



Procesgruppeopgave - Følelser i spil 2. Skam.

Medbring jeres genogram til dette procesgruppemøde.

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.

Kort vejrmeldingsrunde

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

Indtag på skift rollen som: 'klient' og 'terapeut'.

Brug **max. 5 min** hver som 'klient'.

Vælg en tidtager, der gør opmærksom på, når der er ca. et minut tilbage.

Genogram – Skam

Efter samtalerne, gennemgår I én efter én jeres genogrammer med særlig opmærksomhed på "skam i min familie"

Når en gennemgang er færdig, giver I hinanden nogle *medmenneskelige* kommentarer og feedback, f.eks:

"Jeg blev rigtig ked af at høre at du. . . ."

"jeg blev meget berørt af. . . "

"Det fylder mig med. . . at du. . ."

HUSK, DAGENS LYS, EMPATI, FORSTÅELSE, ANERKENDELSE OG KÆRLIGHED OPLØSER SKAM.
Støt hinanden der.

Brug evt. følgende spørgsmål som inspiration:

- Hvordan fylder skam i min familie?
- Hvordan viser skammen sig, og hvordan forholder vi os til den? (skam kompasset)
- Hvem er særligt præget af skam i min familie?
- Hvad har udløst skammen, f.eks. oplevelser, store kriser og traumer?
- Hvordan har den identificerede skam påvirket familien og hvordan påvirker den mit liv, nu?
- Hvordan kan jeg bedst støtte mig selv, når jeg føler skam?



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?*
- *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.