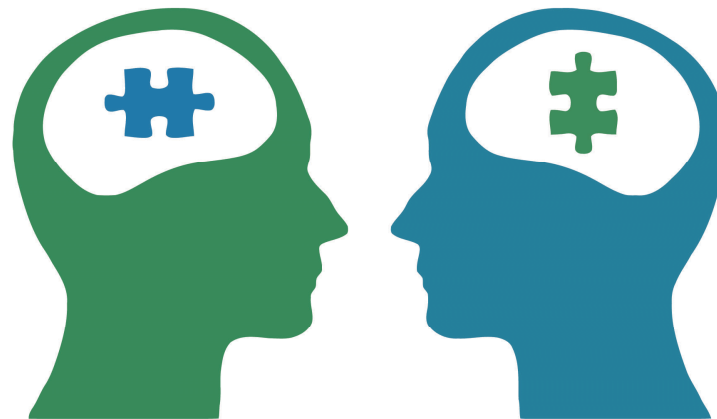


MBT – i teori och praktik

Maria Wiwe, leg psykolog
MBT-teamet Huddinge



WWW.MBTSVERIGE.SE

Observera!

Åhörarkopior till de här
PowerPointbilderna kan hämtas på MBT-
teamet hemsida:

www.mbtsverige.se

Vad/vilka är MBT-teamet?

- Peder Björling, ledningsansvarig överläkare
- Lisa Herrman, PTP-psykolog
- Anna Sten, ST-läkare
- Niki Sundström, leg psykolog och psykoterapeut
- Per Wallroth, leg psykolog och psykoterapeut

Teamet ingår i Huddinge öppenvårdspsykiatriska mottagning, Flemingsberg.

Mentalisering - Grundkoncept

- Behandling framtagen av Peter Fonagy och Anthony Bateman (Halliwick, London) för behandling av BPS (Borderline personlighetsstörning)
- Gruppterapi, individuell terapi och psykoedukativ kurs
- Bygger på mentaliseringsteorin
- Behandlingen syftar till ökad mentalisering och därigenom symtomreduktion och ökad funktionsförmåga.
- Utöver mentalisering arbetar man också med "agentskap"

Mentaliseringsbaserade behandlingsprogram

- MBT (mentaliseringsbaserad terapi) **
- MTB (Minding the Baby) *
- MBFT (Mentalization-Based Family Therapy) *
- Professionals in Crisis
- Peaceful Schools **
- Mentalization-based child therapy *
- Behandling av anknytningstrauma
- Behandling av anorexi

Borderline personlighetsstörning, diagnoskriterier

- Undvika verkliga eller fantiserade separationer
- Intensiva, instabila mellanmännsliga relationer
- Identitetsstörning
- Impulsivitet
- Upprepat suicidalt beteende och/eller självskadande
- Känsломässig instabilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Inadekvat, intensiv vrede
- Övergående stressrelaterade paranoidea reaktioner/
dissociativa symptom (d v s förföljelsetankar,
misstänksamhet, överklighetskänslor)

Bakgrundsinformation kring våra patienter

- Framförallt kvinnor, men mer män nu än tidigare
- Åldersspann: vår yngsta patient är 19 år och vår äldsta är 42 år
- De flesta är sjukskrivna
- Varierande mängd sjukhusvård
- Nästan alla har gjort allvarliga självmordsförsök och har ett självskadebeteende

Samsjuklighet

- Har man borderlinepersonlighetsstörning har man ofta
 - Andra personlighetsstörningar
 - Depression
 - Ångest
 - PTSD
 - Missbruk
 - ADHD
 - M m

MBT i Huddinge

- 1,5 år
- Individualterapi, 1 timme/vecka
- Gruppterapi i liten grupp, 2 timmar/vecka
- Psykopedagogisk grupp, 1 timme/vecka 12 gånger
- Ev läkemedelsbehandling
- Regelbundna vårdplaneringsmöten
- Möjlighet till telefonkontakt
- Inläggning vid behov
- Uppföljning

Observera!

1. MBT vilar stadigt på empirisk forskning kring anknytning och mentalisering.
2. MBT är utvärderad i en randomiserad kontrollerad studie (Bateman & Fonagy 1999, 2001, 2003, 2008, 2009), vilket gör att det är en av två borderlinebehandlingar som har viss evidens (Cochrane 2006).

MBT London, 2008

- Studien visar att MBT-patienternas förbättring stod sig även sex och ett halvt år efter avslutad behandling: MBT-patienterna fortsatte att må bra och fungera bättre än patienterna i kontrollgruppen.

Vad är mentalisering?

- "Holding mind in mind" (Fonagy & Bateman)
- "Att ha sina egna och andras tankar och känslor i åtanke" (en av våra patienter)
- "Att tänka om känslor och att känna om tankar" (Arietta Slade)

Mentalisering

- Alltid ett *relationellt* sammanhang i mentalisering – observera skillnad mot till exempel *mindfulness!*
- Fluktuerande process

Mentalisering

- Både explicit (uttalad) och implicit (outtalad)
- *Explicit mentalisering = att förstå och beskriva vad man själv eller någon annan tänker eller känner*
- *Implicit mentalisering = något som vi "bara gör" utan att vi tänker på det*

Mentalisering

- Ogenomskinlighet
- Mentala tillstånd

Agentskap

- Översatt från engelskans agency.
- Vem är det som håller i rodret?

Teleologisk hållning

- Uppnås när barnet är ca 9 månader.
- Handlingar bedöms enbart utifrån sina fysiska, synbara resultat.
- Känslor kan inte hanteras genom reflektion, utan man måste göra något som ger ett synbart resultat.

Psykisk ekvivalens

- Uppnås när barnet är ca 2 år.
- Den psykiska verkligheten uppfattas som identisk med den fysiska verkligheten.
- De egna tankarna och känslorna måste vara sanna, och andra människor uppfattar med nödvändighet världen på samma sätt som man själv gör.

Låtsasläge

- Uppnås när barnet är 2-3 år.
- Fantasi och verklighet upplevs som åtskilda och helt frikopplade från varandra.
- Det finns inte något som helst samband mellan inre och yttre verklighet.

Utveckling

- När barnet utvecklar mentaliseringsförmågan gjuter de samman dessa tre sätt att uppfatta verkligheten och förstår att:
 - Fantasi och verklighet skiljer sig åt, men har förbindelse med varandra.
 - Handlingar bestäms utifrån mentala avsikter, vi uppfattar därför världen olika.
 - Du är själv den som styr ditt liv
(=agentskap)

Anknytning

- Mentala representationer = ha någon i sitt "mind".
- Markerad spegling (affektreglering)
- Delat intresse

Anknytningstrauma

- Fysiska övergrepp
- Sexuella övergrepp
- Antipati
- Psykologiska övergrepp

Anknytningstrauma

Neglect – försummelse

- Fysisk neglect
- Psykosocial neglect

Desorganiserad anknytning

- Förälder med tillräckligt god mentaliseringsförmåga = tryggt anknutet barn
- Förälder med mycket bristande mentaliseringsförmåga = risk för utveckling av den djupaste formen av otrygghet i anknytningen, nämligen desorganiserad anknytning (Main och Solomon 1990; van Ijzendoorn et al. 1999)

Desorganiserad anknytning

- Anknytningstrauma skapar ett defensivt undandragande från den mentala världen – i värsta fall, ett fobiskt undvikande av mentalisering (Fonagy et al. 2007).
- En medvetenhet om förövarens sinne är skräckinjagande för det utsatta barnet, därför att barnet kommer att konfronteras med en attityd gentemot honom själv som är extremt smärtsam att ta till sig: hat, grymhet och likgiltighet. (Fonagy and Target 1997)

Den onda cirkeln

- Det blir till en självskyddande reträtt från den mentala världen – vilket förhindrar en reflektiv förmåga att utvecklas.
- Och som om inte det räckte så hindrar barnets begränsade mentaliseringsförmåga honom eller henne från att hantera förälderns destruktiva relaterande på ett så konstruktivt sätt som möjligt.

Desorganiserad anknytning

- Det desorganiserade barnet har inte förmågan att utveckla en sammanhållen och fungerande strategi för att kunna relatera till sin anknytningsfigur. Enligt Main (1999) karaktäriseras desorganiserad anknytning som *"fright without solution"* (skräck utan lösning).

Mentaliseringssammanbrott

- Teleologisk hållning
- *”Om du inte gör det här för mig, måste det betyda att du egentligen inte älskar mig.”*
- Känslor tas bort med hjälp av något synligt agerande.

Mentaliseringssammanbrott

- Psykisk ekvivalens
 - *"Jag känner mig ful, alltså är jag det".*
 - *"Jag har ingen lust att gå till arbetsträningen idag. Alla som är där är så deppiga och de väcker bara massa ångest hos mig. Förra gången ville jag gå därifrån, jag stod inte ut med att sitta där och lyssna på allt tjat".*

Mentaliseringssammanbrott

- Låtsasläge

- *"Min man är otrogen men jag mår fint".*

- *"Jag vet att jag ringde dig igår och sa att jag inte orkar leva längre men måste du göra det till en big deal?! Nu mår jag jättebra och jag känner mig så himla glad".*

MBT-terapi – att arbeta i en
anknytningsrelation

- Aktiverat anknytningsystem hos BPD = hämmad mentaliseringsförmåga
- Outhärdliga känslor, fragmenterat själv = teleologisk hållning för att restaurera självet

- Ha koll på patientens mentaliseringsförmåga i stunden
- Balansera den emotionella intensitet
- Akta dig för att överskatta BPD patientens förmåga när han eller hon kämpar med starka känslor

- Kliv ur och undersök din egen roll!
- Utgå ifrån att du är delaktig i allt som händer
- Delat intresse

43 minuter av pretend mode – hur gör vi för
att bryta låtsasläget?

Varje gång...

... en individualsession eller en gruppssession startar är din uppgift som terapeut att hela tiden lyssna efter icke-mentaliserande processer och interaktioner

...därför att det helt överskuggande målet med MBT-terapi är att *stimulera och höja mentaliseringsförmågan*

- Den största utmaningen i att kunna urskilja mentalisering från icke-mentalisering – är att kunna känna igen, sätta fingret på och bryta *pseudomentalisering*

Till att börja med...

Hur definieras pseudomentalisering?

Pretend mode/Låtsasläge

- Den mentala världen är bortkopplad från verkligheten
- Saknas en bro mellan inre och yttre verklighet
- Tomhet, meningslöshet och dissociation (trauma)

- Det fysiska självet och den inre världen har inget samband, ingen kontinuitet i självet
- I terapi: ändlösa inkonsekventa pratstunder om tankar och känslor hos sig själv och andra
- Upplevelsen av att det inre livet inte är verklighet tillåter självskadebeteende

Risk att patienten plockar upp terapeutens formuleringar och insikter

- Ingenting händer utanför terapirummet –
nada!
- Tänkt men inte känt

Tre kategorier

- Påträngande
- Överaktiv
- Destruktivt inadekvat

Exempel Påträngande

”Vi var ute på krogen och det är ju helt klart att hon blev svartsjuk på mig och min sociala förmåga. Hon har ju liksom sitt bagage, du vet hon blev ju så övergiven när hon var liten, fick liksom inte känna sig riktigt älskad, så egentligen förstår jag ju verkligen att det har blivit på det sättet för henne. Alltså, det är så sjukt för jag vet precis, jag vet precis när svartsjukan smäller till i henne, det räcker att jag pratar bara lite med någon annan, då blir hon så sur och svartsjukan står som skriven i ansiktet på henne. Och jag vet ju bara då att jaha det var den kvällen det, nu var det här förstört, finns inget absolut inget att göra för det är bara så hon är...

Exempel Överaktiv

”Han är så seg, han har ingen självinsikt, och jag har försökt få honom att fatta det så många gånger, ja flera gånger varenda dag, och ändå fattar han inte, och jag bara hållå det är ju så uppenbart det här att han har använts av sin mamma, typ varit som hennes partner bara för att hon inte haft någon och nu kan han inte binda sig vid en annan kvinna för det. Alltså det är så uppenbart, han kan ju inte rå för det, men han kommer ju aldrig att kunna få ett eget liv, en egen plattform liksom, om han inte tar till sig den här insikten, smälter den och sedan går vidare liksom. Han lider av ett Oidipuskomplex i förhållande till sina föräldrar. Ja, han är verkligen rädd för närhet. Och vet du han är så känslomässigt inkompetent för när jag talar om den här insikten för honom, ja då ser han ut som att han inte fattar någonting, typ vilken planet kommer du ifrån, och frågan är väl egentligen om han är lågbegåvad.”

Exempel Destruktiv...

”Äh, lägg av och böla, du är fan inte ledsen för att jag lappa till dig, du är bara så jävla förbannad på mig för att jag i alla fall tar tag i mitt liv till skillnad från dig. Du måste fatta någon gång att du får skylla dig själv, du bokstavligt talat ber ju om det. Patetiskt.”

Harry Frankfurt (2005): "Bullshit är
oundvikligt närhelst omständigheter kräver
av någon att tala utan att veta vad han
egentligen talar om" (min översättning).

Politiker och terapeuter
Skall skiljas från lögnen

John Allen (2003)

- Mentalizing spirit
- Känslomässigt engagemang

Self - disclosure

- Ett mål är att göra det implicita explicit
- Avslöja din position
- Delat intresse

Visa ditt mentala tillstånd

- Patienten behöver få veta vad han skapar i dig för att ha en chans att få syn på och förstå sig själv
- Försök förstå varandras mentala tillstånd

Misslyckande med self-disclosure...

- ...leder till; större risk att du som terapeut agerar ut (frustration, ilska, besvikelse, förvirring o d y l) genom antingen ihärdigt tolkande eller inadekvata handlingar

Twisten

- Om din patient pseudomentaliserar så är det du som äger problemet
- Speak out!
- Arbetsminnet – inte det förflutna

Adekvata interventioner...

- Korta och enkla
- Affektfokuserade
- Ej beteendeinriktade
- Fokus på mentala tillstånd

