

Oplæg til træningsgruppe møde nr. 1

Nedenstående er forslag til processer/opgaver, I kan tage fat på til dagens møde, som jeg forventer, at I har afsat 4 timer til. I prioriterer selv opgaverne og tiden til dem.

Opgave 1) Arbejde med øvelsen om reparation efter alliancebrud

jvf. Den øvelse I lavede på kurset (Som i fik som handout).

Mit forslag er at I udfører den 2 og 2 eller 3 sammen, giver jer god tid – f.eks. 30 min per person, og husk, at forslagene til formuleringer er kun forslag, det er vigtigt at du laver og afprøver dine egne også – og husk også at kropssprog og tonalitet – både i klientens oplæg – og i særdeleshed i terapeutens respons, har stor betydning for, hvordan ordene lander.

Opgave 2) Træning i empatiske responsformer – spejling, validering og normalisering ved møde med klient.

I kan lave den 2 og 2, så der er ro på til at ”terapeuten” kan afstemme sig og arbejde på sit nærvær. ”Klienten” vælger et emne, som har følelsesmæssig betydning. Afsæt evt. 20 min per person.

I kan også vælge at lave øvelsen med et par – og her kan I enten bringe eget parforhold ind, eller spille klientpar og igen er det vigtigt, at I som klienter giver terapeuten et roligt forløb.

Opgave 3) Psykoedukation af parret og begrundelse af arbejdsform

En del af den terapeutiske alliance er også baseret på, at parret synes at det der arbejdes med i terapien, og måden der arbejdes på er meningsfuld (task alliance). Par kommer ofte ind, og siger noget i retning af: ”Vi vil gerne blive bedre til at kommunikere”, og de har ikke nødvendigvis en fornemmelse af, hvad en cyklus er, hvorfor vi arbejder med emotioner etc. Psykoedukation og begrundelser er derfor en vigtig del af den terapeutiske proces, og er noget som styrker alliancen. Det skal doceres i de rette mængder på de rette tidspunkter, gerne oplevelsesorienteret eller med eksempler, som er relevante for partnerne.

Denne opgave løses 2 og 2 eller 3 sammen – terapeut og klient.

I første session kan det være relevant at give parret lidt grundlæggende psykoedukation. Øv jer som terapeuter i at udvikle og give korte forklaringer på:

- Hvad er det, vi arbejder med i parterapien?
- Hvad vil ”en cyklus” sige – og hvorfor er den vigtig?
- Hvorfor er det så vigtigt at undersøge emotioner?
- Hvordan foregår terapien?
- Hvorfor skal vi sommetider tale til dig som terapeut, og hvorfor skal vi nogen gange sige det samme til vores partner bagefter?

- Det, at der er forskellige stadier i parterapien (forventninger knyttet til de-eskalering, hvad arbejder man så videre med, mulighed for tilbagefald undervejs etc.)

I kan også tage udgangspunkt i den øvelse, I fik udleveret på kurset eller "freestyle", hvor I som klienter selv vælger, hvad I vil spørge terapeuten om.

Klienten giver feedback på "hvordan lander den forklaring – og hvad kunne gøre den bedre/enklere/lettere at forstå for klienten?" så giv jer god tid til at "massere" svarene, indtil I kan mærke at de passer for jer.

Opgave 4) Træne parterapi

Som på modulet iscenesætter I en træningsparterapi, hvor 2 har rollen som partnere, og 1 er terapeut, og evt. med en co-terapeut.

Når I spiller par, kan I enten vælge at tage udgangspunkt i egne erfaringer i parforhold, eller bringe klienter eller fiktive personer i spil, men anbefalingen er helt klart at arbejde med noget af sit eget., da det giver terapeuten mere at arbejde med, og jer alle mere læring.

Husk, at I skal give terapeuten plads til at træne ud fra det individuelle niveau I er på hver i sær, da nogle af jer allerede har erfaring med par, mens andre af jer er ved at træde de første skridt ind i parterapien – så giv tilpas og tilpassede udfordringer og vær nænsomme overfor hinanden, så terapeuten også kan få lov at træne sine kompetencer uden at blive for overvældet. Og kan I som terapeut eller par mærke, at det bliver for udfordrende at stå i, så aftal at skrue lidt ned for intensiteten eller lad parret blive mere samarbejdende.

I bestemmer selv tidsrammen.

Når I evaluerer så husk at være anerkendende og hav fokus på det der er gået godt, og når I har forslag til terapeuten er det en god ide at holde det på egen banehalvdel f.eks. formuleret som: "Hvis jeg havde været terapeuten, kunne jeg have haft lyst til at Og det ville måske have den effekt, at...."

Eventuelt: Diskutere emner relateret til teorien til modulet

God arbejdslyst ☺