

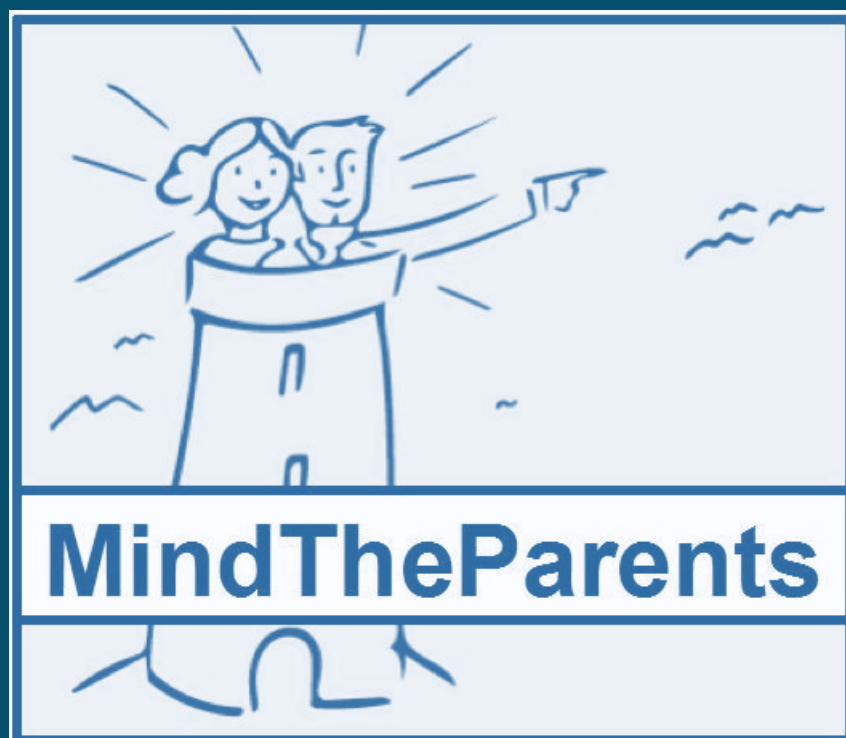


Udlændinge- og
Integrationsministeriet

Styrelsen for International
Rekruttering og Integration

Et mentaliseringsbaseret psykoedukativt gruppeprogram

Til forældre til børn og unge i risiko for bandekriminalitet eller anden kriminalitet



Udarbejdet for Styrelsen for International Rekruttering og Integration
og Socialstyrelsen af Center for Mentalisering.

1. udgave - foråret 2020



Rikke Nielsen og Janne Østergaard Hagelquist.
© 2020
Center for Mentalisering
Rosenkrantzgade 31, 2. tv.
8000 Aarhus C

Tlf.: 31394245

Mail: kontakt@centerformentalisering.dk
centerformentalisering.dk

Indholdsfortegnelse

1. Indledning.....	3
1.1 Psykoedukative grupper ved Center for Mentalisering	3
1.2 Læsevejledning	4
2. Overordnet om forløbet	5
2.1 Mentalisering og unge i risiko for at blive rekrutteret til bandekriminalitet	5
2.2 Overordnede formål med forløbet	5
2.3 Psykoedukation i forældregruppesammenhæng.....	6
2.3.1 Gruppekonstellationens betydning.....	6
3. Tematikker ved målgruppen	8
3.1 Skam og isolation	8
3.2. Ensomhed	9
3.3 Traumer.....	10
3.4 Afmagt og magt.....	12
4. Programmets rammer, struktur og udførelse	13
4.1 Rekruttering, motivation og fastholdelse	13
4.2 Rammesætning	14
4.2.1 At skabe et trygt og sikkert rum	14
4.2.2 Struktur og omfang	15
4.3 Gruppeledelse	15
4.3.1 Behov for tolk.....	16
4.4 Etik og lovgivning	17
4.5 Hovedpunkter om gruppelederens opgave (og holdning) i psykoedukationsgruppen	17
4.6 Metode - Et ÅBENT sind	18
4.6 Metode – Interventionsspektrummet	20
5. De seks sessioner	22
5.1 Session 1 – Mentalisering i forældreskab	23
5.2 Session 2 – Forældre som RAM – roligere, ansvarligere og mere mentaliserende	29
5.3 Session 3 – Hvordan bliver jeg en autoritet i forhold til børn og unge med udfordrende adfærd?	33
5.4 Session 4 – Svære oplevelser og traumeefterreaktioner	38
5.5 Session 5 – Grænsesætning	43
5.6 Session 6 – Ærlighed og løgne	48
6. Litteraturliste.....	52
7. Bilag.....	55

1. Indledning

1.1 Psykoedukative grupper ved Center for Mentalisering

I perioden 2018-2021 indgår Styrelsen for International Rekruttering og Integration (SIRI) og Socialstyrelsen i et samarbejde med fire partnerskabskommuner (København, Slagelse, Fredericia og Ishøj) med henblik på at styrke kommunernes forebyggelsesindsats over for børn og unge i risiko for at blive rekrutteret til bandekriminalitet. I samarbejdet udvikles en tværgående og systematisk samarbejdsmodel for en sammenhængende og helhedsorienteret indsats med fokus på hele familien. Målgruppen i initiativet er de børn og unge, som er observeret i uroskabende ungegrupperinger og hvis opvækstforhold og familiebaggrunde er kendetegnet af de risikofaktorer, der karakteriserer personer i bandegrupperinger. Risikofaktorer som eksempelvis at have en anden etnisk baggrund, være udsat for vold i hjemmet, bo i et udsat boligområde samt have færre socioøkonomiske ressourcer end befolkningen generelt (Lindstad, 2012).

I initiativet arbejdes der med familien ud fra en mentaliseringsteoretisk ramme. Center for Mentalisering bistår styrelserne i at opkvalificere de fire kommuner i mentaliseringsbaserede indsatser til forebyggelse af børn og unge i risiko for bandekriminalitet. En del af denne opkvalificering er at ruste de fagprofessionelle i kommunerne til at afholde forældregruppeforløb. Center for Mentalisering har på baggrund af projektets erfaringer beskrevet, hvordan der kan arbejdes gruppebaseret i forældremanualen 'MindTheParents'.

Manualen er målrettet fagprofessionelle og beskriver hvordan der kan gennemføres et mentaliseringsbaseret psykoedukativt gruppeprogram til forældre, der har børn eller unge, som er i risiko for at komme i bandekriminalitet eller anden kriminalitet. Det overordnede mål med gruppeforløbet er at arbejde med at understøtte, at forældrene formår at blive bedre til at mentalisere deres børn. Herunder at få redskaber til at regulere dem selv i konflikter og få viden om børn og unge, og de udfordringer, der kendetegner børn og unge, som er i risiko for at blive rekrutteret til bandekriminalitet eller andre kriminelle miljøer.

Forældreprogrammet er blevet afprøvet i to pilotforløb i henholdsvis Ishøj Kommune samt Fredericia Kommune. I både Ishøj og Fredericia er der blevet afholdt seks gruppegange af to timers varig per gang. I Ishøj var der én gruppeleder fra Center for Mentalisering og to repræsentanter fra Ishøj Kommune, og i Fredericia var der to gruppeledere fra centeret samt to repræsentanter fra Fredericia Kommune. Der deltog i alt omkring 10 forældre i forløbene.

Casene i manualen er inspireret af disse forløb samt mødet med andre borgere i sammenlignelige situationer. De er alle anonymiserede. Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at forældremanualen ikke kan stå alene i arbejdet med forældre til børn og unge i risiko, og det er således en forudsætning for anvendelse af manualen, at kommunale fagprofessionelle som minimum har gennemført et kompetenceudviklingsforløb i mentaliseringsbaserede indsatser. Kompetenceudviklingsforløbet består af seks undervisningsdage, hvor temaer som kendetegner målgruppen berøres. Undervisningen tager teoretisk afsæt i mentalisering og er kombineret med øvelser. Undervisningen kan følges op med supervision.

1.2 Læsevejledning

Den første del af manualen omhandler en teoretisk beskrivelse af det psykoedukative gruppeprogram samt tematikker, der vurderes som særligt centrale for målgruppen. Dernæst følger en beskrivelse af programrets rammer, struktur og udførelse med blandt andet fokus på gruppeledelsen. Den sidste del er en detaljeret gennemgang af de i alt seks psykoedukationsgange (sessioner). For at gøre manualen lettilgængelig vil der for hver session være en beskrivelse af:

- 1) *Hvordan man gør*, herunder hvad der skal præsenteres de enkelte gange og hvordan dette kan gøres på mentaliserende vis
- 2) *Tips og tricks* til de enkelte sessioner
- 3) Et anonymiseret *praksiseksempel*

De anvendte modeller i både første og anden del af manualen er fra bøgerne *Mentaliseringsguiden* (2015) og *Mentalisering i familien* (2017). Sidst i manualen findes de anvendte modeller i et format, der kan kopieres og udleveres til gruppens deltagere.

2. Overordnet om forløbet

2.1 Mentalisering og unge i risiko for at blive rekrutteret til bandekriminalitet

Mentaliseringsbaseret behandling er en terapeutisk retning, der er evidensbaseret som behandling til en lang række målgrupper (Fonagy & Bateman, 2019). Mentalisering kan defineres som "en facet af den menneskelige forestillingsevne: En individuel bevidsthed om mentale tilstande i én selv og i andre især i forhold til at forstå egen og andres adfærd. Mentalisering involverer at opfatte og fortolke følelser, tanker, overbevisninger og ønsker, der forklarer, hvorfor folk handler som de gør. Dette medfører en bevidsthed om den andens omstændigheder, hans eller hendes tidligere mønstre af adfærd, og de erfaringer personen har haft" (Fonagy & Bateman, 2019, s. 3). Mere enkelt og mundret kan man tale om, at mentalisering handler om de forestillinger, man gør sig, når man har "sind på sinde" eller "ser bag om adfærden".

I nærværende forældreprogram anvendes begrebet og de dertil hørende behandlingsprincipper i forhold til forældre til unge, der er i risiko for at blive rekrutteret til bandemiljøet. Arbejdet med denne målgruppe er beskrevet i forhold til unge med komplekse behov (Bevington & Fuggle, 2019, s. 211) og unge, som udviser antisocial adfærd (Taubner, Gablonski & Fonagy, 2019, s. 301). Der er endvidere evidens for, at forældres evne til at forstå deres børns mentale tilstande har positiv betydning for forældrenes opdragelsesstrategi og deres børns tilknytningsmønster (Camoirano, 2017).

2.2 Overordnede formål med forløbet

- At forældrene gennem samspelet i gruppen udvikler evnen til at mentalisere og anvende de nyvundne evner i samspil med deres børn.
- At støtte forældrene til at blive i stand til at fastholde en reflekterende og reguleret tilgang til deres børn og unge i udfordrende situationer.
- At forældrene gennem refleksioner over aktuelle udfordringer træner evnen til en reflekterende tilgang til fremtidige udfordringer.
- At få viden om temaer, der typisk udfordrer forældre til unge med risiko for at blive rekrutteret til bander, herunder om magt/afmagt, autoritet, grænser og løgne.
- At få ideer til at håndtere konflikter og sætte relevante grænser.
- At tilegne sig viden om og forståelse for, hvordan eventuelle traumer har betydning for adfærd – både hos forældre og børn/unge.
- Igennem fællesskabet at modarbejde følelser som skam, vrede og ensomhed, som knytter sig til oplevelsen af ikke at lykkes som forældre.
- At skabe selvtillid, mestring og oplevelse af kompetence i forældreskabet.
- At træne i at være et mentaliserende forbillede for ens børn for her igennem at inspirere børnene til også at være mentaliserende.

2.3 Psykoedukation i forældregruppesammenhæng

Psykoedukation er en behandlingsindsats, hvor psykoterapeutiske og pædagogiske interventioner integreres. Det overordnede formål er at give deltagerne viden om psykologiske temaer, der kan være centrale for deltagerens selvforståelse, deres forståelse af andre og forståelse af sig selv i relation til andre (Allen, Fonagy & Bateman, 2010; Lukens & McFarlane, 2004). Som ordet indikerer, handler ”psykoedukation” om at informere eller uddanne, hvilket i denne sammenhæng betyder, at der blandt andet arbejdes med temaer som forældreskab, grænsesætning, uhensigtsmæssig adfærd, løgne og traumeefterreaktioner.

Hver session tager udgangspunkt i et overordnet tema, som udforskes i en vekslen mellem undervisning, øvelser og diskussion. Det primære fokus er her at undervise i *færdigheden* mentalisering og ikke i et begreb eller en teori. Der søges i gruppen mod at støtte forældrenes evne til at mentalisere på et både eksplicit (verbalt) og et implicit (intuitivt) niveau (Tobias, Haslam-Hopwood, Allen, Stein & Bleiberg, 2006). Når undervisningen nødvendigvis især retter sig mod det eksplicite niveau, bliver det implicite niveau trænet igennem forskellige former for øvelser. Derudover er tilstedeværelsen af de andre gruppemedlemmer også en vigtig kilde til træning af implicite færdigheder, fordi dynamikken befordrer elementer, som kræver forældrenes opmærksomhed på både dem selv og de andre gruppedeltagere. Gruppelederen tager udgangspunkt i generelle eksempler til temaerne samtidig med, at der opfordres til, at deltagerne byder ind med egne erfaringer. Diskussionsprocessen er afgørende for gruppen; den fremmer forældrenes aktive involvering, støtter evnen til at tilegne sig og fastholde materialet og er med til at specificere og personliggøre de temaer, der præsenteres (Tobias et al., 2006). Derudover er diskussionen i sig selv et eksempel på at mentalisere, fordi gruppens medlemmer som led i diskussionen kommer til at tænke over både egne og andres tanker, følelser, behov, mål og grunde.

2.3.1 Gruppekonstellationens betydning

Programmet udføres i en gruppekonstellation bestående af 4-8 forældre samt to gruppeledere. Ved tilstedeværelsen af flere forældre med sammenlignelige problematikker opstår muligheden for, at den enkelte forælder får øje på, at han/hun ikke er de eneste, der har udfordringer. Denne erfaring kan indgyde til håb og nedbryde noget af den skam, der kan være forbundet med oplevelsen af ikke at kunne lykkes i sit forældreskab (Aisen & Midgley, 2019). Erfaringen kan også medvirke til, at der sker en normalisering af udfordringerne og derved en oplevelse af, at det ikke kun er *mig og mine problemer*, men *os og de udfordringer vi har med vores unge*. Med dette følger muligheden for, at temaerne kan behandles på gruppeniveau, fordi de bliver et fælles anliggende. Samlet set fører normalisering, håb og nedbrydning af skam til en øget villighed og engagement i gruppen, således at forandring rent faktisk er mulig (Yaloon & Leszscs, 2005). Herved skabes et fundament for at skubbe til forældrenes evne til at mentalisere deres børn.

Forældrene får igennem gruppekonstellationen også mulighed for at dele deres erfaringer med hinanden og derigennem få en oplevelse af, at de rent faktisk har viden om forældreskabet, der kan være værdifuld for andre. Generel erfaring fra gruppebehandling peger på, at det ikke kun er det at modtage hjælp, der er virkningsfuldt, men også oplevelser af at kunne hjælpe andre i form af støtte, gode råd eller indsigt. Forældrene kan have en generel følelse af at være dårlige forældre og en byrde, og det kan derfor være virksomt at lade dem erfare, at de selv har noget at bidrage med (Fonagy, Campbell & Bateman, 2017; Yaloom & Leszscz, 2005).

Som beskrevet i forrige afsnit er en del af formålet med gruppen, at den skal fungere som træningsarena til både eksplicite og implicite mentaliseringsprocesser. Gruppeformatet betyder i den sammenhæng, at der kommer flere fortællinger og derved også flere situationer, man kan træne sin mentaliseringsevne i forhold til (Allen et al., 2010).

Den fælles udforskning, hvor forældrenes forskellige perspektiver bringes i spil, stimulerer åbenhed, lyst og nysgerrighed i forhold til både eget og andres sind, der optimalt set ikke kun er til stede i rummet, men også tages med ud i hverdagen.

3. Tematikker ved målgruppen

Forældre til børn, der er i risiko for at blive rekrutteret til bandekriminalitet er ofte selv udsatte. Ifølge Justitsministeriets Forskningskontor og Rigspolitiet fødes bandemedlemmer i forhold til gennemsnitsdanskeren af yngre forældre, som har lavere uddannelse og lavere beskæftigelsesgrad samt lavere gennemsnitsindkomst. Forældrene har også ofte haft markant mere kontakt med det psykiatriske system og er i langt højere grad end gennemsnitsforældre blevet dømt for lovovertrædelser. Der har i familierne også ofte været brud og dødsfald og en høj procentdel er vokset op uden en far (Lindstad, 2012). Samlet set peger fundene på, at der i forhold til mange forskellige faktorer er tale om en udsat gruppe. Hertil kommer også, at forældre, der hører ind under målgruppen ofte står i akutte situationer, hvor deres børns uhenigtsmæssige adfærd nu og her potentielt set kan have store konsekvenser for familien.

I nærværende kapitel fremlægges en række forskellige tematikker, som ud fra undersøgelser, erfaringer fra lignende gruppeforløb samt udførelse af det aktuelle gruppeprogram vurderes som særligt centrale.

3.1 Skam og isolation

Med udfordringer i familien og i forældreskabet kan følge en følelse af skam, fordi man ikke lever op til det idealbillede af en familie, som normerne opstiller. Skamfølelsen er direkte koblet sammen med individets identitetsforståelse, og der er en betydelig sammenhæng mellem skam og selvværd (Gilbert, 1998). Skammer man sig som forældre over situationen i hjemmet og ens, i egne øjne, mislykkede forældreskab, vil man derfor også typisk være præget af en lav selvværdsfølelse. Skamfølelsen samt den lave selvværdsfølelse kan blandt andet udmønte sig i undgåelsesadfærd og hemmeligholdelse, da det at skjule det skamfulde kan mindske risikoen for at blive negativt dømt og dermed miste andres anerkendelse og accept (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007). Konsekvensen heraf kan blive, at man som forældre både fysisk og følelsesmæssigt isolerer sig fra omverdenen. Det medfører, at man ikke har nogle at dele tanker, følelser og frustrationer med, og risikoen for, at skammen vokser sig større, stiger tilsvarende.

Erfaringer fra gruppeforløbene

Skamfølelsen afspejler sig blandt forældrene i første omgang ved, at flere af dem var skeptiske i forhold til deltagelse. De havde ikke lyst til at være med, men accepterede alligevel på betingelse af, at de ikke nødvendigvis selv behøvede at dele ud af egen familiesituation.

Nogle forældre udviste de første par gange tendens til at tale deres egen situation op og ikke helt give udtryk for, hvor svært, det var derhjemme. Denne tendens kan være en indikation af, at den reelle situation var for skamfuld at dele. Det blev derfor vigtigt for grupelederne at lade forældrene fortælle deres egen version samtidigt med, at grupelederne gennem generelle eksempler fik signaleret, at sværere problemstillinger også måtte berøres. I takt med, at forældrene lærte både rummet og hinanden bedre at kende, blev fortællingerne også mere reelle.

Eksempel

En forælder fortæller, at hun føler sig meget alene med sine udfordringer. I frokostpauserne på arbejdet fortæller kollegaerne om, hvordan de er trætte af, at deres børn ikke gør rent, tømmer opvaskemaskine og går tur med hunden. Hun frygter, at de i samtalen vil spørge ind til hendes børn, da hun i så fald måske vil

være nødt til at afsløre, at udfordringerne i deres familie er langt mere alvorlige. Hun forsøger derfor altid at springe til et andet emne og er også begyndt at undgå de fælles frokoster. Hun kan ikke huske sidste gang, hun var i selskab med så mange andre forældre, der har problemer, som minder om hendes egne. Således bidrog gruppen til, at forælderen blev bevidst omkring, at hun ikke er ene om sine udfordringer.

Handleanvisning

Skamfølelsen og den medfølgende lyst til at isolere sig kan både præge forældrenes hverdag og deltagelsen i programmet. Det er derfor særligt vigtigt, at gruppelederne formår at skabe en åben, nysgerrig stemning, der ikke aktiverer skamfølelsen (gruppeledernes holdning uddybes i kapitel 3). Det er også vigtigt gentagne gange at fremhæve, at de udfordringer forældrene har, ikke skyldes, at de eller deres børn er forkerte, men at der har været udfordringer, som de og dem omkring dem ikke har haft ressourcer til at løse.

Det kan være aktuelt at tage temaet om skam op i gruppen, da det ofte ikke kun er en følelse, der fylder hos forældrene, men også kan være til stede hos børnene, som konsekvens af gentagne oplevelser af ikke at kunne lykkes med den adfærd, som forventes.

De umiddelbare tegn på, at skam fylder hos barnet er blandt andet, at det slår øjnene ned, hænger med hovedet, begynder at trække sig i kontakten og bliver mere indelukket (Tangney et al., 2007). Kan forældrene genkende disse tendenser, kan det være en god idé at tale om, hvordan man i forbindelse med opdragelse skal være særlig opmærksom på skam- og skyldfølelsen (uddybes under session 3 i manualen).

3.2. Ensomhed

Forældre med børn, der er i risiko for at havne i bandekriminalitet, har ofte et mindre socialt netværk end andre (Lindstad, 2012). Dette kan skyldes flere forskellige faktorer såsom begrænsede ressourcer og dermed også begrænset overskud til at søge væk, mangel på arbejde eller mangel på tilknytning til andre sociale sammenhænge. En del af årsagen kan også være oplevelse af skam og som resultat heraf et behov for at trække sig (jf. ovenstående).

Generelt er relationer afgørende for menneskets og derved forældrenes trivsel, udvikling og succes i forhold til at skabe vedvarende forandring (Trygfonden, 2017).

Undersøgelser peger også mere specifikt på, at et godt netværk i familien er afgørende i forhold til at ændre på kriminalitetstruende adfærd (Young, Fitzgibbon & Silverstone, 2013). Netværk er altså vigtigt for både forældrenes trivsel og mulighederne for, at de unges adfærd kan ændres. Dermed kan konsekvenserne af ikke at have netværk være store.

Da forældrene i gruppen ofte kommer fra samme område, kan arbejdet med at udvikle et netværk internt mellem forældrene have flere forskellige funktioner. Først og fremmest kan det være med til at modvirke den ensomhed, som forældrene kan føle. Derudover kan det også betyde, at forældrene kan bruge hinanden til blandt andet at finde ud af, hvor deres børn opholder sig.

Eksempel

En mor fortæller, at hun, efter hendes søn havde sagt, at han var henne hos en ny ven sammen med fem andre, havde ringet til et af sine nye bekendtskaber fra programmet. Den anden forælder kunne her i røret bekræfte, at hun også havde hørt om denne nye ven, og at hendes søn også var hos ham. Moren fortalte,

hvordan opkaldet havde givet hende mere ro, ikke fordi hun havde fået mere afklaring i forhold til, hvem den nye ven var, men ved tanken om, at hun ikke stod alene i sin situation.

Der blev i gruppen talt om, at der mellem forældrene kunne aftales et fælles regelsæt for, hvor lang tid de unge måtte være ude, så de unge ikke kunne spille forældrene ud imod hinanden. På sigt kan det også have en god effekt på drengene at vide, at der fra forældrenes side er fælles front.

Handleanvisning

Gruppen kan potentielt være en kilde til nye relationer for forældrene. Derfor ligger en betydelig del af arbejdet i, at få forældrene til at opleve, at fællesskabet i gruppen er værdifuldt, og at det der er rart at dele og snakke om udfordringer. For nogle kan gruppen give afsæt til at udvide egne sociale netværk fx ved at aftale kaffemøder både mellem og efter kurset. For andre bliver det en positiv relationel erfaring, som kan tages med videre ind i møder med andre mennesker.

3.3 Traumer

Forældrene har ofte selv svære oplevelser med sig som følge af vanskelige levevilkår. Nogle er vokset op i hjem med vold og svigt, andre har mistet deres forældre i en tidlig alder og har været nødt til at skulle klare sig selv.

Ved børn og unge, der er vokset op i familier med traumer udløst af krig og nød, ses en øget risiko for at udvikle afvigende og kriminel adfærd (Clausen, Djurhuus & Kyvsgaard, 2009). Derfor vil der i målgruppen også ofte være forældre, der er flygtet fra krigsramte områder og dermed har været udsat for voldsomme, traumatiserende oplevelser.

Unge, der er vokset op med traumatiserede forældre er i forhøjet risiko for en indirekte traumatisering som følge af forældrenes voldsomme oplevelser (Imshel, Montgomery & Dalgaard, 2017; Daud, Klinteberg & Rydelius, 2008). Derudover har en betydelig andel af de unge også selv haft barndomsoplevelser med en potentiel traumatisk påvirkning som eksempelvis tabet af en far eller andre brud på familien, vold og forsømmelse i hjemmet, mobning, omgang med hårde miljøer og lignende (Lindstad, 2012; Bronte-Tinkew, Moore, Capps & Zaff, 2004). Der er altså forskningsmæssigt belæg for at antage, at der hos en betydelig del af målgruppen kan være traumer hos både forældrene og børnene.

Inden for traumefeltet har man i lang tid diskuteret, hvorvidt det at tale om traumer kan medføre, at symptomerne forbundet hertil forværres.

En metaanalyse med resultater fra 73.959 deltagere peger på, at det at snakke om traumer i en struktureret sammenhæng ikke skader, så længe det bliver gjort under de rette omstændigheder og med stor omsorg for den traumeramte (Jaffe, DiLillo, Hoffman, Haikalis & Dykstra, 2015). I MindTheParents-programmet er der én session sat af til temaet traumer og særligt traumeefterreaktioner.

Formålet med denne er ikke at tale om de specifikke svære oplevelser, som forældrene og/eller deres børn har været udsat for, men at opnå en generel større forståelse for, hvordan svære oplevelser kan påvirke den måde, vi agerer og tænker om verden på. Set i et mentaliseringsteoretisk perspektiv vil viden om dette give bedre forudsætninger for at forstå og handle hensigtsmæssig i forhold til de traumerelaterede reaktioner, som både børn og forældre har (Luyten & Fonagy, 2019).

Erfaringer fra gruppeforløbene

Der har forud for sessionen om traumer og traumeefterreaktioner været mange overvejelser om, hvorvidt sessionen ville give mening. Dette har ligeledes været tilfældet i lignende psykoedukative gruppeforløb med andre målgrupper udført af Center for Mentalisering. Både i MindTheParents og i andre forløb har vi erfaret, at der i rummet er sket noget rørende, hvor gruppens medlemmer er kommet tættere på hinanden. Det har virket til, at tilgangen, hvor der er fokus på normaliseringen af reaktionerne, har fjernet noget af den skam, der kan være forbundet med efterreaktioner efter traumer. Forældrene har selv efterfølgende enten givet udtryk for, at det var rart at tale om, at det gav mening i forhold til dem selv og/eller deres barn, eller at det ikke gjorde nogen forskel. Ingen har sagt, at det var ubehageligt.

Altafgørende for, at det har en god effekt er dog, at der er en oplevelse af sikkerhed i rummet. Er forældrene ikke trykke ved hinanden og ved kursusformatet som helhed, er det ikke hensigtsmæssigt at berøre dette tema.

Eksempel

En forælder, der i sin ungdom flygtede til Danmark, fortæller om, hvordan hun stadig har det med altid at lægge familiens tøj i bunker, som er lette at pakke i tilfælde af, at de ville være nødt til at skulle afsted. De har grint lidt af det derhjemme, for hun ved jo godt rationelt, at hun ikke længere er i et krigsramt land.

Under snakken om traumeefterreaktioner kommer hun i tanke om, at hun aldrig rigtig sidder stille, men altid er i gang med huslige pligter. Hvis hun en sjælden gang sætter sig ned føler hun meget hurtigt ubehag. I gruppen tales der om, hvordan uro i kroppen kan være et tegn på en traumeefterreaktion. Der tales også om, hvilke aktiviteter kvinden kan lave for at berolige sig selv, så hun kan få de stunder i sofaen med sine børn, som de efterspørger.

Handleanvisninger

Vurderet ind i en mentaliseringsteoretisk ramme er det vigtigt at have viden om traumer og reaktioner herpå, fordi det hjælper forældrene til at forstå både deres egne og deres barns reaktioner bedre. Da det er et psykoedukativt program, er formålet med at tale om traumer ikke, at der skal gås i dybden med den enkelte og hans/hendes oplevelser, men derimod at fokus er på de traumeefterreaktioner, altså reaktioner her og nu, som både forælderen og børnene kan have. Der fokuseres her på, at traumereaktioner som oftest er naturlige overlevelsereaktioner på oplevede, voldsomme trusler, som kroppen husker og genspiller i andre kontekster (Luyten & Fonagy, 2019). På den måde er reaktionerne helt naturlige, om end de kan være uhensigtsmæssige i de situationer, de udspiller sig i.

Som allerede pointeret er følelsen af sikkerhed i rummet altafgørende for udfaldet. Specifikt til sessionen, hvor der tales om traumer og traumeefterreaktioner, kan det være gavnligt at bruge et format med mere undervisning og mindre diskussion, således at gruppelederen i højere grad har mulighed for at styre den følelsesmæssige intensitet til et niveau, hvor mentalisering er muligt (Fonagy, Campbell & Bateman, 2017) (betydningen af rummets følelsesmæssige intensitet vil blive uddybet i afsnit 3.6).

3.4 Afmagt og magt

Oplevelser med, at ens barn gentagne gange bryder regler og udviser uhensigtsmæssig adfærd fører ofte til en følelse af afmagt hos forældre (Young et al., 2013). De kan føle, at de forsøger at sætte grænser og lave aftaler, men at disse gentagne gange bliver brudt til fordel for fællesskabet med jævnaldrende. Resultatet heraf bliver for nogle en passivitet, hvor de ikke længere tror på, at de har noget at skulle have sagt. Andre forældre er, i deres forsøg på at skabe kontakt til deres barn, gået i den modsatte ende af spektret, hvor de forsøger at skabe rammer ved brug af straf og hårde regler. I en undersøgelse, der igennem eksisterende forskning forsøger at kortlægge, hvorfor visse udsatte unge udvikler kriminel adfærd, mens andre udsatte ikke gør, findes blandt andet, at familiemæssige forhold som, at forældrene ikke holder opsyn og støtter barnet, at forældrene er autoritære og at forældrene ikke bruger tid sammen med deres børn er risikofaktorer.

Modsat er beskyttelsesfaktorer blandt andet, at barnet får opmærksomhed fra forældrene, at der er struktur og regler i hjemmet og at der er fælles værdier i hjemmet (Christoffersen et al., 2011). Fundene demonstrerer, at både afmagt og brug af *for* meget magt kan have en negativ effekt i forhold til undgåelse af en kriminel løbebane.

Erfaringer fra gruppeforløbene

Forældrene giver i gruppen udtryk for afmagt. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at de, efter mange kampe og skænderier, har givet op og ikke længere tror på, at de har noget at skulle have sagt. Andre kommer i afmægtigheden til at stille ekstreme krav og annoncere strafsanktioner, som alligevel ikke kan overholdes. Passiviteten eller den udprægede brug af straf som magtmiddel smitter ofte af på barnet, der kan tolke det som om, at hun eller han ikke er elsket eller ønsket, og dermed skabes en selvforstærkende effekt, hvor begge parter glider mere fra hinanden. Resultatet bliver ofte en meget ringe kontakt til barnet og derved begrænsede handlemuligheder samt en oplevelse af at mislykkes som forældre.

Eksempel

En forælder fortæller, hvordan hun helt har opgivet at finde ud af, hvad hendes søn laver. Hun har mange gange forsøgt at stille krav om, hvornår han skal komme hjem, men har gang på gang oplevet, at det ikke er blevet overholdt, hvis han har fået et tilbud, der har været mere spændende. Hendes yngre søn er nu også begyndt at bruge meget tid sammen med sine venner, og hun frygter, at hun her snart heller ikke har mere at skulle have sagt.

Handleanvisninger

Der skal, uanset om der er tale om afmagt eller brug af uhensigtsmæssige magtformer arbejdes med, hvordan forældrene genvinder kontrollen på en måde, der er konstruktiv for både dem og barnet. Som led i dette skal forældrene få øje på og få boostet oplevelser, hvor det går godt, altså hvor de har en god kontakt til barnet.

De skal også igennem viden om forældreskabet opleve, at de rent faktisk har en stemme og at der, såfremt de tages på det rigtige tidspunkt, kan opstå gode snakke. Da både afmagt og uhensigtsmæssig brug af magt af barnet kan tolkes som om, at han/hun ikke er ønsket er det vigtigt, at der også bliver talt om, hvilke gode aktiviteter forældrene kan lave med deres barn for derigennem at sende signal om, at de gerne vil det.

4. Programmets rammer, struktur og udførelse

I det følgende beskrives forudsætningerne for at skabe en mentaliseringsbaseret psykoedukativ gruppekontekst, herunder rekruttering og motivation, rammesætning, struktur, gruppeledelsens indstilling samt etik. Til sidst i kapitlet vil interventionsmodellerne ÅBENT og interventionsspektret blive præsenteret som to modeller, der beskriver gruppelederens primære greb i forhold til at skabe en mentaliserende træningsarena. Den teoretiske grundantagelse bag programmets rammer, struktur og udførelse er, at træning af mentaliseringsevnen kun er muligt såfremt, 1) der i rummet bliver skabt tryghed, sikkerhed og forudsigelighed, 2) gruppelederne fungerer som mentaliserende forbilleder og 3) den følelsesmæssige intensitet kontrolleres (Karterud & Bateman, 2011; Fonagy, Gergley, Jurist & Target, 2007).

4.1 Rekruttering, motivation og fastholdelse

Som kapitel 2 demonstrerer, er der tale om en målgruppe, der ofte selv har haft voldsomme oplevelser med vold, svigt, tab og krig. Derudover kan mange, som følge af både ophold i krigsramte lande samt det at flygte til et nyt, have negative erfaringer med autoriteter. Oplevelserne kan blandt andet medføre en generel begrænset tro på, at andre mennesker kan lære én noget nyt. Inden for mentaliseringsteorien anvendes begrebet *epistemisk tillid* om den grundlæggende tillid til, at andre mennesker er en pålidelig kilde til information om verden, og at det de fortæller er sandt og brugbart for modtageren. Ifølge Fonagy og Allison (2014) fødes mennesker ikke med epistemisk tillid, men opbygger den ved, at de møder mennesker, der via deres kommunikation og omsorg viser, at de har viden, som modtageren vil kunne bruge.

Disse erfaringer vil først ske i samspillet med primære omsorgspersoner, men senere også i mange andre sammenhænge. Når individets epistemiske tillid er opbygget vil det være motiveret til at gå ud og opsøge viden, for derefter at omsætte det ind i sin egen hverdag (Fonagy, Luyten, Allison & Campbell, 2017).

Med epistemisk tillid er vinduet til læring åbnet. Der er hos mennesker, som gentagne gange har været i situationer, hvor de har erfaret, at mennesker ikke vil én det bedste, en betydelig risiko for, at den epistemiske tillid ikke er blevet udviklet, fordi, der ikke har været grund til at tro, at andre vil én noget godt. I stedet er ens vindue til læring indskrænket og ens holdning præget af en hyperårvågenhed over for andre.

Programmets målgruppe kan, som en naturlig følge af deres både tidligere og nuværende livsomstændigheder, have en begrænset epistemisk tillid og derved også en begrænset motivation til at deltage. Som følge heraf skal gruppelederen i rekrutteringsprocessen gøre ekstra meget ud af at fortælle de potentielle deltagere, hvad forløbet går ud på, og at deres deltagelse vil blive værdsat.

Som beskrevet i afsnit 3.1 kan det være skamfuldt at skulle dele sine udfordringer vedrørende forældreskabet med andre. Man skal derfor i rekrutteringsprocessen være opmærksom på ikke at stigmatisere og indgyde til skam- og forkerthedsfølelse. I stedet for at fokusere på de mulige problemer, kan det i forklaringen af gruppeprogrammet derfor være hjælpsomt at fokusere på, hvordan det for alle forældre kan være vanskeligt at have med børn, der bliver ældre at gøre, og at det i den forbindelse kan være rart at mødes med andre i lignende situationer. Det er også vigtigt at huske, at forældrene kan have haft negative erfaringer med autoriteter og derfor kan være ekstra påpasselige med at sige ja (Aldridge, Shute, Ralphs & Medina, 2009). Det er derudover vigtigt at være omhyggelig med at få fortalt, hvad der forventes af den enkelte

deltager for derigennem at skabe forudsigelighed. I bilagene findes et brev til forældrene, der kan bruges som inspiration til, hvordan gruppen kan introduceres.

Arbejdet med en udsat målgruppe medfører en potentiel risiko for frafald undervejs i programmet. Erfaring viser, at opsøgende arbejde mellem sessionerne som telefonopringninger, sms'er, hjemmebesøg og lignende er effektivt til at sikre fastholdelse. Den venlige påmindelse har, udover formålet om at få dem til at komme, også et vigtigt budskab i at vise, at de enkelte forældre er vigtige for gruppen. I forhold til teorien om epistemisk tillid appelleres der her til denne, fordi man viser, at man gerne vil dem, og at de er vigtige for det forløb, der er i gang. Det kan også være gavnligt at tilbyde pasning af børn eller taxatransport til og fra sessionerne.

Såfremt forældrene bor sammen anbefales det, at begge forældre får tilbud om at være med. Når begge forældre får informationerne opstår muligheden for, at de to parter kan støtte hinanden i den nye tankegang og tiltag. Succes er dog ikke afhængig af, at begge forældre er tilstede, og det kan i visse situationer være en fordel, at det kun er den ene, der er tilstede.

I en gruppe med fem kvinder og én mand kan det eksempelvis være fordelagtigt at reducere gruppen til kun at udgøre samme køn. Vurderingen af dette er op til omstændighederne i den specifikke gruppe (kvinder/mænd, antallet af par/enlige, evt. sammenlignelige problematikker).

Det kan også have en motiverende effekt at orientere forældrene om, at de ved programmets sidste session får et kursusbevis som markering af, at de har gennemført kurset og dermed har viden om mentalisering i forældreskabet (bevis er vedlagt som bilag). Mange af disse forældre er startet på diverse forskellige forløb, men har ikke oplevet at gennemføre og få bevis for deres indsats.

4.2 Rammesætning

Den vigtigste forudsætning for, at programmet og gruppen som helhed kan fungere er, at der bliver skabt en oplevelse af sikkerhed i rummet. Med dette menes, at der er fælles forståelse, tryghed og tillid til, at man, både som gruppeleder og forældre, tør bringe sig selv i spil. Det er i den forbindelse nødvendigt med klare, forudsigelige rammer. Nedenstående tiltag støtter op om at skabe sikkerhed og forudsigelighed i gruppen.

4.2.1 At skabe et trygt og sikkert rum

Vælg et lokale, der ikke er alt for stort og hvor gruppen kan få lov at sidde uforstyrret. Borde og stole skal placeres i en firkant/cirkel, så alle deltagere, både forældre og gruppeledere, kan se hinanden. Det er vigtigt, at der er borde, da disse kan give en fornemmelse af beskyttelse.

Det kan i øvrigt være en god idé at servere kaffe, kage eller hvad der passer til tidspunktet for dagen for at indikere, at det er et sted med en afslappet stemning. Sørg i øvrigt for, at alle deltagere har navneskilte.

Hver session indledes ved kort og i et uformelt sprog at præcisere formålet med forældregruppen og forventningerne til dem (se eksempel under "rammer" i session 1). Gruppelederne skal her være tydelige og rammesættende i forhold til pausetidspunkter og sluttidspunkt. Det forklares også, at forældrene kan forlade rummet, såfremt de bliver for følelsesmæssigt påvirkede. Vær eksplicit omkring, at det er helt okay, hvis man har brug for at gå ud et øjeblik og tilskynd samtidig, at forælderen kommer tilbage igen. Vigtigheden af tavshedspligt understreges også som en måde at værne om gruppen og dens fortrolighed.

Stophånden i form af en hævet hånd introduceres som et tegn, gruppelederen kan lave såfremt diskussionerne bliver for hektiske og emotionelt spændte. Hånden vil da markere, at gruppen skal tilbage til et sted, hvor vi igen vil kunne mentalisere. Tegnet vil formentlig meget sjældent blive anvendt, men det skaber tryghed at vide, at gruppelederen i tilfælde af svære situationer vil tage ansvar.

Ved første session udleveres kontaktinformation i form af telefonnummer eller mail på gruppelederne, så forældrene ved, hvor de kan henvende sig, hvis der opstår noget undervejs, der kunne være rart at vende.

4.2.2 Struktur og omfang

Kurset består af i alt seks sessioner af to timers varighed.

- Fast struktur hver gang:
 - Oprids af rammer.
 - Siden sidst.
 - Introduktion til dagens tema.
 - Undervisning, diskussion, øvelser, refleksioner.
 - Afrunding.

Tidspunkt for sessionerne: Da det er en målgruppe, hvor der ofte er et forholdsvist stort frafald er det vigtigt at lægge sessionerne, så det er så nemt for forældrene som muligt. Der kan eksempelvis være arbejde, praktik eller andet, der betyder, at sessionerne helst skal lægge om eftermiddagen/aftenen. Det kan også være, at der i forvejen er tiltag i lokalsamfundet som eksempelvis fællesspisning, som kurset kan kombineres med. Optimalt set skal kurset holdes på samme tidspunkt hver gang, gerne med en uges mellemrum.

4.3 Gruppeledelse

I MindTheParents kræves, at der er to gruppeledere tilstede. Gruppelederne bærer et stort ansvar i forhold til at sikre en oplevelse af sikkerhed, til at facilitere mentaliserende processer samt til at styre gruppedynamikkerne, hvilket gøres bedst, når der er to tilstede (Karterud & Bateman, 2011). Derudover er samspillet mellem de to gruppeledere også en vigtig erfaringskilde for deltagerne til at se, hvordan en mentaliserende interaktion kan finde sted. Det demonstreres eksempelvis ved, at gruppelederne er transparente i deres kommunikation med både gruppen og hinanden. Gruppelederne skal være grundigt indført i mentaliseringsteorien, de mentaliseringsbaserede modeller og anvendelsen af dem i forhold til den aktuelle målgruppe. Erfaring fra mentaliseringsbaserede psykoedukative gruppeforløb i mange forskellige sammenhænge peger alle på, at det at praktisere og videreformidle en mentaliserende indstilling kræver både indgående viden inden for feltet og en hel del træning (Allen et al., 2010; Karterud & Bateman 2012). Denne erfaring stemmer overens med projekter foretaget i Center for Mentaliserings regi.

Det er i udvælgelsen af gruppeledere desuden vigtigt, at det er to, der er trygge ved hinanden. Ligesom sikkerhed og tryghed er forudsættende for forældrene i rummet er det samme gældende for gruppelederne. Det anbefales, at der iværksættes tiltag som fælles supervision eller sparring for de to gruppeledere undervejs i forløbet. Gruppelederne bør på forhånd afklare deres rollefordeling. Måske giver det mest mening, at den ene er mest i front. Uanset er det dog vigtigt, at der er to i rummet og dermed to til at opdage og tage højde for gruppedynamikkerne.

Gruppelederne indstilling til både forældre og programmets tematikker anses inden for mentaliseringsbaseret behandling som helt central, fordi det er igennem denne, at en mentaliserende træningsarena kan

opstå. Gruppeledernes skal indtage en **aktiv og styrende** rolle i forhold til gruppen, da dette vil skabe tryk-
hed og være med til at stimulere forældrenes epistemiske tillid (Karterud & Bateman, 2011).

Forældrene skal kunne føle sig trygge ved at fortælle, hvad de har på sinde, samtidig med, at de har tiltro
til, at gruppelederen aktivt styrer både diskussion og dagsorden samt stopper eventuelle ikke-
mentaliserende processer.

Gruppelederen skal vække mentalisering ved selv at være *et mentaliserende forbillede*, som bestræber sig
på at indtage en **ikke-vidende, nysgerrig holdning** til både egne og andres mentale tilstande. Samtidig skal
gruppelederen være **autentisk og transparent** og meget gerne selv komme med eksempler, der giver et
indblik i egen tankevirksomhed. Som gruppeledere i mentaliseringsbaserede psykoedukationsgrupper er det
vigtigt at have øje på, at der i gruppen sandsynligvis er hyperårvågenhed i forhold til at have tillid til både
gruppeledere og de andre familier. Der vil typisk også være svære følelser som skam og afmægtighed. Der
tages højde for dette ved at lade forældrene mærke, at gruppelederen har deres sind på sinde. Det gøres
eksempelvis ved at udvise en oprigtig nysgerrighed over for forældrene og deres situationer og samtidig
lade dem vide, at man har noget at give dem (Fonagy, Luyten, Campbell & Allison, 2014).

Det er en hårdfin balancegang at gøre det på en måde, der signalerer nysgerrighed og åbenhed og samtidig
formå at holde retning og styring for samtalerne i gruppen. I afsnit 3.5 er gruppeledernes indstilling beskrevet
ud fra ÅBENT. Derudover er manualdelen til hver sessionsgang også angivet på en måde og i et sprog,
der stemmer overens med ovenstående principper og derved kan bruges som inspiration til, hvordan psy-
koeduktionsmaterialet kan formidles.

4.3.1 Behov for tolk

For forældre, der kun i begrænset omfang taler dansk, kan en tolk være nødvendig. Nærværende manual er
endnu ikke afprøvet i forløb med tolk. Erfaring fra andre projekter, hvor der er blevet anvendt tolk, peger
på, at denne skal have erfaring med at oversætte psykosociale emner og meget gerne i gruppeformat (Hunt
& Swartz, 2017; Miller, Martell, Pazdirek, Caruth & Lopez, 2005). Det er afgørende for et vellykket forløb at
finde en tolk, der i sin fremtoning stemmer overens med principperne i ÅBENT (beskrives under gruppele-
delse). En stor del af præmissen for forløbet er, at forældrene oplever at blive mødt mentaliserende af
gruppelederen. Hvis dette ikke kommer med i oversættelsen, vil en central erfaringskilde gå tabt.

Materialet vil, i tilfælde af brugen af tolk, skulle ændres. Videoer, der ikke er sprogligt tunge, men hvor man
kan fornemme stemninger (eks. eskalering af diskussion) vil kunne bruges. Det anbefales, at man kun star-
ter et gruppeforløb med tolk, såfremt man allerede har erfaring med at formidle via en sådan.

4.4 Etik og lovgivning

Tavshedspligt

Gruppelederen er underlagt tavshedspligt, hvilket betyder, at det, der bliver fortalt i gruppen, ikke må fortælles videre. Ligeledes har deltagerne tavshedspligt, hvilket gruppelederen minder om ved hver session. I en gruppe, hvor forældrene kommer fra samme område, og derved også færdes i de samme miljøer, gøres særligt meget ud af at forklare om vigtigheden af at holde tavshedspligten.

Underretningspligt

I gruppen gælder lovgivning vedrørende underretning. Det betyder, at gruppelederne er forpligtede til at lave underretningerne, såfremt de får viden om at et barn eller en ungs udvikling og trivsel er i fare. Det er vigtigt, at den pågældende forælder orienteres om underretningen, og at man i processen gør alt for at bevare forældrens oplevelse af kontrol og tillid. Der er mange dilemmaer i balancen mellem at være behandlende og have en kontrolfunktion i forhold til trivsel og udvikling. I de to pilotkommuner er det lykkedes at håndtere dette på mentaliserende og refleksiv vis.

4.5 Hovedpunkter om gruppelederens opgave (og holdning) i psykoedukationsgruppen

- Holdningen hos gruppelederen skal være præget af et ÅBENT sind, hvor der udvises åbenhed og nysgerrighed over for forældrene samt inviteres til, at de byder ind med egne erfaringer, som kan udforskes i fællesskab.
- At nuancere forståelsen og fortællingen om forældreskabet ved igennem både teori og eksempler at påpege, at *det ufejlbare forældreskab* ikke findes, men at alle derimod oplever udfordringer.
- At aktivere forældrene og fremme diskussionen i gruppen af de temaer, der præsenteres i denne guide ud fra forældrenes egne erfaringer.
- At bidrage til, at forældrene kan sætte personlige erfaringer ind i en ny begrebsramme.
- Hjælpe til og værne om deltagernes fællesskab og deling med hinanden samtidig med, at fokus på sessionernes indhold fastholdes.
- Være rollemodel i forhold til at have en mentaliserende holdning – en nysgerrig og ikke-vidende tilgang til både sig selv og andre.
- Være åben omkring egne eksempler og håndtering af følelser og situationer i eget liv (uden dog at dele for meget privat). Det kan være med til at skabe en overbærende og almenmenneskelig atmosfære i gruppen.

I det følgende beskrives de to grundgreb i behandlingen et ÅBENT sind og interventionsspektrummet.

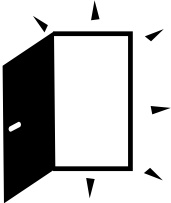

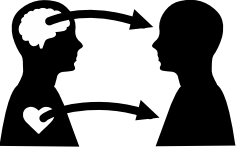


4.6 Metode - Et ÅBENT sind

Som allerede beskrevet er gruppeledelsens indstilling helt central i forhold til, hvorvidt der er i rummet kan ske udviklingsfremmende mentaliserende processer. Nedenfor er indstillingen ÅBENT præsenteret. De fem grundprincipper kan bruges som styrebillede til den enkelte gruppeleder i forhold til, hvordan han/hun skaber de bedste forudsætninger for gruppen. Indstillingen er her placeret på én side, så gruppeleder kan have den placeret ved siden af sig under sessionen.

Eksempel

En af forældrene kommer ind, sætter sig ved bordet, men opfører sig anderledes end hun plejer. De andre medlemmer i gruppen kan ikke undgå at lægge mærke til det, og gruppelederen spørger nænsomt ind til, om der er sket noget. Forælderen afviser at ville tale om det, og gruppelederen gør opmærksom på, at det er helt i orden, og at hun må sige til, hvis hun alligevel får lyst til det (*tålmodighed*). Efter noget tid fortæller forælderen, at hun netop har været i et stort skænderi med sin søn, hvor han blandt andet kaldte hende en kælling og en taber. Gruppelederen udviser sin medfølelse for moren og anerkender hende i, at det er nogle voldsomme ord at blive kaldt (*empati*). Gruppelederen spørger forsigtigt ind til, om moren har lyst til, at de undersøger sagen nærmere, så de kan få en forståelse for, hvad der gik forud for hændelsen (*åbenhed*). Forælderen siger ja, og sammen forsøger de at udforske situationen ved at fokusere på morens og på sønnens mulige mentale tilstande (*nysgerrighed*). Undervejs forsøger gruppelederen hele tiden at give plads til, at situationen bliver set fra både morens og sønnens perspektiv (*balance*).

Et ÅBENT sind

<p>Åbenhed</p> 	<p>Gruppenlederens skal holde sit sind åbent uden forforståelse og bevare en ikke-vidende indstilling. Ved at forholde sig åbent og nysgerrigt til det, forældrene byder ind med kan gruppen i fællesskab få mulighed for at gå på opdagelse, formulere sig og blive klogere på sindet.</p>
<p>Balance</p> 	<p>Gruppenlederens skal hjælpe forældrene til at balancere mellem at give plads til deres egne perspektiver og være opmærksomme på børnenes. Balance handler også om både at fokusere på følelsesmæssige og rationelle aspekter af en situation samt at have fokus på både den ydre adfærd samt mulige indre årsager til netop den adfærd.</p>
<p>Empati</p> 	<p>Empati vedrører ét aspekt ved mentalisering, nemlig at sætte sig i den andens sted. Jo mere gruppelederen forsøger at sætte sig i forældrenes sted, jo tryggere vil de føle sig. At gruppelederen udviser empati i sin kommunikation er særligt vigtigt når der snakkes om et emne, der som forældreskabet kan være forbundet med meget skam, skyld og følelse af utilstrækkelighed.</p>
<p>Nysgerrighed</p> 	<p>Gruppenlederens er nysgerrig på, hvad forældrene fortæller og undersøger de mentale processer i det, som fortælles. Detektivarbejdet skal gerne smitte af på gruppen, således at forældrene også begynder at være nysgerrige på både egne og andres fortællinger.</p>
<p>Tålmodighed</p> 	<p>At udvikle gruppen til et fortroligt rum, hvor forældrene har tillid, mod og lyst til at dele tager tid, og det er nødvendigt at have tålmodighed.</p>

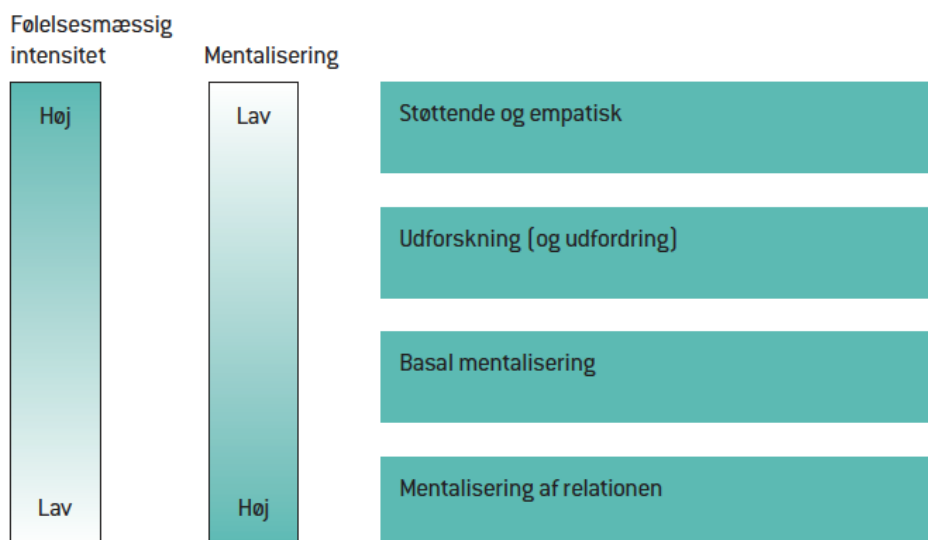
4.6 Metode – Interventionsspektrummet

Evnen til at mentalisere er i høj grad påvirket af ens følelsesmæssige intensitet (Allen et al., 2010). Er den følelsesmæssige intensitet i gruppe-lokalet for høj er mentaliserende processer således ikke muligt og risikoen for mentaliseringsvigt vil stige. Derfor må gruppelederne afstemme deres interventioner i forhold til intensiteten. Nedenfor ses en model af interventionsspektret. Ideen med spektret er, at gruppelederne hele tiden skal forsøge at bevæge psykoedukationen frem og tilbage inden for et spektrum, der er tilpasset følelsesintensitet og mentaliseringskapacitet (Bateman & Fonagy 2007).

Eksempel

En mor fortæller, hvordan hun i en situation, hvor hendes dreng kom 45 minutter for sent hjem, blev rigtig vred og råbte ad ham. Hun fik sagt til ham, at hun var flov over ham, og at han er et udyr. Gruppelederen har lyst til sammen med moren at undersøge, hvad det kan gøre ved drengen at få den slags at vide. Moren virker, mens hun fortæller meget påvirket og ked af situationen. Gruppelederen er bekendt med interventionsspektret og ved derfor også, at moren i nuværende tilstand vil have svært ved at forsøge at mentalisere drengen (*basal mentalisering*). Derfor retter hun i stedet opmærksomheden mod moren og er støttende og empatisk i forhold til de følelser, som hun har mens hun fortæller (*støttende og empatisk*). Da den følelsesmæssige intensitet er dalet undersøger de situationen fra både morens og drengens perspektiv (*udforskning (og udfordring)*).

MODEL INTERVENTIONSSPEKTRUM



<p>Følelsesmæssig intensitet</p> <p>Høj</p> <p>Lav</p> <p>Mentalisering</p> <p>Lav</p> <p>Høj</p>	<p>Gruppelederne sørger for at være mere opmærksomme på den enkeltes følelsesintensitet og mentaliseringskapacitet end på adfærd og det, der siges. Når følelsesintensiteten er på sit højeste, skal gruppelederne være sig bevidste om, at forælderen reelt set ikke er i stand til at mentalisere. Man må her i stedet støtte og validere.</p>
<p>Støttende og empatisk</p>	<p>Vær validerende, ikke-vidende, respektfuld og oprigtig.</p>
<p>Udforskning (og udfordring)</p>	<p>Hjælp med at give adfærd mening, identificer følelser.</p>
<p>Basal mentalisering</p>	<p>Først her bringes den andens eller et alternativt perspektiv i spil.</p>
<p>Mentalisering af relationen</p>	<p>Identificer mønstre i relationen. Dette niveau kommer dog sjældent i spil på gruppeplan.</p>

5. De seks sessioner

Den følgende del af manualen gennemgår de seks gruppegange. Gennemgangen bærer præg af en ambition om at gøre materialet så overskueligt og overførbart til konkret praksis som muligt. Derfor anvendes et enkelt sprog, der ligger helt tæt op ad det, som anbefales brugt til samtale med forældrene. På den måde kan gruppelederne tage direkte udgangspunkt i materialet og de anvendte vendinger. I mentaliseringsteorien er det dog helt centralt, at man i behandlingen møder et menneske og ikke en manual, hvilket betyder, at gruppelederne hele tiden må balancere mellem egen autencitet i både sprog og ageren samt troskab til model og manual. Manualens detaljerede beskrivelse er dog ment som en mulig struktur, der kan skabe tryghed for gruppelederen. Ligesom man som gruppeleder skal balancere mellem manualens sprog og ens eget, kan indholdet i den også variere alt efter gruppens behov. Indholdet i form af tematikker og modeller skal ses som et fundament for sessionerne, men der kan naturligvis være omstændigheder der gør, at man må afvige fra det, der står. Eksempelvis kan én af forældrene være påvirket af en situation, som med fordel kan tales om og udforskes i gruppen. Inden for mentaliseringsbaseret behandling siger man, at proces altid vægtes over det egentlige indhold i sessionen, da mulige processer kan være en vigtig kilde til træning af mentaliseringsevnen (Karterud & Bateman, 2011). Derfor vil det være helt okay, hvis man i en session afviger fra programmet, så længe man sørger for, at deltagerne igennem forløbet kommer omkring temaerne.

Det anbefales, at der til hver session laves et powerpoint-show, der rummer det planlagte indhold. At have dette at kunne støtte sig op af giver sikkerhed til både gruppeledere og forældre. Derudover kan det også virke følelsesregulerende at have et fælles tredje, som opmærksomheden kan henledes på.

Manualen indeholder både talesprog, der kan tages udgangspunkt i til deltagerne samt instruktioner til gruppeledelsen. Skiftet mellem disse to niveauer er markeret med, at tekst direkte henvendt til deltagerne er skrevet i *kursiv*, mens instruktioner til gruppeledelsen ikke står i kursiv. De anvendte modeller findes i bilagsdelen. Der er ikke skrevet bilagsnummer på, fordi de er lavet i et format, hvor de kan kopieres direkte til brug i forældregruppen. Indholdet trækker især på Mentaliseringsguiden (2015) samt Mentalisering i familien (2017), hvorfor opslag i disse anbefales.

Seks sessioner med hver deres tema:

1. Mentalisering i forældreskab.
2. Forældre som RAM – roligere, ansvarligere og mere mentaliserende.
3. Hvordan bliver jeg en autoritet i forhold til børn og unge med udfordrende adfærd?
4. Svære oplevelser og traumeefterreaktioner.
5. Grænsesætning.
6. Ærlighed og løgne.

Overordnet program til hver session:

- Oprids af rammer.
- Siden sidst.
- Præsentation af dagens tema.
- Undervisning, diskussion, øvelser, refleksioner.
- Afrunding.

5.1 Session 1 – Mentalisering i forældreskab

Forberedelse til sessionen

- Bordopstilling
- Powerpoint-oplæg + projektor
- Tag mapper med til forældrene, som de kan bruge under forløbet.
- Billedkort til øvelse (symbolisering af situation i hjemmet)
- Medbring kopier af:
 - Den grundlæggende mentaliseringsmodel
 - Mentaliseringssvigt

Dagens program

- Introduktion til kurset
 - Præsentation af forløbet
 - Præsentation af deltagere
 - Rammer for forløbet
 - Kort præsentation af kursets temaer
- Øvelse: Situation i hjemmet
- Mentalisering – hvad er det?
- Mentaliseringssvigt
- Video: Mentalisering i familien
- Afrunding

Selve sessionen

Introduktion til kurset

Præsentation af forløb

En af gruppelederne fortæller om forløbet: MindTheParents er et forældreprogram, som tilbydes til forældre med børn, der er på vej mod at blive voksen og af og til gør ting, der ikke er så hensigtsmæssige.

Ungdomsalderen kan være en svær tid med blandt andet vigtige udviklingstrin, mange fristelser og hvor venskaber og fællesskaber med andre unge begynder at fylde mere og mere.

Samtidig kan det være svært for forældrene – ens barn er måske mindre hjemme end tidligere, fortæller ikke ligeså meget som han/hun plejede eller ændrer humør, og det kan være meget vanskeligt at vide, hvad man skal gøre.

Vi oplever, at det kan være rigtig rart at snakke om den slags ting – både at få mere viden om forskellige temaer forbundet med at være forældre til unge og at møde andre forældre, der er i lignende situationer.

Format:

Gruppelederen fortæller om formatet:

MindTheParents er et kursus, hvor vi blandt andet skal snakke om, hvordan vi kan forstå, hvad der ligger bag den adfærd som vores børn udviser. Vi skal også tale om, hvad vi gør, når vi står i svære situationer og

hvad man kan gøre for at (gen)vinde sin autoritet i familien. Der tages udgangspunkt i et oplæg, som vi håber, at I vil være med til at binde på jeres egne oplevelser.

Præsentation af deltagere

Her starter en af gruppelederne med at fortælle om sig selv, herunder hvilken rolle han/hun har i forløbet. Derefter præsenterer forældrene sig med navn og familieforhold (gruppeleder kan eksempelvis spørge ind til, hvad hans/hendes børn hedder, hvor gamle de er, eventuel partner eller andre, som til dagligt indgår i familien). Forældrene behøver ikke fortælle om, hvordan situationen er hjemme hos dem lige nu eller hvad årsagen er til, at de er blevet tilbudt at være i gruppen, da vi vil komme til at snakke om det senere.

Rammer for forløbet:

For at gøre rummet til et rart sted er der opstillet nogle rammer for forløbet, som gruppelederne lister op og forklarer:

- *Vi mødes 6 gange i alt, to timer hver gang inkl. pause.*
- *Vi må ikke have mobiltelefoner.*
- *Formålet med kurset om mentalisering er at blive klogere på jer selv og jeres mentale tilstande samt på jeres børn og deres mentale tilstande. Med dette vil I blive bedre rustet til at forstå, støtte og sætte relevante grænser over for jeres børn.*
- *For at træne mentalisering bedst muligt opfordrer vi jer til at tage udgangspunkt i jeres eget liv og eksempler fra det.*
- *Det bliver en kombination af oplæg, diskussioner og øvelser.*
- *For at I skal føle jer trygge nok til at turde dele mere private sider af jer selv, er der tavshedspligt. Det vil sige, at I ikke må dele det, de andre fortæller, med andre. Det er en meget vigtig regel, fordi vi sidder i en gruppe, hvor I kender hinanden på kryds og tværs - jeres børn er måske venner eller går i skole sammen og I møder hinanden i supermarkedet.*
- *Hvis I på et tidspunkt bliver for følelsesmæssigt påvirkede er det okay at trække sig udenfor, men vi håber, at I vil komme tilbage igen.*
- *Hvis der opstår forvirring eller hektiske diskussioner vil vi tage hånden op og vise "stoptegnet". Det betyder ikke, at det I siger er dumt, men at gruppelederen vil brede det ud, så resten af gruppen er med. Det kan også være en måde at hjælpe, hvis I virker til følelsesmæssigt at være på vej et sted hen, hvor jeres følelser er svære at styre eller regulere. Stoptegnet kan også være en måde at hjælpe til, at I ikke siger mere, end hvad der er rart at dele.*

Kort præsentation af forløbets temaer:

1. Mentalisering i forældreskab.
2. Forældre som RAM – roligere, ansvarligere og mere mentaliserende.
3. Hvordan bliver jeg en autoritet i forhold til børn og unge med udfordrende adfærd?
4. Svære oplevelser og traumeefterreaktioner.
5. Grænsesætning.
6. Ærlighed og løgne.

Situation i hjemmet-øvelse (brug billedekort):

Til øvelsen bruges billedekort med forskellige motiver. Det kan være postkort, dialogkort eller andre former for kort med visualiseringer på.

I Center for Mentalisering anvendes kortene på billedet, men de kan også sagtens være mere simple i deres udtryk.



Instruktion til øvelse: Kortene spredes ud på bordet. Forældrene bliver bedt om at tage det kort, der bedst symboliserer situationen hjemme hos dem lige nu. Gruppelederne tager også et kort hver. Alle gruppemedlemmer præsenterer kortene i plenum.

Tip: Det kan for nogle være svært at koble egen situation med et billede. Er det vanskeligt for nogle af forældrene kan de også blot sætte nogle ord på de udfordringer, de har derhjemme. Det vigtigste ved øvelsen er, at de hver især får mulighed for at sige lidt om, hvad der foregår.

Mentalisering – hvad er det?

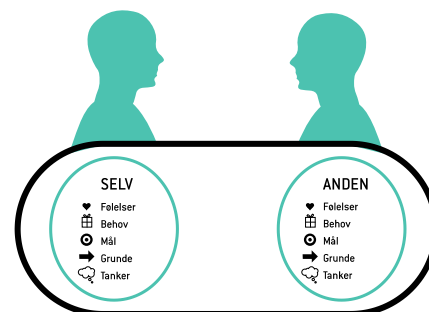
Begrebet mentalisering beskrives. Her besvares blandt andet følgende: Hvad er mentalisering? Hvorfor relevant i forældreskab? Hvorfor relevant når der er tale om den slags udfordringer, som forældrene har?

Mentalisering er at gøre sig overvejelser om, hvad der sker inde i andre mennesker og inde i en selv. Det er et langt ord om noget, vi gør hele tiden – lige nu mentaliserer jeg, mens jeg sidder her og kigger ud på jer –

er I nogenlunde med, virker det til, at I har det okay med at være her? På samme måde mentaliserer I også – I kigger op på mig og rundt på hinanden, mens I måske tænker, om sidemandens gab skyldes, at hun er træt, eller at I selv glæder jer til, at det er tid til at spise aftensmad. Hvis en af os lige pludselig bankede i bordet og råbte "jeg gider ikke det her fis mere" ville vi også mentalisere – vi ville tænke over, hvorfor hun mon reagerede på den måde. Var det noget, der blev sagt i gruppen? Har hun noget andet lige nu, der presser?

Vi danner altså hele tiden automatiske forestillinger om, hvilke følelser eller tanker, der ligger til grund for andres og vores egen adfærd. Når vi gør det, mentaliserer vi.

Vi forstår ofte de samme oplevelser lidt forskelligt afhængigt af, hvem vi er som mennesker og hvilke erfaringer vi har med os.



Gruppelederen fortæller igennem et eksempel om, hvad mentalisering er. Her bruges mentaliseringsmodellen (bilag: Mentalisering) til at understøtte forklaringen. Eksemplet må gerne være fra eget familieliv, hvor der først ikke blev mentaliseret og derefter genfundet mentalisering.

Pointe: Mentalisering er sværest når vi allerhelst vil være gode til det. Normaliser det svære i forældreskabet, kom med et eksempel fra eget liv fx ”i min familie...” og bred den ud. ”Er det noget, I kan genkende i jeres familie?”

Overordnet set kan man sige, at mentalisering handler om (pointerne kan eventuelt bringes i spil under forklaringen af, hvad mentalisering er):

- *At se bag om adfærd ved at forstå hvilke mentale tilstande (tanker, følelser, behov, grunde, mål) der ligger bag.*
 - *Eksempelvis: Hvorfor reagerede min søn som han gjorde, da jeg sagde, at han skulle komme hjem senest kl. 22?*
- *At mentalisere er at være opmærksom på tanker og følelser hos sig selv og andre. Du mentaliserer, når du er opmærksom på, hvad der sker inde i både dig selv og andre.*
 - *Eksempelvis: Hvorfor var det lige så vigtigt for mig at få fortalt den historie? Og hvorfor virkede det som om, at han slet ikke lyttede?*
- *At tænke klart og føle klart og at have forståelse for, at man kan have flere tanker og følelser på én gang.*
 - *Eksempel: Hvis man ved, at ens barn er ude i noget problematisk, kan man være rigtig bange og samtidig vred. Der er det ret normalt at komme til at vise den vrede side, der ikke nødvendigvis gør noget godt. Når vi lykkes med at mentalisere er vi bevidste om, at begge følelser er på spil. Det kræver dog meget træning.*
- *At forstå misforståelser.*
 - *Eksempel.: Man har haft en diskussion med sin partner, og forsøger her at finde ud af, hvad det i virkeligheden var, at det gik ud på.*

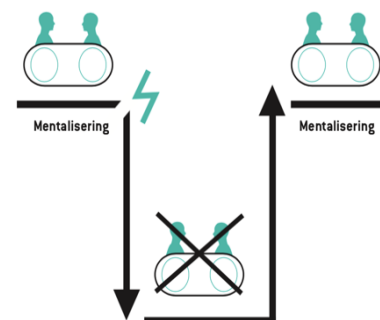
Meget ofte vil vi her i gruppen gøre os overvejelser om, hvad der sker inde i os selv og i andre. Det gør vi, fordi undersøgelser viser, at hvis vi skal ændre en u hensigtsmæssig adfærd, giver det mening at se bag om den – altså at undersøge, hvorfor den unge gør lige præcis sådan. Som regel er der en grund til det, som giver god mening, men den grund kan være meget svær at få øje på. Vi skal både forsøge at se bag om de unges adfærd, men også vores egen, fordi også vi både gør ting, der er rigtig gode og knap så hensigtsmæssige.

Mentalisering avler mentalisering – det vil sige, at når man selv har fokus på, hvad der foregår både i ens eget sind og i andres er der større chancer for, at andre også begynder at undersøge det. Desuden er den, der opdager, at der ikke er mentalisering på spil også den der skal rette op på det igen – det vil som oftest være forælderen, som opdager, at der ikke er mentalisering, hvorfor han/hun er ansvarlig for, at det genoprettes.

Mentaliseringsvigt

Begrebet mentaliseringsvigt forklares.

Mentaliseringsvigt er når vi glemmer at have fokus på egne og andres mentale tilstande. Vi oplever alle sammen fra tid til anden, at vi af den ene eller anden grund mister fokus på det, at vi misforstår andre og kommer i konflikt. Alle mennesker har mentaliseringsvigt. Det sker oftest i betydningsfulde relationer og på tidspunkter, hvor vi er lave på ressourcer (eks. har travlt om morgenen, ikke sovet ret godt, er sultne).



Gruppenledereren giver et eksempel på et mentaliseringsvigt, som han/hun har haft for nylig (kan også være et tænkt scenarium, som deltagerne kan relatere til).

- Eksempel på situation: *Jeg kommer hjem med indkøbsposer, har haft en lang uge og skal til at lave mad. Jeg har aftalt med mine to teenagere, at de skulle tømme opvaskemaskinen og sætte vand over til ris. De ligger og slumrer på sofaen til en serie. Jeg kunne forestille mig, at jeg ville få et mentaliseringsvigt, hvor jeg glemmer at være nysgerrig. Det kunne i princippet være, at der var en grund til, at de lå der – men i det øjeblik kan jeg kun tænke på, at de ikke har overholdt aftalen.*

At kunne trykke på pauseknappen inden det går for vidt og at kunne reparere igen efter et mentaliseringsvigt er afgørende. Derfor kommer vi på kurset også til at snakke om mentaliseringsvigt – altså når det ikke lykkes os at holde fokus. Ved at snakke om det i fredstid kan vi finde ud af, hvad der gik galt – og hvad vi kan gøre for, at det ikke sker igen eller hvis det sker, hvad vi så gør for at reparere.

Mentalisering kan udvikles og trænes hele livet igennem. Jo mere vi øver os, jo bedre bliver vi til det – og fordi det at blive mødt mentaliserende også udvikler, bliver vores børn også bedre til det, når vi selv har højet fokus (mentaliserer avler mentalisering).

Video: Mentalisering i familien

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=77saRCwm1gQ&feature=emb_logo

Instruktion til videoklip:

- Før: *Videoen handler om det, vi har snakket om i dag – om mentalisering, mentaliseringsvigt og om at være forældre.*
- Efter: *Fyrtårnet, som der snakkes om i filmen er noget, som vi vil vende tilbage til løbende. Her skal vi tale om, hvordan man er et godt fyrtårn for sine børn/unge. Flere af jer har sikkert nogle fifs, som gruppen vil kunne få gavn af at høre. Og flere af jer har sikkert også eksempler på situationer, hvor det har været svært at være "fyrtårn". Dem vil vi også gerne snakke om, fordi vi også kan lære en masse af dem.*

Afrunding

Hvordan har det været at være med i dag? Hvad blev du særligt optaget af? Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag? Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?

Tips og tricks:

Stemningen kan godt være lidt anspændt til at starte med. Gør gerne særlig meget ud af at fortælle, at der tages udgangspunkt i generelle eksempler, og at de, hvis de har lyst, meget gerne må byde ind, men at det ikke er et krav. Hvis én af forældrene i eksempelvis runden, hvor ens valgte kort præsenteres ikke ønsker at fortælle om sit, springes han/hun blot over på omsorgsfuld vis. Vend eventuelt tilbage til sidst for at høre, om han/hun har lyst til at sige noget.

Mange forældre vil formentlig være præget af afmagt og en lyst til at modtage et kvikfix. Man kan som gruppeleder have lyst til lige præcis at møde dem og hjælpe dem med den konkrete situation, de kommer med. Derfor kan det føles lidt ærgerligt at snakke grundlæggende mentaliseringsteori. Inden for mentaliseringsteorien mener man dog, at den længerevarende effekt skabes ved, at man ikke kun har fokus på løsning af her og nu-problematikker, men øver sig i at forstå de bagvedliggende problematikker. Igennem undervisningen sigtes der mod, at forældrene får værktøjer til at forstå deres børn bedre, så de i fremtiden vil kunne træffe de rigtige valg i forhold til at minimere konflikt, få sat de rette grænser og blive en autoritet over for ens børn.

Forældrene vil dog ofte alligevel igennem eksemplerne fra både gruppeleder og hinanden føle sig mødt og set i deres egen afmagt. Forklar her, at bare det at dele medvirker til, at tilbøjeligheden til og mulighederne for at være nysgerrige og undersøgende i forhold til både sig selv og andre højnes – og det er det, der fungerer i det lange løb.

Eksempel fra session:

På et tidspunkt i sessionen rækker en far hånden op og spørger, om han skal forstå det sådan, at hans store pige bliver påvirket af, hvordan han har det. Han har godt hørt, at et lille spædbarn bliver påvirket af forældrene, men har aldrig hørt, at det også kan være sådan med ældre børn. I gruppen tales der om, hvordan forældrene, uanset barnets alder, er lærermestre, der påvirker barnet både bevidst og ubevidst. Der tales også om, hvordan mentalisering avler mentalisering, hvilket betyder, at hvis man som forælder møder ens barn mentaliserende (dvs. har fokus på bagvedliggende mentale tilstande) er der ligeledes større chancer for, at barnet mentaliserer.

5.2 Session 2 – Forældre som RAM – roligere, ansvarligere og mere mentaliserende

Medbring

- Kopier af en pyramideform, hvor der kan påsættes post-its.
- Kopier af RAM-fyrtårnet
- Post-it sedler

Dagens program

- Præsentation af eventuelle nye medlemmer
 - Repetition af kursets formål, rammer for forløbet samt forventninger til forældrene
- Siden sidst
- Video: Inderst Inde
- Øvelse: Pyramide
- RAM-fyrtårnet
- Afrunding

Selve sessionen

Præsentation af eventuelle nye medlemmer af gruppen. Repetition af, hvad gruppen går ud på og hvad der forventes af deltagerne.

Rammer for forløbet gentages.

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad vi snakkede om sidst – mentalisering og mentaliseringssvigt.

Nogle spørgsmål siden sidst? Hvordan er det gået? Har der været nogle situationer, som kunne være rart af få vendt i gruppen? Har der været nogle mentaliseringssvigt? Hvis ikke forældrene selv bringer eksempler ind må gruppelederne meget gerne komme med et fra deres egen hverdag.

Video: Trailer fra Inderst Inde

<https://www.youtube.com/watch?v=ip-nQoeEZcs>

Instruktion til video: Klippet vises som et eksempel på mentaliseringssvigt. Spørg inden klippet vises, om forældrene kender filmen og forklar kort, hvad den handler om. Formålet med denne øvelse er at give forældrene en oplevelse af, at det kan være svært at mentalisere, når man har stærke følelser, og at der ofte kan være mange forskellige perspektiver på samme situation. Filmen skal desuden normalisere misforståelser og mentaliseringssvigt. Efterfølgende stiller gruppelederen forældrene spørgsmål som:

- *Hvad sker der i klippet?*
- *Tror I pigen føler sig forstået af sine forældre?*
- *Hvad tror I pigen tænker og føler?*
- *Hvad tror I mor tænker og føler?*
- *Hvad tror I far tænker og føler?*

Pyramide-øvelse (NB: Sæt en del tid af til øvelsen, da den kræver fordybelse)

Instruktion til øvelse: Deltagerne får hver seks gule post-it sedler. På hver seddel skal de skrive én ting, som er særligt udfordrende derhjemme, og som de ønsker, at der kunne ændres. Det kan eksempelvis være at overholde aftaler, være ærlig, komme hjem til tiden, ændre søvnrytme eller at tale pænt til hinanden. Forældrene skal efter, at de har udfyldt sedlerne placere dem i en pyramide, hvor den ting, de allerhelst vil ændre skal være øverst. De to ting, de næsthelst vil ændre skal være i midten og nederst skal de tre ting være, der er mindst presserende (således at sedlerne danner en 1-2-3-formation).

Deltagerne præsenterer på tur deres pyramider for hinanden. Efterfølgende fortæller gruppelederen, at den ting, som de har valgt som det øverste er det, der skal fokuseres på. De to midterste gemmes også, men det har ikke hovedfokus lige nu. De nederste flyttes uden for fokus.

Pointe med øvelsen: Ved at prioritere udfordringer og forandringsønsker sættes fokus på, hvilke behov der er vigtigst og mest akutte. Ofte kan det hele føles meget uoverskueligt og lige svært, og øvelsen kan hjælpe til at nuancere forståelsen af, hvilke problemer, der er derhjemme.

Derudover er det en god måde at få øje på, at forældrene meget ofte sidder med sammenlignelige problemer. Det giver en mulighed for fremadrettet at kunne arbejde mod fælles mål, men også en oplevelse af ikke at være alene om det.

Mulig variation: Har deltagerne umiddelbart svært ved opgaven kan gruppen også i fællesskab udfylde sedlerne. Her vil deltagerne også få mulighed for at erfare, at de andre forældre kan sidde med sammenlignelige problematikker.



RAM-fyrtårnet – Roligere, Ansvarligere og mere Mentaliserende

Forældreskabet rummer mange opgaver, og de kan variere meget alt efter omstændighederne. Nogle gange kan det være en hjælp at tænke på sig selv som et fyrtårn for sine børn (evt. reference til videoen fra sidste gang, hvor fyrtårnet blev nævnt). Kender I til fyrtårne og deres funktion? Et fyrtårn står ved havet og sørger med sit lys for, at skibene kan finde vej uanset vejret. På samme måde kan man sige, at forældre skal være det sikre fundament, der bevarer overblik, ser barnet og formår at lyse vejen op, også selvom barnet nogle gange er ude i stormvejr, og det hele er rigtigt svært.

Som fyrtårn skal man optimalt set være RAM – roligere, ansvarligere og mere mentaliserende.

- **Roligere:**

Være i stand til at bevare roen og tage temperaturen på den situation, man står i lige nu. Er det nu vi skal snakke eller er der for mange intense følelser til, at der vil komme noget godt ud af det? Man siger, at der skal smedes mens jernet er lunkent, hvilket betyder, at det ikke er i ophedede situationer, at man tager de svære samtaler, men at de heller ikke må glide ud i sandet, hvis de er nødvendige at tage.

Eksempel: Ens barn bliver meget vred og råber op om, at nu kan det simpelthen være nok, og at hun vil flytte.

Her kan man være fristet til at sige, at det er helt fint og at hun bare kan smutte. At være roligere vil sige, at man i den situation ikke går direkte ind i konflikten, men i stedet forsøger at få den intense stemning lidt ned. Senere kan man tage fat på emnet og forsøge at finde ud af, hvorfor hun blev så vred.

- **Ansvarligere:**

Formå at skabe trygge rammer, som barnet kan udvikle sig ud fra og lære igennem. Det kan eksempelvis være ved at sørge for, at der er en plan om, hvem der laver aftensmad og hvornår der bliver gjort rent, men også at man viser retning ved at gå hen og sige undskyld, hvis man har haft en diskussion, hvor man ved, at man er gået for langt.

- **Mentaliserende:**

Have viden om, hvordan sindet fungerer (behov, tanker, følelser, grunde, mål) og fokusere på, hvad der mon kan være på spil hos både den anden og sig selv.

Eksempel: Ens barn kommer for sent til en aftale. I stedet for at begynde at overfuse lige med det samme (som man kan have lyst til), når man lige først at tænke, om der kan have været noget andet på spil – om han måske ikke nåede bussen, glemte tiden eller lignende. Og måske også tænke, hvorfor man selv reagerer så voldsomt på det – det kan eksempelvis være, at ens tolerance er lavere fordi der den dag også har været en anden, som glemte en aftale.

Det er dog ikke altid lige nemt, og mange ting kan medvirke til udfordringer – det kan være, at man selv er inde i en svær periode, at barnet reagerer anderledes end det plejer, at familiemønsteret er blevet ændret eller at der er nogle ting udefra, som har påvirket. I svære perioder kan det dog alligevel være en hjælp at minde sig selv om de tre ord roligere, ansvarligere og mere mentaliserende.

Afrunding

Hvordan har det været at være med i dag? Hvad blev du særligt optaget af? Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag? Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?

Nævn temaet for næste session.

Tips og tricks:

Pyramide-øvelsen, hvor forældrene både hver for sig og sammen taler om de udfordringer, der fylder mest i hjemmet generer en masse viden om, hvilke temaer der især er i spil i gruppen. Vend meget gerne tilbage til den viden løbende i de andre sessioner og brug det på nænsom vis som situationseksempler, når der blandt andet tales om brugen af magtformer og grænsesætning.

Fyrtårnet kan for nogle være et lidt abstrakt billede, der er svært at forstå. Snak eventuelt med forældrene om, hvorvidt der er en anden ting, der vil være bedre at bruge som styrebillede på forældreskabet. Det vigtigste er, at forældrene arbejder med de tre ord: Roligere, Ansvarligere og mere Mentaliserende.

I session 5 vendes tilbage til RAM, hvor de tre ord bliver brugt i forbindelse med grænsesætning over for børnene. Nævn eventuelt over for forældrene, at de tre ord kommer til at gå igen igennem kurset fordi de kan siges at indeholde essensen af det at være en mentaliserende forælder.

Eksempel fra session:

En af deltagerne fortæller, at hun på det sidste har været meget ked af situationen i hjemmet, hvilket især hendes ene søn har lagt mærke til. Hun er rigtig ærgerlig over, at han har set hende på den måde og er nervøs for, hvordan det vil kunne påvirke ham. I gruppen snakkes der om, at børns kendskab til eget følelsesliv blandt andet udvikles ved, at de ser følelserne hos andre. Det er derfor ikke nødvendigvis negativt at vise følelser. Dog er det meget vigtigt, at forælderen indtager en RAM-position, hvor hun formår at regulere sig selv, sætte ord på, at hun er ked af det og samtidig lader sin søn erfare, at det kan blive godt igen.

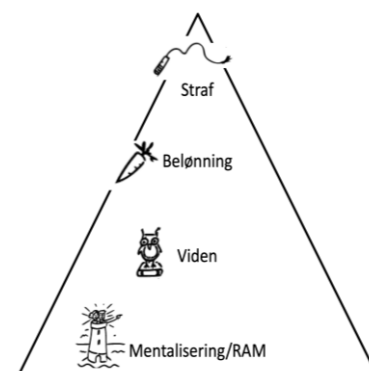
5.3 Session 3 – Hvordan bliver jeg en autoritet i forhold til børn og unge med udfordrende adfærd?

Medbring

- Kopier af Magtformer.

Dagens program

- Siden sidst
- Præsentation af dagens tema
- Magt og autoritet – fire former for magt
 - Straf
 - Belønning
 - Viden
 - Mentalisering/RAM
- Video: Laura og hendes forældre
- Skam og skyld – to følelser, der er vigtige at kende
- Afrunding



Selve sessionen

Rammer for forløbet gentages.

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad der er blevet talt om. Der spørges ind til om forældrene har noget, som de gerne vil have vendt. Hvis ikke forældrene selv bringer eksempler ind må gruppelederne meget gerne komme med et fra deres egen hverdag.

Præsentation af dagens tema:

Når ens børn bliver ældre og når ungdomsalderen oplever mange forældre afmagt. Man kan føle, at man hele tiden forsøger at sætte grænser og hjælpe, men at der ikke bliver lyttet til en.

Det kan også være, at man i kravsituationer bliver mødt med et "jeg magter det ikke" eller "ja ja, jeg gør det senere". Det kan i de situationer være rigtig svært at vide, hvad man skal gøre for at få autoritet. Kender I det?

Magt og autoritet

Præsentation af magttrekanten (bilag: Magtformer). Som forældre og i forbindelse med opdragelse kan vi bruge forskellige former for magt over for vores børn. I trekanten ses fire forskellige former for magt. De er sat ind i den form for at vise, at de, der er i toppen er det, som man skal gøre mindst, mens det i bunden er det, som man helst skal benytte sig mest af.

Magttrekantens elementer gennemgås med henblik på en snak om, hvornår, med hvilket formål og med hvilket resultat forældrene typisk bruger dem. Pointen er, at forældrene skal få en øget opmærksomhed på deres handlemuligheder i situationer, hvor de har tendens til enten slet ikke at bruge magt eller bruge det på en uhensigtsmæssig måde.

Straf:

- *Den øverste magtform i trekanten er straf. Straf er, når vores handling har en ubehagelig konsekvens. Det kan eksempelvis være, at man synes, at ens barn har talt grimt til én og derfor ikke må få lov til at tage ud sammen med vennerne om aftenen, eller at man, efter at datteren endnu ikke har ryddet op siger, at hun ikke må få nogle lommepenge den næste måned.*
- *Det er meget menneskeligt at få lyst til at straffe. Lige når man bliver vred og derved får stærke følelser er straf det, der falder én ind – "Nu skal hun bare se. Det her skal hun straffes for".*
- *Desværre er det dog langt fra altid den bedste løsning. Det helt store problem ved at bruge straf er, at der ikke er noget læring i det. Den unge får at vide, at han/hun ikke må gøre det, men han/hun får ikke at vide, hvad man skal gøre i stedet for.*
- *Derudover kan vi også hurtigt, når vi har stærke følelser, komme til at true med straffe, som alligevel ikke kan holdes. Det kan eksempelvis være, at man siger, at ens søn som straf ikke må få aftensmad den næste uge, hvilket der ikke kan overholdes og man derfor er nødt til at give sig, så straffen alligevel ikke virker.*
- *Hvis man straffer skal straffen tilpasses det, der er blevet gjort. En gang imellem kan man eksempelvis godt være nødt til at sige, at den unge ikke må gå nogle steder før han/hun har ryddet op. Jo mere mening der er i straffen, altså at den unge kan se sammenhæng i det han/hun skal, jo mere sandsynligt, at den unge lærer noget af episoden.*

Belønning:

- *Vi har som forældre magt over vores børn ved, at vi har ressourcer som de gerne vil have del i. Det kan være penge, slik, aktiviteter som biografure, bestemmelse over hvornår computeren må blive brugt osv. Disse ressourcer kan bruges som belønning af en ønskværdig adfærd. Man kan også tale om belønning i form af ros og verbal støtte.*
- *Nogle af ulemperne ved at bruge belønning i form af fysiske ting er, at det hurtigt kan blive meget dyrt, og at der kan komme en tendens til, at når belønningen forsvinder, forsvinder den belønnende adfærd også. Det kan også medvirke til konstante forhandlinger med "hvad får jeg for det?", hvor mere vil have mere, og det kan være svært at stoppe igen fordi motivationen ligger i den belønning, der gives. Derudover kan det også give anledning til, at søskende føler sig ulige behandlet – "han får det her, mens jeg ikke får noget".*
- *Ros er en bedre måde at belønne på. Alle børn, uanset alder, har brug for anerkendelse og især fra sine forældre. At blive rost kan motivere en til at gøre det endnu bedre.*

Viden:

- *Som forældre ved vi mere om, hvordan verden hænger sammen end vores børn gør, simpelthen fordi, at vi har levet længere tid. Børn kigger på deres forældre og lærer derfra, og forældrene har dermed magten til at definere, hvordan verden skal forstås. Det kan eksempelvis være at definere,*

hvilken religion man skal følge, at man skal børste tænder hver aften eller at man ikke må kalde alle og enhver for en smatso.

- *Udfordringerne opstår, når vores børn bliver klogere end os selv. Eksempelvis bliver vores børn ofte hurtigt bedre end os til at begå sig på internettet og især de sociale medier. Det kan også være, at nogle lærer noget i skolen, som vi som forældre ikke selv har lært. Så kan det som forældre være svært at bruge viden som magtform.*
- *Vi kan som forældre, fordi vi har levet en hel del længere tid og derved har en masse livserfaring, have lyst til at give erfaringen videre til vores børn. Det kan eksempelvis være, at man siger "den gang jeg var barn...". Nogle gange kan det være fint at dele ud af egne erfaringer, men hvis følelsesintensiteten er meget høj, er der meget ringe chance for, at barnet hører efter. I stedet vil det formentlig bare lukke af uden at høre efter.*

Mentalisering/RAM:

- Denne magtform dækker over den grundlæggende tillid til, at ens forældre vil og kan lære en noget (til gruppeleder: begrebet epistemisk tillid, der er beskrevet i første del af manualen). Har barnet dette til sine forældre vil det også være mere motiveret til at lytte efter. Denne form for magt opnås bedst, når man er RAM. Det kan man eksempelvis være igennem at:
 - *Bevare roen hos sig selv og derigennem også berolige den unge.*
 - *Tage ansvar for, hvornår de svære snakke skal tages og sørge for, at man i fredstid snakker om eventuelle misforståelser eller konflikter.*
 - *At møde sit barn mentaliserende – det vil sige være nysgerrig på hans/hendes mentale tilstande, og hvad der kan ligge bag den adfærd, som udvises. Ligger der eksempelvis et bestemt behov bag handlingen?*
 - *Sørge for, at man er synlig for ens barn og at barnet ved, at det altid kan komme til en. Det kan gøres ved, at man husker at gribe de små muligheder for eksempelvis at spørge ind til barnets dag eller planer, men også helt fysisk ved, at man eksempelvis tilbyder et knus eller dukker op i nærheden af det sted, man ved, at den unge plejer at færdes. Det kan være, at man kommer hen i centret og siger hej, for så at gå derfra igen.*
 -

Diskussionsspørgsmål på plenum:

- *Hvilke former for magt/autoritet virker i jeres familie? Og på hvilke tidspunkter?*
- *Hvad virker ikke?*
- *Har det ændret sig i takt med, at jeres børn er blevet ældre?*
- *Har I prøvet de forskellige former?*
- *Hvad ville jeres børn mon sige i forhold til, om det virker eller ej?*

Udveksling af tips, tricks og erfaringer.

Video med Laura

<https://www.youtube.com/watch?v=5izQyidlyuA>

Instruktion til video:

Et eksempel på en svær situation. Handler om Laura, der kommer senere hjem end det, der var aftalt. Forældrene er frustrerede over, at Laura ikke overholder deres aftale.

Det bliver meget svært for både Laura og hendes forældre. Forældrene bruger deres "forældremagt" ved at sige, at hun skal med i sommerhus. Som vi kan se reagerer Laura dog meget kraftigt på det, og det udvikler sig til en situation, der ikke er særlig smart for nogle af dem.

Spørgsmål på plenum efterfølgende:

- *Hvad sker der hos Laura?*
- *Hvad sker der hos hendes forældre?*
- *Hvad tænker I om situationen?*
- *Hvad ville I gøre?*

Skam og skyld – to følelser, som er vigtige at kende

Skam og skyld er to følelser, der kan fylde meget hos børn, som oplever, at de gentagne gange gør uhenigtsmæssige ting. Der er dog stor forskel på, hvordan de to følelser kommer til udtryk og hvilke konsekvenser de har. Når man skammer sig, handler det om den person man er. Man føler sig forkert og at hele ens person fejler. Skamfuldheden medfører, at man får lyst til at gemme sig og fjerne sig fra relationer. Skyld er derimod rettet mod noget, som man har gjort, altså en handling. Det kan eksempelvis være at have smadret en rude eller at have talt rigtig grimt til ens søster. Når man føler skyld er man klar over, at man i situationen har fejlet med den konkrete adfærd, man har udvist, men at det samtidig ikke er hele ens person, der er forkert på den. Det medfører en motivation til at ændre på adfærden og reparere ved eksempelvis at sige undskyld.

Unge er særligt sårbare over for skam, og som forældre skal man være meget opmærksom på ikke at påføre sit barn den følelse. Det undgås blandt andet ved, at man er særlig omhyggelig med at forklare sit barn, at det han/hun har gjort ikke er smart, men samtidig vise barnet, at det ikke er hele ham/hende, som den er gal med.

Det kunne eksempelvis være sætninger som *"Det du gjorde er bestemt ikke okay. Jeg holder meget af dig og ved, at du kan mange ting. Men lige det der var ikke smart"*.

Afrunding

Hvordan har det været at være med i dag? Hvad blev du særligt optaget af? Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag? Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?

Nævn temaet for næste session.

Tips og tricks:

Under snakken om eksempler på brugen af de forskellige magtformer kan det være gavnligt at tage den grundlæggende mentaliseringsmodel (fra session 1) frem. Den kan her bruges til at undersøge den pågældende situation: Hvilke tanker, behov, grunde, følelser, mål lå mon til grund for adfærden – både den, der krævede, at der blev brugt magt og selve magtudførelsen? Det kan her eksempelvis være, at en forælder finder ud af, at hun ofte bliver triggert, hvis barnet gør noget, der strider med hendes religiøse overbevisning, men at hun ikke helt formår at formidle til barnet, at det er det, det handler om.

Hvis man synes, at det forstyrrer for meget at tage modellen frem kan gruppelederen i stedet blot have den i baghovedet under snakken.

Eksempel fra session:

En af forældrene fortæller om en situation, hvor hun blev meget, meget vred på sin datter. Hun sagde i sin vrede til datteren, at hun ikke længere var velkommen, når resten af familien spiste aftensmad rundt om bordet, men i stedet skulle spise inde på værelset. Moren synes umiddelbart, at straffen var fin. Gruppelederen har lyst til at sige, at det fra hendes perspektiv desværre ikke er så hensigtsmæssig en måde at udøve magt på. Hun bliver også optaget af, at de andre forældre umiddelbart virker til, at straffen er okay. Gruppelederen er i sit svar meget opmærksom på ikke at påvirke til, at moren føler sig forkert eller skamfuld over det, hun gjorde. Hun forsøger derfor på nænsom vis at udforske situationen. Der tales om, hvad det kan betyde for datteren at blive isoleret fra de andre. Der snakkes om, hvordan det, når vi oplever noget, vi synes, er uretfærdigt, er helt almindeligt at have lyst til at straffe adfærden. Moren bliver klar over, at hun på tidspunktet for straffen var meget følelsesmæssigt påvirket og måske tror, at hun ville have valgt en anden form for magt, hvis hun ikke havde været det. Samtidig synes hun dog også, at hendes datter var nødt til at mærke, at det var forkert. Moren inviterer selv til at tale om, hvordan situationen ellers kunne være grebet an og med hvilket udfald.

5.4 Session 4 – Svære oplevelser og traumeefterreaktioner

Medbring

- Kopier af Strudsen.
- Kopier af Den tredelte hjerne.
- Kopier af Kamp, flugt, frys-reaktioner.

Dagens program

- Siden sidst
- Præsentation af dagens tema
- Hvad er traumer?
- Hvad er traumeefterreaktioner?
- Forskellige former for traumeefterreaktioner
 - Strudsen
 - Den tredelte hjerne
 - Kamp, flug, frys-reaktioner
- Afrunding

Selve sessionen

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad der er blevet talt om. Der spørges ind til om forældrene har noget, som de gerne vil have vendt. Hvis ikke forældrene selv bringer eksempler ind må gruppelederne meget gerne komme med et fra deres egen hverdag.

Dagens tema:

Traumeefterreaktioner - hvordan svære oplevelser kan påvirke den måde, som vi tænker om og er i verden på.

Da dagens tema for nogle kan være svært at tale om gøres der særligt meget ud af at minde om, at forældrene meget gerne må byde ind med egne eksempler, men ikke er forpligtede til det. Derudover genopfriskes reglen om tavshedspligt også.

Hvad er traumer?

Ordet "traume" betyder skade og kan opstå, hvis vi har været udsat for oplevelser, der har været særligt svære at være i. Man kan tale om et fysisk traume, hvis man eksempelvis har mistet et ben, men ofte bruger man begrebet i forhold til oplevelser, der har haft psykiske konsekvenser. Det kan eksempelvis være:

- *Trafikulykke*
- *Krig*
- *Oplevet eller været vidne til vold*
- *Overgreb*
- *Mobning*

- *Skilsmisse*
- *Svigt fra mennesker, der betyder meget for os.*

Traumer kan komme som et resultat af én enkel hændelse, men kan også udvikles over tid, hvis man gentagne gange oplever at være i særligt svære situationer.

Undersøgelser viser, at en stor del af befolkningen går rundt med traumer af den ene eller anden art, også selvom der måske sjældent tales om det. Fordi traumer er så almindelige skal vi snakke om det i dag. Vi skal ikke snakke ret meget om, hvad der præcis kan være sket af svære ting for jeres børn eller for jer selv, men mere om de efterreaktioner, der kan følge med traumet.

Hvad er traumeefterreaktioner?

Traumeefterreaktioner dækker over de reaktioner, man kan have på baggrund af de svære oplevelser. Selvom selve oplevelsen måske ligger langt tilbage i tid, kan den stadig have enormt stor indflydelse på vores måde, at være i verden på i dag. Selvom vi med vores sunde fornuft godt ved, at vi eksempelvis ikke længere befinder os i krig og derved ikke er i fare, husker vores krop stadig, hvordan det var. Det medfører, at den sommetider kan komme til at tolke situationer som farlige, selvom de reelt set ikke er det. Vi kan derfor komme til at gøre ting, der umiddelbart virker underlige, men som set i et traumeperspektiv giver rigtig god mening, fordi det er et resultat af, at kroppen forsøger at passe på os.

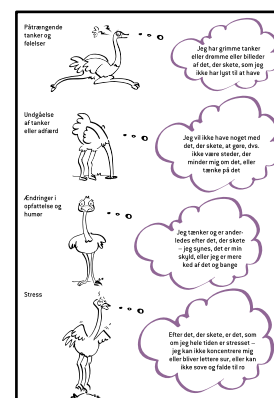
Det er meget forskelligt, hvordan mennesker reagerer på svære oplevelser, og det kan sagtens være, at to personer, der har været udsat for det samme kan sagtens blive påvirket på forskellige måder. Eksempelvis kan to venner have siddet sammen i en bil, der kørte galt. Den ene er i lang tid efter oplevelsen meget påvirket af det og undgår helst at køre på motorvejen, mens den anden allerede få dage efter er tilbage bag rettet og ikke tænker mere over det. Når det fortælles er det for at understrege, at der ikke er nogle rigtige eller forkerte måder at reagere på.

Forskellige former for traumeefterreaktioner

Strudsen

Strudse-modellen (bilag: Strudsen) bruges til at forklare fire forskellige former for traumeefterreaktioner. Måske vil forældrene kunne genkende nogle af reaktionerne fra sig selv, deres børn eller andre. Fokus skal være på at normalisere reaktionerne. Det anbefales, at hver taleboble bliver læst op efterfulgt af et eksempel.

- *Struds 1: Påtrængende tanker og følelser – "Jeg har tanker eller drømme eller billeder af det, der skete, som jeg ikke har lyst til at have"*
 - *Eksempel: En mand, der som ung flygtede fra krig fortæller om, at han ofte har det som om, at han er tilbage i krigssituationen. Han fortæller, at han meget ofte scanner omgivelserne, og når han er i supermarkedet kigger han efter nærmeste nødudgange for at vide, hvor han skal søge hen, hvis der kommer nogle ind med maskingeværer.*
- *Struds 2: Undgåelse af tanker og adfærd – "Jeg vil ikke have noget med det, der skete at gøre, det vil sige ikke være steder, der minder mig om det eller tænke på det"*



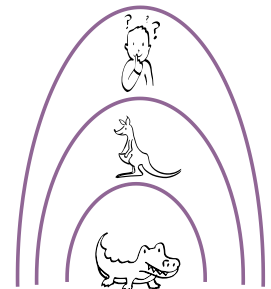
- *Eksempel: En kvinde blev på vej hjem fra arbejde overfaldet. Det var mørkt, og hun så ikke overfaldsmandens ansigt, men han hviskede hende ind i øret. Det har efterfølgende betydet, at hun aldrig går uden for, når det er mørkt. Når nogen sænker stemmen bliver hun straks nervøs og har mest af alt lyst til at komme væk.*
- *Struds 3: Ændringer i opfattelse og humør – ”Jeg tænker og er anderledes efter det, der skete. Jeg synes, det er min skyld, eller jeg er mere ked af det og bange”*
 - *Eksempel: En 18-årig pige oplevede som yngre, at hendes far slog hende og hendes yngre søskende og hun tænker ofte på, at hun burde have gjort noget dengang for at have beskyttet sine søskende. Hun kan ikke forstå, hvorfor hun ikke slog ham eller sagde noget til sin klasselærer. Hun synes også generelt, at hun altid gør alting forkert og har svært ved at forstå, hvorfor andre overhovedet har lyst til at være venner med hende.*
- *Struds 4: Stress – ”Efter det, der skete, er det, som om jeg hele tiden er stresset. Jeg kan ikke koncentrere mig eller bliver lettere sur eller kan ikke sove og falde til ro”*
 - *Eksempel: En dreng, der gentagne har været i livsfarlige situationer, har meget svært ved at finde ro. Han sidder altid og vipper med benene og vil meget nødtigt i seng om aftenen. Han synes selv, at han har det bedst, når han sidder foran sin computer og spiller et voldsomt krigsspil, der kræver, at han laver en masse hurtige bevægelser.*

Den tredelte hjerne

En del af at forstå traumeefterreaktioner er også at få viden om, hvad der sker, når vi aktiverer primitive overlevelsesinstinkter, hvilket oftere sker hos traumatiserede. Her bruges modellen den tredelte hjerne (bilag: Den tredelte hjerne).

Man kan, meget forsimplet, sige, at hjernen er inddelt i tre forskellige niveauer:

- *Nederste: Krybdyrshjernen. Den har vi tilfælles med krybdyr. Den registrerer blandt andet sult, tørst og om man fryser. Dens fornemmeste opgave er overlevelse. Derfor er den hele tiden på vagt over for, om der er farer på færde.*
- *Midterste: Pattedyrshjernen. Den har vi tilfælles med pattedyr. Der sidder følelser, empati mm.*
- *Øverste: Menneskehjernen. Det der gør os mennesker til noget særligt. Er den vi bruger når vi skal planlægge, hvordan vi koordinerer afhentning af børn, madlavning og aftaler. Det er også den der bruges, når det skal udregnes, hvor lang tid man skal spare op, før man kan købe et computerspil. Det er også her mentalisering sidder.*



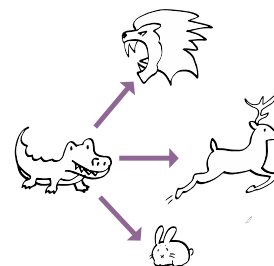
Når vi er i svære situationer, hvor vi overvældes af stærke følelser, ryger vi ned i krybdyrshjernen. Det betyder, at vi i den situation hverken kan tage rationelle beslutninger, holde overblik eller lytte ordentligt efter. I stedet har vores hjerne fokus på at overleve.

Det er derfor vi nogle gange gør ting som bagefter, vurderet med vores menneskehjerne, ikke giver mening. Når ens barn har stærke følelser, eksempelvis vrede eller angst, kan vi som forældre komme til at rationalisere og forsøge at forklare, men da barnet er meget ophidset vil vi ofte komme til at tale ud i ingenting. Barnet skal derfor beroliges før det er muligt at tale til den tænkende hjerne.

Kamp, flugt, frys-reaktioner

Kamp, flugt, frys-reaktionerne forklares ud fra modellen af samme navn (bilag: Kamp, flugt, frys):

I krybdyrshjernen er der tre forskellige muligheder for at handle. Kæmpe (løven), flygte (hjorten) og at fryse (kaninen). Hvis nu der reelt set var farer på færde, ville det være smart, at hjernen reagerede med en af de tre, så vi kunne komme væk fra den farlige situation.



Eksempel: Jeg ser en bil komme buldrende imod mig. I stedet for at stå og overveje, hvilket mærke den er, er det vigtigt, at krybdyrshjernen fortæller mig, at jeg skal komme væk. Men den kan også reagere uden, at der er farer på færde og da kan reaktionerne være uhensigtsmæssige. Det kan eksempelvis være, at man kommer til at stå og råbe sin mor op i ansigtet, slå ud efter en forbipasserende eller at man stikker af uden at tale ud om en konflikt.

Krybdyrshjernen forstår ikke menneskesprog. Derfor skal man kommunikere til den på andre måder. Det gør man eksempelvis gennem dybe vejtrækninger, gennem berøring, nusse arm, rolig musik.

Afrunding

Dagens session har handlet om et tema, der godt kan være både svært og tungt at tale om. Vær ekstra omhyggeligt med at få rundet ordentligt af.

Hvordan har det været at være med i dag? Hvad blev du særligt optaget af? Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag? Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?

Nævn temaet for næste session.

Tips og tricks:

At kredse omkring emnet traumer kan godt sætte nogle svære ting i gang, og det er især ved denne session vigtigt, at rummet er trygt og at deltagerne oplever sikkerhed. Sessionen er i denne manual placeret som gang 4, men hvis det vurderes, at rummet endnu ikke opleves trygt nok til, at man kan have den slags snakke kan den eventuelt byttes med session 5.

Som beskrevet under de indledende tematikker kan gruppelederne ved denne session have mere fokus på undervisning og inddragelse af modeller og mindre på gruppens egne bidrag, fordi intensiteten i rummet på den måde bedre styres. Vurderes det, at dynamikken er til, at forældrene selv kan komme på banen med egne eksempler vil opmærksomhed på dette dog altid foretrækkes, fordi det skaber mulighed for at personliggøre materialet.

Vær ikke for bundet af materialet, men følg nøje forældrene. Er der noget, de har mere interesse for eller energi til end andet, så lad det fylde lidt ekstra. Er der noget, de særligt forsøger at undgå, så normaliser og gå videre. Det vigtigste er ikke, om man når det hele, men at man snakker om det på en måde, hvor de føler sig mødt.

Eksempel fra session:

En forælder spørger særligt meget ind til løven i forbindelse med, at der tales om kamp, flygt, frysreaktioner. Hun fortæller, at hun på det sidste er blevet ringet op flere gange fordi hendes søn har slået ud efter andre. Når hun forsøger at snakke med sønnen om det lukker han i og nægter at tale. I gruppen snakkes der om, hvordan hans reaktioner kan være en primitiv respons, der kommer fra krybdyrshjernen. Forælderen overvejer at vise modellen til sin søn og tale med ham om, at det er en naturlig reaktion. På den måde vil hun måske kunne fjerne noget af den skam og forkerthedsfølelse, som sønnen kunne gå rundt med og kunne snakke med ham om, hvad han kan gøre i situationer, hvor han kan mærke, at reaktionerne er under opsejling.

5.5 Session 5 – Grænsesætning

Medbring

- Kopier af Sætte grænser – RAM
- Kopier af Volumenknappen
- En tankeboble-figur i pap

Dagens program

- Siden sidst
- Præsentation af dagens tema
- RAM i forhold til grænsesætning
- Rollespil ud fra forskellige scenarier
- Afrunding

Selve sessionen

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad der er blevet talt om. Der spørges ind til om forældrene har noget, som de gerne vil have vendt. Vær ved denne session ekstra omhyggelig med at få spurgt ind til, hvordan forældrene havde det efter sidste gang. Det var et svært tema, der potentielt kan have sat nogle tanker i gang, der kunne være hensigtsmæssige at få opdaget og talt om.

Udgangspunkt for dagens tema:

Som forældre til især unge mennesker bliver man hele tiden udfordret i forhold til at sætte grænser. Man har måske tidligere haft helt klare regler, men pludselig virker det som om, at det hele er til forhandling. Det kan ende i voldsomme diskussioner og konflikter – eller at det alligevel ikke lykkes at sætte grænsen og at børnene blot gør det som de har lyst til. I dag skal vi blandt andet tale om, hvornår og hvordan de grænsesættende samtaler kan tages.

Der er i gruppen før blevet talt om RAM i forbindelse med, hvad forældreskabet indebærer, altså at vi skal være Roligere, Ansvarligere og mere Mentaliserende. De tre ord kan også bruges som en guide til konkrete situationer, hvor der potentielt set kan opstå konflikter.

Arket "Sætte grænser – RAM" udleveres (bilag: Sætte grænser – RAM).

Under hver af de tre overskifter Roligere, Ansvarligere og Mentaliserende er der to spørgsmål, der kan være nyttige at stille sig selv i situationer, hvor man oplever, at der er behov for, at der bliver sat grænser. Der tales i gruppen om hver af de tre punkter ud fra nedenstående uddybning samt forældrenes egne erfaringer.

Roligere

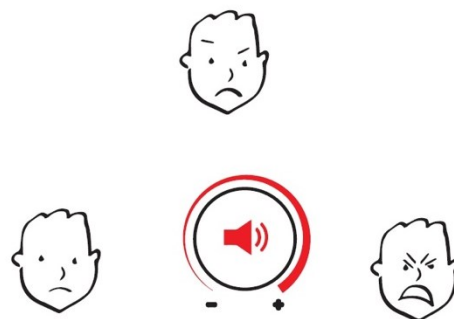
- *Vil jeg kunne mentalisere lige nu?*
- *Vil mit barn kunne mentalisere lige nu?*

Vi skal, inden vi går ind i en diskussion, tage temperaturen på både os selv og vores barn. Er denne for høj, det vil sige, hvis vi selv og/eller barnet har intense følelser, vil vi ikke være i stand til at have en konstruktiv samtale, hvor vi opnår det, vi gerne vil. I så fald er vi nødt til at regulere os selv ned til, at vi kan "smede mens jernet er lunkent".

Man kan sammenligne det at skrue ned for sine følelser med, at man skruer ned for et musikanlæg (bilag: Volumenknop).

Spiller musikken rigtig højt kan man hverken høre, tænke, mærke eller gøre noget, men blot fokusere på, at lyden skærer i ørene. I så fald vil det være nødvendigt, at man skruer lidt ned for volumenknappen. På samme måde kan vores følelser være alt for intense, larmende og støjende til, at vi kan koncentrere os om noget, og da vil det være nødvendigt at skrue lidt ned for dem. Det er forskelligt, hvordan mennesker bedst skruer ned. Har I selv nogle metoder, der virker, når enten jeres egne eller jeres barns følelser er meget intense? Det kan eksempelvis være at gå for sig selv og trække vejret ned i maven, gå en tur, høre et bestemt musiknummer, aflede ens barn ved at bruge humor eller sørge for, at man undgår øjenkontakt med barnet.

Hvis man står i en situation, hvor man vurderer, at følelserne er exceptionelt intense kan man bruge "parker og vend tilbage senere"-tricket. Med dette fortæller man barnet, at man "parkerer" snakken/konflikten/problemet, men at man vender tilbage til det igen, når alle parter har fået luft.



Ansvarligere

- *Hvordan skal vi snakke om det?*
- *Hvad vil jeg gerne have ud af det?*

At være ansvarligere indebærer, at man gør sig overvejelser om, hvornår og hvordan det vil være mest hensigtsmæssigt at tage snakken. Der kan være situationer, hvor der er en grænse, der skal sættes med det samme, og andre gange kan det vente til, at tidspunktet er bedre. Man tager her også stilling til, hvor snakken skal tages. For nogle er gåture eller bilture særligt gode til snakke, fordi det her ikke er nødvendigt med øjenkontakt. Det kan også være en god idé at tænke over, hvilken form for forældremagt, der er bedst at bruge (magtformer, session 3).

Mentaliserende

- *Gad vide, hvorfor mit barn gør sådan her?*
- *Gad vide, hvorfor jeg selv reagerer som jeg gør?*

Her forsøger man at gå på opdagelse i, hvilke årsager der mon kan være til den situation, man er havnet i. Hvilke grunde, tanker, følelser, behov og mål kan der mon ligge bag? Og er det noget, som jeg skal tage højde for?

Der ligger for ens barn en vigtig læring i i kølvandet på en diskussion i at tale om situationen og få hjælp til at forstå, hvorfor de forskellige parter reagerede som de gjorde.

Forsoning - hvad gør jeg, hvis situationen løber helt af sporet?

Hvis en diskussion løber helt af sporet, og begge parter bliver meget frustrerede, kan der være brug for en aktivitet, der, når intensiteten igen er faldet, markerer, at man som forælder stadig gerne vil den unge. "Det var en svær situation, og jeg synes stadig ikke, at det var okay det du gjorde. Men du er stadig min søn. Jeg elsker dig, og jeg har lyst til at bruge min tid sammen med dig". Hvilken aktivitet ved du, at dit barn godt kan lide at lave – og hvordan kan I gøre det sammen? Det kan eksempelvis være en biograftur, se en serie eller sammen lave ens livret. Det at skulle foreslå det kan eventuelt øves igennem rollespil i gruppen. Pointen med "forsningsaktiviteterne" er at opdage tidspunkter og kontekster, hvori familien kan interagere på en god måde, så der i fredstid kan være fokus på at opbygge forældre/barn-samspillet.

Rollespil ud fra en række forskellige scenarier:

Gruppelederne udfører forskellige rollespilsseancer. En gang imellem stoppes rollespillet, og der snakkes i gruppen om, hvad der lige nu foregår. Der placeres på skift en tankebobbel-figur hos de forskellige aktører, og forældrene skal forsøge at gætte, hvilke mentale tilstande der kan være på spil. Der findes ikke et rigtigt svar, men gruppen vil formentlig komme frem til, at noget er mere sandsynligt end andet. Der snakkes også om, hvordan aktørerne bedst muligt får løst den situation, de står i. Undervejs i scenarierne kan forældrene eventuelt kigge på spørgsmålene i "Sætte grænser – RAM"-arket.

Eksempler på scenarier

(Kan revideres, så de passer til den enkelte gruppe – brug gerne de temaer, som forældrene fremhævede i pyramideøvelsen i session 2)

- Mor og søn, hvor søn insisterer på at skulle have et par dyre Nike sko. Sønnen bliver ved med at presse på. "Hvis du ikke køber de her til mig, elsker du mig ikke", "alle de andre har dem. Vil du have, at jeg ikke skal have nogen venner?". Rollespillet stoppes, og forældrene bliver bedt om at være nysgerrige på, hvad der er på spil hos sønnen – markér med en pap-taleboble, at der fokuseres på ham. *Hvis vi skal forsøge at forstå sønnen, hvad kunne der så være på spil hos ham?* Eks. bange for at være udenfor, forkælet, prøver sin mor af. Bagefter spørges der ind til, hvad der kunne være på spil hos moren. Der snakkes i gruppen om, hvordan moren kan løse situationen. Det kan eks. være ved at sige: "Jeg kan godt forstå, at de er fede, men dem kan du desværre ikke få" og på den måde vise, at man godt forstår intentionen og behovet, men stadig ikke kan imødekomme det.
- Mor og søn, hvor søn kommer hjem kl. 24 selvom det var aftalt, at han senest skulle være hjemme kl. 22. Moren spørger: "Hvorfor kommer du hjem så sent?". Søn: "Hvad rager det dig?". Skuespil-

lerne står stille, og der spørges ind til, hvad der kunne være på spil hos henholdsvis sønnen og moren.

- Mor og datter, hvor datteren i en diskussion siger klamme ko til sin mor. Moren bliver overrasket. Skuespillerne står stille. Der snakkes om, hvad der er på spil hos de forskellige. Hvordan løser moren situationen? Eks.: "Jeg kan høre på dig, at du er rigtig frustreret lige nu. Jeg tror, at det er bedst, hvis vi taler om det senere". Mor trækker sig, tager nogle dybe indåndinger og vender tilbage når følelsesintensiteten er lavere.
- Mor, der gang på gang forsøger at komme i kontakt med sin søn, men hver gang hun skal til at tale med ham, er han allerede på vej ud ad døren igen. Hun synes, at han på det sidste har ændret adfærd, men har ingen idé om, hvad årsagen kan være. Skuespillet stoppes, og der tales i gruppen om, hvilke muligheder moren har for at komme i kontakt med sin søn.
- En mor får besked om, at hendes søn har pjækket fra skole. Hun reagerer voldsomt og siger: "Nu skal det være nok. Du skal simpelthen passe din skole. Fordi du ikke gør det har du ikke lov til at komme i fritidsklubben de næste to uger". Skuespillerne står stille. Det undersøges, hvad der kan være på spil hos drengen og hos moren. Hvad kunne hun have gjort i stedet for?
- Mor og søn, hvor sønnen har taget nogle penge fra morens pung. Moren siger ikke noget til sønnen, men går ind i sit soveværelse og græder.

Ved at opføre rollespil, hvor forskellige former for adfærd er repræsenteret, får forældrene mulighed for at se sig selv udefra og deres børn indefra. De får også mulighed for at fokusere på specifikke problemstillinger og hvordan disse skal tackles. At tale om dette i fredstid kan medføre, at det er lettere for dem, når de står i en akut situation og skal handle. De rollespilsseancer, hvor der skal sættes grænser, skal helst afspejle, at det er helt okay, at sige fra over for en situation, som man ikke synes, er rimelig. Men at det samtidigt er vigtigt at gøre det klart, at man siger fra over fra adfærden og ikke over for personen.

Afrunding

Hvordan har det været at være med i dag? Hvad blev du særligt optaget af? Hvad tager du med dig hjem fra kurset i dag? Noget, der skal gøres anderledes/noget der mangler?

Nævn temaet for næste session.

Tips og tricks:

Rollespilsøvelsen hvor konkrete scenarier behandles kræver, at forældrene bringer noget af den viden, de har fået gennem kurset i spil. Det kan eksempelvis være, at én af forældrene i et af scenarierne får øje på en potentiel traumetrigger, at der bliver talt om, hvilken magtform, som bliver benyttet og så videre. Øvelsen kalder, præcis lige som forældreskabet, ikke på rigtige eller forkerte løsninger, men på, at refleksioner og perspektiver kan øge forståelsen af situationen. Det er meningen, at forældrene igennem øvelsen skal få en fornemmelse af, at de har fået ny viden og nye handlemuligheder.

Hvis nogle af forældrene har mod på det, kan de inviteres til selv at spille rollerne fra ovenstående scenarier, eller, endnu bedre, selv forsøge at spille situationer fra egen hverdag, som gruppen i fællesskab kan snakke om.

Eksempel fra session:

En af forældrene fortæller, at hendes datter er begyndt at gå meget op i mærketøj. Moren synes, at det er alt for dyrt at købe fra ny og har derfor købt nogle ting fra DBA som hun forventningsfuld har givet sin datter. Datteren reagerede til hendes store undring ved at blive vred og nægte at gå med tøjet. Da situationen tages op i gruppen snakkes der om, at datterens reaktion muligvis kunne skyldes, at datteren gerne selv ville have været med til at vælge tøjet. Moren overvejer at gå hjem og snakke med datteren om, hvorvidt det mon var noget i den retning det handlede om, og derudfra se, om de kan finde en fælles løsning.

5.6 Session 6 – Ærlighed og løgne

Medbring

- Kopier af arket Former for løgne.
- Kursusbeviser.

Dagens program

- Siden sidst
- Præsentation af dagens tema
- Fire forskellige former for løgne
 - Hvide løgne
 - Kosmetiske løgne
 - Bevidste løgne
 - Dækhistorier
- Afrunding ved feedback til gruppe
- Evaluering
- Kursusbeviser overrækkes

Selve sessionen

Siden sidst

Genopfriskning af, hvad der er blevet talt om. Der spørges ind til om forældrene har noget, som de gerne vil have vendt. Hvis der sidste gang blev øvet konkrete grænsesættende samtaler som forældrene ville hjem at have med deres børn spørges der specifikt ind til, hvorvidt det lykkedes og med hvilket udfald.

Præsentation af dagens tema:

Når vi bliver udsat for løgn vækkes stærke følelser af vrede, angst, skam og sorg. Vi bliver frustrerede og kan miste tillid til den, der fortæller os løgnet. Ofte er der dog en grund til, at den bliver fortalt. Ved at forholde os nysgerrigt til, hvilke mentale tilstande, der er tilstede hos den, der lyver, kan vi prøve at forstå, hvad løgnet egentlig er udtryk for. Hvorfor lyver han/hun? – hvilke grunde, behov, tanker, følelser og mål kan der mon ligge bag?

Nysgerrigheden kan hjælpes på vej ved, at man bliver klar over, hvilken type løgn, der er tale om. Derfra kan man også finde ud af, hvordan man kan handle på den. Vi vil snakke om fire overordnede former for løgne – måske vil I undervejs komme i tanke om løgne, I selv er blevet udsat for. Arket Former for løgne udleveres (bilag: Former for løgne).

Hvide løgne

Hvide løgne er løgne, der som udgangspunkt er sociale. De fortælles ofte for at leve op til sociale normer, for at undgå pinlige situationer, for at støtte andre eller for at få en samtale til at fungere. De har sjældent til formål at skade og fortælles ikke for egen vindings skyld.

- *Eksempel: Når man udbryster "sikke en fin kjole", når ens veninde stolt kommer og viser sit indkøb frem, selvom man i virkeligheden bestemt ikke synes,*

Forskellige former for løgne

Hvide løgne	Arbejde med
Et som udgangspunkt sociale og har ikke til formål at skade. De fortælles typisk heller ikke for at opnå egen vindning. Fortælles for at leve op til sociale normer, undgå pinlige situationer, støtte andre eller få en samtale til at fungere.	I hjælp den unge med at finde andre måder at få sagt svarene ting end gennem løgn. Lær den unge, at sandheden næsten altid er bedst, men at der kan være situationer, hvor de sociale hvide løgne kan være hensigtsmæssige for ikke at såre andre.
Kosmetiske løgne	Arbejde med
Bruges når man prøver at dække over mindre. Man lyver for at fremstå eller føle sig bedre end man er.	Der er sammenheng mellem lavt selvtillid og kosmetiske løgne. Unge, der fortæller kosmetiske løgne er sårbare over for kritik og straf. Den, der får størst problemer ved kosmetiske løgne er oftest den, der lyver. Arbejd med den unges lave selvtillid og tal på nærsom vis om løgnet.
Bevidste løgne	Arbejde med
Når den, der fortæller løgnet har en bevidst intention om at lyve for at vinde andres tillid, for egen vindings skyld, for at undgå vanskeligheder eller for at skade andre.	Forsødt sig direkte til disse løgne – når man handler på løgne bliver der færre af dem. Dobbelt en kultur, hvor der er enighed om, at bevidste løgne er uhensigtsmæssige og socialt uacceptable både fra barn og voksne. Den bedste måde at reparere efter en løgn er, at den der har løjet erkender det.
Dækhistorier	Arbejde med
Disse løgne er kendsgjorte ved, at de ikke er overensstemmelse med virkeligheden, men at der er elementer af virkeligheden i dem. De kan indrømme misser, uønskede følelser. See blandt andet hos mennesker, der har været udsat for traumatiske oplevelser.	Flere må på nærsom vis hjælpe med at finde frem til sandheden. Husk, at det er sårbare børn og unge, der fortæller den slags historier. Straf og ydmygelse foran andre er ikke hensigtsmæssigt.

at den er pæn. Eller at man siger, at tallerkenen faldt ned af bordet, hvis man i virkeligheden er lidt flov over, at man tabte den ud af hænderne.

- *Handlemulighed: Hjælp barnet med at finde andre måder at få sagt svære ting på end gennem løgn. Lære barnet, at sandhed næsten altid er det bedste, men at der kan være situationer, hvor de sociale hvide løgne kan være hensigtsmæssige for ikke at såre andre.*

Kosmetiske løgne

Den der lyver føler sig mindreværdig og vil gerne fremstå eller føle sig bedre end han/hun er.

- *Eksempel: Sige, at det gik helt fint i skolen, selvom man i virkeligheden har fået at vide, at man er nødt til at tage sig sammen. Eller: "Jeg kan ikke helt beslutte mig for, om jeg vil købe den nye iPhone eller en ny computer, så derfor har jeg ikke købt noget endnu" selvom den egentlige grund er, at man ikke har nogen penge.*
- *Handlemulighed: Der er sammenhæng mellem lavt selvværd og kosmetiske løgne. Børn, der fortæller kosmetiske løgne er sårbare over for kritik og straf. Ungdomskulturen stiller i dag store krav – man skal være smuk, tynd, stærk, gå i det rigtige tøj og se de rigtige serier, så der er mange forventninger, man kan føle, at man ikke helt lever op til, og derfor får lyst til at pynte på sandheden. Den, der får størst problemer ved kosmetiske løgne er ofte den, der lyver. Arbejd med barnets lave selvværd og korriger på nænsom vis.*

Bevidste løgne

Bevidste løgne er løgne, hvor den, der fortæller løgnet har en bevidst intention om at lyve for at vinde andres tillid, for egen vindings skyld, for at undgå vanskeligheder eller for at skade andre. Er dem, der sjældnest bliver fortalt (selvom det er den form, vi oftest tænker på, når vi taler om løgne) – man skal derfor være ekstra opmærksom, hvis man tænker "hun lyver med vilje og for at skade".

- *Eksempel: En professionel cykelrytter, der bliver ved med at benægte, at han har taget doping. Eller en pige, der fortæller, at hun holder filmaften hos en veninde, men i virkeligheden tager til en stor technofest.*
- *Handlemuligheder: Når man reagerer på denne form for løgne bliver der færre af dem. Som forældre skal man gå forrest og skabe en kultur, hvor der er enighed om, at bevidste løgne er u hensigtsmæssige og socialt uacceptable både fra børn og voksne. Den bedste måde at reparere på efter en løgn er, at den, der har løjet, erkender det.*

Dækhistorier

Dækhistorier er den form for løgne, der nogle gange ses hos mennesker, der har været udsat for traumatiske hændelser. Historierne kendetegnes ved, at de ikke stemmer overens med virkeligheden, men at der er elementer af virkelighed i dem. De kan indeholde intense, ubearbejdede følelser. Man kan forstå den slags løgne som psykens måde at mestre usammenhængende fragmenter af oplevelser på.

- *Eksempel: En dreng fortæller om, hvordan han tidligere på dagen så en tyv komme ud af en butik med en masse varer. Han fortæller, at han løb efter tyven og om hvordan det lykkedes ham at overmande ham og at butikken lovede ham, at han ville få en medalje for sit heltemod. Da hans forældre undersøger sagen viser det sig, at det i virkeligheden var drengen selv, der var blevet taget i at stjæle en pose slik i butikken.*

- *Handlemuligheder: Husk, at det ikke er barnets intention at lyve. Man må realitetsorientere på nænsom vis. Husk, at det er sårbare børn, der fortæller den slags historier. Straf og ydmygelse foran andre er ikke hensigtsmæssigt.*

Der er visse perioder i et barns liv, hvor det lyver mere end andre perioder. Dette er ved 4-års alderen, og så igen som teenager, hvor 98 % af teenagere lyver engang imellem. Omsorgssvigtede og børn med traumer har større tendens til at lyve, fordi trangen til det er forbundet med selvværd og mulige traumeefterreaktioner.

Hvad gør man? Første step er at acceptere det almene i, at børn og unge lyver samtidig med, at der holdes fast i, at løgner er en uhensigtsmæssig måde at klare situationer på. Derudover kan vi forsøge at forstå årsagen til, at vores barn synes, at løgne er nødvendige. Kan det eksempelvis være, at grænserne i hjemmet er blevet så faste, at den unge er nødt til at lyve?

Spørgsmål på plenum:

- *Kan du komme i tanke om en løgn, du for nylig har hørt fra dit barn?*
- *Hvilken form for løgn var det?*
- *Hvordan tacklede du det?*
- *Hvordan ville du have ønsket, at du havde tacklet det?*

Forældrene udveksler erfaringer med løgne. Der kan eventuelt også spørges ind til, om forældrene kan huske, hvilke løgne de selv brugte, da de var børn og med hvilket formål.

Afrunding af forløb

Forløbet afrundes ved, at gruppelederne gennemgår den udvikling, gruppen har været igennem. Der nævnes forskellige mentaliserende eksempler fra sessionerne. Fortæl gerne, hvad det har betydet for jer at være gruppeledere på forløbet, og ros dem for alt det gode, I har set.

Evaluering

Gruppelederne stiller en række spørgsmål som evaluering af forløbet:

- *Hvordan har det været?*
- *Hvad har fungeret godt?*
- *Hvad har fungeret knap så godt?*
- *Er der noget, I har taget med Jer fra forløbet?*
- *Er der noget I synes, vi kunne gøre anderledes/bedre til en anden gang?*

Overrækkelse af kursusbeviser

Hver forældre får et kursusbevis som dokumentation for at have fuldført kurset og derved nu har viden om mentalisering i forældreskab.

Tips og tricks:

Løgn og det at lyve kan hurtigt blive et "fy-ord", som forbindes med noget, der er meget slemt. Ved at tale om forskellige former for løgne og undersøge, hvornår og med hvilket formål de ofte bliver brugt tages noget af det farlige ud af dem. Det vil formentlig betyde, at forældrene også får lettere ved at tale med deres børn om det uden at der opstår alt for intense følelser.

Eksempel fra session:

En af forældrene giver udtryk for, at hun er meget frustreret over at opleve, at hendes barn gang på gang lyver om, hvor hun er henne. Nogle gange er hun steder, hvor hun ikke må være, men andre gange lyver hun bare om små ting, der ikke har nogen betydning. I gruppen undersøges de forskellige former for løgne. Alle forældrene er enige i, at det kan være rigtig svært at blive udsat for løgne. Ved at undersøge de mulige motiver bag løgnene opdager forælderen, at hun måske har været lidt for streng i sine regler over for pigen.

6. Litteraturliste

Aldridge, J., Shute, J., Ralphs, R. & Medina, J. (2009). Blame the Parents? Challenges for Parent-Focused Programmes For Families of Gang-Involved Young People. *Children & Society*.

Allen, J.G., Fonagy, P., & Bateman, A.W. (2010). *Mentalizing i klinisk praksis*. (1.th ed.). København: Hans Reitzel.

Allen, J.G., Fonagy, P., & Slade, A. (2006). *Mentaliseringsbaseret behandling i teori og praksis* (1.th ed.). København: Hans Reitzel.

Asen, E., & Midgley, N. (2019). Working With Families. I. Bateman, A. & Fonagy, P. (red.), *Handbook of Mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Association Publishing.

Bateman, A. & Fonagy, P. (2007). *Mentaliseringsbaseret behandling af borderline personlighedsforstyrrelse – En praktisk guide*. København: Akademisk Forlag.

Benjaminsen, L., Andrade, S. B., & Enemark, M. H. (2017). *Fællesskabsmålingen – en undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark*. København: Trygfonden og SFI – Det nationale forskningscenter for Velfærd.

Bevington, D. & Fuggle, P. (2019). AMBIT – engaging the client and communities of minds. I. Bateman, A. & Fonagy, P. (red.), *Handbook of Mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Association Publishing.

Bronte-Tinkew, J., Moore, K. A., Capps, R. C., & Zaff, J. (2004). The influence of father involvement on youth risk behaviors among adolescents: A comparison of native-born and immigrant families. *Social Science Research*, 35, 181-209.

Camoirano, A. (2017) Mentalizing Makes Parenting Work: A Review about Parental Reflective Functioning and Clinical Interventions to Improve It. *Front Psychol*. 20017; 8: 14.

Christoffersen, M., N., Olsen, P. S., Vammen, K. S., Nielsen, S. S., Lausten, M. & Brauner, J. (2011). *Tidlig identifikation af kriminalitetstruede børn og unge*. København: SFI – Det nationale forskningscenter for Velfærd.

Clausen, Susanne, Merete Djurhuus & Britta Kyvsgaard (2009). *Udredning til brug for Kommissionen vedrørende ungdomskriminalitet*. København: Justitsministeriets Forskningskontor & Rigspolitiet.

Daud, A., Klinteberg, B. & Rydelius, P. (2008). Resilience and vulnerability among refugee children of traumatized and non-traumatized parents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2, 11.

Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51, 372–380.

Fonagy, P. & Bateman, A. (2019). Introduction. I. Bateman, A. & Fonagy, P. (red.), *Handbook of Mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Association Publishing.

Fonagy, P., Campbell, C., & Bateman, A. (2017). Mentalizing, attachment, and epistemic trust in group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(2), 176-201.

Fonagy, P., Gergley, G., Jurist, E. & Target, M. (2007). *Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling*. København: Akademisk Forlag.

Gilbert, P. (1998). What is Shame? Some Core Issues and Controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame. Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture* (pp. 3–39). New York: Oxford University Press.

Hagelquist, J.Ø. (2015). *Mentaliseringsguiden*. København: Hans Reitzels Forlag.

Hagelquist, J. Ø. & Rasmussen, H. (2017). *Mentalisering i familien*. København: Hans Reitzels Forlag.

Hunt, X., & Swartz, L. (2017). Psychotherapy with a language interpreter: Considerations and cautions for practice. *South African Journal of Psychology*, 47(1), 97-109.

Jaffe, A. E., DiLillo, D., Hoffman, L., Haikalis, M., Dykstra, R. E. (2015). Does it hurt to ask? A meta-analysis of participant reactions to trauma research. *Clinical Psychology Review*, vol. 40, august, pages 40-56.

Karterud, S., & Bateman, A. (2011). *Manual for mentaliseringsbasert psykoedukativ gruppeterapi (MBT-I)*. Oslo: Gyldendal.

Lindstad, J. M. (2012). *Undersøgelse af rockere og bandemedlemmers opvækstforhold. 2. rapport om banderekrutteringsprojektet*. Justitsministeriets Forskningskontor.

Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225.

Luyten, P. & Fonagy, P. (2019). Mentalizing and trauma. I. Bateman, A. & Fonagy, P. (red.), *Handbook of Mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Association Publishing.

Miller, K. E., Martell, Z. L., Pazdirek, L., Caruth, M., & Lopez, D. (2005). The role of interpreters in psychotherapy with refugees: An exploratory study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(1), 27-39.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–72.

Taubner, S., Gablonski, T. C. & Fonagy, P. (2019). Conduct disorder. I. Bateman, A. & Fonagy, P. (red.), *Handbook of Mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Association Publishing.

Timshel, I., Montgomery, E., Dalgaard, N.T. (2017). A systematic review of risk and protective factors associated with family related violence in refugee families. *Child Abuse Negl*, vol. 70, august, pages 315-330.

Yaloom, I. D. & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books.

Young, T., Fitzgibbon, W. & Silverstone, D. (2013). The role of the family in facilitating gang membership, criminality and exit. *London Metropolitan University*.

7. Bilag

Invitation til deltagelse

MindTheParents

MindTheParents er et kursusforløb til forældre i X. Det bliver tilbudt forældre, der har børn, som er på vej imod at blive voksne.

Når ens barn bliver ældre er der mange ting, som ændrer sig – han eller hun udvikler sig til et ungt menneske, er måske ikke lige så meget hjemme som tidligere, venskaber begynder at betyde mere og mere, og der er mange fristelser. Det kan nogle gange være svært at vide, hvad man skal gøre. Man kan måske have diskussioner, konflikter og skænderier, som man ikke har haft tidligere. Eller den unge kan gøre ting, man ikke synes, at de skal gøre. På kurset vil vi sammen forsøge at blive klogere på vores børn og på os selv for derigennem at blive bedre rustet til at forstå, støtte og sætte relevante grænser over for vores børn.

Der vil hver gang være et tema, som der bliver holdt et oplæg i. I er også meget velkomne til at dele erfaringer fra jeres hverdag, men det er ikke et krav for at kunne være med i gruppen.

På kurset vil også andre forældre deltage. Det kan være rigtig rart at møde andre, der er i lignende situationer som en selv. Måske kan de genkende de tanker, som man selv går med, måske har de et godt råd eller måske har man selv et godt råd, som de andre bliver glade for at få.

Hvem skal være med?

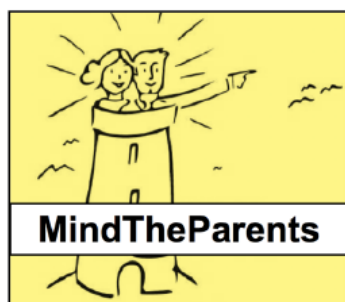
Gruppen kommer, foruden dig, til at bestå af andre forældre, der bor i X. Derudover kommer der til at være to rådgivere fra kommunen. Der vil også være en tolk. Vi vil fortælle mere om, hvem vi er når vi mødes.

Vi har alle sammen tavshedspligt, hvilken betyder, at det vi snakker om på kurset ikke må bruges i andre sammenhænge.

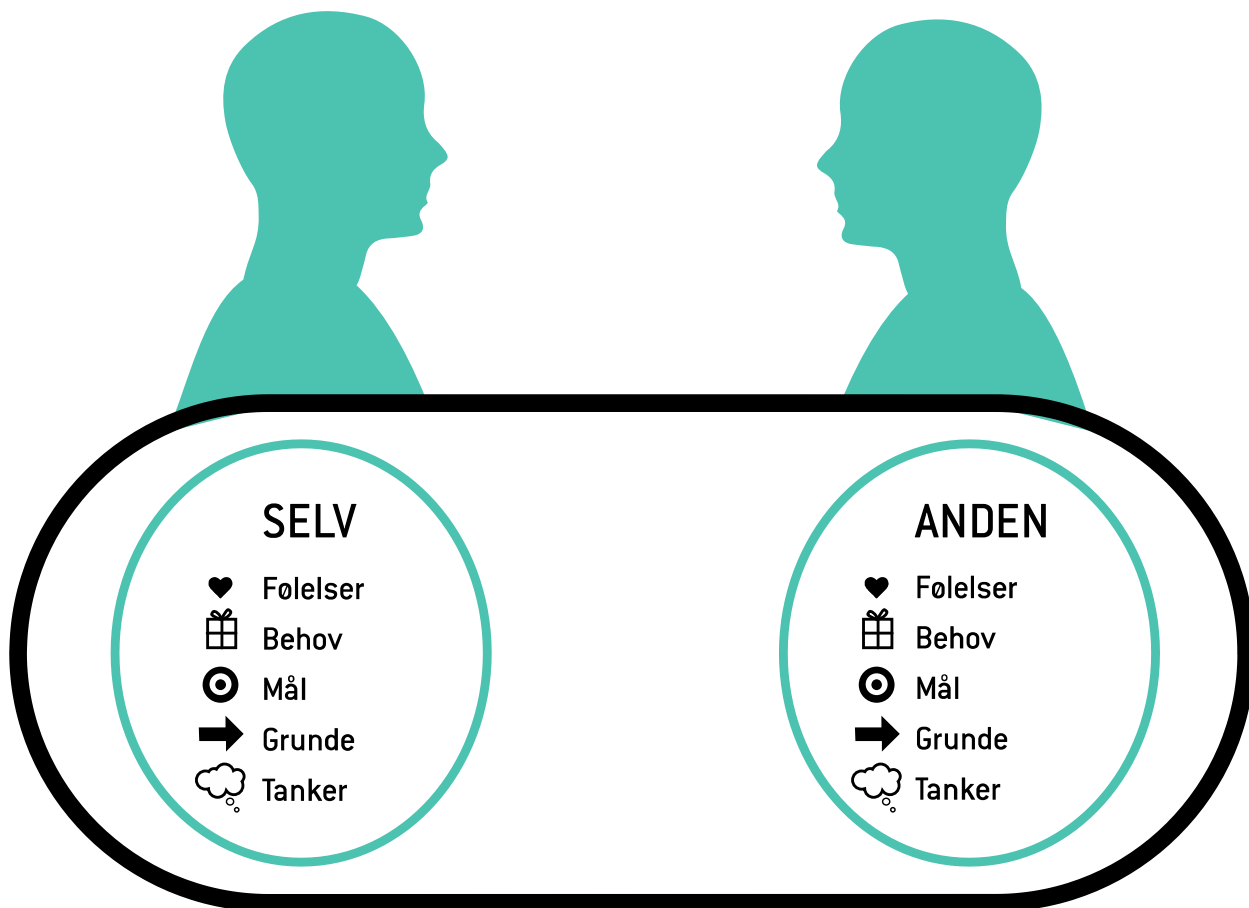
Hvornår er det?

Kurset starter den 20. januar og strækker sig over i alt 6 gange. Det varer hver gang to timer. Vi sørger for, at der er kaffe og kage.

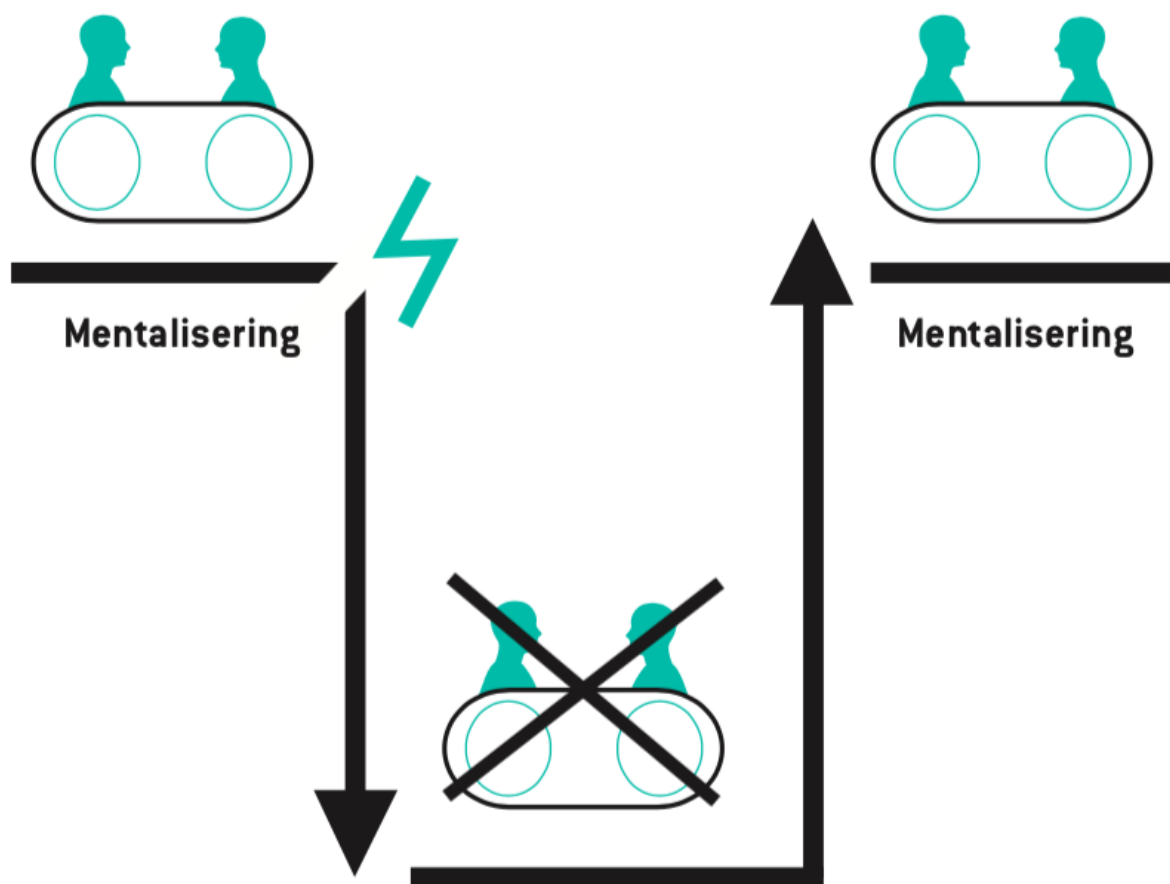
Vi glæder os meget til at se jer 😊



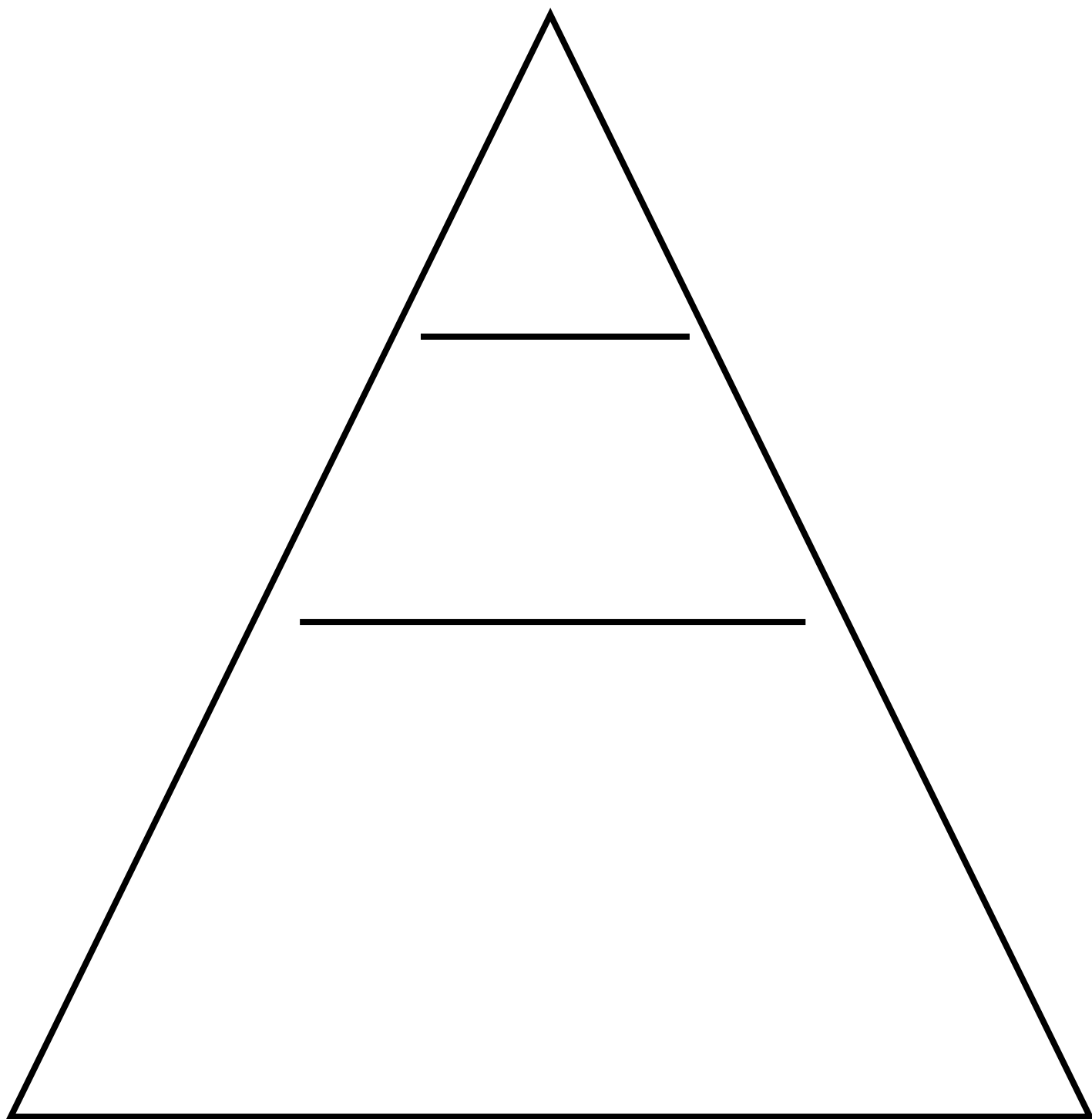
Mentalisering



Mentaliseringsvigt

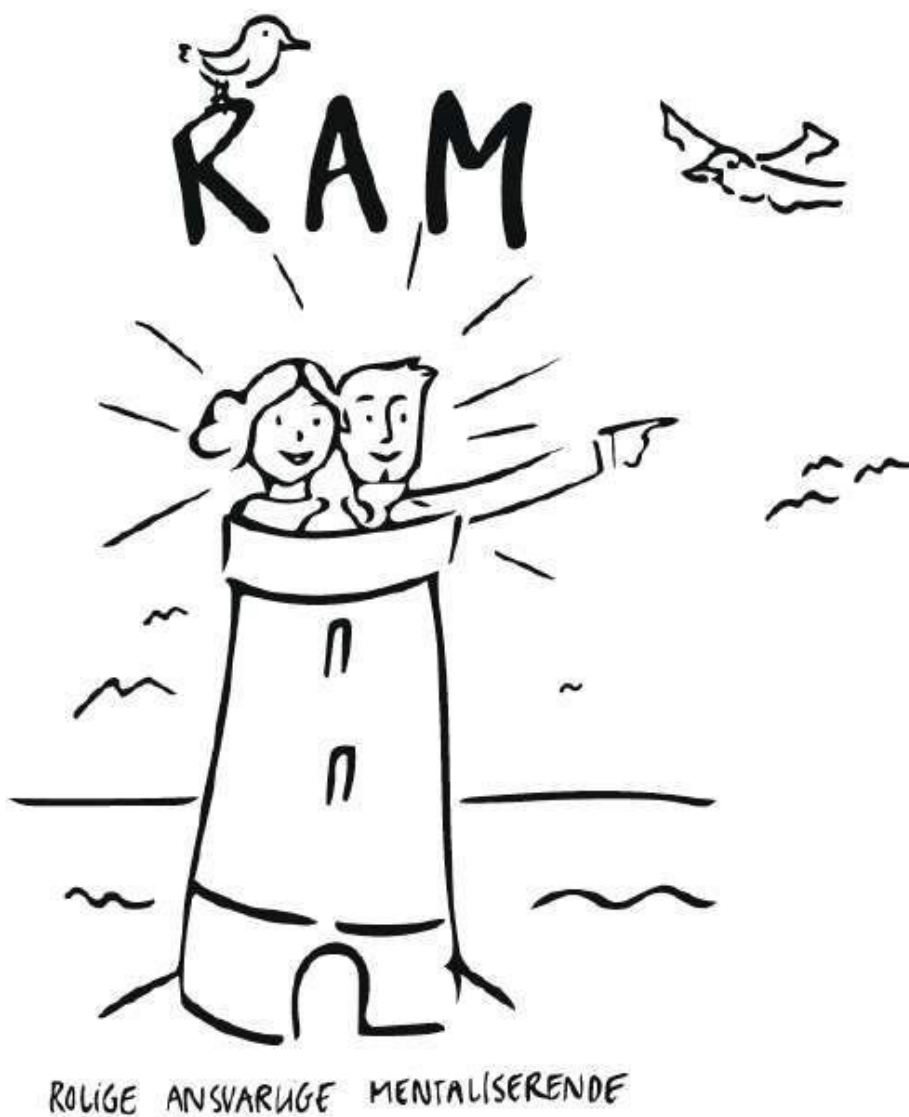


Pyramide



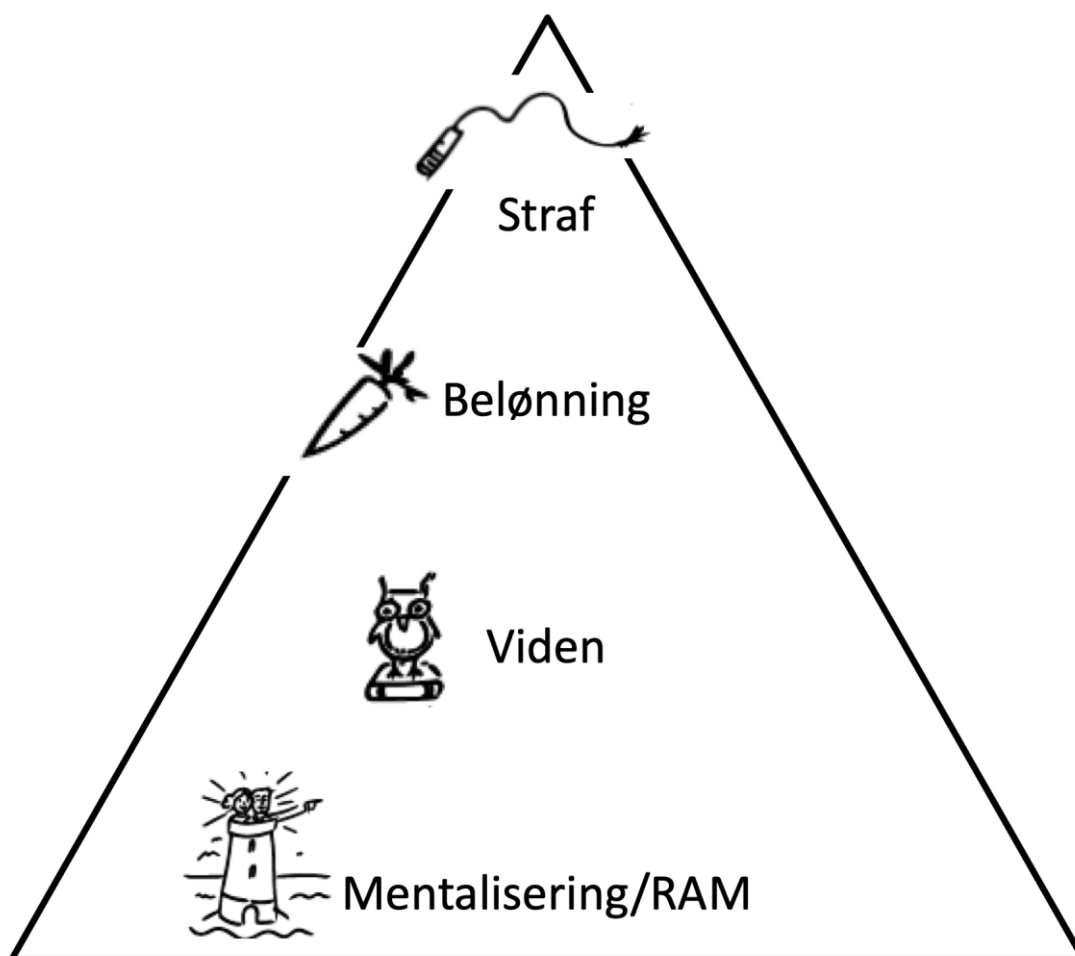
Forældreskab – fyrtårnet

III



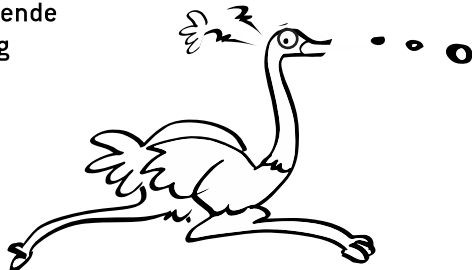
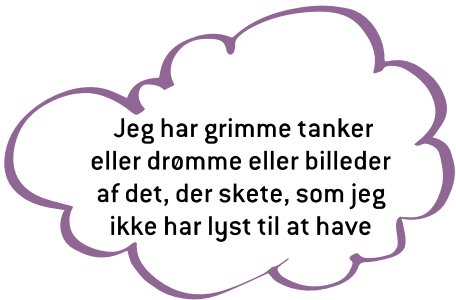
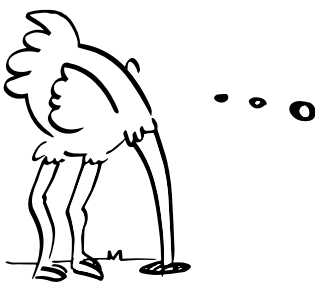
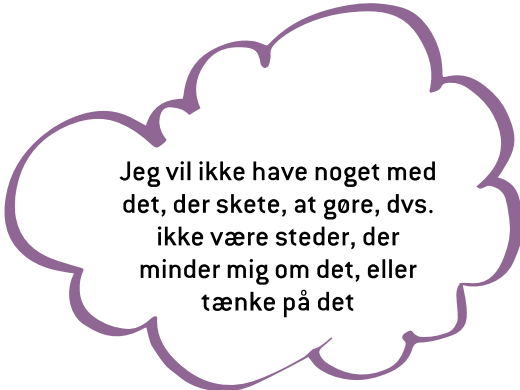
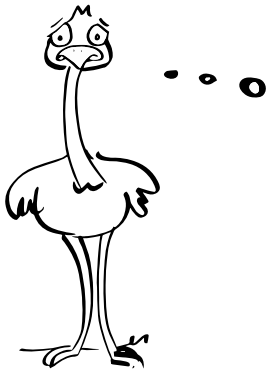
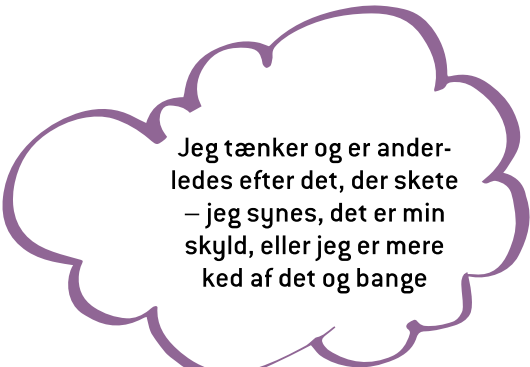
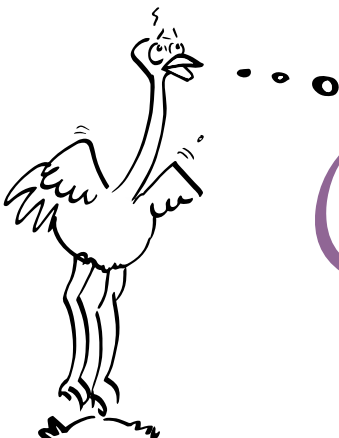
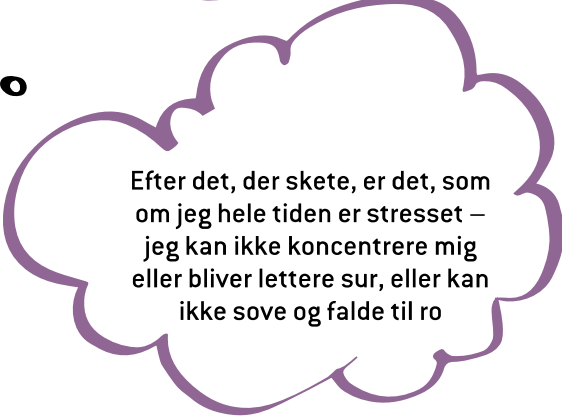
Modellen er fra Mentaliseringsguiden

Magtformer



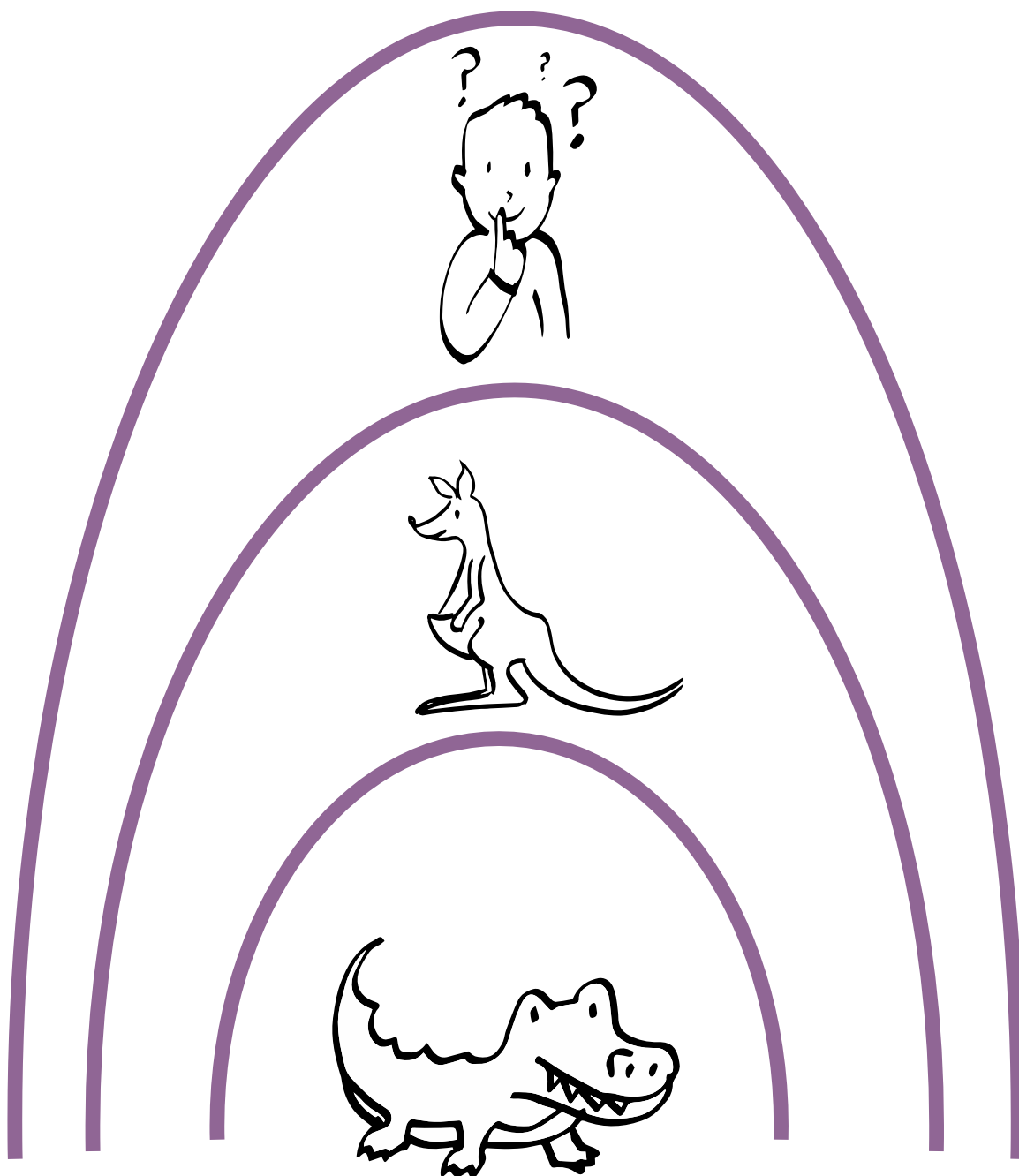
Modellen er fra Mentalisering i Familien

Strudsen

Påtrængende tanker og følelser		 <p>Jeg har grimme tanker eller drømme eller billeder af det, der skete, som jeg ikke har lyst til at have</p>
Undgåelse af tanker eller adfærd		 <p>Jeg vil ikke have noget med det, der skete, at gøre, dvs. ikke være steder, der minder mig om det, eller tænke på det</p>
Ændringer i opfattelse og humør		 <p>Jeg tænker og er anderledes efter det, der skete – jeg synes, det er min skyld, eller jeg er mere ked af det og bange</p>
Stress		 <p>Efter det, der skete, er det, som om jeg hele tiden er stresset – jeg kan ikke koncentrere mig eller bliver lettere sur, eller kan ikke sove og falde til ro</p>

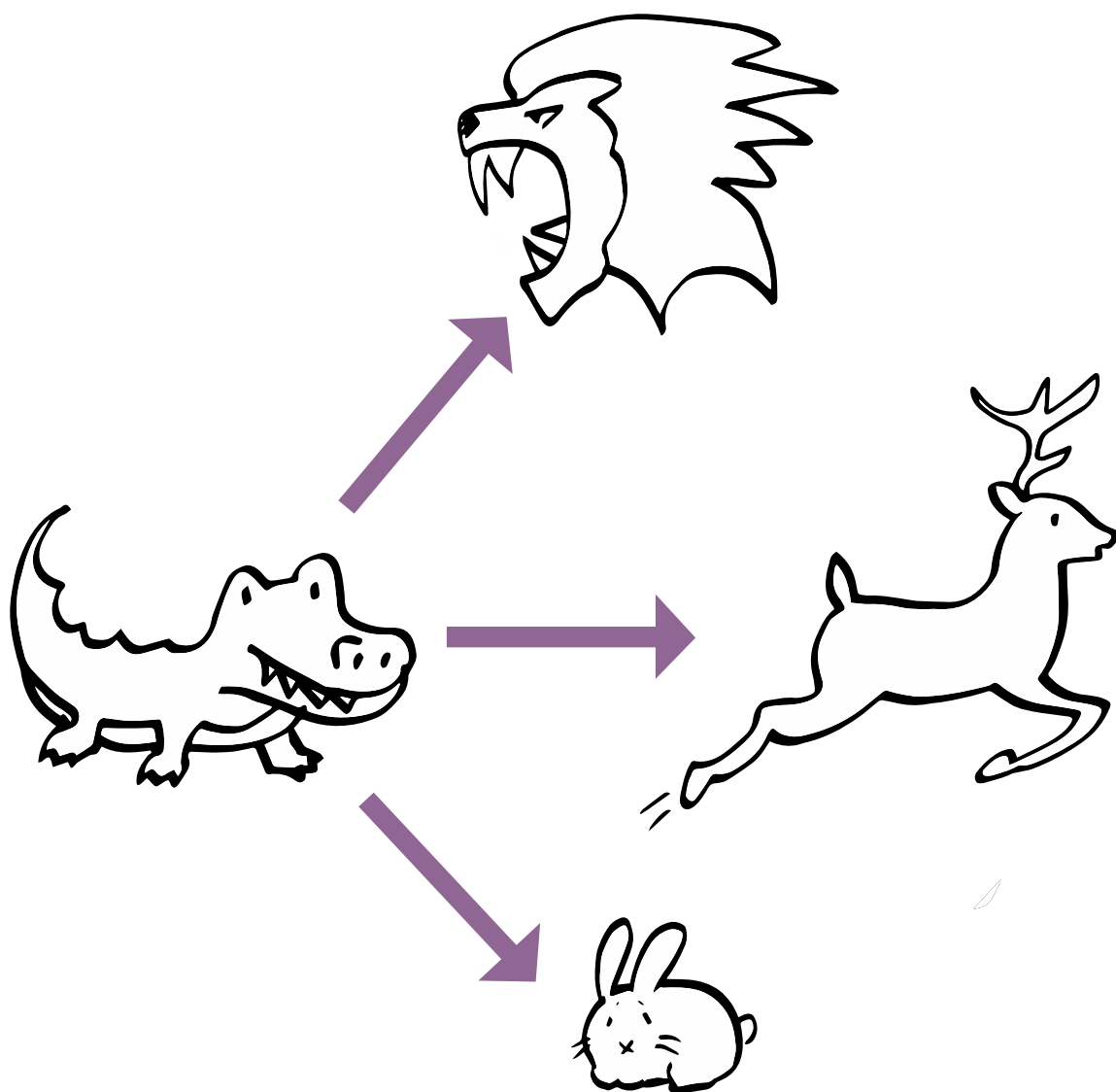
Modellen er fra Mentaliseringsguiden

Den tredelte hjerne



Modellen er fra Mentaliseringsguiden

Kamp, flugt, frys



Modellen er fra Mentaliseringsguiden

Sætte grænser – RAM

Roligere

- Vil jeg kunne mentalisere lige nu?
- Vil mit barn kunne mentalisere lige nu?

Ansvarligere

- Hvordan skal vi snakke om det?
- Hvad vil jeg gerne have ud af det?

Mentaliserende

- Gad vide, hvorfor mit barn gør sådan her?
- Gad vide, hvorfor jeg selv reagerer som jeg gør?



Volumenknappen



Modellen er fra Mentaliseringsguiden

Forskellige former for løgne

Når man bliver udsat for en løgn:

Hvad er løgner egentlig et udtryk for?

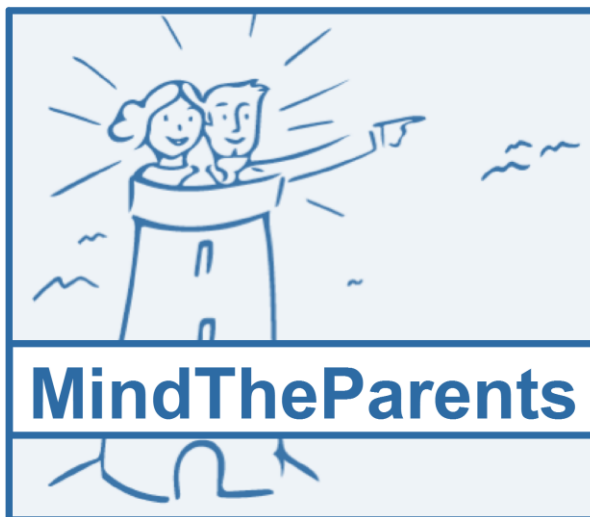
Hvorfor lyver han/hun?

Hvilke grunde, behov, tanker, følelser og mål kan man lægge bag?

Hvide løgne	Arbejde med
<p>Er som udgangspunkt sociale og har ikke til formål at skade. De fortælles typisk heller ikke for at opnå egen vinding.</p> <p>Fortælles for at leve op til sociale normer, undgå pinlige situationer, støtte andre eller få en samtale til at fungere.</p>	<p>Hjælp den unge med at finde andre måder at få sagt svære ting end igennem løgn. Lær den unge, at sandheden næsten altid er bedst, men at der kan være situationer, hvor de sociale hvide løgne kan være hensigtsmæssige for ikke at såre andre.</p>
Kosmetiske løgne	Arbejde med
<p>Bruges når man prøver at dække over mindre-værd. Man lyver for at fremstå eller føle sig bedre end man er.</p>	<p>Der er sammenhæng mellem lavt selvværd og kosmetiske løgne. Unge, der fortæller kosmetiske løgne er sårbare over for kritik og straf. Den, der får størst problemer ved kosmetiske løgne er oftest den, der lyver.</p> <p>Arbejd med den unges lave selvværd, og tal på nænsom vis om løgner.</p>
Bevidste løgne	Arbejde med
<p>Når den, der fortæller løgner har en bevidst intention om at lyve for at vinde andres tillid, for egen vindings skyld, for at undgå vanskeligheder eller for at skade andre.</p>	<p>Forhold dig direkte til disse løgne – når man handler på løgne bliver der færre af dem. Skab en kultur, hvor der er enighed om, at bevidste løgne er uhensigtsmæssige og socialt uacceptable både fra børn og voksne. Den bedste måde at reparere efter en løgn er, at den der har løjet erkender det.</p>
Dækhistorier	Arbejde med
<p>Disse løgne er kendetegnet ved, at de ikke er i overensstemmelse med virkeligheden, men at der er elementer af virkeligheden i dem. De kan indeholde intense, ubearbejdede følelser. Ses blandt andet hos mennesker, der har været udsat for traumatiske oplevelser.</p>	<p>Husk, at det ikke er den unges intention at lyve. Man må på nænsom vis hjælpe med at finde frem til sandheden. Husk, at det er sårbare børn og unge, der fortæller den slags historier. Straf og ydmygelse foran andre er ikke hensigtsmæssigt.</p>

Tabellen er fra Mentaliseringsguiden

Kursusbevis



har gennemført kurset MindTheParents

MindTheParents er et mentaliseringsbaseret gruppeprogram til forældre. Kurset består af en blanding af undervisning, diskussion og øvelser. Kursisten har tilegnet sig viden om mentalisering i forældreskabet samt trænet sin mentaliseringsevne.

Kurset har bestået af i alt seks sessioner med hver sit overordnede tema:

- Mentalisering i forældreskab.
- Forældre som RAM – rolige, ansvarlige og mere mentaliserende.
- Hvordan bliver jeg en autoritet i forhold til børn og unge med udfordrende adfærd?
 - Svære oplevelser og traumeefterreaktioner.
 - Grænsesætning.
 - Ærlighed og løgne.

Gruppeleder

Gruppeleder