



Procesgruppeopgave - Opgaver omkring temaet spiseforstyrrelser:

Forberedelse til mødet:

Som forberedelse til procesgruppemødet foreslår vi, at du laver en eller begge af nedenstående øvelser/opgaver:

1. Din mad-livslinje

1. Tegn en livslinje med de vigtigste oplevelser/hændelser du har haft indtil i dag – positive som negative. (Ved du evt. noget om dine 9 måneder i mors mave?)
2. Tegn på samme livslinje med en anden farve din vægtkurve med omtrentlige tal gennem livet.

Siger de to kurver noget om dit forhold til mad? Del med din gruppe hvordan mad og vægt evt. tidligere har haft en funktion i din måde at leve dit liv på, og hvordan det ser ud i dag.

2. Som du hørte om i undervisningen, findes der mange bevæggrunde for at spise:

- Lavt blodsukker – almindelig sult
- Følelsesmæssig sult; maden er min "ven" (mindre ensom)
- Skaber velbehag – dopamin (Hjernens belønningscenter) den "fylder op" og berolige.
- Stress - Kortisol øger sulten og dopamin kan virke stressreducerende
- Afhængighed - fra lyst til vane til tvang (biokemisk afhængighed) Jeg føler mig som en "narkoman", - jeg kan ikke stoppe, før jeg har fået mit "fix"

Hvorfor spiser *du*? Hvilke af ovenstående tendenser, passer bedst til dig?



Kender du til at misbruge mad? Er der bestemte situationer/tidspunkter hvor mad får en kompenserende funktion for dig? Er der her en sammenhæng med dit forhold til egen krop – i så fald hvordan? Du delte måske allerede noget omkring dette i undervisningen, men er der evt. yderligere aspekter?



På mødet:

Beslut jer indledningsvis for

- Om I hver især vil arbejde med begge opgaver eller blot den opgave, der har været mest meningsfuld.
- Hvilken struktur og hvilke modeller I vil bruge i arbejdet (runder, lytter, fortæller, observatører, feedback osv.) - og sæt tid på.

Terapeutisk øvelse – At folde følelser ud:

I terapeut-positionen skal I anvende:

- **følgeresponser**
- **spejlinger** og **reformuleringer** (gerne metaforiske)
- **empatiske gæt**
- **Ingen uddybende spørgsmål**

Hvis I er mere end 5 i gruppen, kan I vælge at dele jer i mindre grupper (mindst 3 i hver). Ellers arbejder I samlet evt. med flere observatører. Hvis I er flere observatører anbefales det, at I fordeler de forskellige specifikke observatør-opgaver imellem jer, hvorved I får mulighed for at få flere nuancer med.

Opgave:

- Som **klient** deler du en oplevelse, der har berørt dig positivt og/eller negativt.
- Som **terapeut** anvender du udelukkende empatiske følgeresponser, spejlinger og reformuleringer.
- Som **terapeut** har du særligt fokus på at folde ud og støtte klienten at være med sine følelser og emotioner.
- Som **observatør** lægger du mærke til kropssprog, brugen af følgeresponser, spejlinger, reformuleringer og om dét terapeuten gør, er 'følgende' eller 'ledende'. Læg især mærke til, hvordan terapeutens interventioner virker på klienten.

Er I flere observatører kan I evt. vælge, at én af jer specielt har fokus på f.eks.:

Terapeutens stemmekvalitet og udtryk og virkningen heraf på klientens proces. Hvordan matcher/mismatcher terapeutens stemme klientens og virkningen heraf på klientens proces.

- Som observatør kan det være hjælpsomt at tage notater undervejs (fænomenologiske data), så du efterfølgende kan præcisere hvor/hvornår i terapien dine observationer fandt sted.
Undgå tolkninger og vurderinger i din feedback.



Feed-back:

Efter hver terapi laver I en feedbackrunde på, 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 vækstorienteret 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 din noter til, **at være meget præcis** med hvilke data du observerede, på hvilket tidspunkt i terapien, som danner grundlag for dine observationer og antagelser.

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?

Rigtig god arbejdslyst og vi glæder os til at se jer til næste undervisning.