Mentaliseren kan je leren

Introductie in Mentaliseren Bevorderende Begeleiding (MBB)

Francien Dekker-
van der Sande
Paula Sterkenburg

BARTIMEUS REEKS

Voorwoord

Op basis van gedegen onderzoek bij personen met ernstig meervoudige beperkingen hebben Francien Dekker- van der Sande en Paula Sterkenburg hun kennis omgezet in een veelheid aan praktisch toepasbaar materiaal. Zij hebben bijvoorbeeld trainingen ontwikkeld en gegeven aan ouders en hulpverleners. Zij hebben video- en digitaal materiaal samengesteld en ter beschikking gesteld aan een ieder die hierin geïnteresseerd is. Het is niet verwonderlijk dat zij tevens de behoefte kregen om hun trainingen uit te breiden door hun kennis op papier te zetten voor een ieder die graag wil leren om beter te mentaliseren binnen deze doelgroep. Dit boek is de kroon op hun ruimhartig en vol toewijding doorgeven van kennis en dit zal ongetwijfeld niet het laatste product van dit succesvolle team zijn. Bartiméus heeft hen de kans gegeven en die blijken zij ten volle te kunnen benutten.

Voor u ligt derhalve een papieren handreiking om te leren mentaliseren in stressvolle situaties wanneer de ander reageert vanuit de verwachtingen van onveiligheid en daarmee uw opvoederschap in twijfel trekt. Het boek is opgedeeld in vijf thema's en het laatste hoofdstuk betreft een overzicht van mogelijke interventies. Elk hoofdstuk binnen het thema kent een duidelijke opbouw en sluit af met een samenvatting en praktische tips over het onderwerp dat aan de orde is gekomen. Elk hoofdstuk kent voorbeelden die illustreren dat niet of gebrekkig mentaliseren gemakkelijk kan optreden en elk voorbeeld sluit af met een voorstel of tip hoe het mentaliseren wel kan plaatsvinden. Het opnemen van de voorbeelden is zowel verhelderend als relevant omdat elk voorbeeld vanuit een andere situatie dezelfde boodschap bevat. Elk voorbeeld laat namelijk zien hoe het verminderen van spanning en stress via het mentaliseren de veiligheid van de relatie tussen de betrokkenen bevordert. Het boek is daarmee nog niet uit, want in de bijlagen krijgt u de gelegenheid om veelgestelde vragen en antwoorden te lezen en kunt u in een begrippenlijst de definities nazoeken.

Kortom, het boek is een mooie handreiking geworden voor het omgaan met kinderen, jeugdigen en volwassenen met een visuele en/of verstandelijke beperking bij wie sprake is van problematische gehechtheid, andere psychiatrische stoornissen en/of gedragsproblemen. De kracht van het boek schuilt in de heldere en korte hoofdstukken die telkens betrekking hebben op een duidelijk te onderscheiden onderwerp met betrekking tot mentaliseren. Het vormt gesprekstof en oefenstof om mentaliseren te leren in het omgaan met anderen. De auteurs stellen terecht dat de enige plek waar u het mentaliseren onder de knie krijgt is in interactie met anderen. In je eentje mentaliseren is te vergelijken met in je eentje dansen. Misschien leuk om af en toe een gekke dans te kunnen uitvoeren zonder dat iemand het ziet, maar samen met een danspartner leidt het dansen toch tot een hele andere ervaring. Vanuit deze plek wil ik Francien en Paula danken voor hun grote inzet en warme betrokkenheid bij het ontwikkelen van dit materiaal, waarin het bevorderen van een veilige gehechtheidsrelatie centraal staat. De videobeelden van de kinderen uit hun onderzoek waarmee zij dit proces zichtbaar hebben gemaakt staan mij nog op het netvlies. Dit boek zal ongetwijfeld velen motiveren het mentaliseren te leren opdat deze personen nooit meer in zo'n onveilige gehechtheidssituatie belanden.

Dr. Jolien Zevalkink

Inhoud

Voorwoord 3

Wat je moet weten voordat je begint met MBB 7

Theorie

1 **Mentaliseren, gehechtheid en stressregulatie** 12
1 Mentaliseren is denken over voelen en voelen over denken 13
2 De basishouding van een mentaliseren bevorderende begeleiding is te leren . . . 18
3 De baas worden over je eigen emoties helpt je om te blijven mentaliseren 21
4 Mentaliseren en de Cirkel van Veiligheid 23
5 Sensitief spiegelen: een voorwaarde voor goed mentaliseren 27
6 Beperkt mentaliseren door ouder en kind als het spiegelen faalt 32
7 Het vergroten van de tolerantiezone voor stress 37

2 **Stapsgewijze ontwikkeling van het mentaliseren** 42
1 Mentaliseren en de ontwikkeling van het Ik-besef. Sociaal-cognitieve vaardigheden leren 43
2 Het belang van spel voor de ontwikkeling van het mentaliseren. 48
3 Stap 1 Doel- en actiegerichte manier van denken 52
4 Stap 2 Denken in de realiteit 55
5 Stap 3 Doen-alsof denken 58
6 Stap 4 Mentaliseren: integratie van het denken in de realiteit en fantasie 61

3 **Vier verschillende dimensies van mentaliseren** 64
1 Schakelen tussen automatisch (impliciet) en meer bewust (expliciet) mentaliseren 65
2 Gedrag van jezelf en de ander ‘juist’ interpreteren (naar buiten gericht versus naar binnen gericht) 68
3 Afwisselen tussen gericht zijn op jezelf en op de ander 71
4 Balans en integratie van voelen en denken 73

4 **Sleutelkenmerken van goed mentaliseren** 75
1 Waarnemen van de gedachten en gevoelens van de ander 76
2 Hoe kijk je naar je eigen ‘binnenwereld’? 79
3 De pedagogische houding: hoe leer je dingen over jezelf en de ander?. 81

5 **Terugvallen in een niet-mentaliserende denkwijze** 84
1 Terugval in de actie- of handelingsgerichte manier van denken 86
2 Te concreet denken: terugval in de realiteit 91
3 Denken in de schijnwerkelijkheid, alsof-denken of pseudomentaliseren 95

Praktijk

6 **Afsluitend overzicht van mogelijke interventies. 100**
A Wat heb je nodig als begeleider?. 100
B Interventies in de ondersteuning van een cliënt bij lage of gemiddelde stress 103
C Interventies bij de ondersteuning van een cliënt bij hoge stress (zoals vecht- of vluchtreacties) en heftige emoties (zoals woede). 106

Veel gestelde vragen 112

Begrippenlijst 115

Gebruikte literatuur 117

Mentaliseren kan je leren

Introductie in Mentaliseren Bevorderende Begeleiding (MBB)

Deze handreiking is een introductie in Mentaliseren Bevorderende Begeleiding (MBB). Dit boek sluit aan op de trainingen, workshops, consultatie en supervisie die al vele jaren gegeven worden over MBB, zowel binnen als buiten Bartiméus. Met dit boek zijn drie doelen gerealiseerd. Ten eerste: er is nu in Nederland een concrete handreiking voor ouders en praktijkwerkers, die zich willen bekwamen in MBB. Ten tweede: deze veelbelovende methodiek is vertaald voor het werkveld kinderen, jeugdigen en volwassenen met een visuele en/of verstandelijke beperking. Ten derde: door de praktische tips helpt het begeleiders om het mentaliserend vermogen van onze cliënten te ontwikkelen en te stimuleren. Zo versterken ze hun veerkracht en kwaliteit van bestaan. Deze handreiking is gebaseerd op literatuurstudie, scholing, supervisie en ervaring in het werken met cliënten en hun ouders of verzorgers binnen de afdeling Psychotherapie Bartiméus en het Expertisecentrum Gehechtheid en Sociale relaties van Bartiméus.

Al voor publicatie kregen we veel enthousiaste reacties op dit boek. We maakten daaruit op dat het verhaal inspirerend is voor mensen die werken met cliënten:

"Ik heb het boek met plezier gelezen. Ik vond het heel prettig geschreven. Theorie ondersteund door praktijkvoorbeelden is erg prettig. Ik denk dat dit boek heel bruikbaar is binnen ons team. Ik zou het ook graag aan mijn collega's laten lezen! "
(Coördinerend begeleider Bartiméus Zeist)

"Een helder, duidelijk en vooral heel interessant boek. Het leest erg lekker, vooral ook door de duidelijke structuur en het vlotte taalgebruik"
(Leerkracht S.O. school Bartiméus Zeist)

"Wat een goed boek! Tijdens het lezen ervan had ik steeds twee cliënten in mijn hoofd van wie hun begeleiders dit zouden moeten lezen! Ik ben blij dat dit boek op de markt komt, zodat we het kunnen inzetten. Heel duidelijk en heel praktisch geschreven."
(GZ-psycholoog, Dienstverlening Bartiméus)

BARTIMEUS

Artikelnummer
xxxxxxxxxxx

ISBN 978-94-91838-35-4
9 789491 838354 >