



## Procesgruppemøde – Introduktion til 2. året

### Generelt omkring 2. årets procesgruppemøder:

- **Vi anbefaler**, at I påbegynder hvert studiegruppemøde med at tage stilling til mødets: Indhold, form, struktur, og tidsramme.
- **Indhold:** Vil ofte være, i hvert fald delvist, givet i og med opgaveformuleringen til mødet. Men det er stadig op til jer, om I fx vil starte med en Fokusering, og om I vælger mellem 'vejrmedling' eller 'siden sidst-runde'. ligeledes er det op til jer, om der er andet aktuelt stof i gruppen eller for en af gruppedeltagerne, som I vil prioritere tid til.
- **Tidsrammer:** Prioritér den tid I har til rådighed til mødets enkelte punkter. Stop ind imellem op og vurder, om I holder tidsrammen, og hvis ikke, om I skal stramme op eller beslutte at ændre tidsrammen/tidsprioriteringen.
- **Afslut** hvert studiegruppemøde med en kort status over det konkrete mødes forløb og over gruppens og den enkeltes funktion og trivsel.
- **Husk** at udfylde 'procesgruppe-dagbogs skabelonen' og sende den til jeres koordinerende underviser.

### Mig og grupper – Mig og denne gruppe – Vores gruppe:

1. Er der efterreaktioner og -refleksioner i forhold til arbejdet med procesgrupperne på 2.årets første modul.
2. Arbejd videre med jeres tanker om og ønsker til, hvordan I vil videreudvikle jeres måde at arbejde på som og i gruppen (jf. ovenstående 'generelt omkring ....').
3. Mine udviklingsmål for 2. året og denne gruppe.
  - Hvad er mine udviklingsmål for 2.året?
  - Hvad har jeg brug for af støtte fra denne gruppe/de forskellige gruppedlemmer i denne gruppe i forhold til mine udviklingsmål?

Forsøg at være så konkret som mulig for at operationalisere dine mål. Konkretiser og bed enkeltpersoner direkte om den støtte, du gerne vil have som oplæg til at indgå i en dialog herom.

Mærk efter og tag stilling til de ønsker, der rettes mod dig. Vær undersøgende. Vær realistisk og konkret omkring hvilken måde du kan/vil og ikke kan/ikke vil imødekomme anmodningen.

### Øvelse – Sekundær skam

Sæt tid af til at nå to terapier, med efterfølgende feedback.

**Fordele rollerne:** Klient, Terapeut, Observatører.

**Klient** fokuser på et eller flere af spørgsmålene:

Hvordan har du det med at indrømme fejltagelser, vise svagheder eller behov for omsorg?

Hvordan reagerer du når du får kritik, bliver misundelig eller føler dig forbigået i en social sammenhæng?

Hvordan reagerer du når du tager fejl, siger noget forkert eller er klodset i sociale sammenhæng?



### **Obligatorisk**

Hvilke følelser og behov skammer du dig særligt over?

Hvad tror du, du har brug for, for bedre at kunne stå ved og tage ansvar for disse følelser og behov?

### **Terapeut**

Terapeuten lever sig så godt som muligt ind i klientens ståsted

Stiller udfoldende spørgsmål

bruger empatiske følgeresponser og spejlinger

Opsummerer og tjekker sin forståelse undervejs.

Giver tid og undersøger, hvordan det klienten fortæller opleves i nuet.

Viser respekt og spørger nænsomt om lov til at gå tættere på

### **Observatør**

Hvordan er det at opleve terapien fra dit ståsted?

Hvordan oplever du kontakten, mellem k og t udvikler sig?

### **Feedback:**

Efter hver terapi laver I en feedbackrunde med, hvad I oplevede i de specifikke roller. Det er vigtigt at være præcise i jeres feedback på et ikke-vurderende, ikke-dømmende grundlag. Brug fænomenologiske data som pejlemærker for jeres tilbagemeldinger. Der udspillede sig det, der nu engang udspillede sig, og det er det som er grundlaget for jeres observationer og feedback. Ligeledes er det ikke et spørgsmål om at finde fejl, men om at give vækstorieret feedback for derved at give hinanden de bedst mulige betingelser for vækst.

**1. Først fortæller terapeuten** (henvendt til en observatør) om sine observationer af sig selv i terapeut-positionen.

Eks.: Hvordan var det at lytte, hvad kom du i kontakt med, mærkede du noget i kroppen (afmatning, uro, tomhed el.)? Hvad tænkte du undervejs, fik du projekter, fik du lyst til at give gode råd? Hvad oplevede du var nemt henholdsvis svært?

**2. Dernæst deler observatøren/-e** (henvendt til en anden observatør eller terapeuten hvis ingen andre observatører) sine observationer.

Hvad oplevede du var hjælpsomt henholdsvis forstyrrende for kontakten mellem T og K. Brug dine noter som grundlag for dine observationer og antagelser til, **at være meget præcis** med hvilke data du observerede, på hvilket tidspunkt i terapien.

**3. Til slut giver klienten** respons (henvendt til en observatør) på, hvordan det var at være i kontakt med terapeuten.

Nævn én eller to ting, som virkede specielt støttende for dig?

F.eks.: "Jeg følte mig.....da du spurgte mig om/sagde at....."

"Jeg følte mig støttet af dine øjne/dit spørgsmål...."

"Det gjorde mig tryk, da du....."

Giv evt. også terapeuten vækstorieret feedback i form af én eller to ting som *kunne* ha været hjælpsomt i terapien. Også dét kan være noget som terapeuten kan vokse af.



## Adgang til adaptive behov i maladaptiv tilstand.

Transformation af maladaptiv skam gennem bekræftelse og menneskelig forståelse, giver adgang til primære adaptive følelser, der er forløsende.

