



## Procesgruppeopgave - Seksualitet

### Vejrmelding.

Brug en lille stund på at sidde tavse og være opmærksomme på jeres krop og åndedrag.

Lav derefter en runde, hvor I hver især dels kommer med en kort '**her og nu**' melding og dels fortæller om jeres efter - refleksioner og reaktioner efter sidste modul.

- Vær på skift terapeut for hinanden. , som 'fortælleren' kan hvile sine øjne i.
- Som terapeut skal du 'blot' være én, fortælleren kan hvile sine øjne i - være til stede for den anden med dit nærvær og engagement.
- Max. 5 min. til hver.
- Husk tidtager.

### En 'ordet er frit' stund

Del herefter hvad, I er blevet optaget af, berørt af, nysgerrige på, mens I har lyttet til hinanden – dialoger tilladt!

### Arbejde videre omkring temaet: Seksualitet.

I skal nå 2 terapier, på ca. 40 minutter. + feedback.

#### **Rammen for terapien:**

**Klienten** vælger et **seksuelt** "tema" en "problematik" med lidt "kød på".

Hvis Klientens problematik handler om en "Unfinished business", hjælp blandt andet klienten at få sagt, det der ikke blev sagt den gang, og mærke hvordan det er at udtale sætninger som enten sætter grænser og eller udtrykker behov.

#### **Terapeuten træner:**

- **Empatisk spejling;** *ikke blot at gentage korrekt, deler af en sætning, men spejle og tilføre mere liv.*
- **Følgeresponser:** *hmmmm, aha, wow, nik, smil, og anden mimik der følger og spejler på mimisk niveau.*
- **Udforskende spejlinger:** *at lede klienten mod yderligere selvudforskning med forsigtige forsøgsvise delkonklusioner, der oftest afsluttes med eksempelvis: "er det sådan det er, er det sådan du følte det"?*
- **Vækstorierende spejlinger:** *Fokuserer på klientens retning mod udvikling, når der bare er det mindste at spore: understrege klientens bevægelse og vilje i retning af noget bedre for sig selv.*
- **Oplevelses spørgsmål:** *Her og nu Eks: Hvordan er det at snakke om? Hvad lægger du mærke til i kroppen lige nu? Hvordan går det med knuden i maven, når vi taler om dette?*
- **Validering:** *Lad klientens fortælling og følelser bevæge sig igennem dig og del med klienten på passende tidspunkter, det almenmenneskelige, i hendes oplevelse eller hvad det gøre ved dig, at hun skal ha oplevet det hun fortæller dig. . . "hold da op hvad du har måtte kæmpe for at overkomme . . . " eller "jeg tænker at du er stået meget alene i denne tid"*



## **Feedback:**

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. 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. Observatøren** (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. Klienten** giver 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?

Giv også terapeuten vækstorienteret 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.

God arbejdslyst!