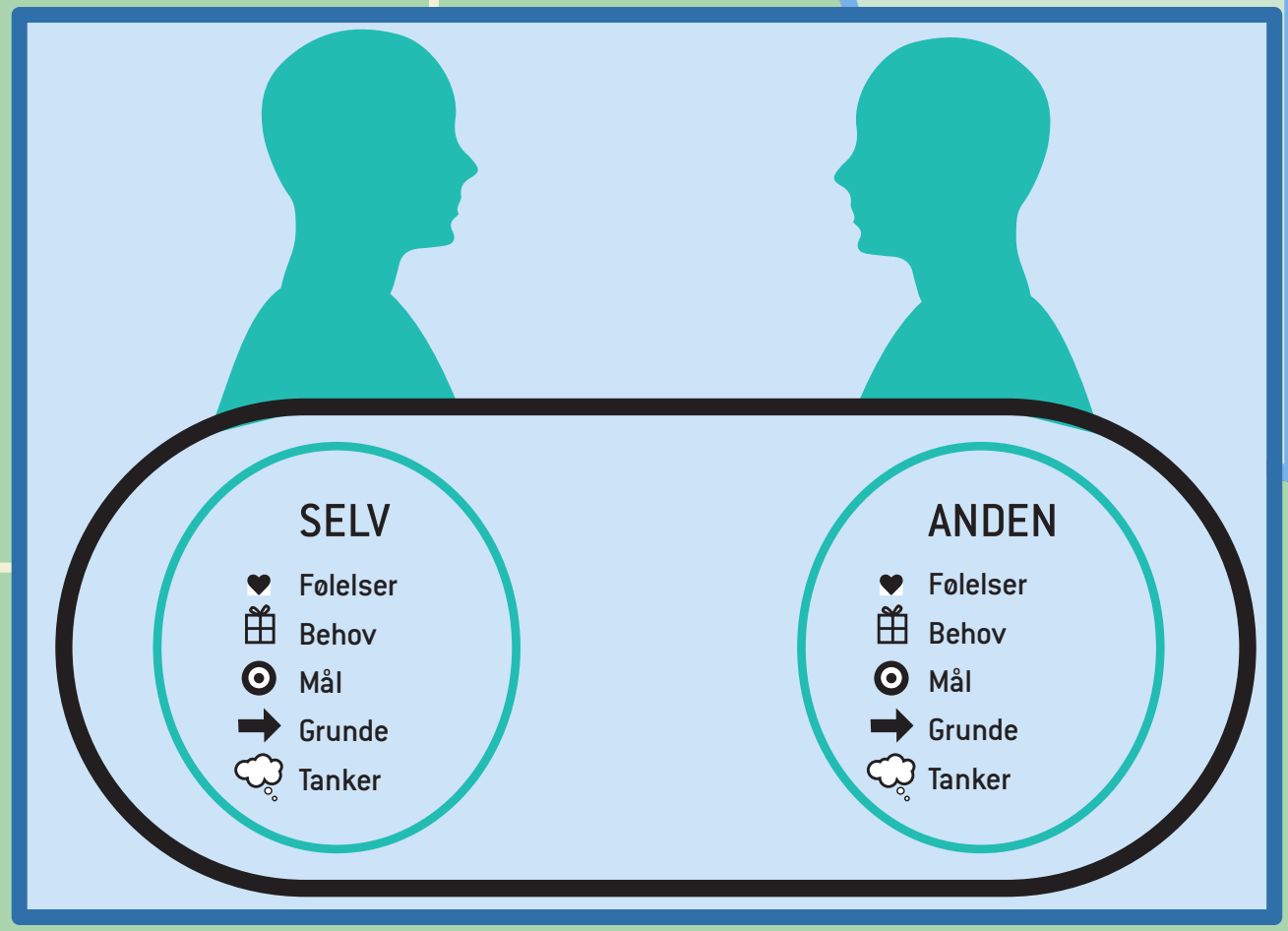
Nysgerrighed

Gad vide hvorfor...?

Hvad mon...?

Hvorfor mon...?

Mærke efter



At have sind på sinde

At være opmærksom på egne og andres mentale tilstande

At se sig selv udefra og den anden indefra

At forstå misforståelser

At se bagom adfærd

CENTER FOR MENTALISERING

Mentalisering er <u>ikke</u>

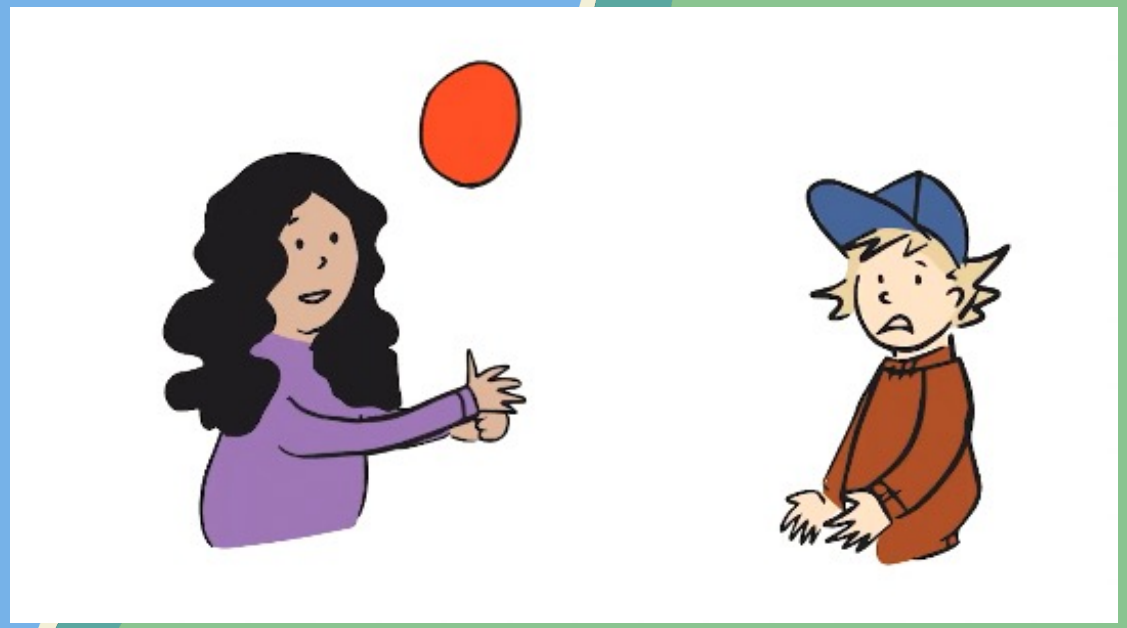
At kunne læse tanker

At vide, hvad andre tænker



Automatisk mentalisering





Kontrolleret mentalisering



CENTER FOR MENTALISERING

Hvorfor er det vigtigt at kunne mentalisere?

https://www.youtube.com/watch?v=ip-nQoeEZcs

ØVELSE

Hvad sker der i klippet?

Tror I, at 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?

Kan I komme i tanke om situationer, hvor det kan være godt at kunne mentalisere?



CENTER FOR MENTALISERING

For at kunne forstå, hvad der foregår mellem mennesker

For at forstå dig selv, hvem du er, dine værdier osv.

For at regulere egne følelser

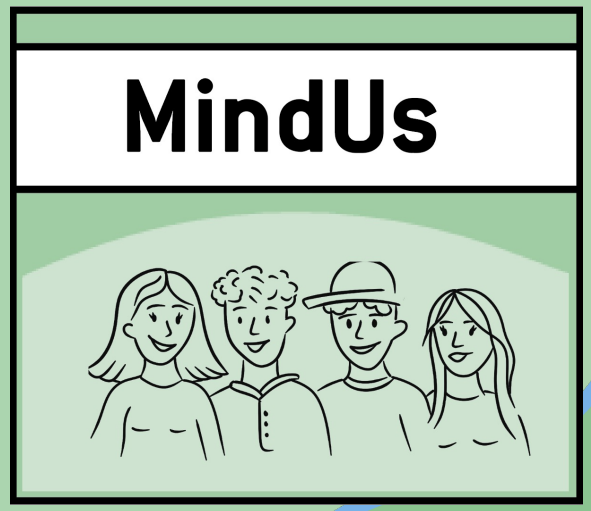
For at undgå misforståelser

For at have gode relationer

CENTER FOR MENTALISERING

Afrunding

Hvordan har det været at være her i dag?



CENTER FOR MENTALISERING