

Arbete med MBT för personer med Borderline personlighetsyndrom

Anna Sten

Barn-och ungdomspsykiatriker

Psykoanalytiker

1 dec 2023



Vad är mentalisering?

- En föreställande aktivitet; vi försöker förstå, gissar, är nyfikna och blir intresserade av vad som pågår i det inre
- Mentalisering innebär att vi kan förstå varandra, skapa kontakt med varandra, viktigt för att skapa sociala relationer och kunna samarbeta
- Förmåga att läsa av andra personer, skapa sig en uppfattning om vad som pågår bakom det yttre

Vad är mentalisering?

- Förstå vad som pågår runt omkring oss men också stor risk att det går fel!
- Känslotermometer; inte för hett och inte för kallt, viktigt att tänka på när vi vill hjälpa andra **och** oss själva att mentalisera
- Gäller både sig själv och andra; försöka se sig själv lite utifrån ; hur uppfattas jag? Försöka se den andre lite inifrån; vad ligger bakom hens beteende?
- Mentaliseringsförmågan skiftar för alla

Mentalisering

- Ett övergripande mentalt process-system som möjliggör sociala processer och individuell motståndskraft

Vad har vi vår mentaliseringsförmåga till?

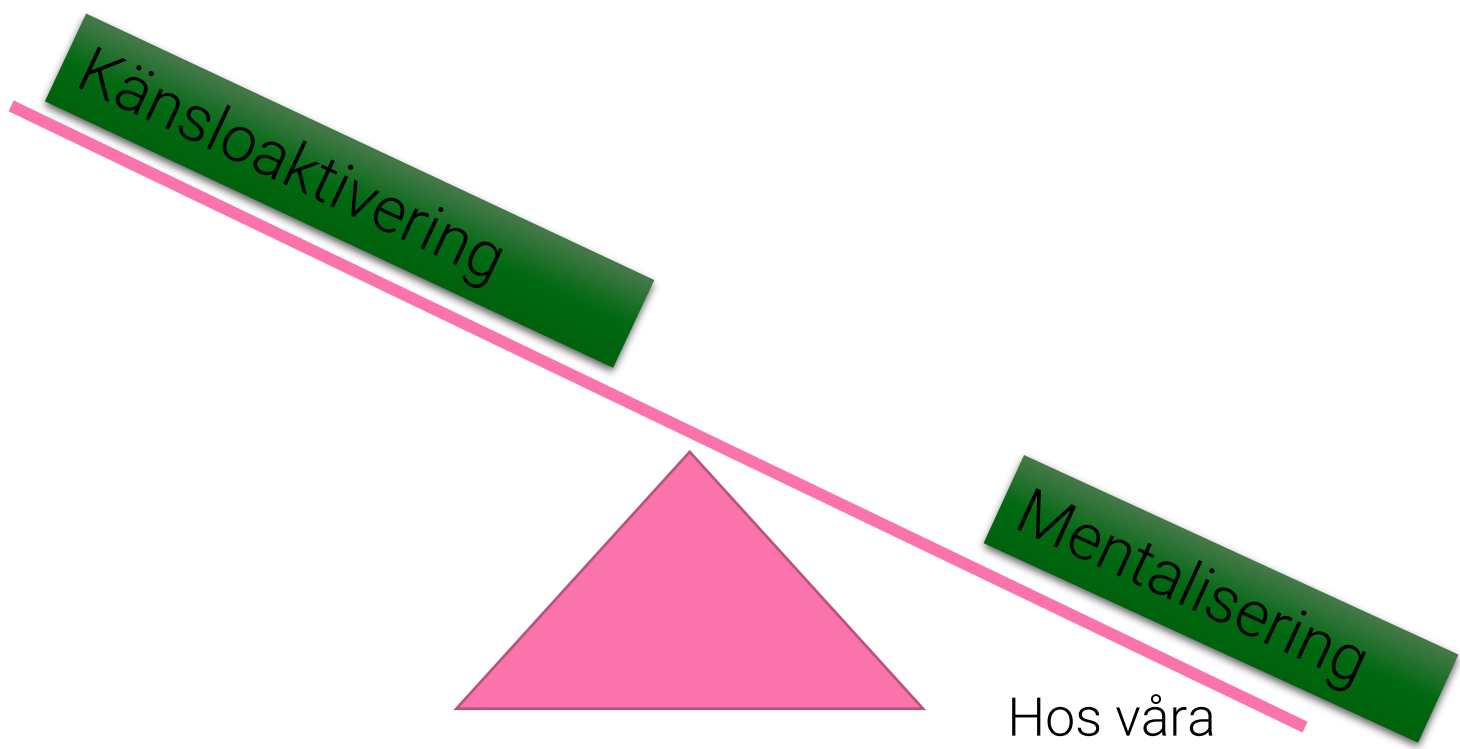
- Realitetsprövning: att få ihop den inre upplevelsen med den yttre verkligheten
- Identitet och själv-upplevelse
- Affektreglering; att kunna identifiera, moderera och uttrycka sin känsla
- Självbiografiskt minne
- Agentskap
- Språkutveckling
- Förmåga att fungera i relationer

Mentaliseringsteori

- En integrativ teori som omfattar:
- Anknytningsteori
- Utvecklingspsykologi
- Neurobiologi

Tre bio-beteende system samverkar i mötet med en komplex social omgivning

- **Belöningsystem;** belönar upplevelser av interpersonella relationer *och* upplevelser av självständighet och ansvarstagande
- **Stresshanteringsystem;** hanterar stress vid hot om fara, fight/flight/freeze
- **Mentaliseringssystem;** gör att vi kan förstå oss själva och andra utifrån inre mentala tillstånd



Känslöaktivering

Mentalisering

Hos våra
patienter/klienter
OCH
hos oss!

Borderline personlighets syndrom

- Instabil självkänsla, Alien self
- Instabila affekter, emotionell dysreglering
- Instabila relationer; stora svårigheter att lita på andra, förhöjd känslighet för social exklusion och avvisanden

Icke-Mentalisering

- Alla människor får tillfälligt försämrade mentaliseringsförmåga vid stark stress eller ångest.
- När mentaliseringsförmågan sviktar;
- Teleologiskt tänkande
- Psykisk ekvivalens
- Låtsasläge.

Teleologisk hållning

- Mentala tillstånd är skrämmande, den yttre konkreta verkligheten är trygg och kan ge en känsla av att ha kontroll. "Du ringde mig inte, alltså bryr du dig inte om mig"
- När man hamnar i teleologisk hållning kan man inte hantera sina känslor genom att reflektera, utan känner att man *måste göra* någonting.
- Andra döms utifrån sina handlingar och ska bevisa sina avsikter och känslor genom praktisk handling
- Vid större mentaliseringsproblem ökar risken för impulsiva ångesthanteringsmetoder som alkohol, droger, matmissbruk, sex, shoppande för att döva smärtsamma inre tillstånd.

Psykisk ekvivalens

När man hamnar i psykisk ekvivalens upplevs *känslor och tankar som verkliga*..

”Jag känner mig värdelös alltså är jag det och alla andra tycker också det”

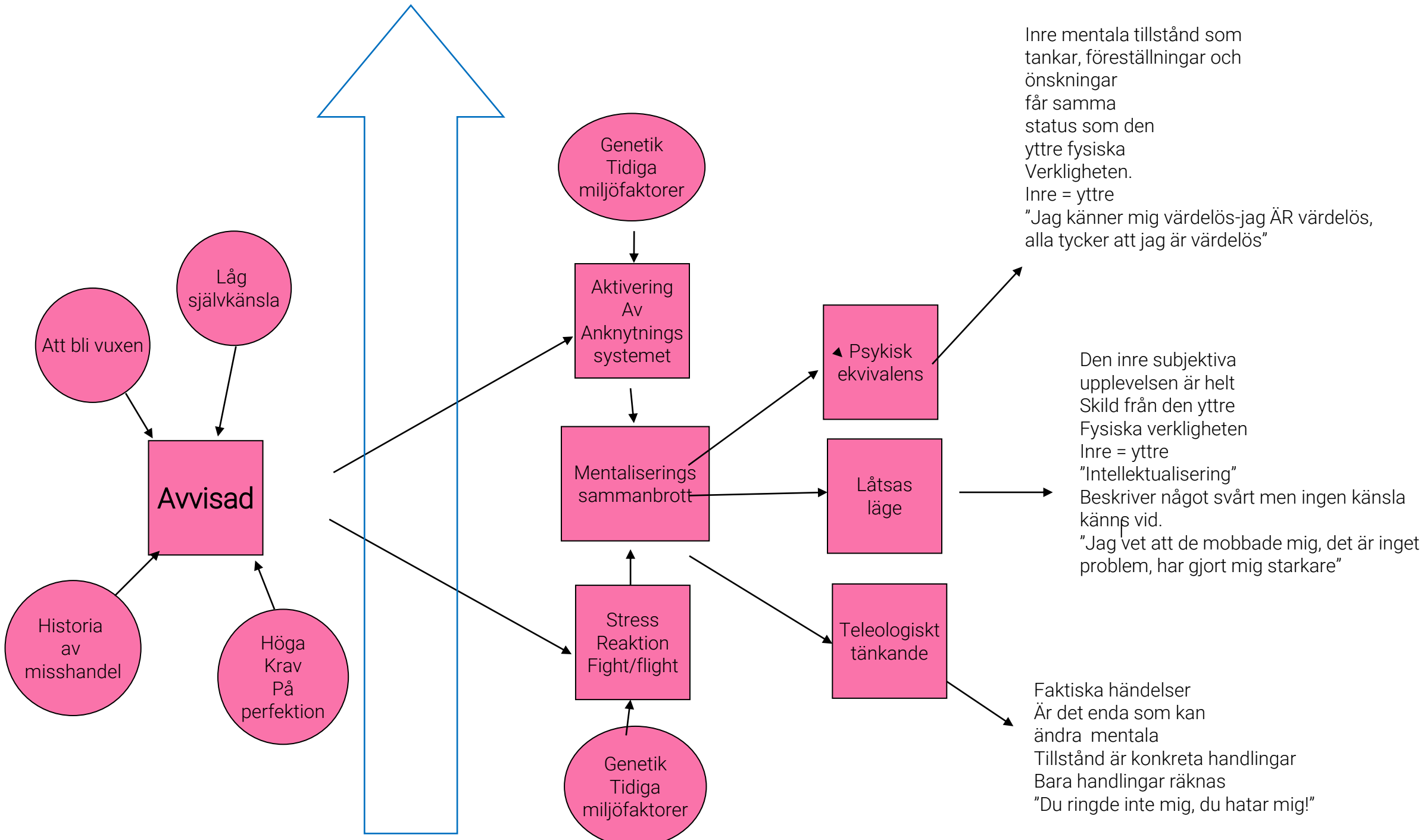
Negativa tankar om en själv blir outhärdliga, blir ensam med starka, plågsamma känslor

Det blir svårt att stå ut med alternativa perspektiv, när den *inre och yttre verkligheten likställs* är det lätt att känna sig invaderad av andras tankar och känslor, svårt att hålla kvar egna känslor och uppfattningar.

Svårt att komma ihåg att andras inre inte är detsamma som ens eget

Låtsasläge

- Yttre ≠ inre.
- Smärtsamma känslor som inte går att hantera på annat sätt stängs av, är inte i kontakt med sina känslor.
- Kan prata om känslor på ett till synes reflekterande sätt.
- "Jag vet att de mobbade mig men jag har inga problem med det, det har egentligen gjort mig starkare"
- Låtsasläge kan medföra känslor av tomhet, meningslöshet, att själv känna sig avstängd, uttråkad.



Inre mentala tillstånd som tankar, föreställningar och önsknningar får samma status som den yttre fysiska Verkligheten. Inre = yttre "Jag känner mig värdelös-jag ÄR värdelös, alla tycker att jag är värdelös"

Den inre subjektiva upplevelsen är helt Skild från den yttre Fysiska verkligheten Inre = yttre "Intellektualisering" Beskriver något svårt men ingen känsla känns vid. "Jag vet att de mobbade mig, det är inget problem, har gjort mig starkare"

Faktiska händelser Är det enda som kan ändra mentala Tillstånd är konkreta handlingar Bara handlingar räknas "Du ringde inte mig, du hatar mig!"

Tre bio-beteende system samverkar i mötet med en komplex social omgivning

- **Belöningsystem;** belönar upplevelser av interpersonella relationer *och* upplevelser av självständighet och ansvarstagande
- **Stresshanteringssystem;** hanterar stress vid hot om fara, fight/flight/freeze
- **Mentaliseringssystem;** gör att vi kan förstå oss själva och andra utifrån inre mentala tillstånd

Epistemisk tillit

- Relationens betydelse
- Ostensiva signaler
- Etablera en känsla av att jag fattar dig, hur du har det, vad du kämpar med
- Upplevelsen av att den andre har en bild av mig som jag känner igen mig i
- *Upplevelsen av att bli mentaliserad, vara i kontakt öppnar upp för att ta emot, vara nyfiken och intresserad*

Mentaliseringsbaserad terapi

MBT

- Psykoterapeutisk metod med interventioner för att stärka en persons förmåga att mentalisera i utmanande interpersonella och sociala sammanhang
- Metod som aktivt undviker interventioner som riskerar att underminera mentaliseringsförmågan

MBT

- Interpersonella svårigheter helt centrala i behandling av personer med BPD
- Stora svårigheter att lita på andra, har en förhöjd känslighet för att bli exkluderad och avvisad
- Ofta långvariga konfliktfyllda relationer men stora svårigheter att separera
- Fokus på känslor och deras inverkan på relationer till andra

MBT


- Fokus på patientens subjektiva verklighet och ansträngning från terapeuten att skapa samarbete med patienten för att fånga hans perspektiv på världen

MBT i Huddinge

- 1,5 år
- Individualterapi, 1 timme/vecka
- Gruppterapi i liten grupp, 1,5 timmar/vecka
- Psykoedukationsgrupp, 1 timme/vecka, 9 gånger
- Läkemedelsöversikt
- Regelbundna vårdplaneringsmöten
- Reflekterande team
- Möjlighet till telefonkontakt
- Inläggning vid behov
- Uppföljning

Varför behövs ett mentaliserande team?

- För att arbeta tillsammans med patienterna - "våra" patienter, inte "dina" eller "mina"
- Orka möta och arbeta med personer med mycket starka känslor, ofta med pågående självskada och flera självmordsförsök i sin historia
- Utgöra ett "vi" för att kunna gå emot en icke-mentaliserande hållning



Maintain or regain
your own
mentalization

Teori som skydd

- Hela teamet är engagerat i alla patienter och vet vad som händer med alla patienter
- Täta teamdiskussioner, bland annat efter alla grupptillfällen
- Alla större behandlingsbeslut tas av hela teamet
- Två terapeuter i varje grupp
- Handledning

Vad behöver vi för att vara ett mentaliserande team?


- En teammoral som ger trygghet som gör det möjligt att bibehålla vår egen mentaliseringsförmåga , allas ansvar och ett övergripande mål!
- Att vi lever som vi lär och alltid försöker ha en mentaliserande hållning i fokus i arbetet med våra relationer med varandra och då vi diskuterar patienter, ta ansvar för hur vi pratar om svåra situationer
- Utrymme i schemat och handledning för att kunna integrera känslor och tankar, för att förstå varandras perspektiv och tillsammans arbeta fram strategier för hur vi ska gå vidare i såväl individual- som gruppterapi
- Handledning för att arbeta enligt modellen och för att upprätthålla teammoralen

Teori som skydd

- Handledning för att arbeta med motöverföring för att kunna reflektera över sig själv och processerna i relation till patienterna men också i relation till kollegor
- Minskar risk för att bli reaktiv och defensiv under attack, att kunna behålla sin förmåga att tänka när under beskjutning!

Obs!

- att stimulera till en delad uppmärksamhet på underliggande processer istället för att försöka förstå dem
- att hjälpa patienten att intressera sig och utforska sina känslor istället för att benämna dem åt henne/honom
- att fokusera på processen istället för på innehållet i patientens tankar och känslor
- Att behålla mentaliseringsförmågan då den finns och att återskapa den om/när den förloras



Maintain or regain
your own
mentalization