

Mentaliseringsbaserad terapi

Peder Björling, överläkare
MBT-teamet, Psykiatri Sydväst
Huddinge

Peder Björling - 2009

Bakgrund

Kognitiv terapi

1950:

Aaron Beck
-Psykoanalys (Kognitioner är hierarkiskt ordnade i primära och sekundära processer)
-Beteendevetenskap
-Tidigt utvärderat

Mentaliseringsbaserad terapi

Bateman, Fonagy 2000

-Psykoanalytisk teori
-Anknytningsteori
-Kognitionsvetenskap
-Tidigt utvärderat

KBT

2008

-Kognitionsvetenskap
-Beteendevetenskap
-Neurobiologi
-Mindfulness
-3:e vågen, schematerapi, DBT etc.

Peder Björling - 2009

Savage Chickens

by Doug Savage



Peder Björling - 2009 www.savagechickens.com

Grundkoncept

KBT:

Individens psykiska tillstånd är beroende av tankar, känslor och beteenden. Dessa har en inre logik och i vissa situationer tenderar dessa kognitioner och beteenden att följa vissa mönster eller "schema".

Det finns omedvetna "grundantaganden" om självet, om andra och om omvärlden som resulterar i automatiska tankekedjor. Grundantaganden baseras på tidiga upplevelser. Till dessa kommer sekundära antaganden.

Kompensatoriska strategier utvecklas för överlevnad. Initialt funktionella men senare i livet upphov till problem.

Peder Björling - 2009

KBT vs. mentalisering

KBT	Mentalisering
Inre eller yttre stimuli aktiverar dysfunktionella kognitiva schema vilka genererar beteenden som förstärker schema och underhåller psykisk ohälsa.	Vid stress försämrats mentaliseringsförmågan vilket resulterar i överdrivna eller inadekvata inre responser vilka i sin tur genererar beteenden som underhåller psykisk ohälsa.
-Varför har du inte diskat? Aktiverar: -grundantagande: <i>oälskbarhet</i> -sekundärt antagande: <i>prestation är ett villkor för relation</i> -automatiska tankar " <i>Inget jag gör duger, hon kommer aldrig bli nöjd</i> " -Beteende: - " <i>Du kan dra åt helvete</i> "	-Varför har du inte diskat? Upplevt hot om övergivande och påföljande stress. Mentaliseringsförmågan sjunker, psykisk ekvivalens -> känsla av att bli angripen innebär att partnern faktiskt angriper, " <i>hon vill komma åt mig</i> ". - Beteende: - " <i>Du kan dra åt helvete</i> "

KBT vs. MBT - arbetsätt

KBT	MBT
Bakgrundsinformation Skattningsskalor Konceptualisering Beteendeanalys Problemformulering Målformulering Hemuppgifter Exponering Beteendeeexperiment	Utredning (skattningsskalor) Problembeskrivning Återgivning Idiosynkratiskt mål Vårdplanering Psykopedagogisk grupp Explicit mentalisering Implicit mentalisering In vitro exponering?
-Individuell terapi eller Gruppterapi	-Individuell terapi och gruppterapi

Peder Björling - 2009

KBT vs. mentalisering

KBT	MBT
Tankefällor: Tankeläsning Katastroftänkande Generalisering Diskvalificering Etikettring Känslotänkande Dikotomt tänkande Snabba slutsatser	Mentaliseringsfällor? Psykisk ekvivalens Låtsasläge Hypermentalisering

Peder Björling - 2009

KBT vs. Mentalisering Terapeutiskt förhållningsätt

KBT	MBT
Idiosynkratisk mening Gemensamt utforskande Nyfikenhet Icke-tolkande Sokratisk metod Arbetsmodeller/teorier, inte fakta Utforskande av alternativ genom analys av specifika situationer	Idiosynkratisk mening Gemensamt utforskande Nyfikenhet Icke-tolkande Redovisning av teorier Utforskande av alternativ genom explicit mentalisering Implicit mentalisering Terapsituationen som mentaliserings- och relationslaboratorium

Peder Björling - 2009

Schemafokuserad terapi vs. MBT

Schemafokuserad terapi:

Jeffrey Young, USA

Utvecklat för "Svåra patienter", personlighetsstörningar. Långa terapier.
Early maladaptive schema (18 st) som korresponderar till kärnbehov och uttrycks i en copingstrategi.

Ex "övergivande" schema, överkompenserande coping, icke tillfredställt grundbehov – "Trygg bas"

Arbete med anknytning i terapirelationen ett mål i sig. Anknytning, separation.

Grundbehoven är alla sådana som beror på anknytningsrelationens kvalitet.

EMS aktiveras under stress och resulterar i tankar, känslor och beteenden som är inadekvata. Den kognitiva triaden karakteriseras av det som i MBT skulle kallas mentaliseringssammanbrott.

Peder Björling - 2009

Tänk om...

- MBT också innefattade hemläxor - Sessionsöverbyggande arbete och agentskap.
- MBT använde tydligare konceptualisering och målbeskrivning – Lättare att utvärdera och rikta behandlingen.
- KBT använde sig av implicit mentalisering - "in vivo" exponering och konkret schemaarbete.
- KBT varvade individuell- och gruppterapi – inbyggt arbete med anknytningsproblematik.

Peder Björling - 2009