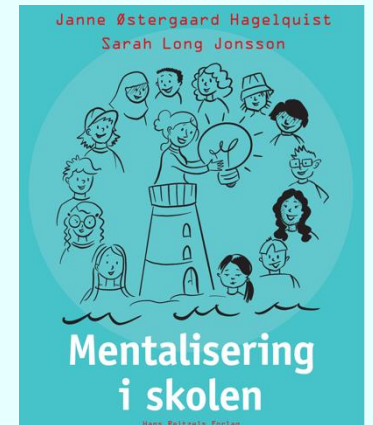




MENTALISERING I SKOLEN

UCN Aalborg d. 10. juni 2025





CENTER FOR MENTALISERING



Janne Østergaard Hagelquist, psykolog, specialist
i supervision og børnepsykologi

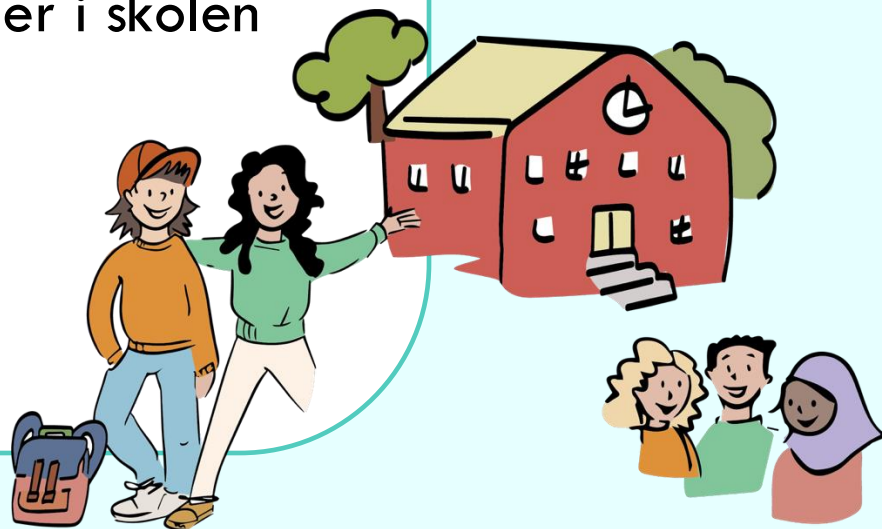
Arbejder i Center for Mentalisering primært med uddannelse og
supervision



PROGRAM

Program

1. Mentaliseringsteorien i skolen
2. Mentaliseringssvigt i skolens hverdag
3. Konkrete mentaliserende redskaber til pædagoger i skolen
 - ÅBENT SIND
 - RAM
 - STORM



DEL 1

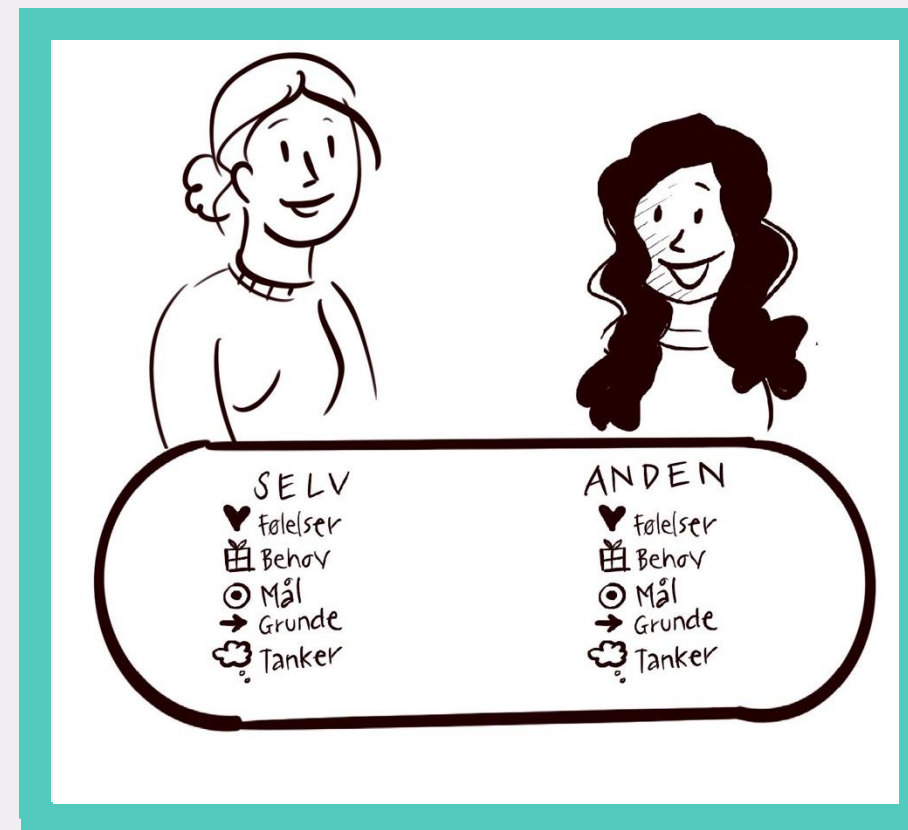
MENTALISERING

- i skolen



Definition af mentalisering

- Mentalisering er en facet af menneskelig forestillingsevne; Det er at have fokus på mentale tilstande hos sig selv og andre, især i forbindelse med forklaring på adfærd
- Det involverer at opfatte og fortolke følelser, tanker, behov, mål og grunde som forklarer folks adfærd.
- Mentalisering indeholder en bevidsthed om andres omstændigheder, tidligere adfærdsmønstre og de oplevelser, som personen har været udsat for.





At have sind på sinde

**At være opmærksom på egne
og andres mentale tilstande**

At se sig selv udefra og den anden indefra



At forstå misforståelser

At se bagom adfærd

Hvorfor bruge mentalisering i skolen?



Det handler om, at det for mig var lærerne, der gjorde en forskel. Det var dem, der var min støtte, når alt ramlede derhjemme, og det er helt sikkert takket være den danske folkeskole og dens lærere, at jeg er der, hvor jeg er i dag. Mine lærere forandrede mit liv. Det vil jeg gerne give videre - Geeti Amiri

Kvaliteten af relationen mellem eleven og den fagprofessionelle i skolen påvirker elevernes:

- Faglige resultater
- Relationer til hinanden
- Fremtid
- Trivsel
- Selvværd
- Stressniveau
- Selvregulering

(Klinge, 2021)

Betydningen af relationen mellem lærer/pædagog og elev er enorm

Mentalisering er en vej til en tryk relation



Mentalisering er fordrende for læringsmiljøet

Læring lykkes bedst, når den fagprofessionelle ser læring i barnets perspektiv



Skoler, der har en mentaliserende tilgang, har bedre resultater i faglige test (Twemlow et al. 2001, 2017).

Mindsker forstyrrende adfærd i timerne

(Fonagy, Twemlow & Sacco, 2005)

Fra ydrestyret til indrestyret





Mentalisering i et klasseperspektiv:

Mindsker aggression og mobning.

Øger empatien blandt eleverne

(Fonagy, Twemlow & Sacco, 2005)



Fokus på den
fagprofessionelle og på et
godt arbejdsmiljø



Traumer og mentalisering

Begrænset viden Som professionel har man ikke nødvendigvis adgang til barnets traumehistorik

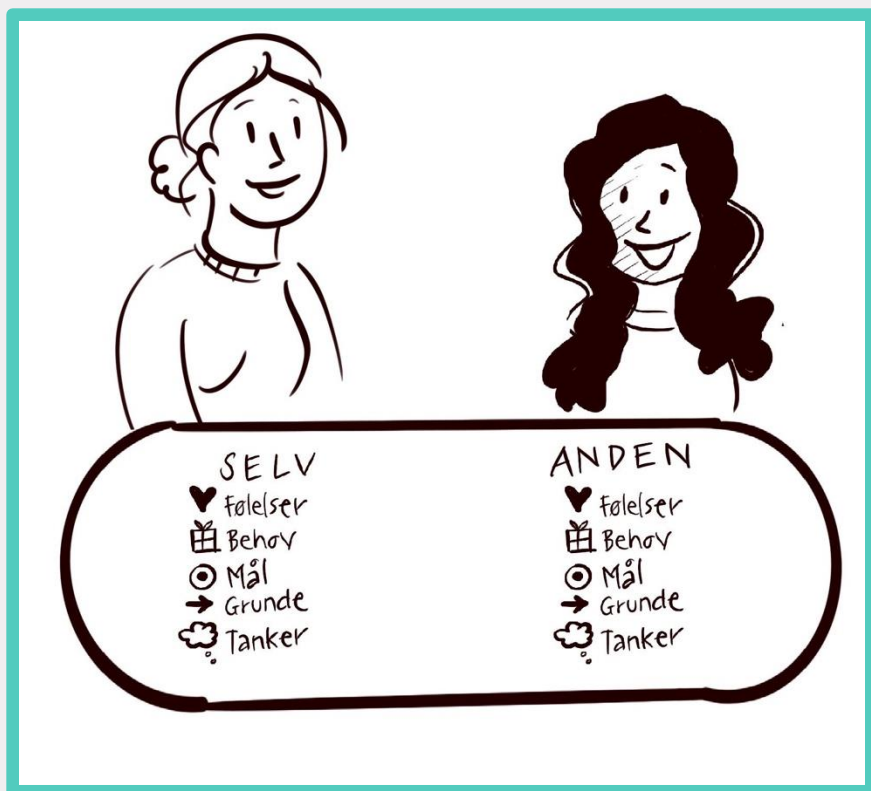
Traumer er hæmmende for børns udvikling, tillid og mentaliseringsevne

De professionelles mentaliseringsevne påvirkes: Oplever udelukkende at børnene viser deres mistrivsel gennem adfærd

Vigtigt at kende til traumeefterreaktioner for at kunne arbejde mentaliserende med disse elever
Integrere viden og mentaliserende hypoteser



Mentaliseringsevnen



- Mentalisering handler om *forståelse* for sig selv og den anden
- Vi er alle *disponerede* for mentalisering, men det er ikke en udviklet evne fra fødslen
- Udvikles i *samspil* med andre
- Omsorgssvigtede og traumatiserede børn og børn med diagnoser - svækket mentaliseringsevne
- Mentaliseringsevnen er *kontekstafhængig*: tætte relationer, stresssituationer, traumehistorik

Når vi kan
mentalisere bliver vi
gode til...

02 FØLELSESEKONTROL

Forstå, kategorisere
og regulere følelser

01 SELV

Lærer egne tanker,
følelser og antagelser at
kende, og forstå at de
er baggrund for ens
adfærd

03 RELATIONER

Etablere vedvarende
og meningsfulde
forhold



Den professionelles arbejde med at udvikle mentalisering





Hvordan er holdningen på den skole du arbejder på ?

- Har fokus primært været på adfærd, og hvad børn, forældre, kollegaer gør, siger eller bør?
- Eller omhandlede vores samtale i højere grad udforskning af de mentale tilstande hos elever, dig selv, ledelsen og kollegaer? (nysgerrigt og ikke-vidende)

I hvilke situationer er det særligt udfordrende, at have blik for elever eller forældres mentale tilstande (tanker, følelser, behov mål og grunde)?

DEL 2

MENTALISERINGSSVIGT



CENTER FOR MENTALISERING

Mentaliseringssvigt

Når man mister fokus på de mentale tilstande hos sig selv og den anden

Sker når

- 1) vi har *intense følelser* på spil
- 2) vi stopper med at være *nysgerrige*

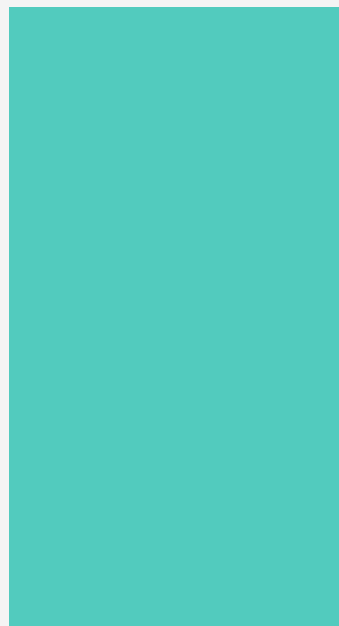




FØLELSESENTENSITET



MENTALISERINGSEVNE



FØLELSESINTENSITET

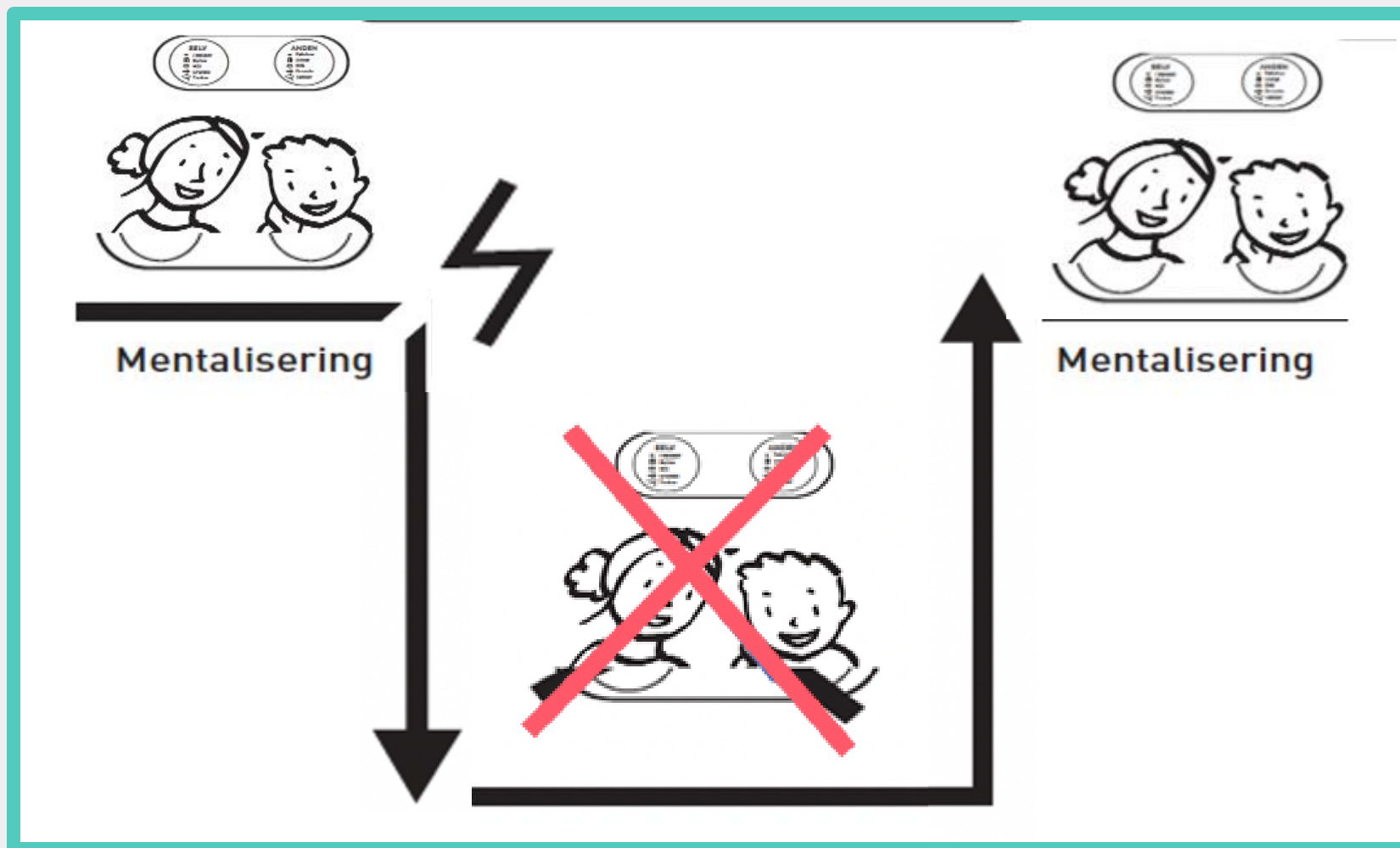
frygt
vrede
skuffelse
skam
afmagt

MENTALISERINGSEVNE



CENTER FOR MENTALISERING

Model: mentaliseringsvigt





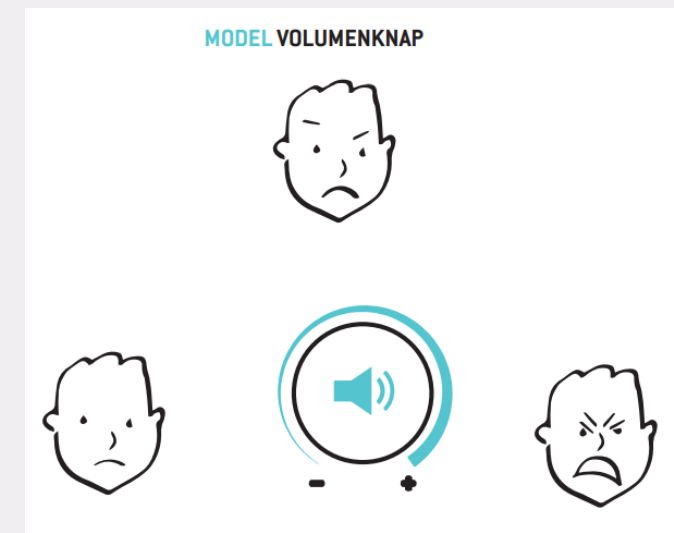
Trigger

- Ydre begivenheder
- Indre frustration, der vokser
- Aktiveringen af restproblemer eller uafklarede problemer

Overgang

- Følelsen af irritation, lige før vi får mentaliseringssvigt
- Hurtig eller gradvis
- Her kan man have både hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige strategier for ikke at miste selvkontrollen f.eks.:

- Trække sig fra situationen/ gå væk
- Afskærme sig
- Anstrenge sig ekstra meget
- Tryghedsadfærd
- Søge hjælp
- Nægte at honorere krav
- Forsøge at få den anden til at trække sig væk (skælde ud, aggressivt kropssprog/mimik, skubbe/slå, bruge skældsord)





Mentaliseringssvigt

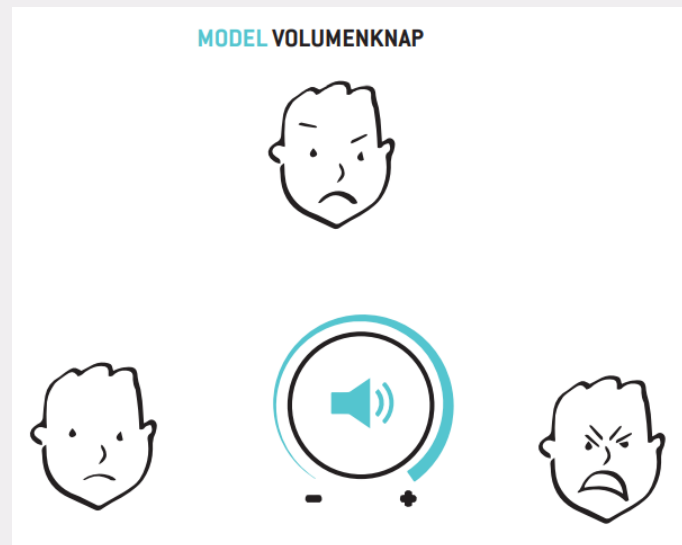
- Indebærer stærke følelser
- Vi glemmer at andre har en indre verden eller vi laver forkerte antagelser om andres indre verden
- Ude af stand til at reagere effektivt i forhold andre mennesker
- Frustration og magtesløshed



Restitution

Genetablering af mentalisering

Under restitutionen er der stor risiko for atter at få mentaliseringssvigt



Genetablering af mentalisering og reparation

○ “Never let correction sabotage for connection”

○ Stop og spol tilbage. Hvad skete der? Anerkend, at der er flere perspektiver på situationen
= Læring om selv og andre

○ Aftaler og strategier skal udvikles i fredstid



Overgang – på vej mod mentaliseringssvigt

Det er når eleven opfører sig værst, at der er allermest brug for dig

Strategier til at hjælpe eleven tilbage i sikkerhed og i selvkontrol – Relation og rammer

- Forberedelse på skift og forudsigelighed
- Kende barnets kriseplan
- Rolige bevægelser
- Hånd på skulderen hvis eleven beroliges af dette

MODEL YDRE REGULERING AF FØLELSER



Afled



Undgå øjenkontakt



Giv tid

Vejrtrækning		Vejrtrækning er en hurtig vej at berolige nervesystemet – du kan enten bare trække vejret dybt og roligt eller bruge 5-6-7-tricket – ånd ind, tæl til 5, hold vejret, tæl til 6, og ånd ud, mens du tæller til 7.
Hjælpetanker		Lav hjælpetanker i fredstid: „Jeg gør mit bedste“, „Når jeg er rolig, er eleverne mere rolige“, „Der vil altid være situationer med larm i skolen“, „Jeg er en dygtig og engageret lærer“.
Arbejdshukommelse		Brug arbejdshukommelse: Tæl baglæns fra 10, eller nævn ti ord på engelsk [Elven & Wiman, 2016].
Husk pauser	PAUSE	Fagprofessionelle tror ofte, at det er umuligt at holde pauser, hvis kaos skal undgås. Men pauser er helt nødvendige for et reguleret nervesystem – planlægning i fredstid og prioritering er nødvendig.
Kom ud og få luft		Naturen og det at bevæge sig er regulerende for nervesystemet – gør det selv, tag en elev med eller hele klassen. Hvis andet ikke er muligt, så kom i kontakt med naturen ved kort at kigge ud ad vinduet.
Kollegaskift		Skab en kultur, hvor man kan bede om hjælp, og en kollega, der i nuet er mere mentaliserende, kan tage over. Aftal i fredstid, hvilke signaler der viser, at din kollega skal tage over.
Bevidst smil		Et bevidst smil kan sende positive signaler til hjernen og kan virke regulerende [Siegel & Bryson, 2012].
Træk dig til et andet rum	!!	Det er ikke altid muligt som fagprofessionel at gå ind i et andet rum, men hvis det er muligt, giver det plads til at regulere.
Drik vand		Taktil stimulering som at drikke vand, spise eller putte vand i hovedet virker regulerende.
Brug dine egne teknikker		



Brug humor



skab mentalisering og selvkontrol

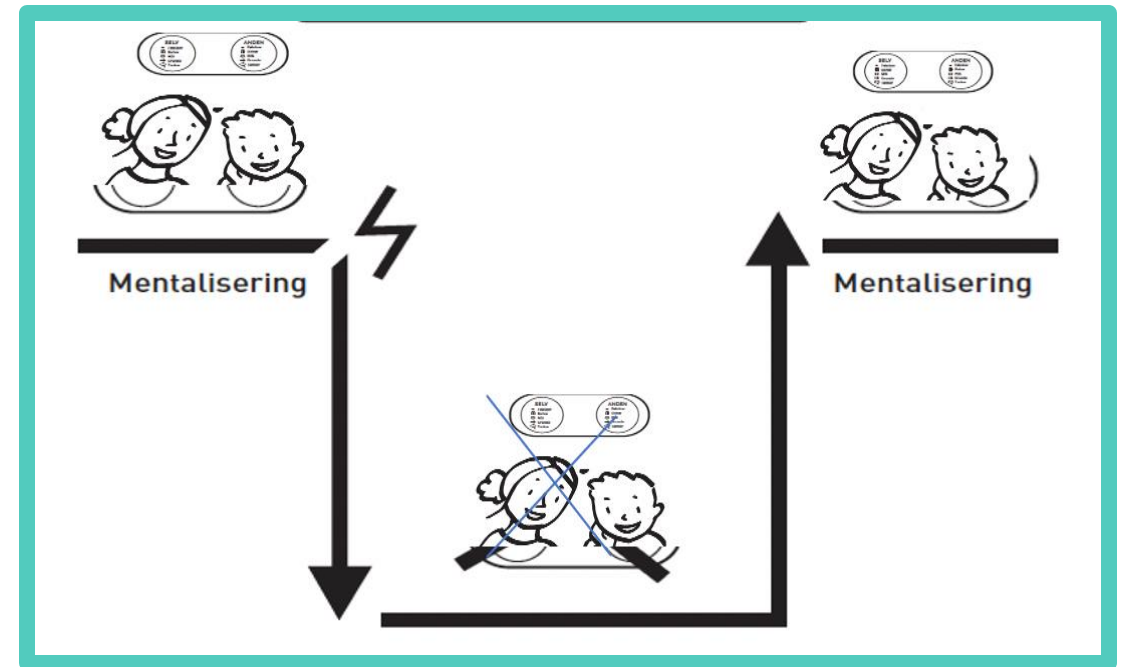


RAM

ØVELSE

Tal om situationer, hvor din
mentaliseringssevne var udfordret, således,
at du havde et mentaliseringssvigt

Hvem var det i forhold til elev, kollega,
forældre, partner, børn, familiemedlem?



Pseudomentalisering

- Det lyder som om der mentaliseres - der tales om mentale tilstande
- Der udtrykkes skråsikkerhed og vished om mentale tilstande
- Manglende forståelse for at sind er adskilte og at sindstilstande er flygtige



Han er bare ude på
at provokere

Pseud

Hun tænker kun på
sig selv, hun har
ingen empati

Hun vil bare have
opmærksomhed

Hun tuder
bare

udtrykke vished om mentale tilstande

Han
manipulerer

for at sind er
nde er flygt

Det er fordi
forældrene arbejder
for meget

Han er
ligeglad med alt
og alle

- Særlig risiko for dette i g

Det skyldes hendes
ADHD

Han er psykopat



CENTER FOR MENTALISERING

Pseudomentalisering



De her lærere forstår
ikke barnet...

Burde I ikke have lært
det her på jeres
uddannelse?

Hun springer altid
over hvor gærdet er
lavest

Han er bare ikke
dygtig nok til
opgaven



MENTALISERING

Håndtering pseudomentalisering

Pseudomentalisering er en normal menneskelig reaktion - opgaven er:

- Er at være opmærksom på at pseudomentalisering trives i grupper og særligt i professionelle grupper
- Vær opmærksom når du selv pseudomentaliserer
- Hjælp gruppen/kollegaen tilbage til mentalisering
- Udskam ikke den, der pseudomentaliserer, skam er intens følelse og vil forstærke mentaliseringssvigtet

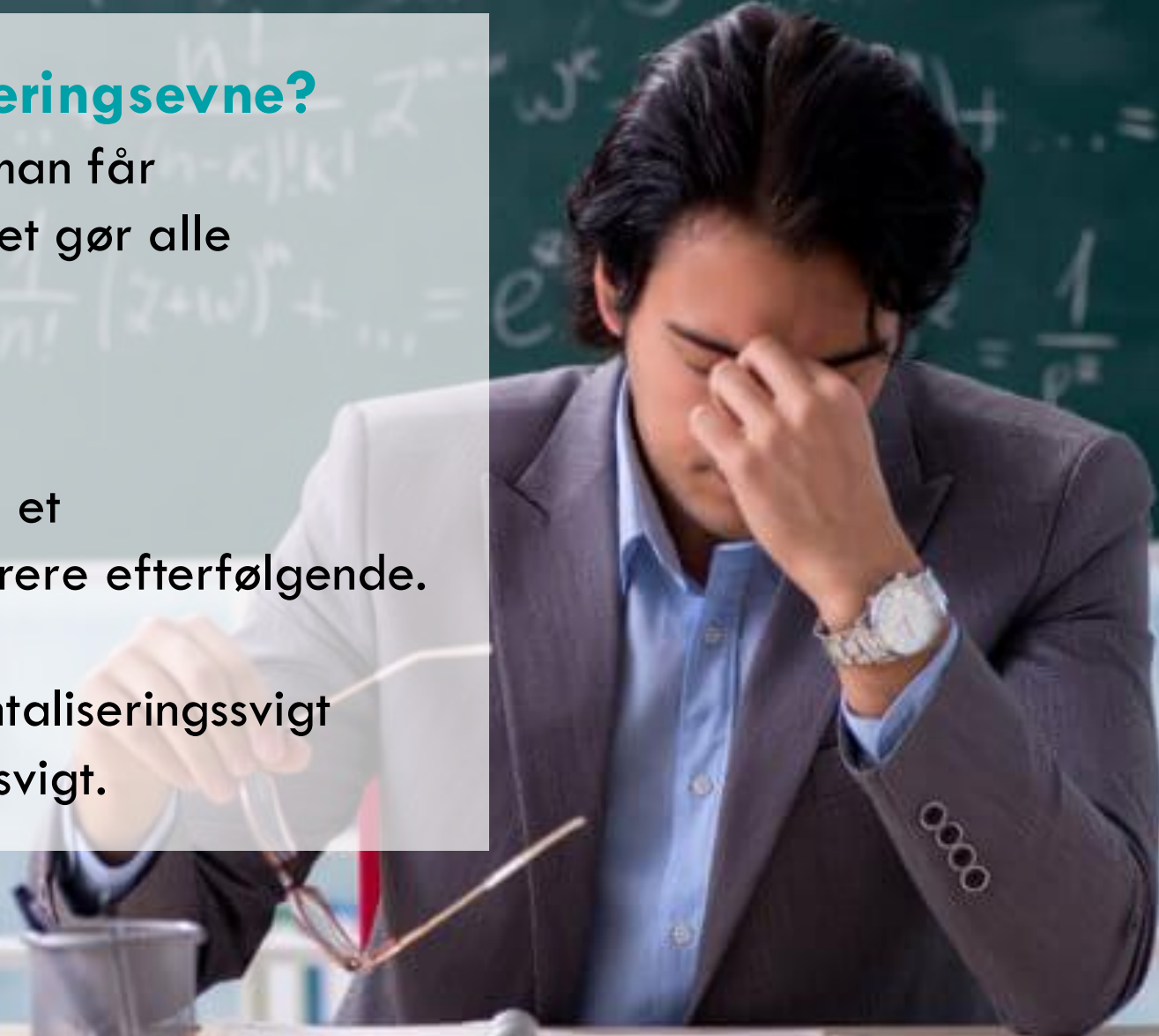


Hvad er en god mentaliseringsevne?

Det handler ikke om hvorvidt man får mentaliseringssvigt eller ej – det gør alle

Det vi kigger mest på er

1. om man kan reflektere over et mentaliseringssvigt og reparere efterfølgende.
2. om man har langvarige mentaliseringssvigt eller kortvarige mentaliseringssvigt.



DEL 3

Mentaliseringsværktøj



CENTER FOR MENTALISERING



Børn og mentaliseringssvigt

1

Børn får typisk flere mentaliseringssvigt end voksne, fordi de ikke har udviklet evnen til mentalisering fuldt ud.

2

Traumatiserede og omsorgssvigtede børn har typisk en skrøbelig mentaliseringsevne, som let bryder sammen.



3

Hyppighed af børns mentaliseringssvigt

**Intense følelser, der fører til voldsomme
vredesudbrud, er helt almindelige:**

- Alder 1 år: 7,5 pr. uge, i gennemsnit 2,1 minutter
- Alder 2 år: 8,7 pr. uge, i gennemsnit 3,9 minutter
- Alder 3 år: 6,1 pr. uge, i gennemsnit 4,2 minutter
- Alder 4 år: 4,8 pr. uge, i gennemsnit 5,0 minutter
- (Potegal & Davidson 2003)

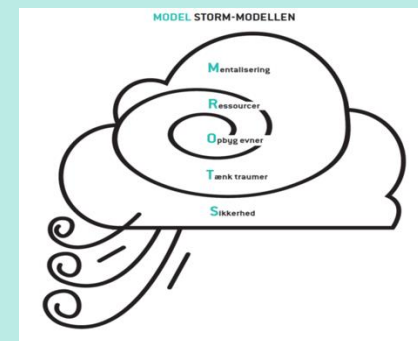
4

Asymmetrisk relation – det er den
voksnes ansvar at fastholde et
mentaliserende samspil.





RAM



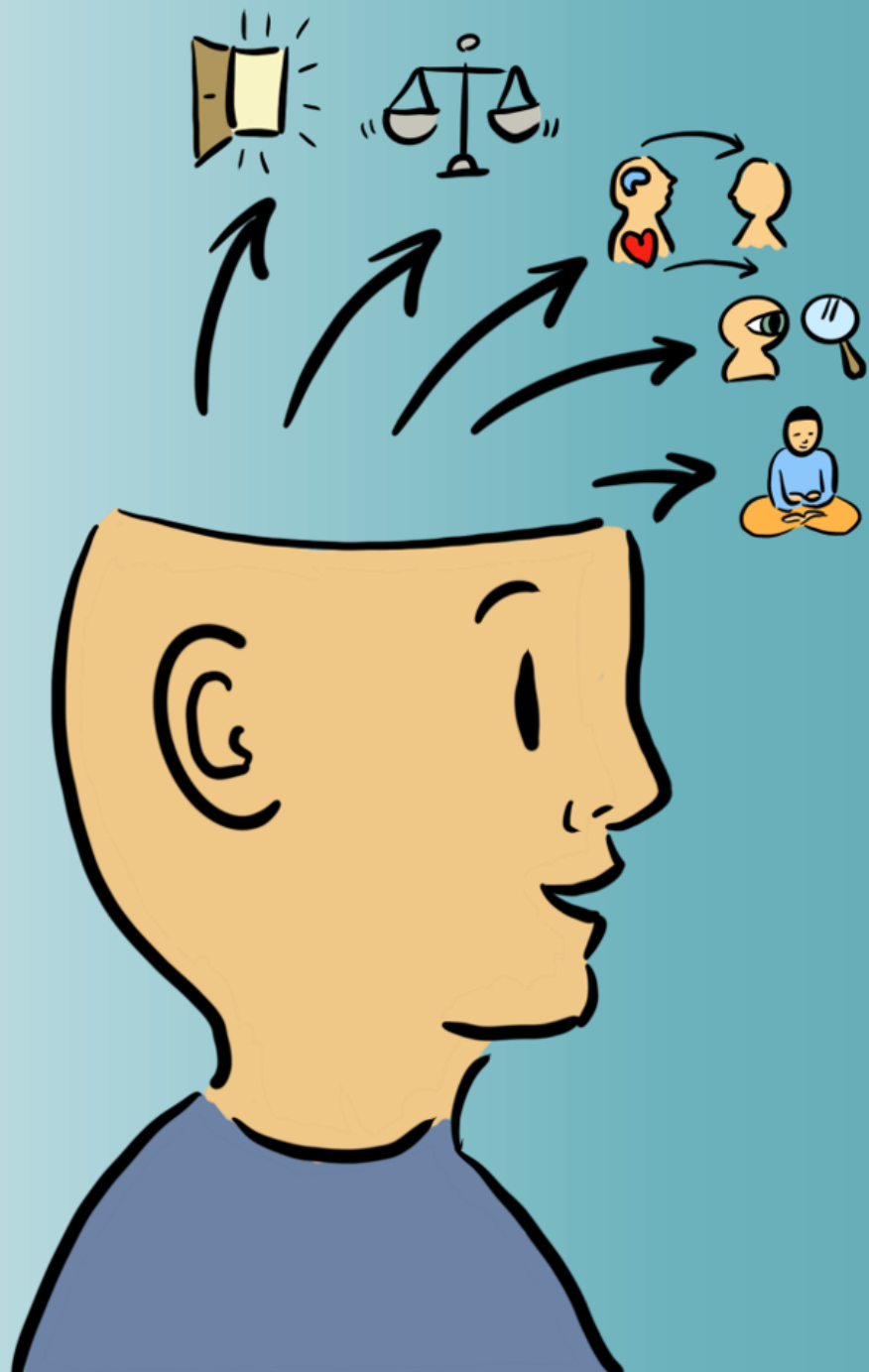
STORM



ÅBENT SIND



FORÆLDRESAMARBEJDE



Den mentaliserende indstilling **ÅBENT** sind

Ved konflikter overvældes den professionelle let af stærke følelser

Hjernen kan ved konflikter ikke lave komplicerede refleksioner

Vigtigt med indstilling præget af klare og lettilgængelige værdier

Akronym for **Å**bent, **B**alance, **E**mpatisk, **N**ysgerrig, **T**ålmodig



Overinvolvering

Overinvolvering i den anden, på bekostning af egne behov og grænser

Man bliver "tyndhudet"

Overdreven ansvarsfølelse

Negligering af egne behov

Følelssesmitte: Overtager andres følelser, traumer og lidelse

Følelsmæssig udmattelse



Tillid

Roligere

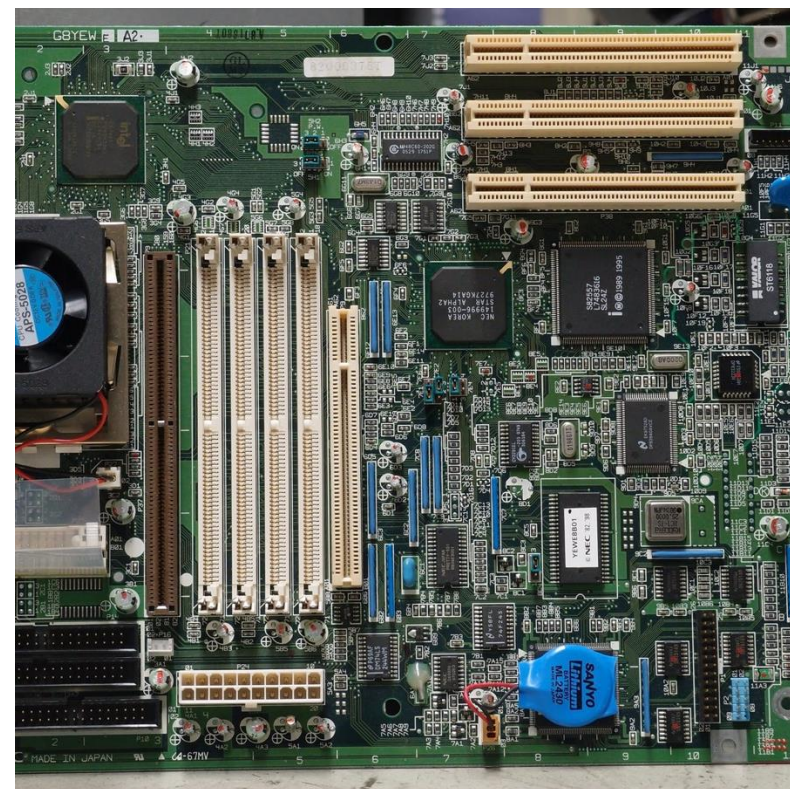
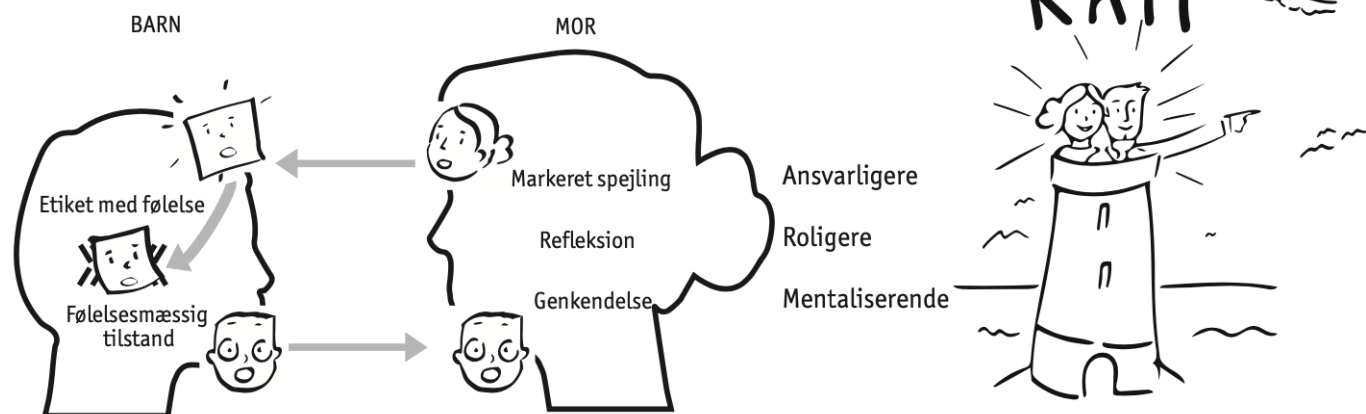
Ansvarligere

Mentaliserende



Det udviklingsfremmende samspil opsummeret i fyrtårnet - RAM

- **Mentalisering, ro/refleksion og markeret spejling**
- Roligere - En der kan regulere sig selv
- Ansvarligere - En der kan skabe et godt mentaliserende miljø, stiller krav, har retning og står igennem kampe
- Mentaliserende - En der kender sind

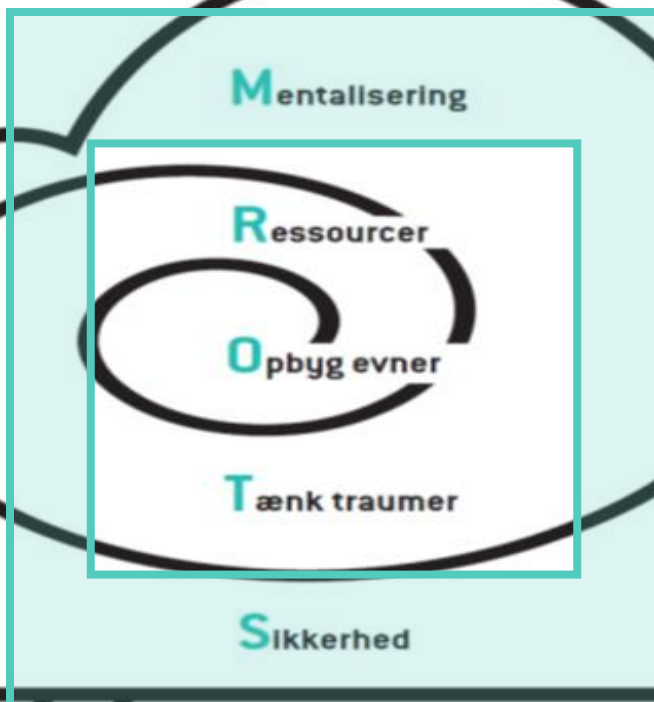




Det udviklingsfremmende samspil opsummeret i fyrtårnet RAM

- **Roligere** - En der kan regulere sig selv
- **Ansvarligere** – En der kan skabe et godt mentaliserende miljø, stille krav, har retning og står igennem kampe
- **Mentaliserende** – en der kender sind

MODEL STORM-MODELLEN



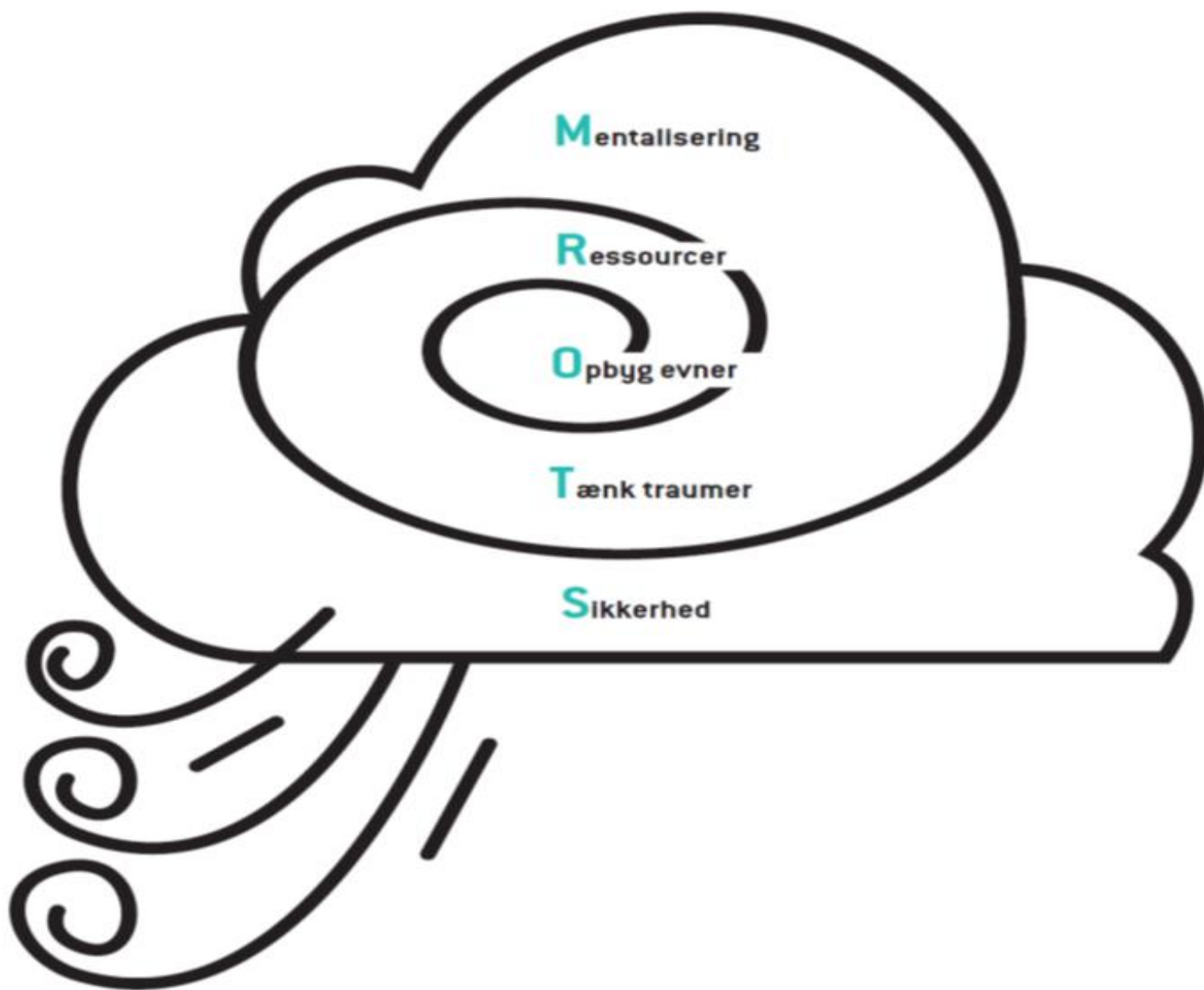
Model til arbejdet med elever og klasser

Anvendes som analysemodel og redskab til at:

- skabe sikkerhed
- fremme mentalisering,
- Tænk små og store traumer
- tydeliggøre ressourcer
- opbygge evner



MODEL STORM-MODELLEN



Behandlingsmodel i arbejdet med elever og klasser

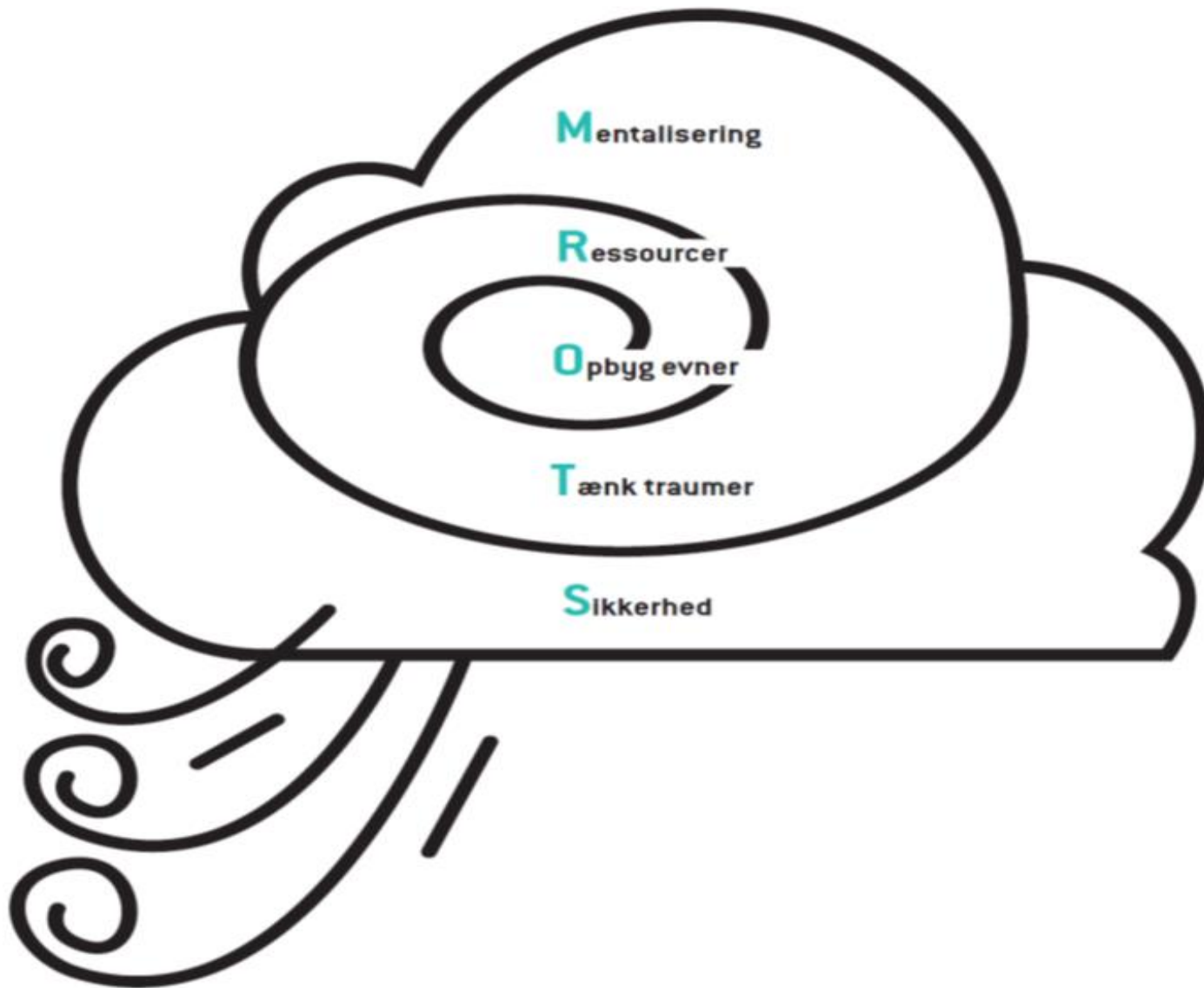
Anvendes som analysemodel og redskab til at:

- **skabe sikkerhed**
- fremme mentalisering
- Tænk små og store traumer
- tydeliggøre ressourcer
- opbygge evner



FOR MENTALISERING

MODEL STORM-MODELLEN



Behandlingsmodel i arbejdet med elever og klasser

Anvendes som analysemodel og redskab til at:

- skabe sikkerhed
- **fremme mentalisering**
- Tænk små og store traumer
- tydeliggøre ressourcer
- opbygge evner



FOR MENTALISERING

MODEL STORM-MODELLEN



Behandlingsmodel i arbejdet med elever og klasser

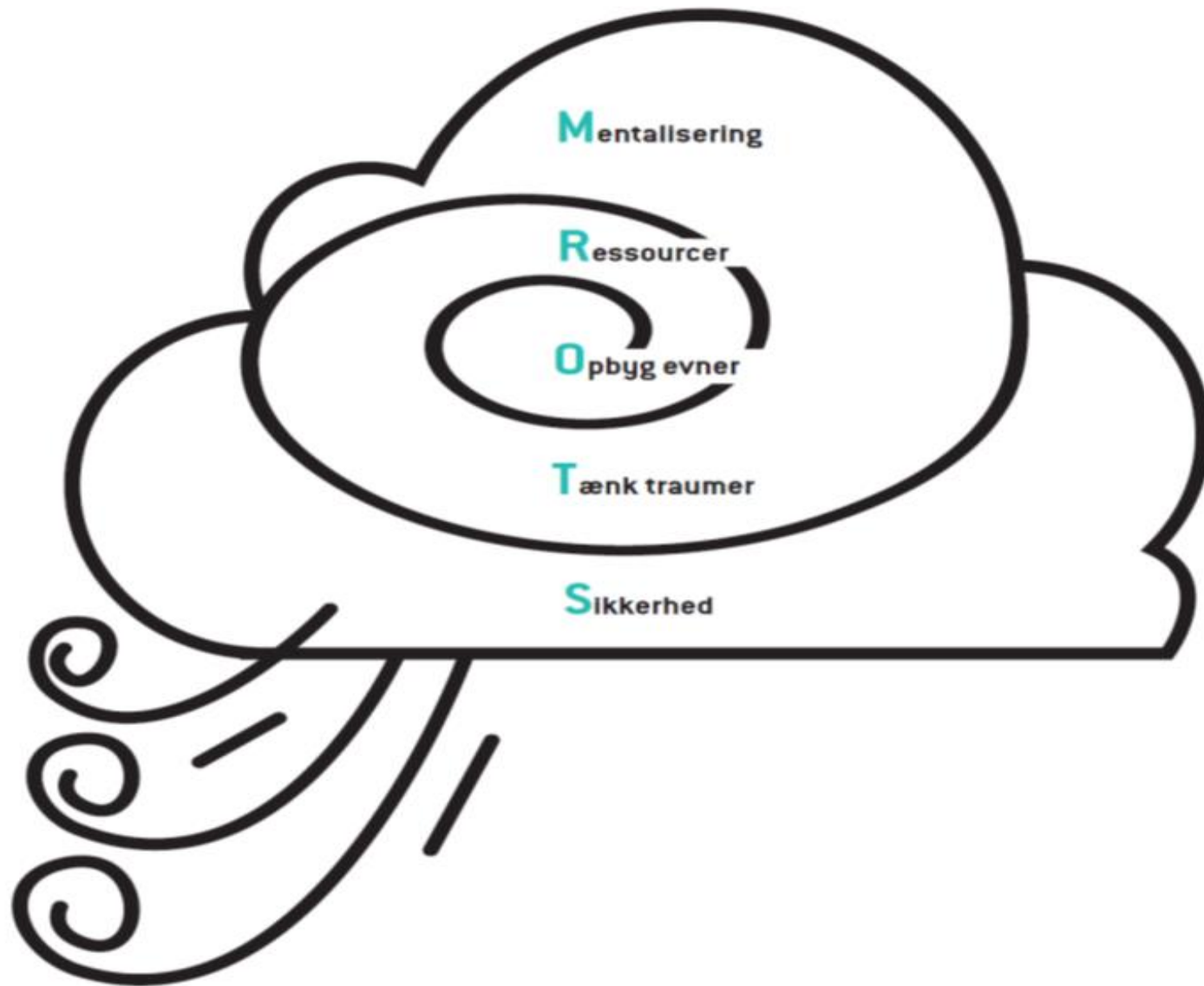
Anvendes som analysemodel og redskab til at:

- skabe sikkerhed
- fremme mentalisering
- **Tænk små og store traumer**
- tydeliggøre ressourcer
- opbygge evner



FOR MENTALISERING

MODEL STORM-MODELLEN



Behandlingsmodel i arbejdet med elever og klasser

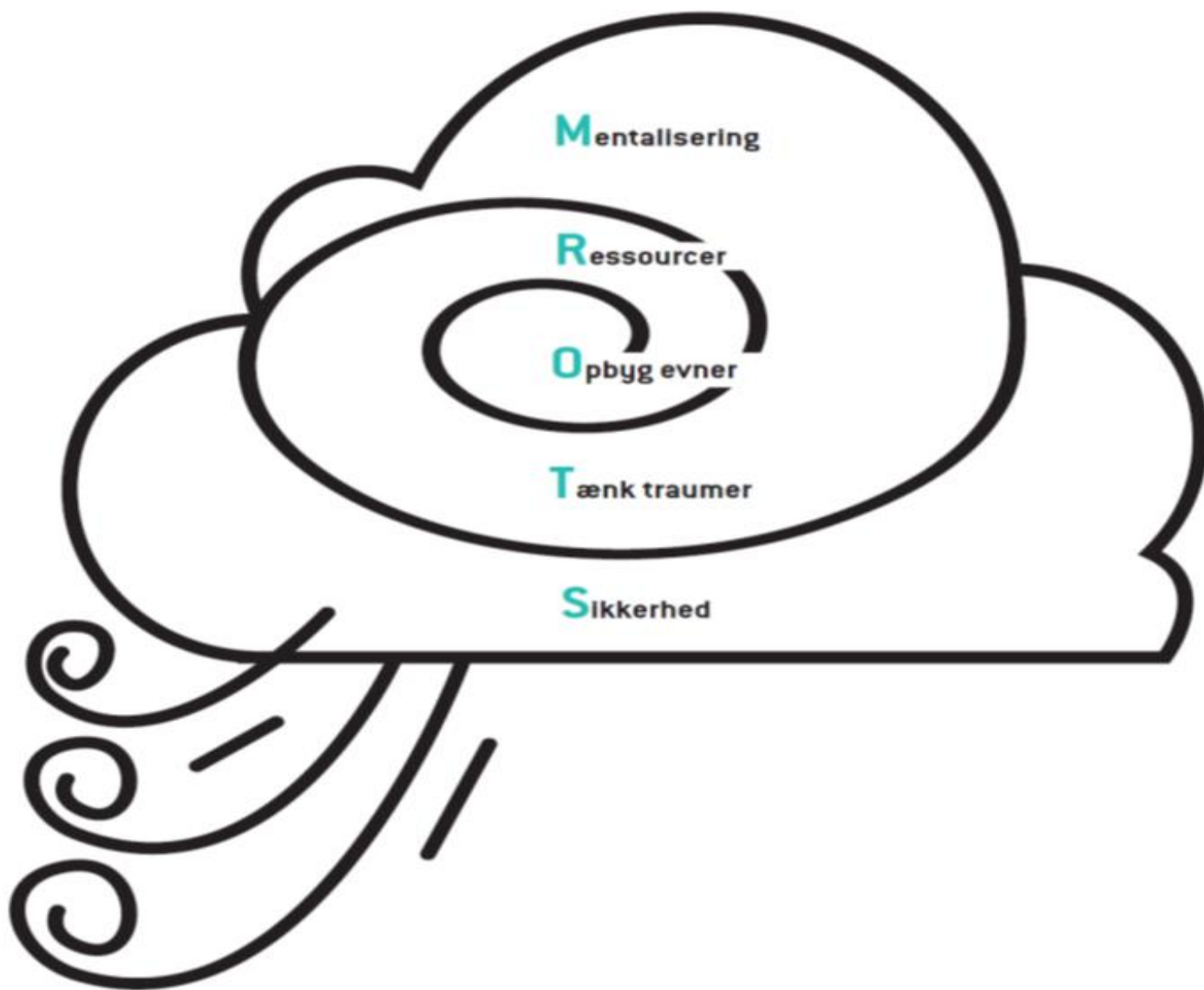
Anvendes som analysemodel og redskab til at:

- skabe sikkerhed
- fremme mentalisering
- Tænk små og store traumer
- **tydeliggøre ressourcer**
- opbygge evner



FOR MENTALISERING

MODEL STORM-MODELLEN



Behandlingsmodel i arbejdet med elever og klasser

Anvendes som analysemodel og redskab til at:

- skabe sikkerhed
- fremme mentalisering
- Tænk små og store traumer
- tydeliggøre ressourcer
- **opbygge evner**

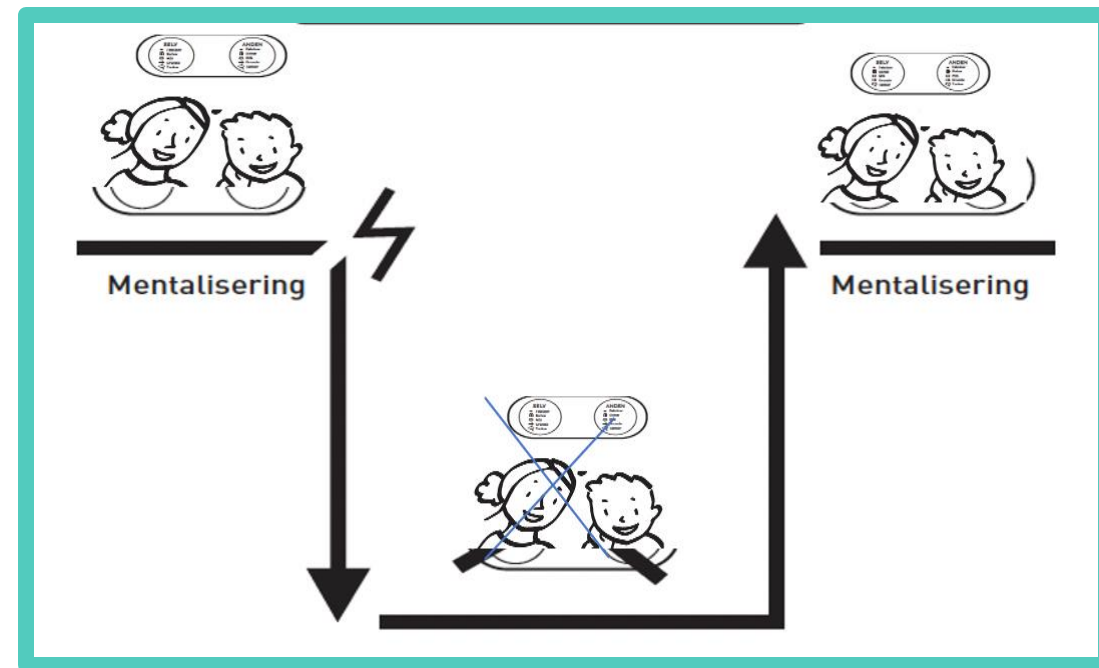


FOR MENTALISERING

S sikkerhed	T traumer	O opbyg evner	R ressourcer	M mentalisering
Har du en sikker relation til eleven? Forstår du elevens tilknytningsmønstre og hvordan du gør eleven tryg? Støtter du eleven i at opleve sikkerhed ved overgange? Kan du støtte eleven til at opleve sikkerhed ved kriser? Hvordan skaber du sikkerhed for resten af gruppen?	Tror du at eleven har oplevet traumer? Enten store traumatiske hændelser (store T) eller de mange små gentagne hændelser (lille t) Hvad er elevens triggere? Hvordan ser du traume-reaktioner?	Hvordan er elevens udviklingsalder på følgende parametre; Selv Følelser Relationer Adfærd Kognition/opmærksomhed Fysik	Nævn elevens positive sider Hvornår ses elevens ressourcer bedst? Hvilke ressourcer hos eleven ser klassekammerater og lærergruppen? Hvordan er elevens selvopfattelse?	Oplever du, at du formår at mentalisere eleven? 1-----10 Oplever du, at du formår at mentalisere eleven ved mentaliseringssvigt? 1-----10 Oplever du, at du kan fastholde mentalisering i forhold til dig selv i samspil med eleven (at du ikke bliver så overvældet, at du ikke kan mærke dine egne mentale tilstande? 1-----10
Hvad er dit indsatsmål i forhold til sikkerhed?	Hvad er dit indsatsmål i forhold til traumer?	Hvilke evner vil du arbejde med at udvikle og hvordan?	Hvordan bliver eleven i højere grad set i et ressourcefokus?	Hvordan kan jeg blive bedre til at mentalisere eleven og mig selv?

ØVELSE

- Kan vi bruge modellerne i vores skole
- ÅBENT sind
- RAM Rolig Ansvarlig Mentaliserende
- STORM modellen



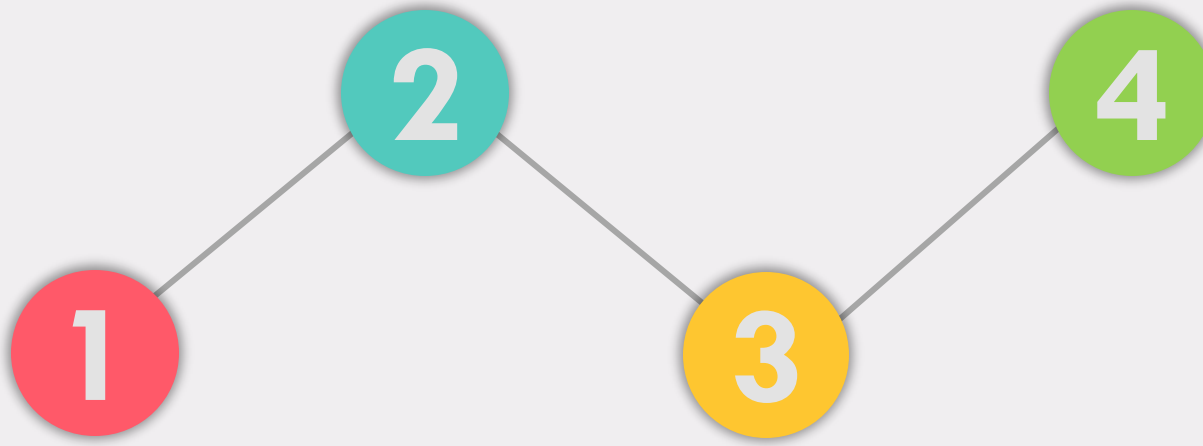
Hovedpointer

Mentaliseringssvigt

Sker ved højintense følelser
Mister fokus på sind
Fokus på at mindske og reparere

Træn derhjemme

Det er aller sværest
at mentalisere dem,
vi er nærmest



**Mentaliser dig
selv først**

... derefter den
anden

Mentaliserende værktøjer

ÅBENT sind
RAM
STORM

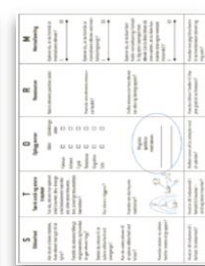




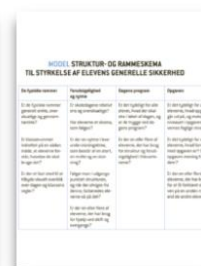
CENTER FOR MENTALISERING



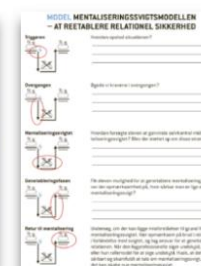
ÅBENT-INDSTILLING



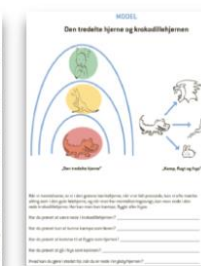
STORM



STRUKTUR- OG
RAMESKEMA -
STYRKELSE AF
ELEVENS SIKKERHED



MENTALISERINGSVIGT-
MODELLEN



DEN TREDELTE
HJERNE OG
KROKODILLEHJERNEN



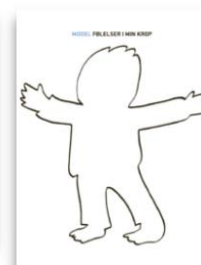
TRIGGERANALYSE



90/10 REAKTIONEN



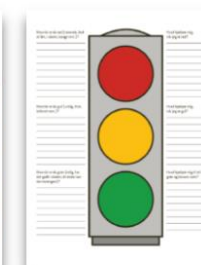
STORM



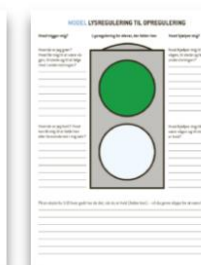
FØLELSER I MIN KROP



ANALYSEARK TIL
BESTEMMELSE AF



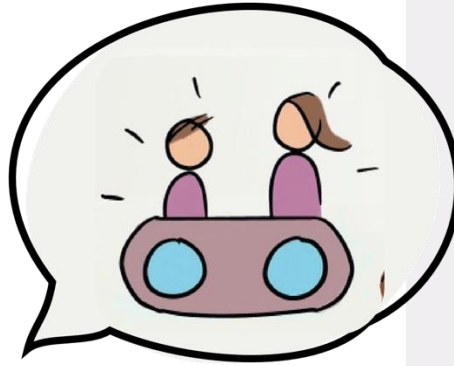
LYSREGULERING TIL
FØLELSEREGULERING



LYSREGULERING TIL
OPREGULERING



CENTER FOR MENTALISERING



Tak for denne gang

Find yderligere informationer,
ressourcer og
uddannelsesmuligheder her:



www.centerformentalisering.dk



App: Mentaliseringsguiden



www.facebook.com/centerformentalisering



[centerformentalisering](https://www.instagram.com/centerformentalisering)



[Youtube.com/centerformentalisering](https://www.youtube.com/centerformentalisering)

Udgivelser fra Center for Mentalisering

