

Introduktionskurs

- En gång per vecka
- Tolv gånger
- Ca 20 patienter kallade från väntelistan (är under utredning, nyss börjat i behandling)
- Alla i teamet deltar vid olika tillfällen – presentation

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Introduktionskurs

- Kurs, inte terapitillfälle
- Introduktion till mentalisering
- Möjlighet att ta ställning till eventuell behandling
- Anknytning till teamet
- Möjlighet att se om det går att vara i grupp
- Synliggör motivation och om det går att komma till behandling

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Introduktionskurs

- Syftar till att stimulera tankar kring begreppet mentalisering och vilken roll det spelar i relation till patientens egna problem
- Synliggöra hur patientens mentaliseringsförmåga bidrar till hur han/hon klarar känslomässig interaktion med andra, vilket är gruppterapins främsta syfte

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Introduktionskurs

- Övningar ska vara känslomässigt allmänt hållna för att eventuellt kunna bli mer personliga under kursens gång
- Betona hur känslomässiga tillstånd påverkar mentaliseringsförmågan
- Introducera övningar mha team-medlemmar som är aktiva, som t.ex. rollspel
- Att se likheter och skillnader
- Enkelt språk

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Övningarnas fokus

- Själ och andra
- Egna upplevelser av sig själv
- Egna upplevelser av hur andra upplever en själv
- Tankar och känslor

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Introduktionskurs

Presentera centrala begrepp genom att hålla en kort föreläsning följt av rollspel av team-medlemmar och därefter kort övning där patienterna är aktiva

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Centrala begrepp

- Mentalisering
 - Explicit och implicit
 - Tanke och känsla
 - Själv och andra

Rollspel som belyser när någon mentaliserar respektive inte gör det

Övning där patienten ger egna exempel på när någon mentaliserat respektive inte + hemläxa; att iaktta begrepp eller läsa artikel

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Centrala begrepp

- Agentskap
- Teleologisk hållning
- Psykisk ekvivalens
- Låtsasläge

Återkommande begrepp under hela behandlingen

Kontinuerligt fråga efter alla gruppmedlemmars tankar och kommentarer

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Att förstå

- Attityder
- Motiv
- Känslor

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Introduktionskurs

- Teoretisk kunskap om
 - borderline-kriterier och diagnos
 - självskada och impulsivt beteende
- Hur tänker vi kring det?
 - Ängestlindring och ett sätt att orka leva
- Vad kan man göra för att avleda/distrahera?
 - Vila
 - Duscha
 - Promenera
 - Ringa till någon (kontakta MBT-teamet)
 - Skriva
 - Lyssna på musik
 - Ta mediciner
 - Söka hjälp på sjukhuset
- Agentskap

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge

Introduktionskurs

Mot slutet av kursen kan patienterna vara mer aktiva och prova att rollspela t.ex. mentalisering eller ge egna exempel t.ex. beskriva en situation när man själv lyckats undvika destruktivt agerande på en stark känsla.

Anna Sten - MBT-teamet Huddinge