

Hvad er MBT-F

Mentaliseringsbaseret terapi til plejefamilier (MBT) er en metode, der kan hjælpe med at løse de udfordringer plejeforældre og børn oplever i hverdagen.

Metoden er baseret på samtaler og legeaktiviteter. Formålet er at fremme trivsel hos plejebarnet og mindske stress hos plejeforældre.

MBT støtter dig som plejeforælder i at forstå barnet og give det en oplevelse af, at du er engageret i det. På den måde ruster terapien dig til at styrke barnets selvforståelse og dets evne til at håndtere sine følelser.

Sessionerne fokuserer på udfordringer i konkrete situationer, som I oplever i jeres hverdag, og hvordan mentalisering kan hjælpe jer videre.

Målgruppe

- Familier med børn fra 0-18 år
- Det vurderes i hver enkel sag om barnet skal være med

Hvad er mentalisering?

Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande. Mentale tilstande er blandt andet følelser, tanker, behov, mål og grunde. Vi mentaliserer alle, når vi interagerer med hinanden, men vi er sjældent opmærksomme på, at vi gør det. Mentalisering foregår i hverdagen, for det meste automatisk, uden at vi er bevidste om det.

I det øjeblik der opstår gnidninger, misforståelser eller konflikter i situationen, så kan man gøre brug af kontrolleret mentalisering ved at overveje og reflektere over sine egne og den andens mentale tilstande i situationen.

Mentalisering kan beskrives som at forstå misforståelser. Når man mentaliserer, har man sind på sinde; både ens eget sind og andres sind. Man ser bag om adfærden og overvejer, hvad der ligger bag en given adfærd.

Kilde: Center for Mentalisering

Et eksempel om mentalisering i hverdagen:

Sofie på otte år vil en almindelig tirsdag morgen ikke i skole. Hun nægter at tage sko på, da far beder hende om det, og hun siger "hold kæft" til sin lillebror. Faren forsøger at mentalisere Sofie ved hurtigt at reflektere over hvilke mentale tilstande der er til grund for Sofies adfærd. Han kommer i tanke om at Sofies bedste veninde netop er gået ud af klassen, og at det nok er derfor, Sofie ikke vil i skole. Samtidig er han opmærksom på, at han selv føler sig fortravlet og gerne vil ud af døren, hellere i god tid end to minutter for sent. At have fokus på både sine egne og datterens mentale tilstande hjælper ham til at regulere sine følelser og være mere tålmodig og rolig i forhold til at komme ud af døren.

Kilde: Center for Mentalisering

Eksempler

Her er nogle konkrete eksempler på hvad MBT-teamet i Familieplejen København har arbejdet med, men et forløb kan også handle om meget andet.

Teenageproblematikker. Fx at barnet er vokset op i familien og nu er blevet teenager. Hvordan håndteres de nye udfordringer som teenagelivet giver for den unge og familien. Hvordan kan man se bag adfærden og støtte op.

Konfliktsituationer. Fx hvis plejeforældre oplever barnet som konfliktsøgende og have modstand i deres indbyrdes relation. Her kan MBT hjælpe med redskaber og et nyt blik.

Udfordringer ved overgang fx fra hjem til skole eller ved hjemkomst, ved sengetid osv., som er svære at løse. Her kan MBT hjælpe med at se om bag adfærden.

Forløbet

MBT er et kort intervention (6-12 sessioner), hvor der som udgangspunkt er sessioner hver uge, men forløbet bliver tilpasset den enkelte plejefamilies behov.

Som udgangspunkt er det plejeforældrene som deltager i et MBT forløb. Hvis det giver mening at plejebarnet deltager, eller plejebarnet selv ønsker at deltage, er det også en mulighed. Husk at der skal indhentes samtykke fra myndighederne.

Forløbet kan både foregå i hjemmet hos plejefamilien eller et andet sted.

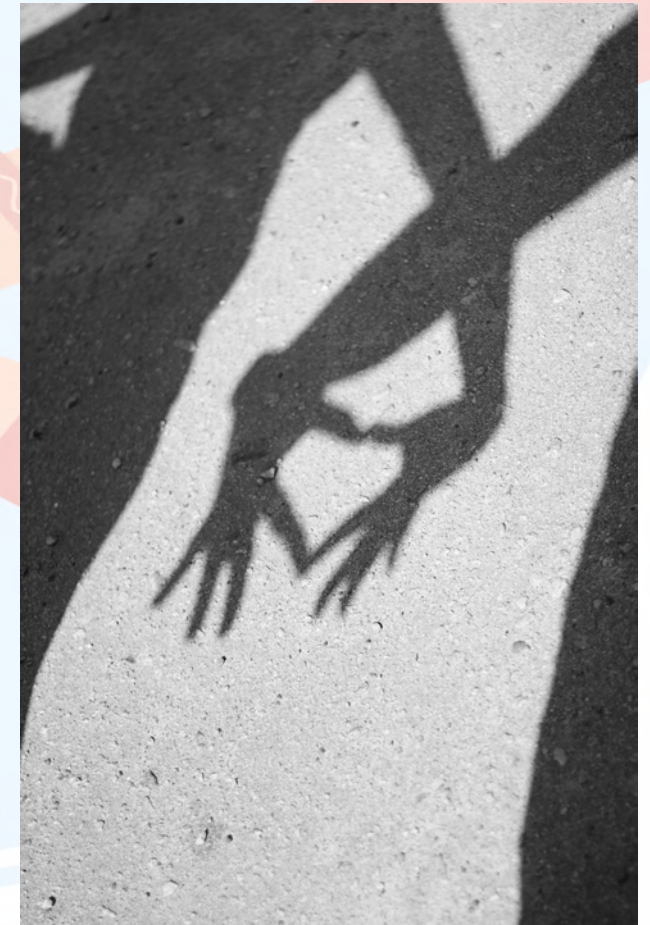
Forløbet kører sideløbende med almindelige pædagogiske supervision.

Snak med din konsulent om et MBT forløb kunne være relevant for jer.

Familieplejen København

MBT-F

Mentaliseringsbaseret
terapi- Fostering



Pjece til plejeforældre