

## Psykoterapeutisk teknik i MBT

---

---

---

---

---

---

---

## Målsättning för terapisesionen

- Att förbättra mentaliserings förmågan.
- Att göra det medvetna medvetet.
- Att öva upp och förbättra förmågan att föreställa sig sitt eget och andras inre.
- Fokus ligger på processen inte på innehållet.
- Öka agentskap

---

---

---

---

---

---

---

## Terapeutens förhållningssätt

- En icke vetande, undersökande hållning – ej experthållning.
- Fokusera på patientens tankar och känslor.
- Joint attention – patientens mentala tillstånd ska vara i fokus för både patient och terapeut.
- En aktiv hållning – terapeuten är tydlig med att han har patienten i tankarna.
- En MBT-terapeut är "varm" gentemot patienten.

---

---

---

---

---

---

---

## Terapeutens förhållningssätt, forts

- Var uppmärksam på brott i den terapeutiska alliansen – undersök tillsammans med patienten.
- Erkänn misstag – be om ursäkt.
- "Self-disclosure" - svara på rimliga frågor och var öppen och tydlig med känslor.
- Var tydlig och öppen med andra uppfattningar än patientens, men utan experthållning. Ta chansen att se flera perspektiv.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Experthållning...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Self-disclosure...

---

---

---

---

---

---

---

---

### Generella drag hos interventionerna

- Enkla och korta
- Fokuserade på känslor
- Fokuserade på det som är aktuellt och känslomässigt laddat för patienten.
- Fokuserade på det medvetna eller nästan medvetna, inte det omedvetna.
- Anpassade till den aktuella mentaliseringsnivån!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Interventionsspektrum

1. Stöd och empati.
2. Klarifikation och elaborering.
3. Grundläggande mentalisering.
4. Tolkande mentalisering.
5. Mentalisering av överföringen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att välja intervention

- Inled i princip varje terapitimme på nivå 1, med stöd och empati.
- Ta en nivå i taget. Gå vidare endast när patientens mentaliseringsförmåga klarar det.
- Gå tillbaka en nivå om känslorna hotar att bli överväldigande.
- Gå tillbaka till nivå 1 om känslorna blir helt ohanterliga eller om det inte går att förstå vad som händer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1. Stöd och empati

- Vara respektfull mot patienten och det hon berättar.
- Visa att Du är intresserad och angelägen att förstå.
- Ha en positiv och hoppfull attityd, men var samtidigt frågvis.
- Stämna kontinuerligt av med patienten att Du uppfattat henne rätt.
- Komma ihåg att Du är icke vetande. Om Du "drabbas av teorier", redovisa det om det stör din öppna hållning.
- Visa då Du blir känslomässigt berörd av det patienten berättar.
- Ge patienten beröm när hon mentaliserar i en besvärlig situation.
- Validera patientens upplevelse, men gör det mer genom att fokusera mer på utforskning än enkel bekräftelse.

---



---



---



---



---



---



---



---

## 2. Klarifikation - exempel

- Nu hänger jag inte med.
- Har jag uppfattat dig rätt?
- Hur blev du säker på att hon inte vill träffa dig?

---



---



---



---



---



---



---



---

## 2. Elaborering – exempel

- Du sa att du kände dig arg. Var du bara arg eller var ilskan uppblandad med andra känslor?
- Om jag hade varit i den situationen hade jag kanske känt mig lite utanför och ledsen, men hur var för dig?
- Vad skulle behöva hända för att du skulle känna på ett annat sätt?

---



---



---



---



---



---



---



---

### 3. Grundläggande mentalisering - försöksetikettering, exempel

- När du talar om din syster låter du ganska ledsen, är du det eller är det på något annat sätt?
- Alldeles nu så tystnade Du och tittade bort, kan du säga något om vad som hände?
- Kan det vara så att du inte riktigt vet vad du känner?

Kom ihåg att även Din mentalisering handlar om gissningar och perspektivtagande!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. Tolkande mentalisering

- Tolkningarna handlar om att presentera en ny förståelse av det patienten berättar.
- Tolkningarna ska inte vara helt främmande för patienten (förmedvetet).
- Tolkningarna ska väcka patientens nyfikenhet och locka till reflektion.
- Tolkningen ska vara ett redskap för att öva mentaliseringsförmågan.
- Syftet är **inte** att lösa upp bortträngningar och ge insikt om kopplingar mellan barndomsupplevelser, inre konflikter och om aktuella, problematiska förhållningssätt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. Mentalisering av överföringen – överföringsantydning, exempel

- Du berättade att du ofta blir arg i stället för ledsen. Jag undrar om det är det som händer just nu.
- Du sa att det ofta blir missförstånd när du är med andra, var det något liknande som hände förra gången vi träffades?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Mentalisering av överföringen

- Validera överföringskänslan.
- Utforska överföringen.
- Ta ansvar din del i det som hände.
- Etablera en gemensam förståelse tillsammans med patienten.
- Presentera alternativt perspektiv.
- Följ upp patientens reaktion med fortsatt mentalisering av överföringen.
- Var tydlig med att den terapeutiska relationen är en verklig relation.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stopp -interventioner

- Stopp och stå kvar.
- Stopp och utforska.
- Stoppa, backa och utforska.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MBT

Den mentaliserande terapeuten konstruerar och rekonstruerar kontinuerligt föreställningen om patientens "mind" för att hjälpa patienten att förstå vad han känner och varför han upplever det han gör.

Patienten måste känna att han finns i terapeuten "mind", likväl som terapeuten måste förstå sig själv i patientens "mind" om de tillsammans ska kunna utveckla en mentaliserande process. Båda måste uppleva ett "mind" som påverkas av och påverkar ett annat "mind".

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tips

- MBT-terapeuter tenderar att vara tämligen "framåt lutade".
- Innehållsfokus är något att vara vaksam på.
- Då det blir svårt, checka av patientens och din egen mentaliseringsnivå. Sänka eller höja temperaturen?
- Förvåning, förstumning eller rörelse kan vara tecken till ökad mentalisering. Följ upp och utforska!
- Använd din egen nyfikenhet och stimulera patientens nyfikenhet på sin egen och andras inre värld.
- Stå ut med dina "missar". En bra terapeut hoppar inte på alla "krokar" under en session.
- Reparation av alliansbrott och att reda ut missförstånd är kraftfulla mentaliseringsövningar. Använd dem!
- Utforska agentskap!

---

---

---

---

---

---

---

---