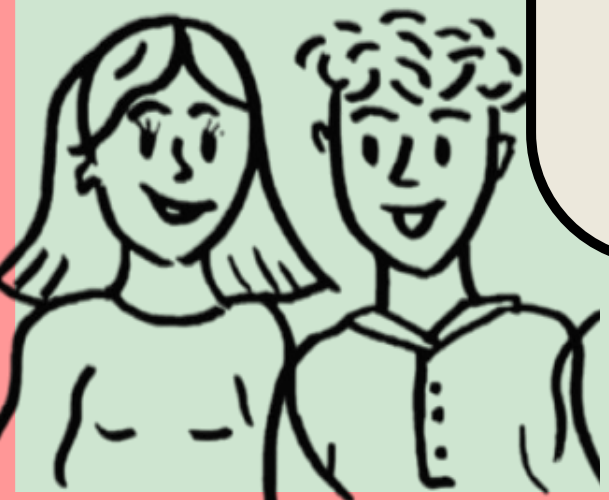
CENTER FOR MENTALISERING

Session 2

MindUs

Når det er svært at mentalisere





Program for dagen

- MindUs – formål og forventninger
- Siden sidst
- Dagens tema: God og hæmmet mentalisering – Når det er svært at mentalisere.
  - Filmklip
  - At blive misforstået eller misforstå andre
  - Øvelse



MindUs-gruppen

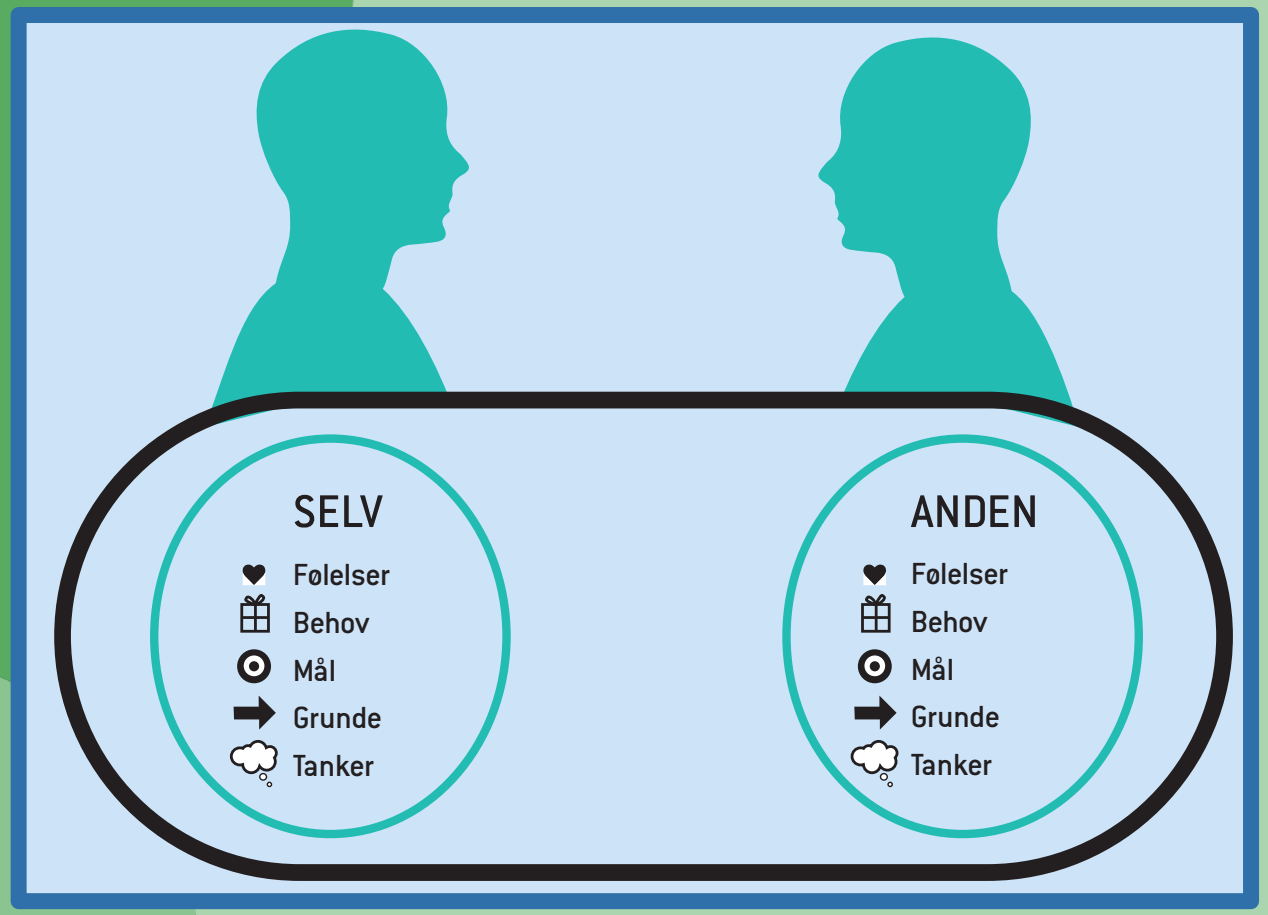
- Vi mødes 6 gange i alt, 1,5 timer hver gang inkl. pause
- **Formål:**
  - Undervisning om mentalisering og normale reaktioner på voldsomme oplevelser.
  - At blive klogere på jer selv og andre.
  - Blive bedre til at trykke på "pauseknappen"
- Tavshedspligt
- Følsomme emner
- Altid okay at gå ud og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

Check in-øvelse



CENTER FOR MENTALISERING

Siden sidst



CENTER FOR MENTALISERING

At blive misforstået

At misforstå andre

Kan I komme i tanke om situationer, hvor I selv eller andre er blevet misforstået?

CENTER FOR MENTALISERING

Grunde til, at misforståelser kan opstå

- Vi kan aldrig vide, hvad andre tænker, mener og føler.
- Ønsket om, at andre *forstår* mig uden, at jeg siger, hvad jeg har brug for.
- Kan misforstå sig selv, fordi vi har flere følelser og tanker på én gang.

CENTER FOR MENTALISERING

At læse sindet i øjnene



CENTER FOR MENTALISERING

At læse sindet i øjnene



CENTER FOR MENTALISERING

At læse sindet i øjnene



CENTER FOR MENTALISERING

At læse sindet i øjnene



CENTER FOR MENTALISERING

At læse sindet i øjnene

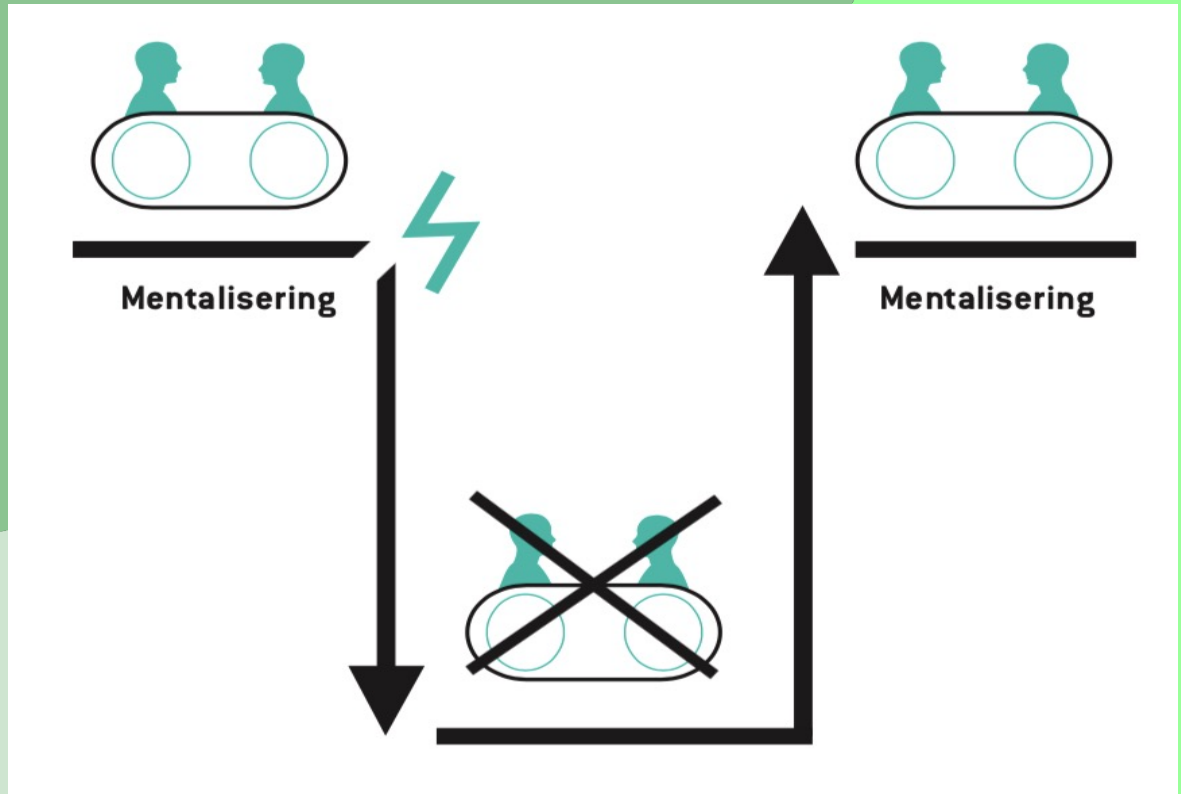


CENTER FOR MENTALISERING

Mentaliseringssvigt

Helt almindeligt! Især når vi selv er fyldt med følelser.

Mentalisering kan hjælpe med at opklare misforståelsen og komme på ret kurs igen



CENTER FOR MENTALISERING

Ikke-mentalisering

At være stensikker på, hvad andre tænker og føler

Når man IKKE er nysgerrig på sig selv og/eller andre
Når man selv er HELT uskyldig.

Alt for optaget af det, der foregår udenpå

CENTER FOR MENTALISERING

Vi kan mentalisere når…

- Man ikke er overvældet af sine egne følelser.
- Man forstår, at man ikke kan *vide,* hvad andre tænker og føler.
- Man *ikk*e er midt i det svære og bedre kan tænke efter.
- Man kan se de fra den andens sted.





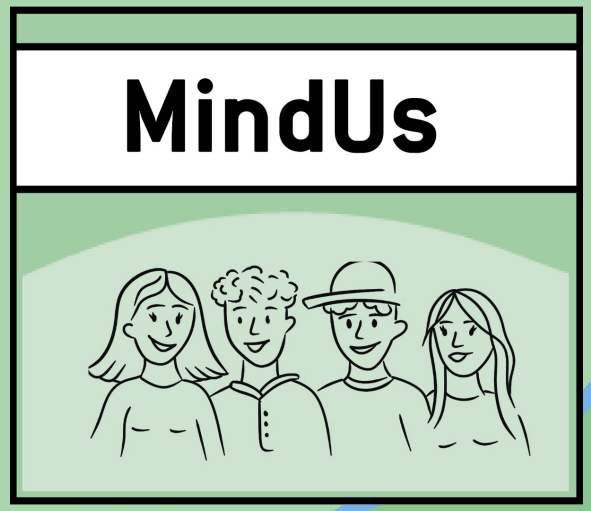
CENTER FOR MENTALISERING

Filmklip

https://www.youtube.com/watch?v=yhYr3TEWu4g

Afrunding

Hvordan har det været at være her i dag?



CENTER FOR MENTALISERING