

Terapeutfølelse – Føle sig inkompetent/ubehag med følelser

TRIN 1 – SELV STOLEN

Identificere en følelse relateret til at føle sig inkompetent/ubehag med følelser:

- A. **Tænk på en gang da du:**
- ikke følte dig god nok
 - følte dig som en dårlig terapeut
 - synes det var ubehageligt at møde stærke følelser hos patient/barn/forældre
 - blev bange for at vække stærke følelser

TRIN 2 – ANDRE STOLEN

- A. (Instruer kollegaen): **Sæt dig herover og se for dig, at du selv sidder i stolen foran dig. Vær den del af dig, som fortæller dig, at du ikke kan eller bør gøre dette**
- B. **Fortæl dig selv, hvor dårligt det vil gå med forælderen/barnet, hvis du forsøger dig på dette arbejde/vækker stærke følelser** (det bliver værre, du ødelægger dem)
- C. **Skræm dig selv med det, som vil ske med dig som terapeut** (du kommer ikke til at klare det/vil gøre dig til grin, kollegaer/forældrene vil klandre dig, ting bliver værre) **og hvor frygteligt det vil føles** (frygt/skam)
- D. **Fortæl dig selv: Fortsæt som før, Ikke gå ind i det, undgå at arbejde med følelser, ikke prøve at lære dig en ny metode, eller afslut patienten**

TRIN 3 – SELV STOLEN

- A. (Instruer kollegaen): **Se for dig den du har i behandling i den anden stol. Fortæl ham/hende det samme som du netop fortalte dig selv:**
- B. **Jeg kommer ikke til at prøve disse nye interventioner eller gå ind i følelserne, for jeg er bare ikke god nok**
- C. (ELLER): **Jeg vil ikke gå ind i følelserne, for jeg er bange for, at jeg ikke kan håndtere dem**
- D. **Det er vigtigere for mig at beskytte mig selv fra at blive bange eller føle mig inkompetent, end at hjælpe dig**

TRIN 4 – ANDRE STOLEN (patient)

- A. (Instruer kollegaen): **Vær patienten. Fortæl hvordan er det at høre dette?** (til selv-stolen) (Trist, ensomt, frygt, vrede, håbløshed)
- B. (Hvis patienten bliver opgivet/resigneret): **Hvad ligger under resignationen?** (Forsøge at få den primære følelse frem)
- C. **Hvad har du brug for fra terapeuten?** (Jeg klarer ikke dette på egen hånd og har brug for din hjælp. Ikke give op på mig. Jeg har brug for, at du tror på, at du kan hjælpe mig og at du tåler at gå ind i ubehagelige følelser)

TRIN 5 – SELV STOLEN

(Bede din kollega fortælle dig):

- A. **Hvordan er det at høre patientens respons?**
- B. **Hvad har du lyst til at gøre for patienten?**
- C. **Fortæl det til patienten: Jeg skal...** (ikke give op/tage mig af mine egne følelser, så jeg klarer at hjælpe dig)
- D. (Hvis kollegaen fortsat er mere motiveret for at undgå følelser eller afslutte terapien – valider dette, for eksempel selvbeskyttelsen, som ligger i det –

TRIN 6 – ANDRE STOLEN (patienten)

- A. **Som patienten, hvordan er det at høre?** (Glad, lettet, tvivlende...)