

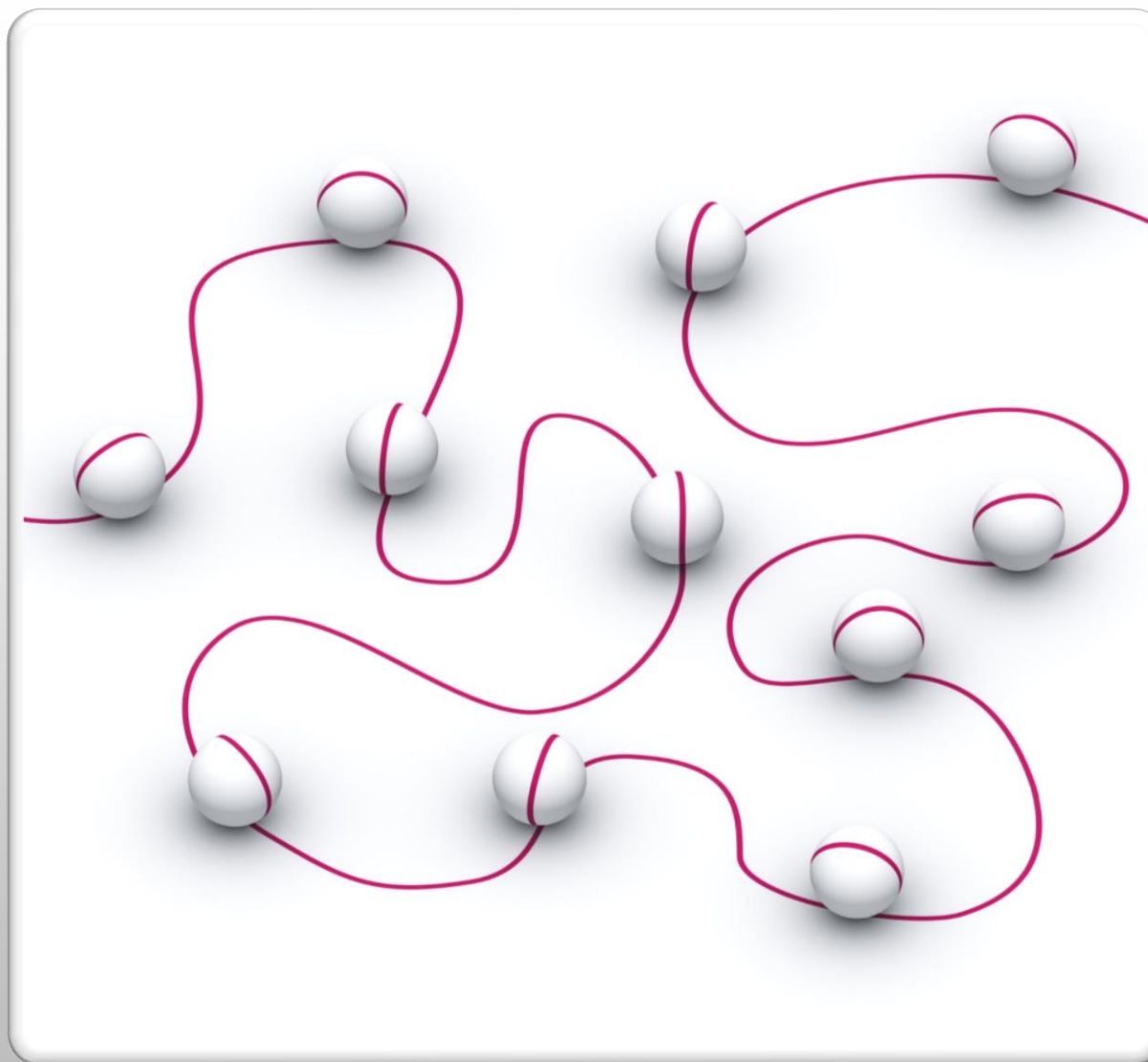


NÅR RELATIONEN ER DET BÆRENDE - MØDET MELLEM  
SUNDHEDSPROFESSIONELLE OG FAMILIE

# HVAD SKAL VI VÆRE SAMMEN OM

## HVAD ER SÅRBARHED

- TRAUMER
  - MENTALISERING
  - FORUDSIGELIGHED/SIKKERHED
  - REFLEKSIV SYGEPLEJE
- 
- AT VÆRE SYGEPLEJERSKE TIL  
FAMILIER MED SÅRBARHEDER – HVAD  
KAN DER KOMME PÅ FÆRDE?
- HVORDAN HAR VI OS SELV PÅ SINDE?



# INDFLYVNING TIL DAGENS TEMA

- **THE BOY, THE MOLE, THE FOX, AND THE HORSE EDIT.**
- [HTTPS://YOUTU.BE/R2BBDP-HABS?SI=FWA2K7GCNTY1CVXP](https://youtu.be/R2BBDP-HABS?si=fWA2K7GCNTY1CVXP)
  
- [HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/AM7JOWFVJY4?SI=CQBG4BTC7OVYYUWO](https://youtube.com/shorts/AM7JOWFVJY4?si=CQBG4BTC7OVYYUWO)



# AT FØLE SIG FØLT – ER VIGTIG HELE LIVET

- JOHN BOWLBY (1907-1990)
- BØRNEPSYKIATER OG PSYKOANALYTIKER - HAN SIGER OM TILKNYTNING:
- TILKNYTNING FØLGER OS LIVET IGENNEM FRA VUGGE TIL GRAV



# DEFINITION PÅ TRAUME

- TRAUME ER EN BEGIVENHED, DER OVERVÆLDER CENTRALNERVESYSTEMET OG ÆNDRER DEN MÅDE, VI BEHANDLER OG HUSKER MINDER PÅ. TRAUMER ER IKKE HISTORIEN OM NOGET, DER SKETE DENGANG, MEN DET AKTUELLE AFTRYK AF DEN SMERTE, RÆDSEL OG FRYGT, DER BOR I MENNESKER.
- *”NÅR INDRE OG YDRE RESSOURCER ER UTILSTRÆKKELIGE TIL AT HÅNDTERE EN UDEFRAKOMMENDE TRUSSEL”*

– BESSEL VAN DER KOLK 2019

# DEFINITION AF TRAUME

- TRAUMATISKE OPLEVELSER ER OVERVÆLDENDE OG FREMKALDER INTENSE NEGATIVE FØLELSER OG INVOLVERER EN VIS GRAD AF TAB AF KONTROL OG/ELLER SÅRBARHED.
- OPLEVELSEN AF TRAUME ER SUBJEKTIV
- FORSKELLIGE TYPER AF HÆNDELSE – FORSKELLIGE TYPER AF REAKTIONER

# DEN NARRATIVE DEFINITION AF TRAUME

- ET ÅBENT PSYKISK SÅR
- EN UBEHAGELIG HÆNDELSE, SOM IKKE KAN FAVNES INDENFOR DEN KENDTE MENING OG SOM GÅR IMOD DET EN PERSON SÆDVANLIGVIS HOLDER AF OG TILLÆGGER VÆRDI KAN VÆRE EN POTENTIelt TRAUMATISERENDE HÆNDELSE.

- MICHAEL WHITE

# HVAD GØR ET TRAUME

TRAUME = SÅR – SKADE (FYSISK ELLER PSYKISK) ORDET TRAUME ER GRÆSK OG BETYDER BRUD/ SKADE/SÅR.

FORBUNDET MED TAB AF KONTROL – IKKE AT KUNNE LØSE DET

TRAUMEREAKTIONER KAN FÅ GENNEMGRIBENDE BETYDNING FOR INDIVIDETS FORSTÅELSE OG HÅNDBTERING AF SIG SELV OG SIN OMVERDEN



# TO TYPER AF TRAUMER

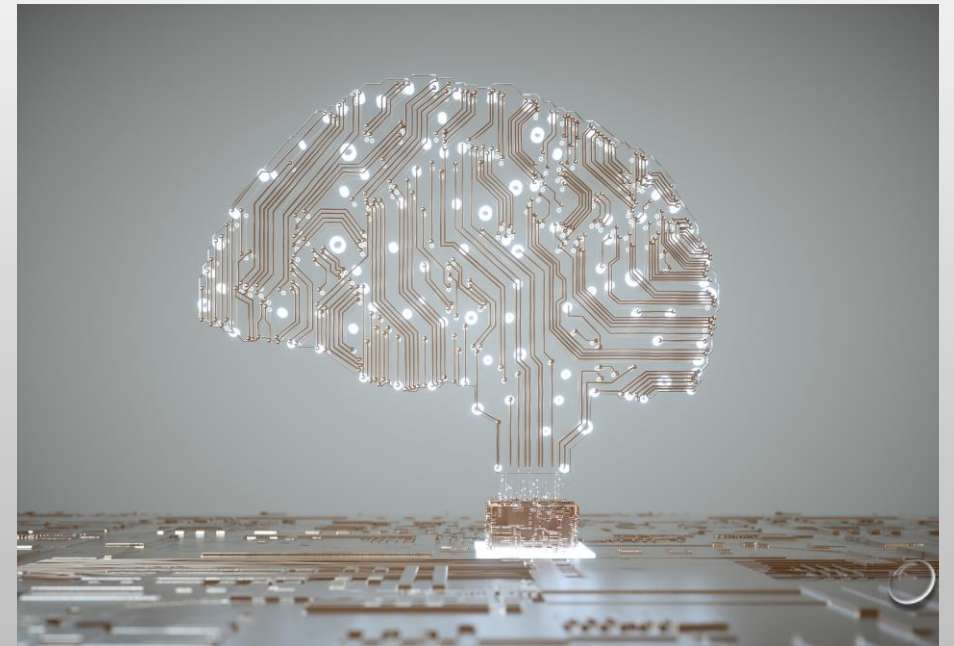
- **TRAUME MED STORT T** – OGSÅ KALDT CHOKTRAUME –  
DIAGNOSTICERES SOM PTSD
- **TRAUME MED LILLE T** – KAN HAVE FORSKELLIGE  
BETEGNELSER; SÅSOM KOMPLEKS TRAUME,  
UDVIKLINGSTRAUME ELLER TILKNYTNINGSTRAUME.  
BRUGES OVERLAPPENDE MED BEGREBER SOM  
OMSORGSSVIGT OG DESORGANISERET TILKNYTNING.  
VIL DIAGNOSTISK HIDTIL OFTE VÆRE BLEVET  
FORBUNDET MED DIAGNOSEN USTABIL EMOTIONEL  
PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE, MEN FREMOVER MERE  
PRÆCIST MED C-PTSD (ICD-11)



# KOMPLEKS PTSD

## ÅRSAGER TIL KOMPLEKS PTSD

- KOMPLEKS PTSD KAN UDVIKLE SIG EFTER UDSÆTTELSE FOR GENTAGNE TRAUMATISKE BEGIVENHEDER, EN I BARNDOM/OPVÆKST HVOR DER HAR VÆRET MISBRUG, VOLD I HJEMMET.
- LIDELSEN ER FORÅRSAGET AF LANGVARIG UDSÆTTELSE FOR TRAUMATISKE BEGIVENHEDER, DER FRATAGER EN PERSON EN GRUNDLÆGGENDE FØLELSE AF TRYGHED.



# KOMPLEKS PTSD

## SYMPTOMER PÅ KOMPLEKS PTSD

- SYMPTOMERNE PÅ KOMPLEKS PTSD KAN VÆRE ALVORLIGE OG LANGVARIGE.

NOGLE ALMINDELIGE SYMPTOMER OMFATTER:

DEPRESSION – IRRITATION – MANGLENDE INTERESSE – SØVNLØSHED - FØLELSERMÆSSIG  
DYSREGULERING - OVERVÆLDELSE - OPGIVENHED - DISSOCIATION – SKAM- MISTILLID –  
MARERIDT – KRONISKE SMERTER – SPISEFORSTYRRELSER – MISBRUG - MANGLENDE  
SELVVÆRD

MENNESKER MED KOMPLEKS PTSD KAN OGSÅ OPLEVE VANSKELIGHEDER MED  
INTERPERSONELLE RELATIONER OG KAN HAVE EN FORVRÆNGET SELVFØLELSE.

KORT  
DRØFTELSE  
10 MIN.

Hvad bliver du optaget af ift. hvad du har hørt ?

Er det noget af det du har hørt nu, som giver dig en anden måde at tænke om at være sårbar?

Hvilke overvejelser har du i mødet med sårbare – og kan der komme noget på færde i dig selv i mødet med en sårbar familie?

# MENTALISERING





# FORDELENE VED AT KUNNE MENTALISERE

MENTALISERING ER AT FORSTÅ EGEN OG  
ANDRES ADFÆRD UD FRA MENTALE  
TILSTANDE ->

MENTALE TILSTANDE ER BLANDT ANDET  
FØLELSER, TANKER, BEHOV, MÅL OG  
GRUNDE.

FORSTÅELSE FOR HVAD DER SKER I DEN  
ANDEN OG FORSTÅELSE FOR HVAD DER  
SKER I EN SELV



LÆRER EGNE FØLELSER, TANKER  
OG ANTAGELSER AT KENDE OG  
FORSTÅR, AT DE ER BAGGRUNDEN  
FOR ENS ADFÆRD. DET GIVER EN  
FORNEMMELSE AF AT HAVE  
KONTROL OG GIVER EN  
SELVBEVIDSTHED OG EN  
FORNEMMELSE AF IDENTITET



MENTALISERING  
GRUNDLAGET FOR  
MENINGSFULDE  
VEDVARENDE FORHOLD



MENTALISERING NØGLEN TIL  
AT LÆRE AT REGULERE EGNE  
FØLELSER

# MENTALISERING UDVIKLES I DEN TIDLIGE TILKNYTNINGSRELATION

---

Evnen til at mentalisere grundlægges i det tidlige samspil ml omsorgsperson og barn

---

Evnen stabiliseres i den normale udvikling omkring 6-7 års alderen, men gennemløber indtil da en udvikling gennem præ-mentaliseringsmodi (teleologisk, ækvivalens, pretend modus)

---

Tryk tilknytning – understøtter mentaliseringsevnen

---

Utryk tilknytning forstyrre udviklingen af evnen til at mentalisere.

# NÅR VI IKKE MENTALISERER

- VI KAN GLEMME, AT ANDRE HAR EN INDRE VERDEN, OG DET GØR DET MULIGT AT BEHANDLE DEM SOM OBJEKTER
- VI KAN HAVE FORKERTE ANTAGELSER OM ANDRES INDRE VERDEN MED TRAGISKE KONSEKVENSER
- NÅR MAN MISTER FOKUS PÅ DE MENTALE TILSTANDE HOS SIG SELV OG DEN ANDEN. DET VIL SIGE, MAN MISTER FORNEMMELSEN FOR EGNE FØLELSER, BEHOV, MÅL OG GRUNDE OG FOR DEN ANDENS
- VI KAN BLIVE RAMT AT VORES EGNE TRIGGERE



KORT  
DRØFTELSE  
10 MIN.

Hvad er dine egne triggere?

Hvornår har du sidst haft en  
mentaliseringssvigt – og hvad udløste det?

Hvordan fik du beroliget dig selv og er det  
muligt for dig at dele det med en/dine  
kollegaer?

# MENTALISERINGSSVIGT

Alle mennesker oplever mentaliseringssvigt og alle oplever en gang imellem at vende tilbage til tidligere tænkemåder

Børn/voksne, der har været udsat for traumer, eller hvis tidlige tilknytning har været forstyrret, udvikler en skrøbelig mentaliseringsevne, som let bryder sammen



# KERNEELEMENTER OG TILGANG.

FOR AT SKABE EN RELATION HVOR DER ER MELLEML FORÆLDRENE OG PLEJETEAMET

- AT VI ER OMSORGSFULDE

- FORUDSIGELIGE

- IKKE DØMMENDE

- NYSGERRIGE – (HJÆLP MIG MED AT FORSTÅ)

”HVAD SKETE MED DER MED DIG ( I STEDET FOR HVAD ER I VEJEN MED DIG) OG HVORDAN KAN VI HJÆLPE DIG?”

- HAR EN IKKE TRUENDE ADFÆRD/INDSTILLING – IKKE VIDENDE - GÆTTENDE

- REFLEKSIV STÅSTED KONTRA DIREKTIV.

- TILLID OG ENGAGEMENT ER VIGTIG FOR AT SKABE RELATION

- FORANDRING SKER IGENNEM RELATIONEN – (K.E. LØGSTRUP ”ETISKE FORDRING”)

- AT MØDE FORÆLDRENE (BARNET) HVOR FORÆLDRENE ER (S. KIERKEGAARD – MØDE MENNESKET)

- AT FAMILIEN FØLER SIG HOLDT AF OG STØTTET – MØDRE MØDRENE!!

# HVILKE FORMER FOR FORÆLDREOMSORG FREMME TRYK TILKNYTNING?

NÅR FORÆLDEREN BEVARER  
ROEN OG FORSTÅR MENINGEN  
BAG BARNETS RASERI ELLER  
FØLELSESUDBRUD OG  
HJÆLPER BARNET MED AT  
HÅNDBERE TILSTANDEN  
(MENTALISERE)

NÅR FORÆLDEREN TRÆDER ET  
”SKRIDT TILBAGE” FRA ENS  
EGEN FØLELSERMÆSSIGE  
Oplevelse OG TÆNKE OVER  
BARNETS INTENTIONER OG  
FØLELSER I DE ØJEBLIKKE  
HVOR DE OPLEVER STRESS  
(MENTALISERE).

- SLADE, 2005, GRIENENBERG,  
2005

MENTALISERING ELLER  
REFLEKSIV FUNKTION, GØR DET  
MULIGT FOR EN FORÆLDRE AT  
REGULERE BARNETS AROUSAL  
OG FØLELSERMÆSSIGE  
Oplevelse, OG DET UDGØR  
KERNEN I AT SIKRE BARNETS  
FYSISKE SUNDHED OG  
SIKKERHED VED AT SKABE  
GRUNDLAGET FOR UDVIKLINGEN  
AF TRYKKE, GENSIDIGE OG  
FLEKSIBLE  
TILKNYTNINGSRELATIONER.

# MENTALISERINGS HUSKE-KORT

- TEMPOET SKAL NED!
- BLIV I NUET, UNDERSØG NUET. LÆR AF NUET!
- MENTALISERING SKAL LÆRES I RELATIONER OG LIGE "NU OG HER".
- GIV TID TIL AT OPDAGE EGNE MENTALE TILSTANDE.
- GIV TID TIL AT MENTALISERE.
- HANDLER OM PROCESSEN
- SOFT - SLOW AND SIMPEL



**HUSK** - MENTALISERING AVLER MENTALISERING

- MEN DET MODSATTE ER OGSÅ SANDT

# OPMÆRKSOMHEDER I SAMTALER

Opmærksomhed  
på vores eget  
nervesystem

Ramme

Regulere –  
relatere –  
reflektere

Begyndelse-  
midte-og slutning  
i samtalen

Afstemme

Dosering

Øer af sikkerhed

Det vi kan dele  
kan vi hele og  
sammen kan vi  
blive klogere

Kontakt i rummet  
og til livet udenfor



# REFLEKSIV SYGEPLEJE

- DEN ENKLESTE MÅDE AT BESKRIVE REFLEKTERENDE SYGEPLEJE PÅ ER, AT SYGEPLEJERSKEN NÆRMER SIG DERES KLINISKE MÅL GENNEM LINSEN AF REFLEKTERENDE PRAKSIS.
- - SYGEPLEJERSKE FORTAGER KRITISKE VURDERINGER OG TÆNKER OVER POTENTIELLE LØSNINGER SAMTIDIG MED OG I MENS HUN INTERAGERER MED FORÆLDRENE ARBEJDER HUN PÅ AT HAVE EN HOLDNING AF ”IKKE-VIDENDE”  
  
OG
- PÅ SAMME TID FOR AT VURDERE OG FORBLIVE NYSGERRIGE MENS HUN FORTSÆTTER MED AT ANVENDE SIN KLINISKE VIDEN OM DEN AKTUELLE SITUATION. HER I BALANCERER SYGEPLEJERSKEN EN REFLEKTERENDE OG EN RETNINGSGIVENDE HOLDNING.



# THE DANCE OF REFLECTING AND DIRECTING

## REFLECTING:

- LAD OS PRØVE AT FORSTÅ, HVAD DER KAN SKE, OG HVORDAN JEG KAN HJÆLPE
- - ET IKKE VIDENDE "STANCE"
- - AT VÆRE BARNETS STEMME
- - VALIDER – VALIDER – VALIDER

## DIRECTING:

- JEG KAN SE PROBLEMET, OG HER ER HVAD DER KAN GØRES FOR AT LØSE DET

KORT  
DRØFTELSE  
10 MIN.

Hvad bliver du optaget af ift. at være direktiv/reflektiv?

Hvor kan du se det kan bruges i din kontakt med forældre?

Hvad kan blive en barriere for at danse?

## Observationspunkter tanker til:

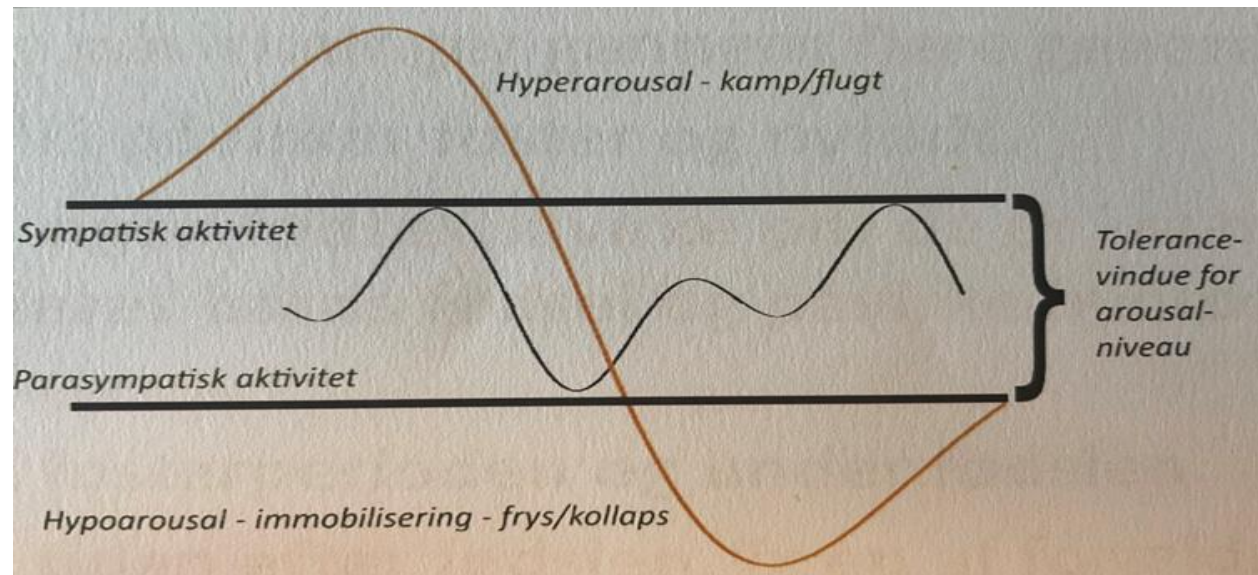
### Forældrenes mentaliserings evne

– forståelse for barnets  
behov og kapacitet til at  
indtage barnets  
perspektiv.

12/4/2024



# Tolerancevinduet





Lisa Asato

# HVORDAN HAR VI OS SELV PÅ SINDE?

- HVORDAN BALANCERER JEG MIT LIV?
- RELATIONER
- VÆRDIER/DRØMME
- SØVN- KOST- NATUR
- FYSISK AKTIVITET
- KREATIVITET



“ NÅR MAN ER I STAND TIL AT TÆNKE FAGLIGT OG  
NUANCERET OM DE MENNESKER, MAN SKAL  
HJÆLPE, SÅ KAN MAN HOLDE TIL UENDELIGT  
MANGE MENTALE BELASTNINGER. RUMMELIGHED  
ER DEN MEST EFFEKTIVE FORM FOR  
SELVBESKYTTELSE ”

DORTE BIRKMOSE

# SIKKERHED OG FORUDSIGELIGEHEDE

## - > TRYGHED -> RELATION

Sikkerhed: når vores sikkerhed reelt trues på grundlæggende vis, kan vi ikke "bare" selvregulere, finde ro eller slippe/slappe af, for så er et nervesystem i alarmberedskab og ikke velafstemt virkeligheden.

Skabe forudsigelighed: – være transparente "vi siger, hvad vi gør og gør hvad vi siger" – skabe øer af sikkerhed/tryghed – relationel tryghed til os – så trygheden genvindes lidt efter lidt og der kan ske en afstemning af den ydre og indre verden.



**LYKKES DET, VOKSER  
OG BLOMSTRER VI,  
LIGESOM DEM, VI  
HOLDER AF**

**CITAT, KAP. 11,  
REFLECTIVE  
NURSING (IN  
PROGRESS)**