



Procesgruppeopgave - Empatisk kommunikation

Husk indledningsvist at sætte tid og rammer for mødet og de enkelte opgaver inden I går i gang.

Vi opfordrer jer til at prioritere tiden, på den for jer mest hensigtsmæssige måde.

Indledende fokusering

Brug et par minutter på at vende opmærksomheden indad.

- Sæt dig godt til rette – luk evt. øjnene.
- Læg mærke til hvad du sanser, føler og tænker.
- Giv plads til, og anerkend det du har opmærksomhed på.

Brug fokuseringen til at komme tilstede og til at få kontakt med hvordan du har det lige nu, lige her.

Procesrunde

Lav derefter en runde hvor I hver især fortæller, hvad der fylder i jer her og nu.

I skal på skift indtage rollerne: 'klient' og 'terapeut'.

Brug max. 10 min. hver som 'fortæller'. Vælg en tidtager, der gør opmærksom på, når der er et par minutter tilbage.

- **Som 'klient'** taler du om det, som fylder for dig her-og-nu.
- **Som 'terapeut'** skal du 'blot' være til stede for den anden med dit nærvær og engagement. Som terapeut er det en træning i at være nærværende og 'attuned'/afstemt i forhold til klienten og hans/hendes beretning. Du skal 'følge' snarere end 'lede' klienten.
Brug fortrinsvist empathiske følgeresponser og empathiske spejlinger. Lav evt. korte opsamlinger ind i mellem, der 'spejler' det, du har hørt (det verbale indhold) og fornemmet ('fanget op' ud fra klientens nonverbale udtryk). Husk altid et underforstået spørgsmålstejn efter alle spejlinger og opsamlinger.
- **Som 'Observatør'**, observerer du dig selv, hvad der kommer i spil i dig og eventuelt notere dette i din procesbog. I skal undlade at vurdere det arbejde der foregår mellem klient og terapeut.

Feedback efter hver runde/samtale (ca. 5 min):

1. Først siger **terapeuten** lidt om sine observationer af **sig selv**/sine indre oplevelser i 'terapeut-positionen'.
"Hvad var nemt og hvad var svært ved at være lytter". "Hvor fik jeg lyst til evt. at fixe og rådgive"?
2. Derefter deler observatøren kort, hvad der kom i spil i ham.
3. Til sidst deler **klienten** lidt om hvordan det var at være fortæller, med fokus på hvad af det som terapeuten gjorde/sagde, der virkede særligt godt/støttende/tryghedsskabende.

NB: Vær opmærksom på, at det *ikke* bliver **vurderinger** eller et spørgsmål om rigtigt eller forkert, godt eller skidt, men en beskrivelse af hvordan *du* oplevede at være klient i kontakten med terapeuten. Der opstod det der opstod og hvordan oplevedes det?



Træningsøvelse:

Fortæl om dit børne-/ungdomsværelse!

Hvordan så dit værelse ud? Hvor gammel var du? Hvordan havde du det dengang?

Hvordan var det at være på dit værelse? Havde dit værelse en særlig betydning for dig?

Gå sammen 2 og 2:

- **Klienten:** fortæl om dit børne-/ungdomsværelse.
- **Terapeuten:** lytter og støtter fortælleren med:
følgeresponser, oplevelsesmæssigt nærvær, enkle spejlinger, oplevelses spørgsmål
- **Terapeuten opsummerer til sidst.** Fremhæv det i fortællingen der virker mest levende og centralt.
- **Feedback:** Hvordan var det at være henholdsvis Klient og terapeut.

Afsluttende runde:

Sæt hver især et par ord på, hvordan mødet har været for jer og hvordan I har følt jer tilpas i gruppen.

- *Hvad tager jeg med mig fra mødet.*
- *Hvad har været særligt vigtigt for mig?*
- *Hvordan har det været for mig at deltage?*

Udfyld jeres procesgruppedagbog

I finder skabelonen til 'PROCESGRUPPE DAGBOG' på *Log IN Studerende* på hjemmesiden.

Vi anbefaler, at I udfylder og sender den til jeres koordinerende underviser inden I afslutter mødet.

Vær opmærksom på at udfylde skabelonen i overensstemmelse med dens vejledning.

Vi ønsker jer god arbejdslyst og glæder os til at se jer til næste undervisning.