

Att mentalisera kring barnet, föräldern och sig själv som psykolog

Karin Lindqvist

Nationell konferens för psykologer
i mödrahälsovård och
barnhälsovård 2025

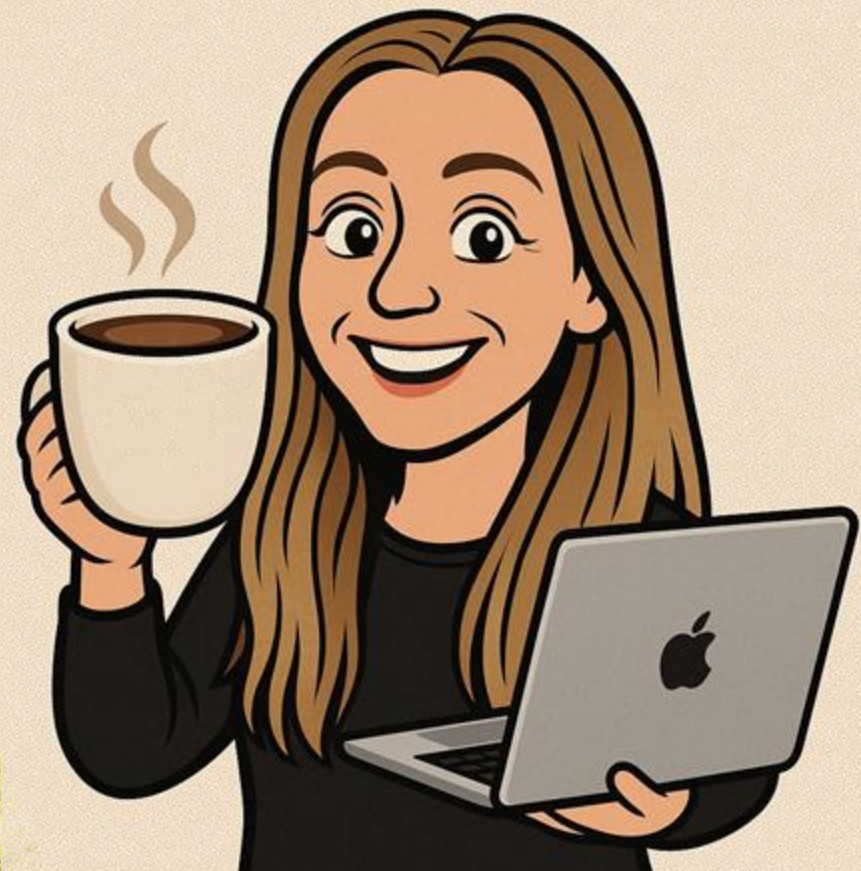
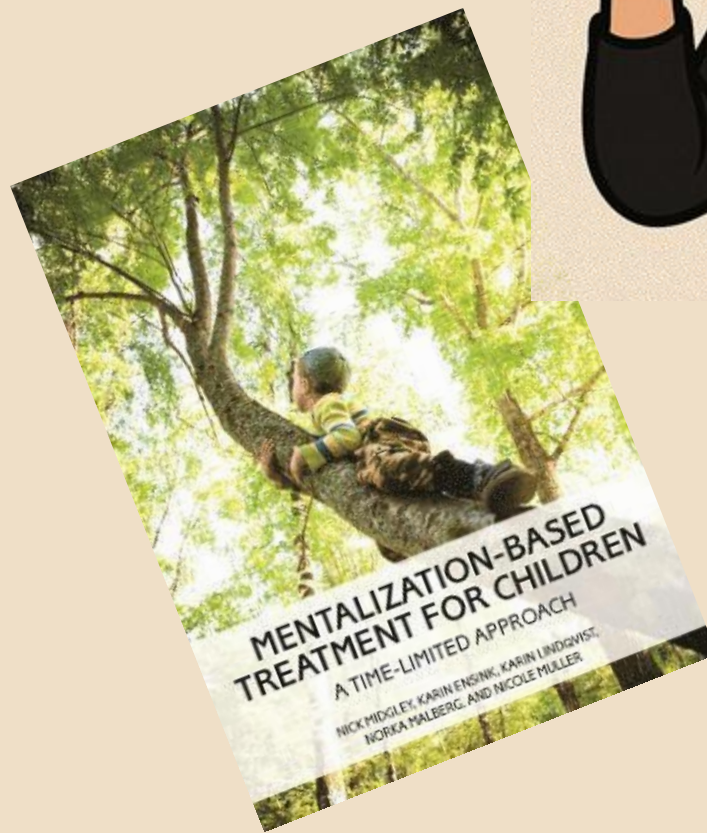


Karin Lindqvist

Leg. psykolog, fil dr i klinisk psykologi, leg.
psykoterapeut, specialist i
psykoterapi/psykologisk behandling

Stockholms universitet / Ericastiftelsen

psykolog@karinlindqvist.se
www.karinlindqvist.se



Sara, Martin

Leo

När det stormar – att återupprätta
mentaliseringsförmågan hos oss och hos
de vi möter
Vad har föräldern (och vi) med in i
rummet?



”Leo har alltid varit svår. Han är fem år nu, men han är fortfarande lika trotsig som han alltid varit. Han vägrar klä på sig, skriker vid matbordet och gör allt för att jävlas med mig. Han skrattar till och med när jag blir arg. Han är bara... omöjlig. Han har aldrig tyckt om mig särskilt mycket helt enkelt”



Leo bara behöver gränser, han håller på sådär för att du låter honom göra precis vad han vill, men vi borde inte låta honom hållas på det där sättet, han måste lära sig att visa lite respekt för vuxna!

Du gör det bara värre när du blir sådär arg! Du hjälper aldrig till med någonting av allt det här, du vill väl inte ens vara här med oss.







Hur kan hon prata så negativt om ett litet barn? Det är klart att han inte gör saker för att jävlas med henne. Och skratta gör ju ofta barn när de blir stressade, det är inte alls nödvändigtvis ett tecken på trots.

Och varför är pappa så arg? Han ser ju att mamma är jätteledsen men ändå bara fortsätter han att skälla. Och de verkar ju mil ifrån varandra när det kommer till tankar om barnuppfostran?

Ingen av föräldrarna verkar förstå sitt barn eller kunna möta honom på ett bra sätt. Stackars Leo.

När det stormar

Anta din mentaliserande hållning –
Gentemot föräldern och gentemot dig



När det stormar

Anta din mentaliserande hållning –
Gentemot föräldern och gentemot dig

Bibehåll (eller försök återupprätta) nyfikenhet kring dina egna och
föräldrarnas inre mentala tillstånd.

Icke-vetande hållningen – fler perspektiv

Använd självreflekterande frågor

Varför känner jag och reagerar som jag gör nu?

Finns det något i föräldrarnas/familjens beteende eller
historia som kan starta detta i mig?

Finns det något annat som kan förklara det jag observerar nu?





Egen historia av föräldrar som bråkar väcker ångest när par hamnar i konflikt – önskan att lösa problemet och "stoppa bråket"

Identifikation med barnet som beskrivs i så pass negativa termer – från egen historia men även från egna normer och uppfattningar om barnuppfostran

Egna upplevelser av ett barn som har svårigheter



Teleologiskt läge:
"något måste göras!"

Psykisk ekvivalens:
överdriven identifikation, svårt att skilja från egen historia, hamnar i låst övertygelse om vad som händer inom paret

Vilka barn har vi med i rummet?

Ett barn som konsultationen rör
En förälder som varit barn
En psykolog som varit barn
Ett barn till psykologen (ibland)



Vilka föräldrar har vi med i rummet?

En förälder som konsultationen rör
En medförälder (ibland fysiskt ibland inte)
Förälderns föräldrar
Psykologens föräldrar
Psykologen som förälder (ibland)





Hur kan hon prata så negativt
om ett litet barn?
*Kan jag bli nyfiken på vad det är som
händer i Sara som får henne att
saker för att jävlas med
uppfatta sin son på detta sätt?*
hennes. Och skratta gör ju ofta
barn när de blir stressade, det
Och vad är det som händer i Martin?
är inte alls nödvändigtvis ett
tecken på trots. Ingen av
*Och hur är det för dem att uppfatta
föräldrarna verkar förstå sitt
honom så här? Kan jag byta
barn eller kunna möta honom
perspektiv?*
på ett bra sätt. Stackars Leo.

Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Mentalisering

Epistemisk tillit

En känsla av att kunna

Representationer av föräldraskap (och
barnskap)

Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Mentalisering

Jag är någon vars inre det går att vara nyfiken på
Känslor är inte farliga och de går att reglera
När man förstår mer om vad som rör sig i andra
blir relationer mer intressanta
Andra perspektiv kan fördjupa och förstora min egen värld



Föräldramentalisering



“The parent’s capacity to hold the child’s mental states in mind”

(Slade, 2005)

Två komponenter:

- **Självfokuserad** mentalisering – fokus på förälderns egna upplevelser
- **Barnfokuserad** mentalisering - fokus på att förstå barnets upplevelser

Mentalisering hos föräldrar – vad säger forskningen?

- Relaterat till trygg anknytning, även i fall när föräldrar har otrygg anknytning
- Mer sensitivt föräldraskap – mer flexibel respons på barnets signaler
- Mindre utagerande beteenden och högre socioemotionell kompetens hos barn
- Predicerar skolmognad (språkutveckling och impuls kontroll)
- Skyddsfaktor vid eget trauma/otrygghet hos föräldrarna
- Med mera



Triggas av att oron för att något inte stämmer
Upplevelse av bristande kontroll

Triggas av att (uppleva sig) bli avvisad
"går med på för mycket", och blir överväldigad

Psykisk ekvivalens:

Rätt/fel beteende
Barn ska bete sig rätt

Jag bryr mig inte om varför
han gör det – det är inte okej



Teleologiskt läge (och psykisk ekvivalens):

Han gör det för att jävlas
Martin vill inte vara här

(konsekvensen för mig = deras intention)

- Ofta egna erfarenheter av vanvård/neglekt/icke-mentaliserering under uppväxten
- Tendens att felattribuera(negativa) intentioner till barnet
- Högre grad av påträngande/fientliga beteenden gentemot barnet
- Tendens att hamna i icke-mentaliserande tillstånd
 - allt detta relaterat till högre risk för våld gentemot barnet
- Ofta egen otrygg anknytning
- Bristande epistemisk tillit
 - svårare för oss att skapa en förtroendefull relation

Föräldrar med stora svårigheter att mentalisera sitt barn



Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Epistemisk tillit



Öppenhet för att ta emot och lita på ny kunskap eller information från andra människor.

Att kunna bedöma om (och lita på att) information från andra är pålitlig, relevant och användbar för den egna situationen

Utvecklas i anknytningsrelationer – där vi känner oss mentaliserade

Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Epistemisk tillit i
behandlingsrelationen

Låg epistemisk tillit – svårt att skapa en konstruktiv
behandlingsrelation

Svårt att lita på, svårt känna sig förstådd, svårt göra sig
förstådd

Svårt att generalisera kunskap – använda sig utanför
terapi rummet



När det stormar

Skapa epistemisk tillit och samarbetsdialog

Alliansarbete

öppenhet, respekt och validering av föräldrarnas perspektiv

Extra viktigt hos traumatiserade eller utsatta föräldrar

Bjud in föräldrar till processen, tala öppet om förväntningar, etablera gemensamma mål – skapa gemensam tillit



Skapa epistemisk tillit och samarbetsdialog



Hur är det för er att komma hit idag?

Har ni pratat om vad ni önskar få hjälp med av mig?

Har ni sökt någon tidigare hjälp och hur var det?

Vill ni att jag ska berätta lite om hur jag jobbar?

Idag ses vi i 45 minuter – jag kommer att fråga mycket idag så att jag lär känna er bättre. Sedan tänker jag att vi får träffas igen om kanske två veckor.

Hur tycker ni att det har varit idag?

Jag hör att ni önskar få verktyg och råd. Idag kanske det inte kommer att bli så mycket sånt – jag vill gärna höra mer om hur ni har det innan jag ger några råd, för om jag går för fort fram innan jag känner er tror jag att det kan bli fel.

Hur tyckte ni att det var här senaste gången?

Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?



Hur ser det ut med epistemisk tillit mellan föräldern och barnet?

"Connection before correction"

"Ostensive cues"
Ögonkontakt
Intoning
Fysisk närhet

När det stormar

Arbeta med känsloreglering och trygga/trygghetsskapande interventioner

Fokus på reglering innan fokus på innehåll
Låg-affektiva, empatiska interventioner först –empati, validering, klarifiera perspektiv, och utforska känslor försiktigt.

Mer utmanande interventioner när alla (inklusive du själv) är mer reglerade



”Han ser ju glad ut. Han skrattar. Det känns som han njuter av att göra mig arg.”



“Jag hör att du känner dig väldigt trött på allt detta. När du upplever att Leo gör saker för att reta dig – vad händer i dig?”

”Han ser ju glad ut. Han skrattar. Det känns som han njuter av att göra mig arg.”



“Jag hör att du känner dig väldigt trött på allt detta. När du upplever att Leo gör saker för att reta dig – hur tror du att han själv känner i stunden?”

När det stormar

Känn igen och reparera
mentaliseringssammanbrott

Uppmärksamma stunder då din egen mentaliseringsförmåga
”kollapsar” – rigitt tänkande, överväldigad, sluta vara nyfiken.

”Erkänn” dessa – för dig själv, i handledning – om lämpligt med
familjen

Uppmärksamma och prata om missförstånd, var en modell för att
reparera och ta ansvar.



När det stormar

Känn igen och reparera
mentaliseringsammanbrott

Det verkar som att det väcker mycket känslor direkt när vi börjar prata om det här, du Sara blir väldigt ledsen och du Martin blir väldigt frustrerad. Jag märker att jag också får svårt att tänka, kan vi pausa en stund och fundera på vad som händer?

Jag undrar om du Sara kände dig lite avvisad av mig när jag frågade om Leos upplevelser när du beskrev hur svårt du upplevde att det här var. Kanske gick jag lite för fort fram.



Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

En känsla av att kunna (eller inte)

Jag klarar det här – self efficacy

Jag är en bra person även om jag inte
klarar det här – självkänsla



Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Jag klarar det här – self efficacy

Jag är en bra person även om jag inte klarar det här – självkänsla

Jag är så jävla dålig...

Någonting är fel.

Nu ska man sitta och bli dömd av nån j*vla psykolog också för att man inte ens klarar av att ta hand om sitt eget barn

Jag måste klara det här, varför klarar jag inte det här, alla andra klarar det här.

Vad är jag för en psykolog egentligen... (jag borde blivit trädgårdsmästare)



”Är det mig det är fel på?”

När vi tänker svartvitt behöver någon ha rätt och någon ha fel
Om jag behöver ändra på mig betyder det att jag har fel?



Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Representationer av att vara förälder (och att vara barn)

Hur är man förälder? Vad gör man som förälder?

Hur är ett barn? Vad är normalt?



Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Representationer av att vara
förälder (och att vara barn)

Barn ska lyssna på vuxna
Det är inte normalt att trotsa så
mycket som Leo gör (är det något
fel på honom?)
Det är dåligt föräldraskap att
inte kunna uppfostra sitt barn.

Jag trodde att det skulle bli
annorlunda (förväntningar,
"målbilder")

Andra har det annorlunda
(sociala medier, jämförelser)

Lågaffektivt bemötande
Barn gör så gott de kan
Anknytning



Vad har föräldern (och vi!) med in i rummet?

Representationer av att vara
förälder (och att vara barn)

Martin – kan inte du berätta lite om hur det var för dig när du var barn?

Vad var du för ett sorts barn?

Var du lik eller olik Leo?

Var det nånting som var likt?

Hur var dina föräldrar?

Finns det något du tycker att dina föräldrar gjorde bra, som du vill ta med dig som förälder?

Finns det någonting du vill göra annorlunda?



När det stormar

Använd handledning och kollegialt stöd

Delad mentalisering är dubbel mentalisering 😊



När det stormar

Använd handledning
och kollegialt stöd



Hur är det för dig?

Vilka föreställningar om föräldraskap har jag med mig in i rummet?

Finns det någon särskild situation som provocerar mig/som jag har svårt att möta?

Vilka erfarenheter från mitt eget liv påverkar mig när jag möter familjer?

Vilken hjälp kan jag ta för att återfå min mentaliseringsförmåga när jag tappat den?

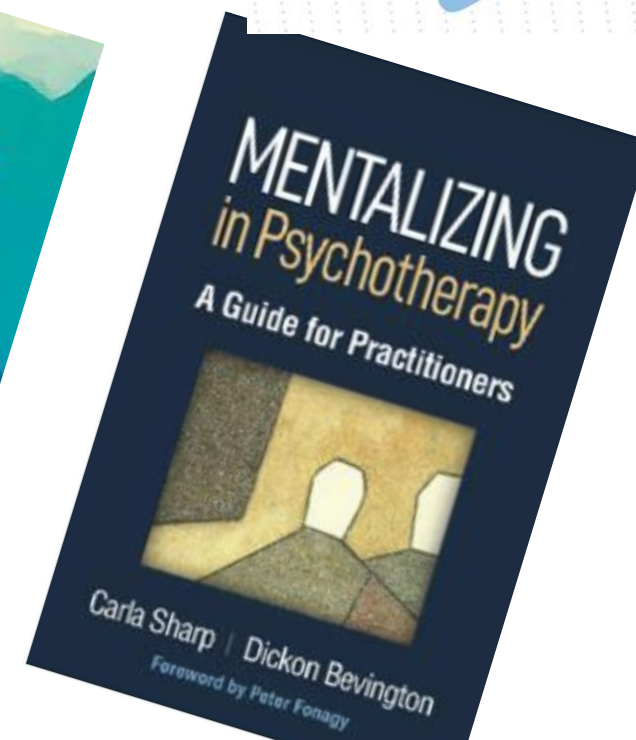
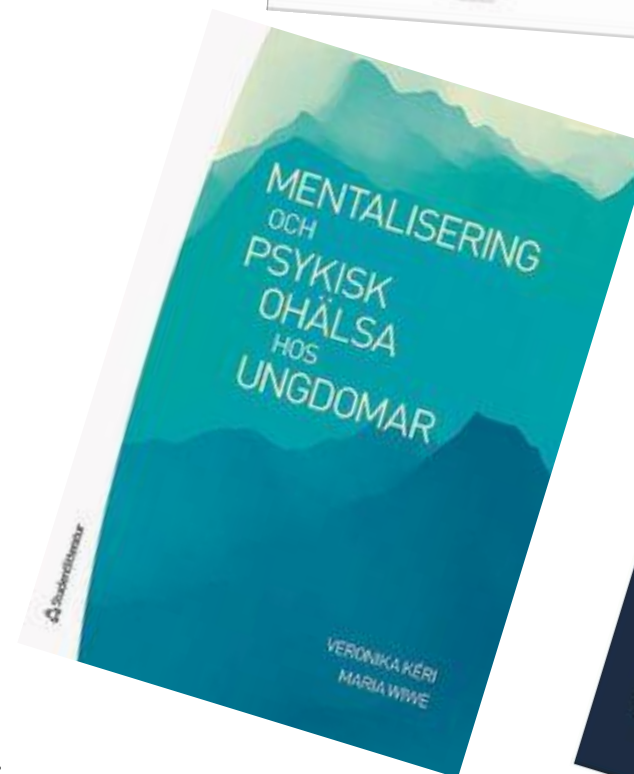
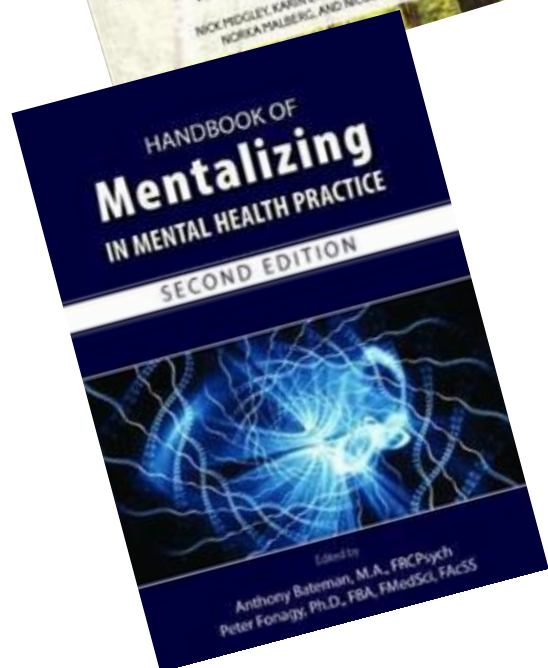
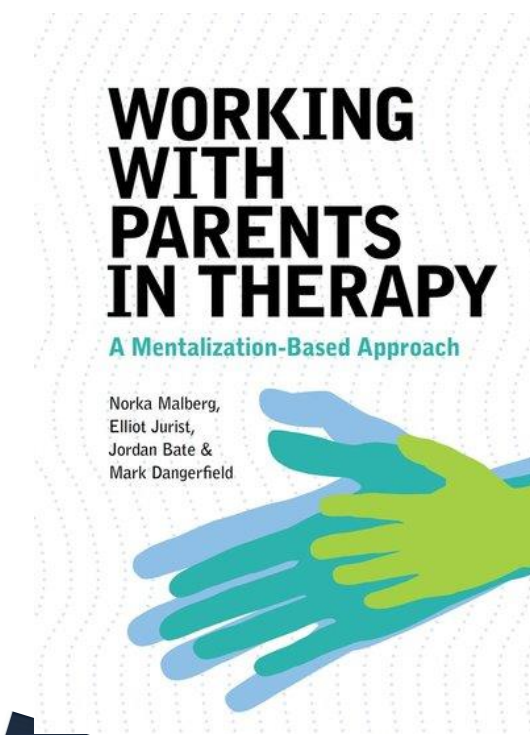
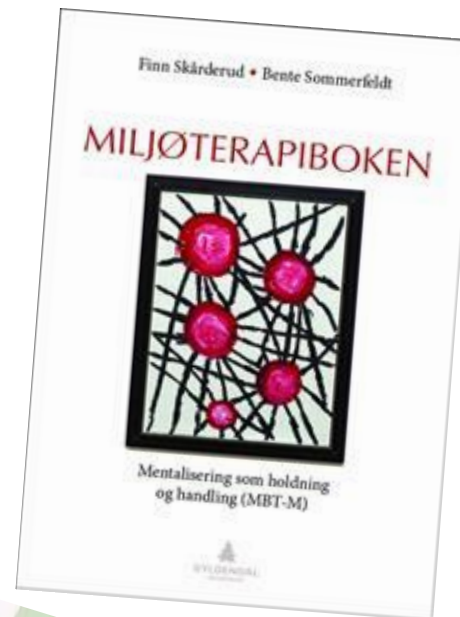
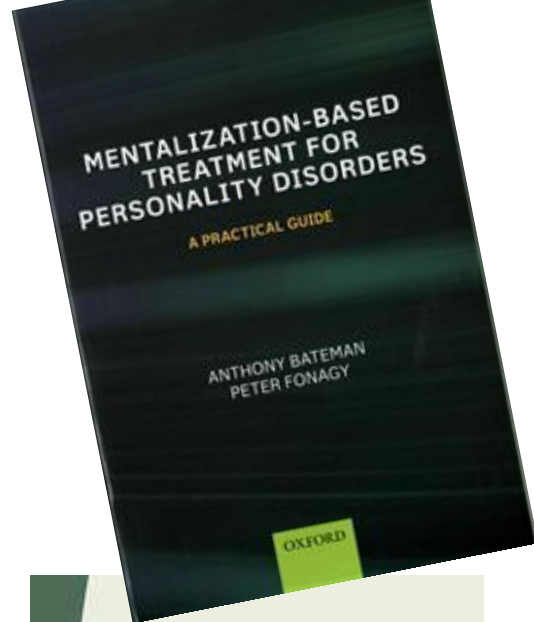
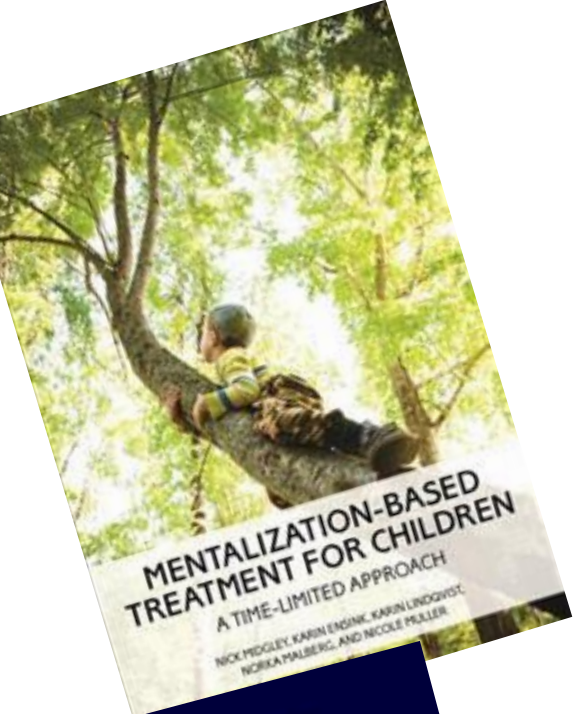
Hur kan min organisation underlätta för mig?



TACK



Hör av er!
www.karinlindqvist.se
psykolog@karinlindqvist.se



www.mentalisering.se

Facebook: svenskt forum för mentalisering