



Studiegruppeopgave - Alkohol familien

Start med at bruge nogle minutter til at lande ind i gruppen.

Øvelse:

Opgavens formål er at skærpe opmærksomheden yderligere på hvad der har gjort indtryk i undervisningen, hvilke egne erfaringer I har og hvor I kan se at I ville blive udfordret som kommende terapeuter.

Vær klient og terapeut for hinanden.

Brug empatiske følge-og forståelsesresponses, empatiske spejlinger og subjektive reformuleringer.

Brug evt. nedenstående punkter vejledende (læs dem igennem først, skal ikke læses op):

- Hvad har gjort særligt indtryk på dig i temaet om "alkohol familien?"
- Hvad var det, der gjorde, at det kom i fokus for dig? Var det noget i din historik? Del dine oplevelser, i den udstrækning, du er parat til (*Overlapper med næste punkt!*).
- Hvilke fænomener/dynamikker/karakteristika/træk i/ved alkoholfamilien genkender du fra egne erfaringer (som jo også kan forekomme uden at det er knyttet til alkohol misbrug)
- Hvordan reagerer du, når du hører om alkoholmisbrug (f.eks. deflekterer du, lammes du, bliver du urolig, vred, forarget el.lign.)?
- Hvordan tror du, det ville udfordre dig som terapeut, og hvad skulle du være opmærksom på?
- Hvordan tror du, det ville være for dig at arbejde med en klient, hvis problematik er knyttet til alkohol misbrug, eget misbrug eller andres misbrug, og hvad kommer i spil for dig?

Drøft i fællesskab:

Repetér nogle af de signifikante aspekter ved dynamikken i en alkohol familie og nogle af de overlevelsestrategier som pårørende til en misbruger ofte udvikler.

Se gerne på dem også i lyset af emotionelle følelseskategorier (instrumentelle, sekundære reaktive, primære mal-adaptive, primære adaptive).

Husk at emnet er følsomt, og vær omsorgsfuld over for hinanden når nogen fortæller.

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, således får I flere nuancer med.



Opgave:

- Som **klient** deler du en oplevelse med afsæt i ovenstående problematik, 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.