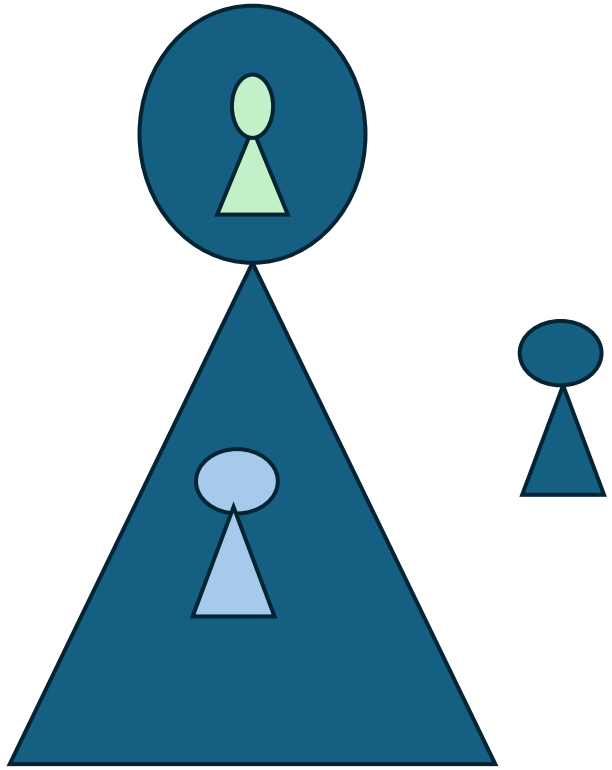


Mentalisering

Hvordan fremme god psykisk helse hos store og små

Lise Røyneland Veiberg

Psykologspesialist klinisk barn og unge



Dagen i dag

45 minutters bolker. 15 min pause

1 time lunsj.11.30-12.30

Dialog fremfor monolog. Still spørsmål og kom med innspill.



Hva er det vi jobber for å oppnå?

Mål: Skape god psykisk helse hos barnet

Metode: Skape en relasjon mellom foreldre og barn som fremmer god psykisk helse hos barnet



Hva er egentlig god psykisk helse?

Flere ulike definisjoner på dette

Barnet skal lære å **kjenne igjen** ulike følelser, **skille** mellom dem,
og deretter å **regulere** dem på hensiktsmessige måter.



En annen måte å si det på:

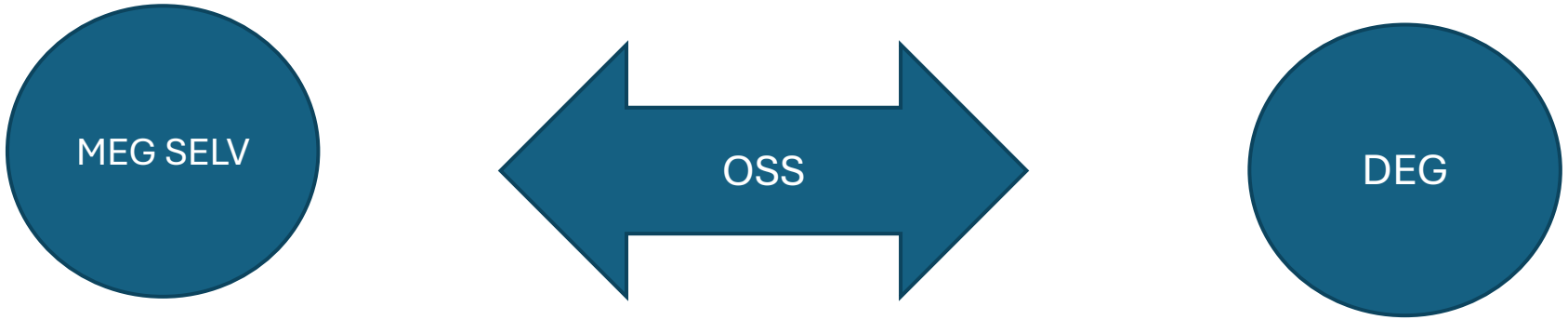
Forstår du hva du føler, og klarer å gjøre noe med det på en hensiktsmessig måte?

Da tåler man livets bumper i veien litt bedre, og den psykiske helsen blir robust.



Mentalisering

Evne til å forstå seg selv og andre.



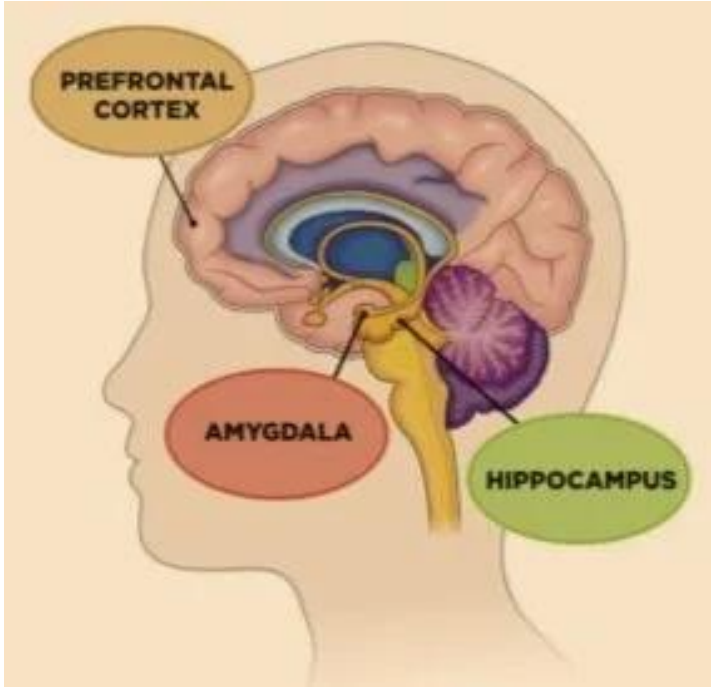
Reguleringssystemet

Lavere nivå: Amygdala og hippocampus. Erfaring og emosjonell respons

Høyere nivå: Korteks. Fornuften. Fortolkningen. Den regulerer ned en emosjonell respons.

Spedbarn har svak evne til selvregulering. Får ikke hjelp av fornuften.

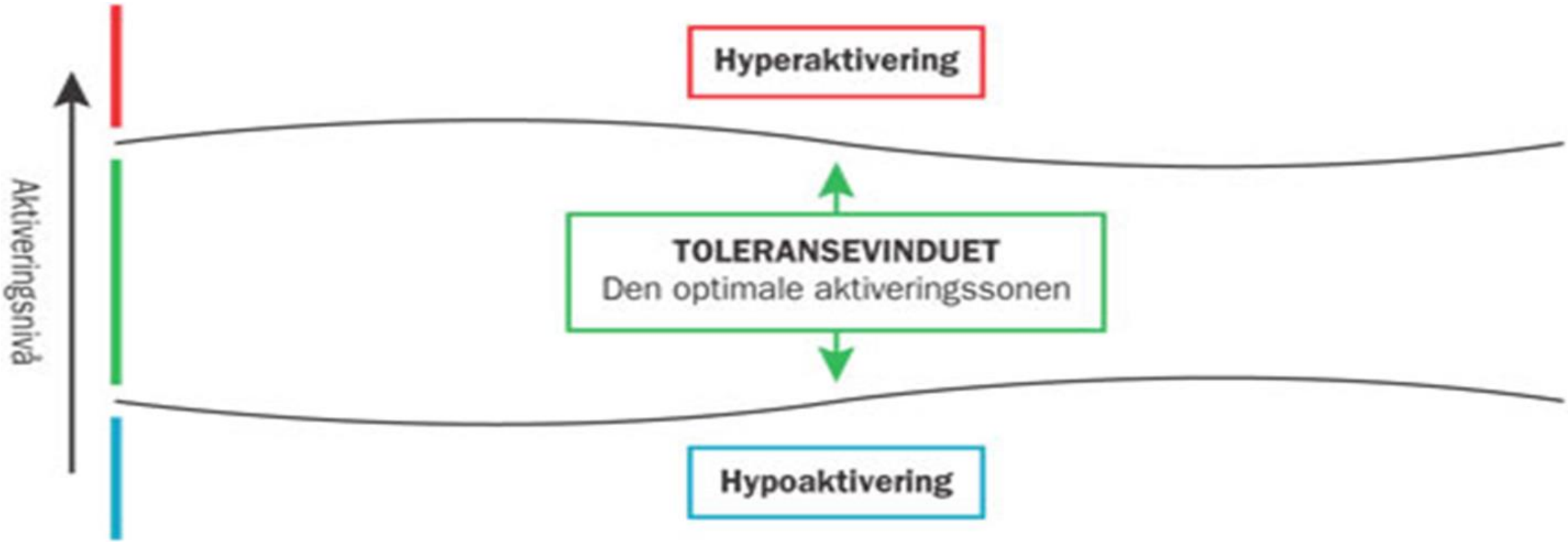
I hvilken grad refleksjon blir en del av vår regulering formes av erfaringene vi gjør oss

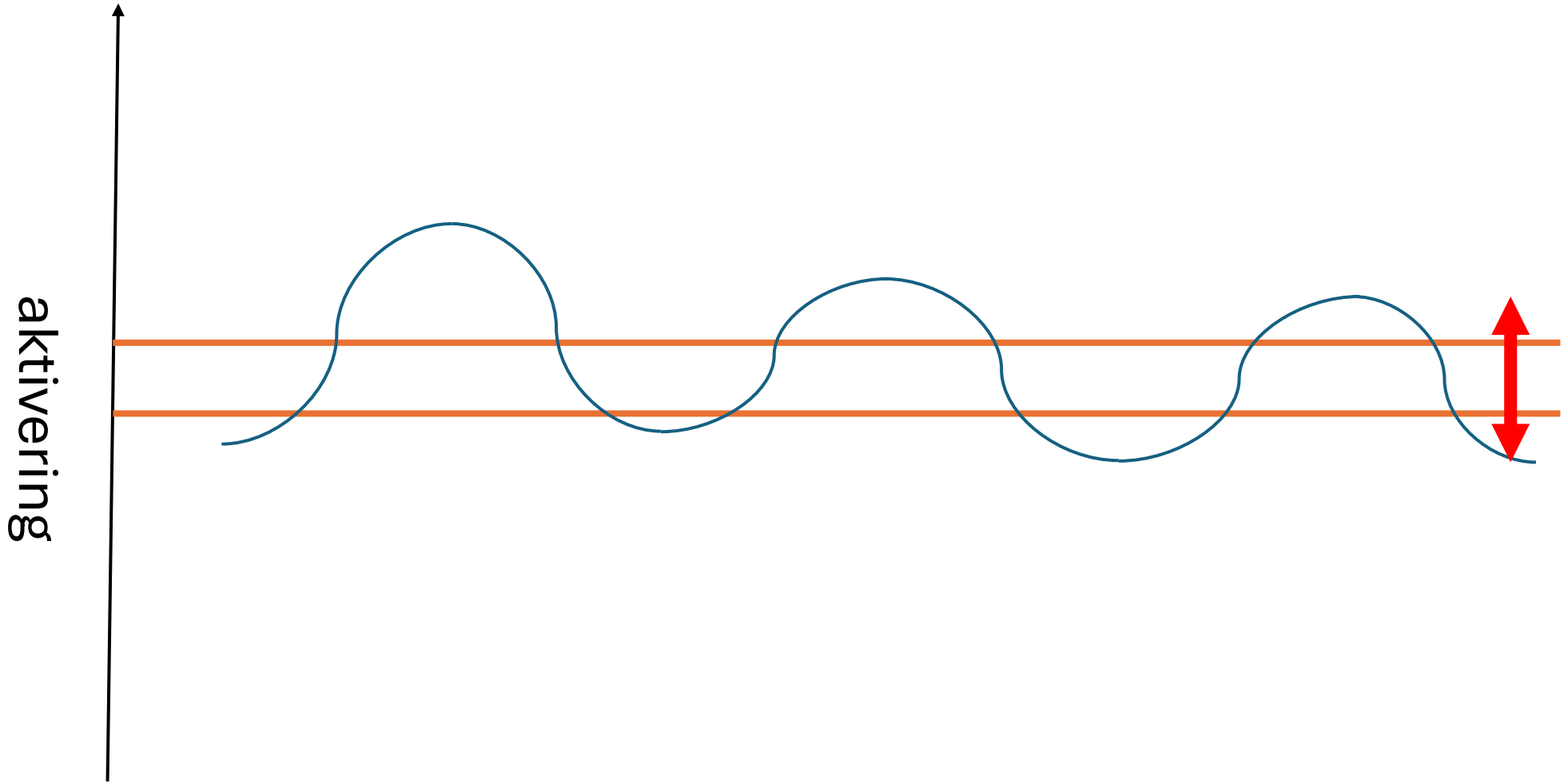


Utvikling av reguleringssystemet



- Hjernens ledningssystem legges opp annerledes hos utrygge og trygge barn.
- Hos et utrygt barn kobles hjernen opp på en måte som skal sikre overlevelse. Det vil si kort veg mellom hukommelse, følelse og handling. Og mye mer langsomt opp til kognisjon.
- Alarmsystemet sensitiviseres. Alarmen går raskere. Reguleringssystemet fungerer dårlig (kognisjon til å tolke)
- Alarmen går ved ting som en tidlig lærte var farlig. Være lei seg, for eksempel. Eller stole på en annen, se et intimt blikk og lignende.


Hyperaktivering
TOLERANSEVINDUET
Den optimale aktiveringssonen
Hypoaktivering
Aktiveringsnivå


aktivering

Regulering

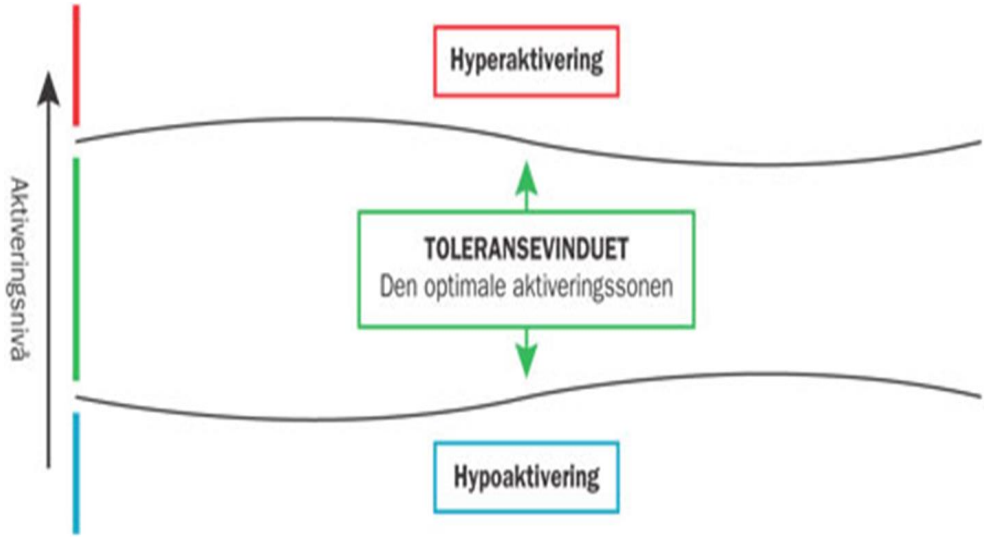
Spedbarnet har et smalt toleransevindu.

Mye kan være overveldende.

Ulike barn er ulikt sensitive. Størrelsen på toleransevinduet varierer (ref NBO)

Avhengig av at andre regulerer det, husker for det (hva som roer og uroer). Hjelpe barnet ned fra hyperaktivering og opp fra hypoaktivering. Krever sensitive omsorgspersoner!

Behov for noen som tøyer, men ikke overstrekker grensene. Vinduet skal gradvis bli større og større.



Toleransevinduet

- Omsorgspersonen oppgave: Hjelpe barnet ned fra hyperaktivering og opp fra hypoaktivering.

  Krever sensitive omsorgspersoner!



- Større evne til å forstå egne følelser og å tåle dem, gjør at en lettere er i balanse. Holder hodet kaldt og hjertet varmt.

Barnets evne til å regulere følelser skjer i samarbeid med den voksne. Den voksne må lese barnets følelser riktig, og klare å handle slik at barnet får riktig støtte.



Trygg tilknytning

Det er trygt å ha negative følelser. Noen vil forstå dem og hjelpe meg med dem.

Mine følelser kan tolkes og forstås, men ikke leses.
Jeg må uttrykke meg slik at andre forstår.



Utrygg tilknytning

Ikke alle følelser er greit.

Negative følelser finnes det ikke hjelp med; hverken til å forstå, skille, eller regulere.

Følelsesuttrykk stoppes, de reguleres ikke.

Lærer ikke noe om følelsen annet enn at den ikke er akseptert av andre. Lærer i liten grad å skille følelser utover behag/ubehag



Utrygg tilknytning

Da må du finne løsninger selv. Det er ingen som er større og sterkere som kommer og ordner opp for deg.

Det å være lei seg, eller sint, kan oppleves skremmende. For det er bare du selv som kan stoppe det, og du vet ikke hvordan.

Da må barnet ty til mer umodne strategier. Avledning, eksterne regulering (mat, trening, rus, selvstimulering, selvskading osv)



Mentalisering

For at barnet skal lære å forstå egne følelser og lære å regulere dem på gode måter, trenger det først å bli forstått av forelderen sin.

Forelderen må tolke barnets innside riktig, samt også forstå eget bidrag til barnets følelser og hva som foregår i en selv.

Dette er MENTALISERING



Hvordan påvirker jeg deg?
Hvordan påvirker du meg?

Mentalisering



-Hva er det jeg føler?
-Må jeg gjøre noe med det?
Hva kan jeg gjøre?

Hva skal jeg gjøre for å hjelpe deg?
Hvordan fremstår jeg overfor deg ?

-Hva er det du føler?
-Hva trenger du for å regulere deg?

Mentalisering



- Intuitivt og ikke-verbalt.
- Raskt
- Uttrykket for god eller dårlig mentalisering kan være verbalt- men sees kanskje mest gjennom atferd. Stemmebruk, kropp osv.
- Dannes gjennom våre tidlige erfaringer

Kontrollert vs. automatisk mentalisering.

Kroppsmentalisering
Embodied mentalizing

Ikke fokus på «at», men «hvordan»

Hvordan man snakker med kroppen



Foreldres evne til *implisitt* å

-Oppfatte, og forstå barnets mentale tilstand ut i fra hele kroppen til barnet.

-Tilpasse sitt eget kroppslige uttrykk deretter



Bilde: Shutterstock

Barnet ler og smiler . Mor smiler. Sekvensen gjentas.

Når mor kommer nær krymper barnet. Hender og føtter i front slik at mor ikke slipper til. Anspent muskulatur. Snur torso bort når mor trekker seg tilbake.

Mor reduserer tempo litt. Øker avstanden noe. Reduserer spenningen i fingrene.

Mor holder barnets armer ned, slik at kroppen er tilgjengelig for kiling. Barnet ler. Prøver å snu seg. Blir stiv i kroppen.

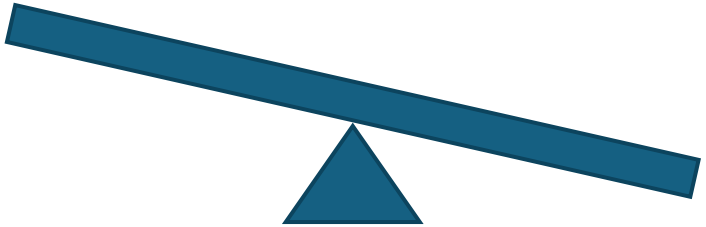
Hvordan ser lav mentaliseringsevne ut?



For mye: Invadere. Tillegge andre følelser/intensjoner enn barnet har. Feiltolke

For lite: Ikke anerkjenne barnets følelser/ se dem som viktige.

Balansen



Tanke og følelse

Bare tanke: Ikke ekte. Ikke slik at det betyr noe.

Bare følelse: Ser ikke den andre klart eller reelt. Fiendebilder. Aldri, alltid, alle.

Mentaliseringsdrop

Mentaliseringssvikt.

Når man kommer ut av balanse mellom tanke og følelse bl.a.

Utenfor toleransevinduet

Skjer med foreldrene, med barnet og med oss.



Når mister vi evnen til å mentalisere?





Ulike mentaliseringsfeil

-Følelsen finnes ikke før den er fysisk. Til å se på, ta på.

-Andre vet hva jeg føler. «du burde forstått at»

-Jeg vet hva andre føler. «du er sur, du»

-Andres følelser tolkes utifra en egne følelser.



Hva foregår i deg?



Slik jeg har det har du det; du er irritert og sur.

Slik jeg tenker om meg selv tenker du: Du liker meg ikke

Jeg er irritert og sur, men det vet ikke du noe om fordi jeg smiler til deg. Derfor tror jeg ikke du er sur, kanskje du er litt betenkt? Kanskje jeg ikke helt klarer å skjule at jeg er irritert?

Hvordan øke noens mentaliseringsevne

- Gjøre det lettere å ikke gå utenfor toleransevinduet ved å minke livs-stress

- Øke refleksjonsevnen. Gjøre det implisitte eksplisitt

- Gi dem en ramme der det er trygt å utforske og utfordre egen følelser, og slik bli bedre til å regulere dem

Foreldre ift barn
Sjef ift ansatt
Stat ift innbygger
Osv.....

Minke livsstress

- Økonomi
- Parforhold
- Ensomhet/tilhørighet
- Arbeid
- Bo-evne
- Fysisk helse



Hvordan fremme mentalisering

Hjelpe foreldre til å forstå hva som

foregår i dem selv,

regulere egne følelser,

forstå hva som foregår i barnet,

og forstå hva de kan gjøre for å hjelpe barnet med det det har behov for

Mentalisering

Implisitt	v	Eksplisitt
Ubevisst	s	Bevisst
Refleksiv		Reflekterende
Automatisk		Kontrollert
Rask		Langsom
Affektiv		Kognitiv

Hvordan måle/kartlegge/vurdere?
Hvordan veilede?

- Barnet uttrykker seg med lyd, ansikt, blikk og med kropp
- Foreldre uttrykker seg med lyd, ansikt, blikk og kropp

Vi må bruke alle disse kanalene når vi vurderer foreldres evne til å forstå barnet og til å hjelpe barnet med sine følelser og behov.

Vi må bruke alle disse kanalene når vi skal veilede. Når dansen skal læres.



Gjøre det implisitte eksplisitt

- Utforske den andres tanker og følelser
- Utforske sine egne tanker og følelser
- Analysere hva det er som skjer mellom dere
- Tilpass det den andres mentaliseringsnivå



Hvordan jobbe med mentalisering

- **Kjenne igjen følelser.** Hva er det jeg kjenner nå? Hvorfor kjenner jeg akkurat *det*?

  Hva er det barnet kjenner, tror du?

- **Skille mellom dem.** Er jeg engasjert eller irritert? Hva handler klumpen i magen om?
- Er det sånn eller sånn

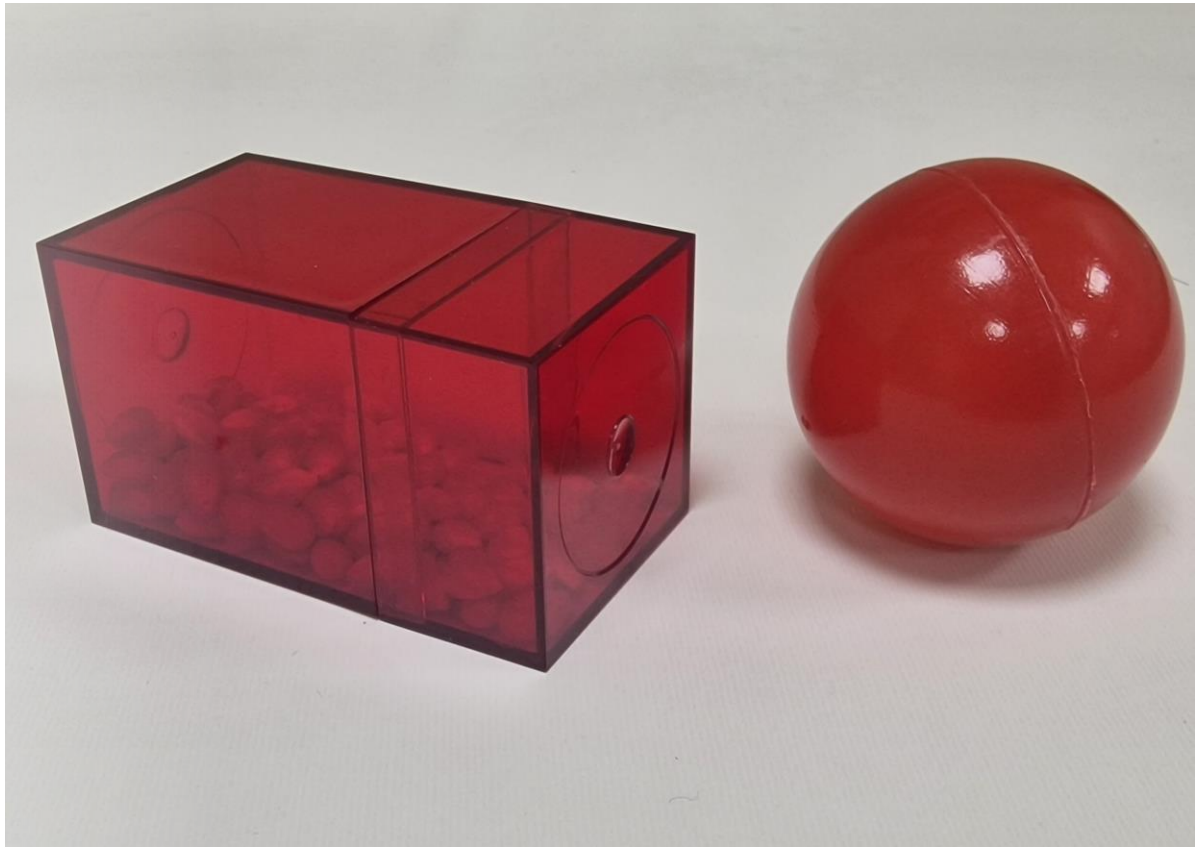
- **Regulere dem.** Hvordan gjenskape balansen slik at jeg klarer å tenke? Hvordan ikke bli overveldet av mitt eget?

Gjøre implisitt om til eksplisitt

Hva er barnets behov, og hvordan kan forelderen hjelpe barnet med det det trenger

Vekke nysgjerrighet

Modellere utforsking og ikke skråsikkerhet



Hvordan øke mentaliseringsevnen

Hvordan forstå seg selv og andre bedre?

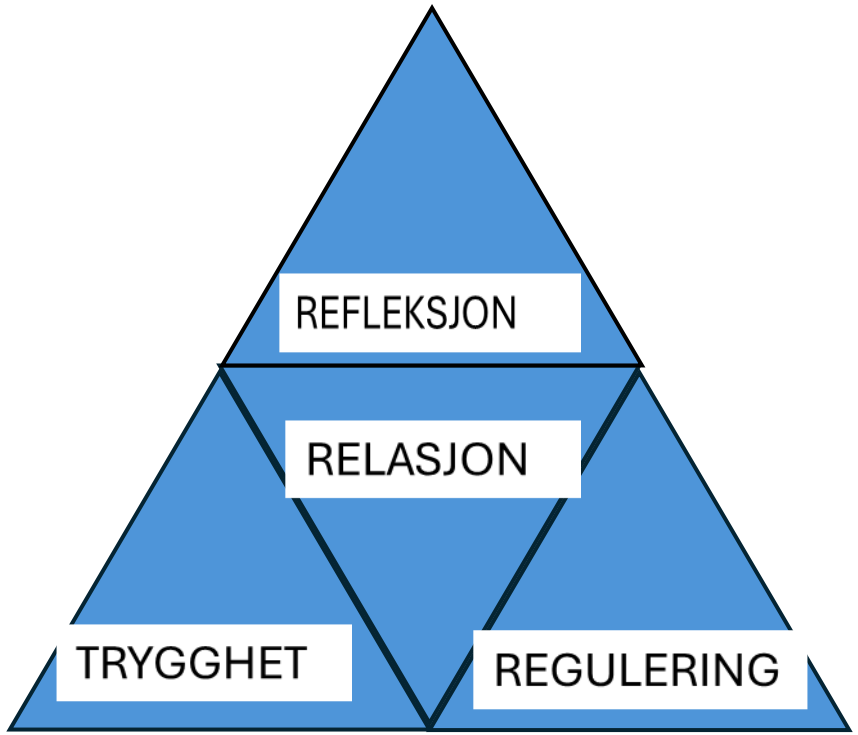
- Ikke-vitende holdning
- Transparens. Snakke høyt om hva vi tenker, om oss selv, den andre og om møtet mellom oss.
- Forenkle, gjøre tydelig. Språk som sikrer kontakt. Ikke pynte oss med språket.
- Fokus på selve møtet mellom oss. Får vi kontakt? Er dette et reelt møte?
- Tilpasse temperatur

Hvordan endre strukturer som legges i barndommen?

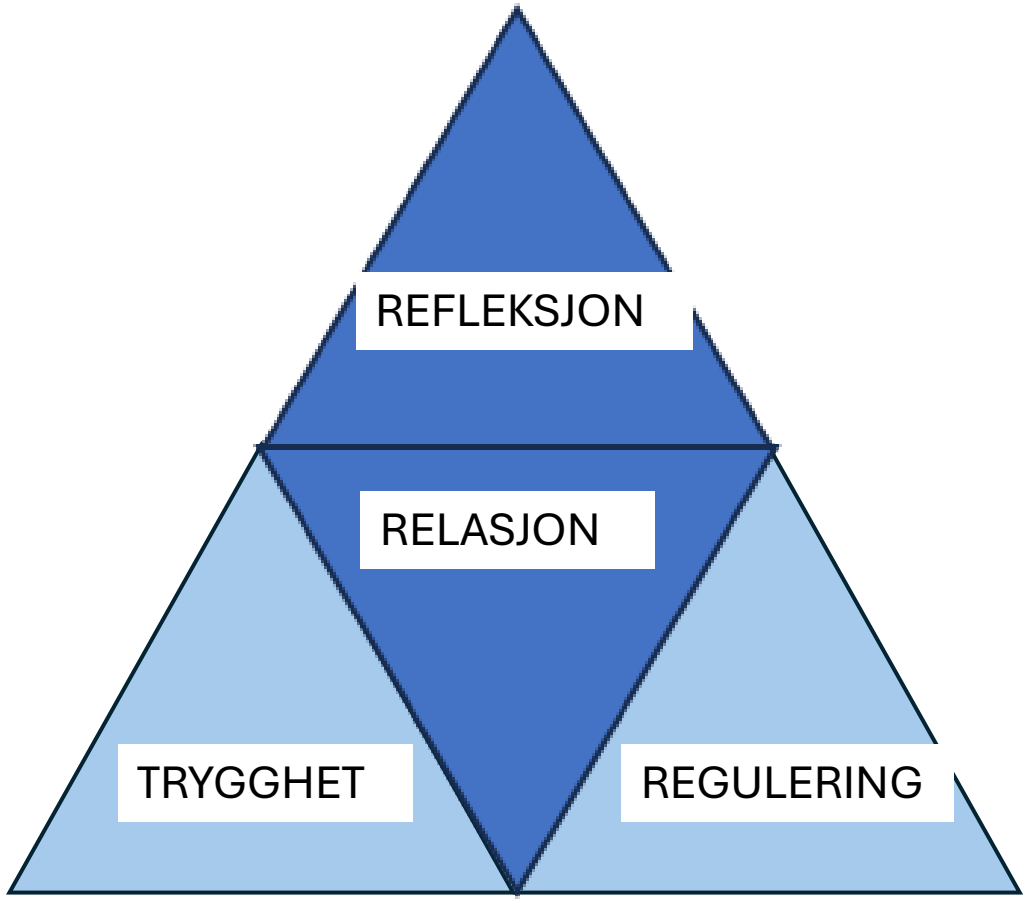
Ubevisste, intuitive reaksjoner på mellom-menneskelige interaksjoner.

- Tanker om seg selv
- Tanker om andre mennesker
- Opplevelse av påvirkningskraft

Gjøres ikke ved bare å snakke om det



Modell fra Slade



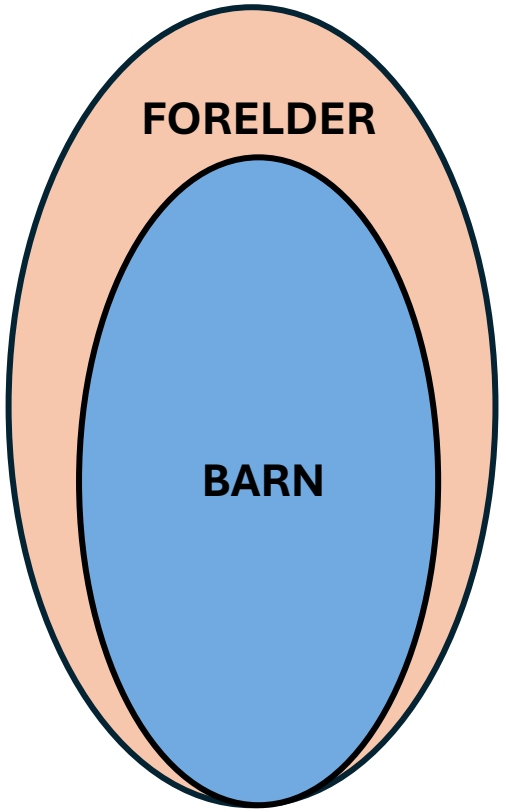
Hva fremmer trygghet og regulering ?

Modell fra Slade

Forelder må hjelpe barnet til å bli trygg og til å regulere følelsene sine, slik at barnet etter hvert kan reflektere bedre og gjennom dette lettere regulere egne følelser

Hvordan gjøre det når en selv har lært det?

Forelder må lære det nå.



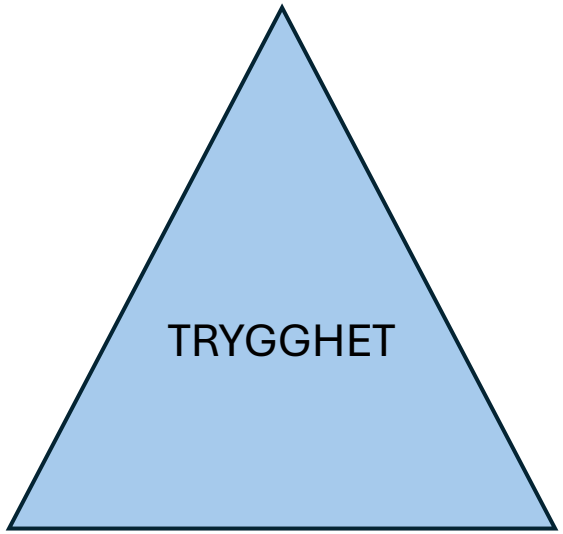
Modell fra Slade, basert på Winnicott.

Trygghet

Forelder

-Objektiv fare

-Trusler mot psyken: Hva oppleves trygt og utrygt



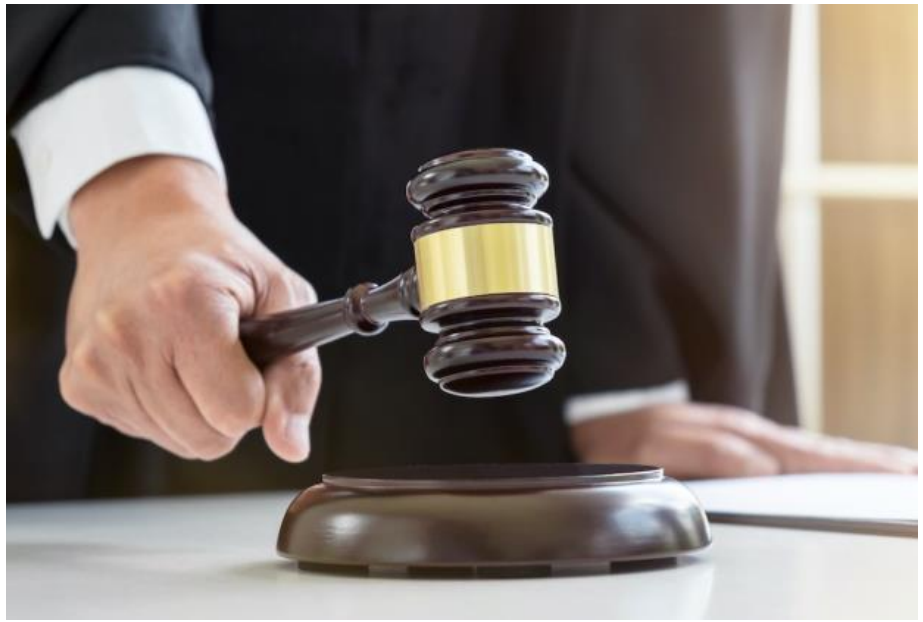
Trygghet
Forelder

Objektiv fare

-Fysisk utrygghet. Vold. Pågående eller frykt for fremtidig.

-Utrygghet i samfunnet. Eks økonomi, rasisme, stigmatisering, o.l

-Grad av bekymring omkring omsorgen



Trygghet- Forelder

Trusler mot psyken:

-Opplevd fare fra innsiden: Følelser.
Visse typer følelser, eller bare *det å føle*

-Relasjonell trygghet. Er folk til å stole på? Er følelsesmessig nærhet trygt?



Kari

Som liten fikk hun lite hjelp med følelser. Hun lot ofte være å uttrykke seg, for det var lite hjelp å få. Foreldrene hadde nok med sine egne utfordringer, og var egentlig mest fornøyd så lenge hun ikke uttrykte noen vansker.

Hun lærer: Ingen passer på meg og hjelper meg når jeg har det vanskelig. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre når jeg har det vondt. Da er det best å ikke føle. Sterke følelser er farlig.

Hun lærer å raskt skru av emosjonelle reaksjoner dersom følelser skulle bli for sterke.



Bilde: Stine Sofies Stiftelse

Kari og Petter

Når Kari snakker om Petter, eller om alvorlige hendelser i livet, så føles det så flatt. Uten nerve. Som om hun snakker om noen andre.

Hun sier hun er glad i Petter. Han er *lyset* i hennes liv. Men Familiesykepleier *kjenner* ikke helt det hun sier



Kari og Petter

Hvilke tanker gjør dere dere? Hypoteser?

Hypotese: Sterke følelser fører til nummenhet. Følelser for Petter blir kanskje truende, noe som fører til at hun kobler litt av.

Hun kan ikke gå videre til relasjon og refleksjon
før hun er trygg (følelser er ikke farlig),
og får hjelp med regulering (andre måter enn å holde nede)



Barnet hvilke følelser det er trygt og utrygt å ha, og hvordan de kan reguleres.

Så blir dette barnet selv forelder. Det lille barnets vekke utrygghet
eller trygghet i den voksne

Hva vekkes i forelderen når barnet uttrykker:
-Gråt
-Hjelpesløshet
-Behov for hjelp
-Nærhetssøking



Hvilke følelser forelderen tåler i barnet (den voksnes toleransevindu)

påvirker hvilke følelser som blir sett og tolket rett (sensitivitet)

og hvor godt barnet får hjelp til regulering.



Hvor godt man forstår sin egen innside, sin egen utside, og den andres innside.

Bilde: Tidsskrift for Norsk psykologforening

Et eksempel



Mor med mye erfaring
med skumle folk.
Forsvare seg selv.

«Du kan få deg selv drept
hvis du gjør det der»

«Han er stor og
skummel»

Utvikling av mentaliseringsevne

- Barnet lærer gjennom sine tidlige erfaringer å bli trygg eller utrygg i møte med sterke følelser.

- Barnet lærer måter å håndtere følelsene på som er hensiktsmessige/uhensiktsmessige på sikt.



Foreldres mentaliseringsevne

Ved å gjennom tidlige erfaringer lære

- å bli trygg eller utrygg i møte med sterke følelser.

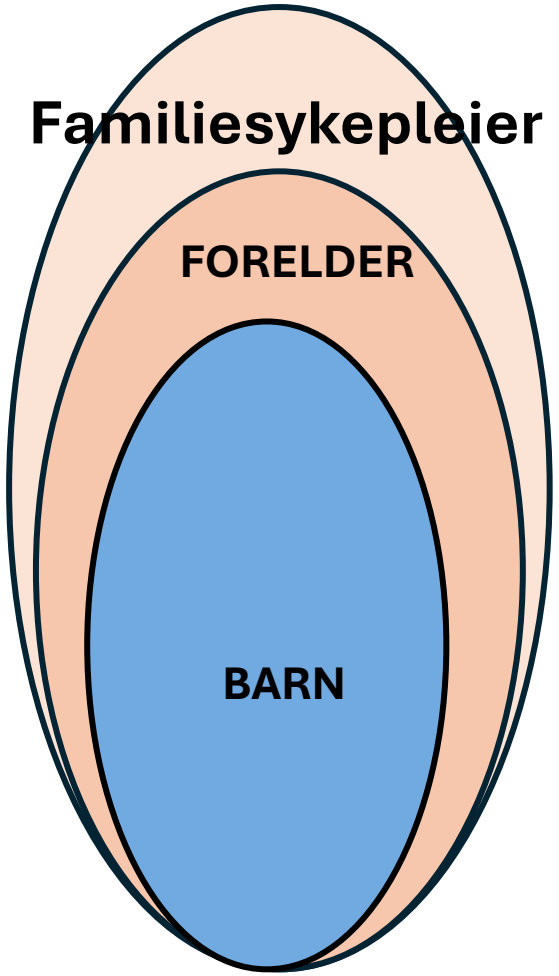
- måter å håndtere følelser på hensiktsmessige/uhensiktsmessige måter



Bilde: iStock

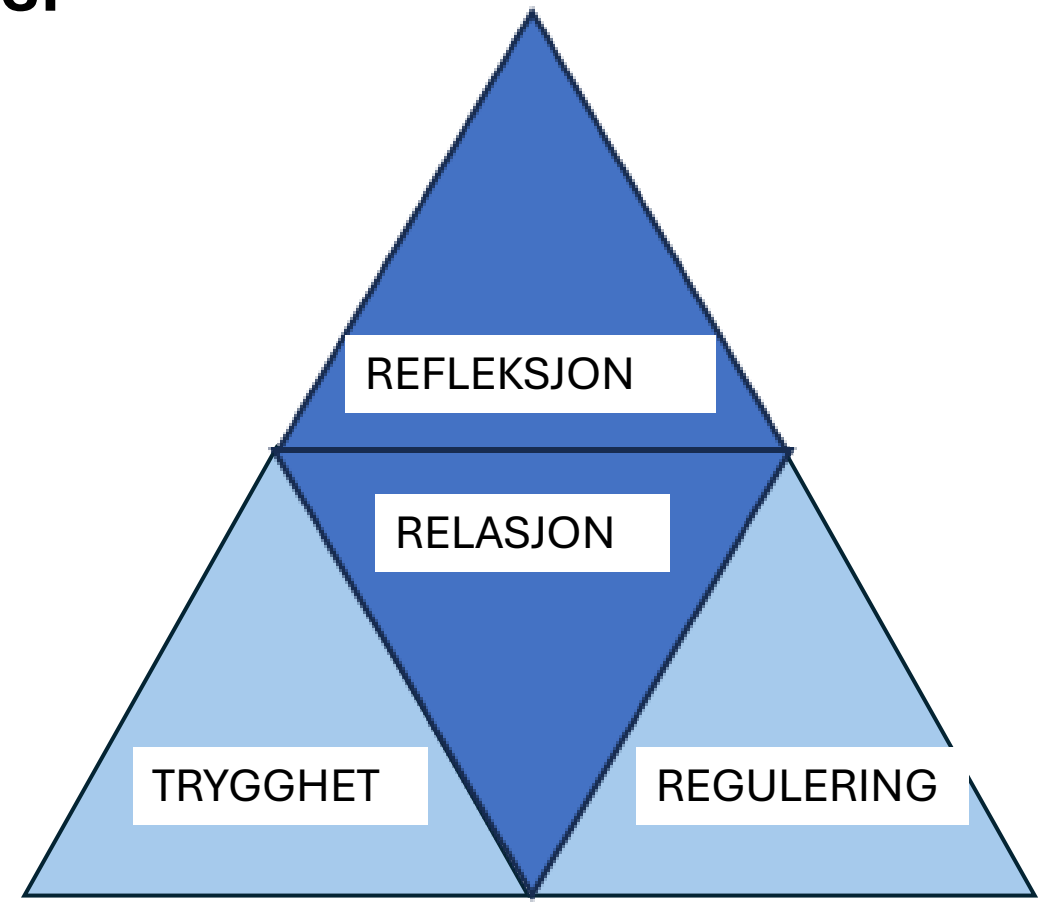
Forelder må hjelpe barnet til å være trygg og regulert, og gjennom dette få en relasjon der man kan reflektere omkring egne og andres følelser, tanker og hensikter, -og slik regulere følelsene sine

Familiesykepleier må hjelpe forelder til å kjenne seg trygg og regulert, slik at en relasjon, og deretter refleksjon kan fremmes



Modell fra Slade, basert på Winnicott.

Familiesykepleier



Modell fra
Slade

Trygghet

Familiesykepleier

Fysisk trussel: Er vi redd for faktisk skade i situasjonen?

Objektiv eller subjektiv frykt



Trygghet

Familiesykepleier

Indre trygghet:

-Fordommer mot den andre. Som rokker ved vår følelse av trygghet (sånne som henne kan..)

- Våre tilknytningmønstre. Hva er truende for oss? (nærhet, avvisning, bli likt/ikke likt osv)

-Frihet/trygghet i vår utøvelse

-Sekundær traumatisering.

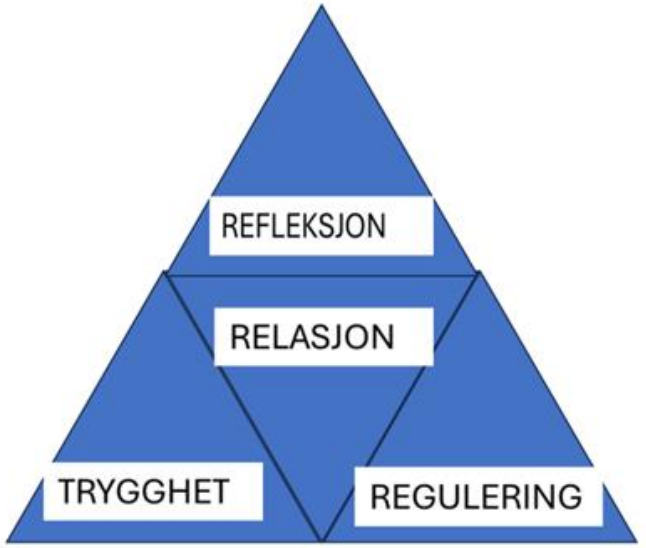


TRYGGHET

Familiesykepleier

For at vi skal klare å reflektere og etablere en relasjon med forelderen må vi være trygge og velregulert

Hva skjer dersom du er lite regulert i en samtale med en forelder?



Modell fra Slade

Regulering

Familiesykepleier

- Oppdage for lav eller for høy aktivering

- Regulere vår aktivering til *passelig*



Kari og Petter

Kari sier mye «vet ikke».

Dette får deg til å føle deg lite kompetent. Eller avvist?

Hva gjør du?

Avslutter samtalen raskt?

Blir du irritert på Kari som får deg til å føle deg så dum?



Når har du for lav eller høy aktivering?
Når svekkes din mentaliseringsevne?

Regulering

Familiesykepleier

Ting som smalner toleransevinduet og lettere gjør oss dysregulert:

Stress

Lite tid

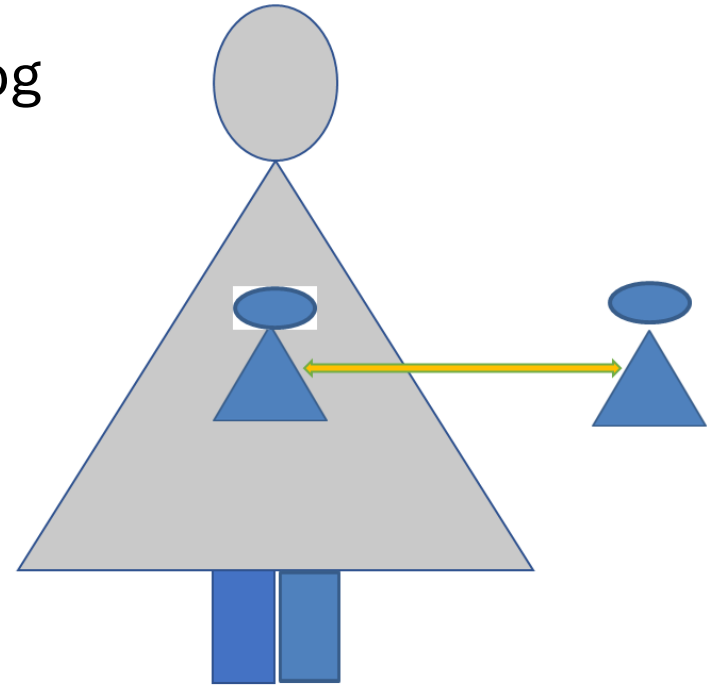
Mange brukere

Private utfordringer.

Relasjon

Bry seg på ordentlig om *to* (3?)mennesker: forelderen (og barnet i forelderen) og barnet.

Kan være vanskelig å finne et godt balansepunkt.



Bry oss på en måte som gjør at vi likevel beholder følelsene regulert. At vi fremdeles evner å reflektere.

RELASJON

- Til å stole på.
- Åpen
- Nysgjerrig. Ekte ønske om å forstå.
- Varm
- Genuin
- Tilstedeværende
- Språk som fremmer kontakt
- Gjennomsiktig.

Bry seg på ordentlig! Om både barn og voksen.

Det vil si; ikke for mye, og ikke for lite. Ikke for tett på for fort.

relasjon

- Relasjon er et to –veis begrep. Men i en behandlingssituasjon er den ikke likeverdig. Vi må ta ansvar dersom den andre ikke opplever oss som varme og genuine og til å stole på.

- Hva vekkes i deg dersom du har gjort alt, og den andre likevel ikke stoler på deg?

Vekker det omsorg? Lyst til å jobbe hardere eller fra en anen vinkel? Eller blir du irritert? Beskytter deg ved å eksternalisere problemet? (hun er ikke veiledningsbar, hun er for….et eller annet). Tar du ansvar for det som ikke fungerer i relasjonen?

Vurdere vår egen mentaliseringsevne

- Legge merke til hva som skjer. Er jeg over-eller under aktivert?
- Jeg har puls, jeg er varm i ansiktet, jeg tenker uklart..
- Jeg kjeder meg, tenker på noe annet, søvnig..
- Beskytte oss selv ved å ikke bry oss. Koble oss av.

Legge merke til vår egen mentaliseringsevne

Er jeg nysgjerrig?

Nysgjerrighet, åpenhet, gjennomsiktighet….. Det ryker under stress, frykt eller annen aktivering.

Oppdage svikt i trygghet/regulering: Over/under toleransevinduet.

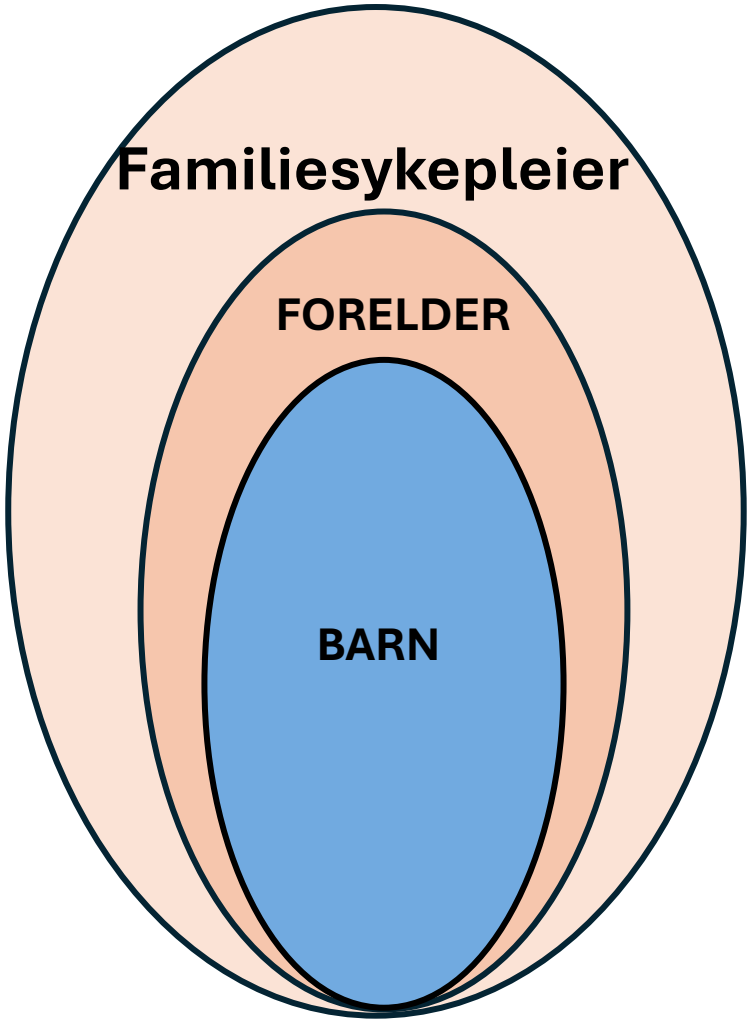
Over: Fight/flight. Alle, alltid, ingen

Under: For lite påkoblet. Analytisk. Beskytte oss mot den andres smerte.

Eksempler der dere kjenner dere ikke lenger er nysgjerrig? Der dere er under/over aktivert?

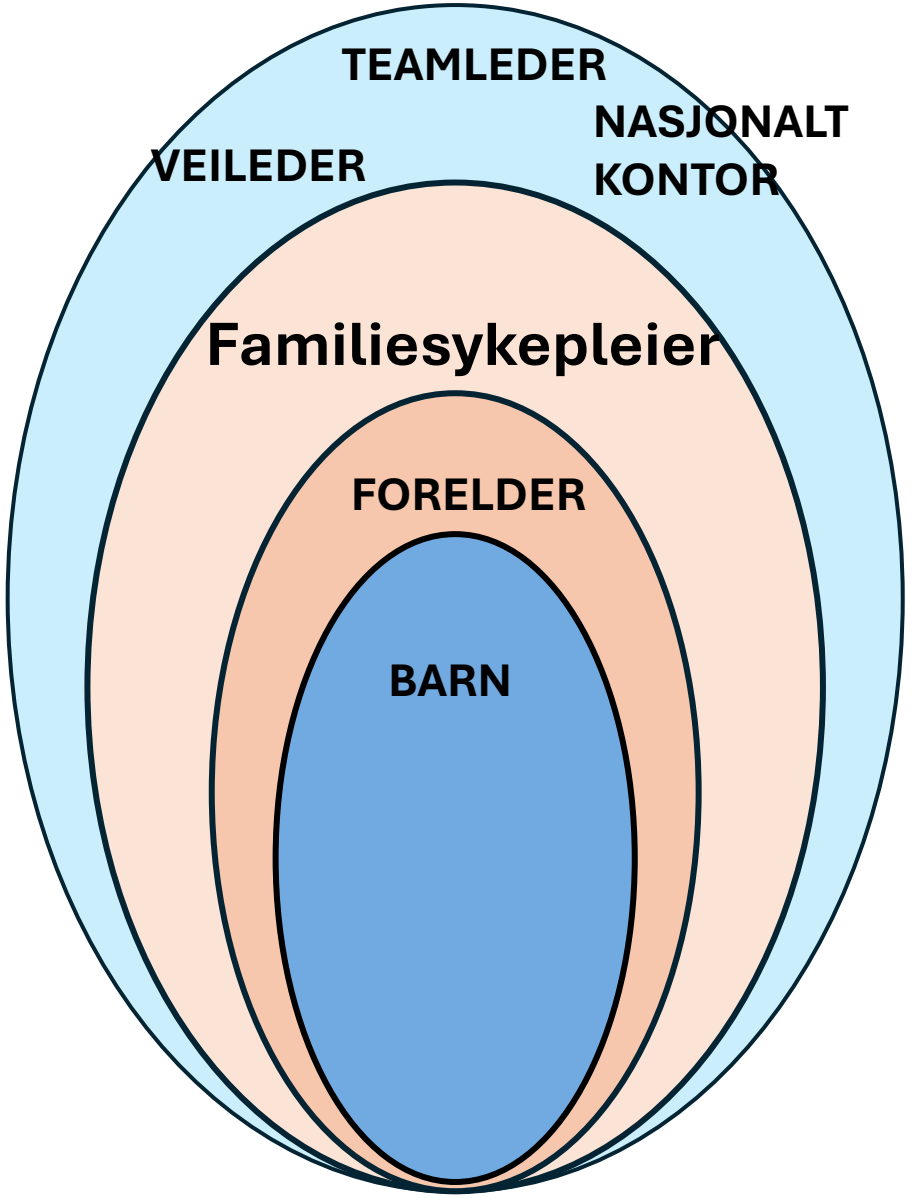
Ulike lag av «holding» som er nødvendig for å lykkes når man skape god psykisk helse hos et spedbarn i risiko.

Familiesykepleier må kjenne seg trygg og regulert, slik at en relasjon, og deretter refleksjon kan fremmes.



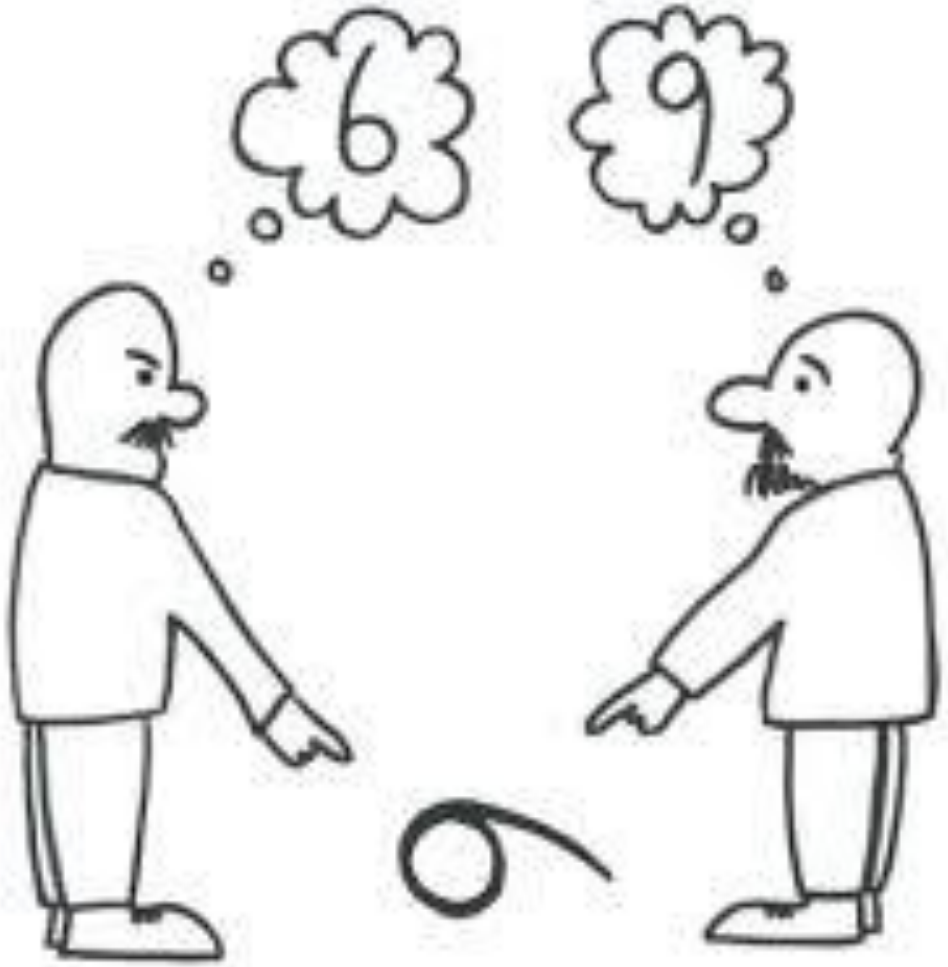
Modell fra Slade, basert på Winnicott.

Ulike lag av «holding» som er nødvendig for å lykkes når man skape god psykisk helse hos et spedbarn i risiko.

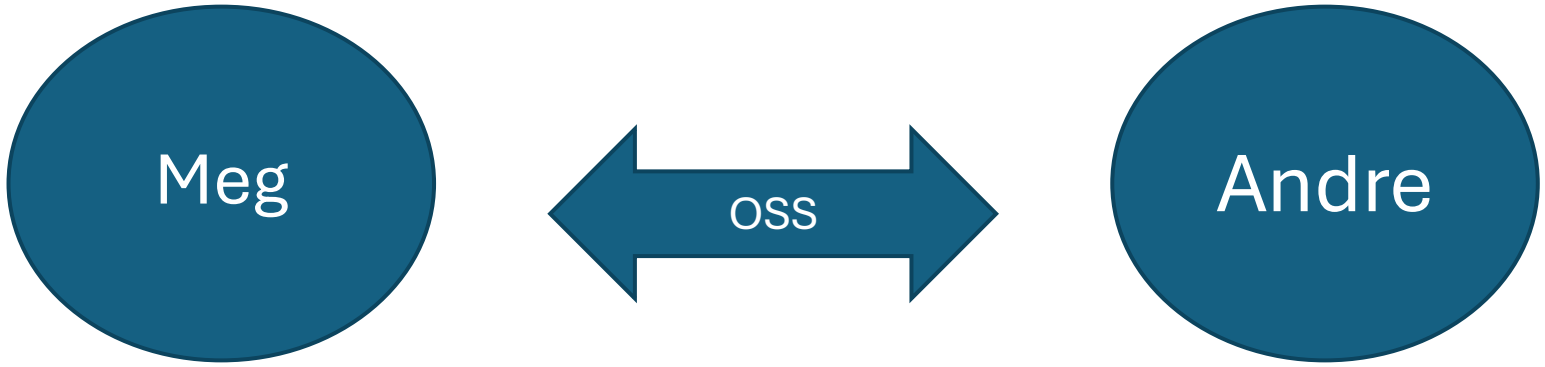


Modell fra Slade, basert på Winnicott.

Mentaliserings-svikt hos oss selv



Samarbeid
Med foreldre og med andre instanser



Forstå hva jeg selv tenker og føler i denne saken.

Hvordan påvirker jeg den andre.
Hvordan påvirker den andre meg?

Hvordan tenker de andre om saken

Familiesykepleierens mentaliseringsevne

Hva skal til for at du

- Leser deg selv og regulerer deg selv godt nok?
- Leser den andre og forstår hva den trenger ?
  - Den andre= Forelder, barnet, teammedlemmer, teamleder, fastlegen, NAV, naboen, renholdspersonalet OSV

Lage en ramme der det er trygt å utfordre seg

- Så den andre kan våge å kjenne etter
- Våge å utfordre seg følelsesmessig



Være modeller:
Ikke være skråsikker/ være sikker på at du vet best
Være nysgjerrig
Våge å stille spørsmål ved egne følelser
Våge å utfordre egne følelser

MENTALISERING



-Hva er det jeg føler?
-Hva kan jeg gjøre med det?

Hva skal jeg gjøre for å hjelpe deg?
Hva trenger jeg fra deg?
Hvordan fremstår jeg?

-Hva er det du føler?
-Hva trenger du for å regulere deg?

Forelder
Familiesykepleier
Teameleder
Nasjonalt kontor

Nøkkelord

- Nysgjerrighet. «Hvorfor». Ikke bedrevitende
- Samarbeid. Finne ut veien videre *sammen*
- Trygghet, regulering, relasjon, refleksjon



Og husk

For å endre noens tilknytningsmønster-noens grunnleggende tillit eller mistillit-kreves erfaringer som korrigerer

På mange arenaer

Over lang tid

I store doser

Familiesykepleieren kan være en del av dette. En som får snøballen til å rulle

For å runde av….

- Målet vårt: Skape psykisk friske spedbarn som igjen blir gode foreldre
- Metoden vår: Skape en relasjon mellom foreldre og barn som fremmer god psykisk helse i barnet
- Det skaper vi gjennom å fremme psykisk trygge foreldre, som klarer og *våger* å kjenne på alle følelser, og som vet hvordan de kan regulere dem hensiktsmessig





Bilde: Pixers

TAKK FOR MEG