



## Procesgruppeopgave – Empatisk kommunikation

I de følgende opgaver skal I på skift være henholdsvis **klient, terapeut og observatør**, fordel rollerne inden I påbegynder opgaven.

### 1. Indledende fokusering

Brug et par minutter på at vende opmærksomheden indad for at komme tilstede og få kontakt med, hvordan du har det her og nu.

- Sæt dig godt til rette – luk evt. øjnene.
- Læg mærke til hvordan du har det her og nu, og hvordan det sanses kropsligt.
- Giv plads til og anerkend det, du har opmærksomhed på.

### 2. "Her og nu" runde

Lav en runde, hvor I hver især fortæller, hvad der fylder i jer her og nu. I skal på skift indtage rollerne som **klient** og **terapeut**. Resten af gruppen er **observatører**. Brug max 5- 7 minutter til hver som klient.

- Som **klient** taler du om det, der fylder for dig her og nu.
- Som **terapeut** skal du være tilstede med et empatisk nærvær. Du skal "følge" snarere end at "lede" klienten. Du viser dit nærvær igennem brug af empatiske forståelsesresponses, dvs. følgeresponses, empatisk spejling, empatisk validering og empatisk opsummering.
- Som **observatør** lægger du mærke til, hvad der kommer i spil i dig. Undlad at vurdere det arbejde, der foregår mellem klient og terapeut.

**Feedback** efter hver session i ca. 3 minutter:

Først fortæller **terapeuten**, hvordan det var at være terapeut og gøre brug af de empatiske forståelsesresponses. Hvad var nemt, og hvad var mere udfordrende?

Derefter giver **observatøren** en kort medmenneskelig feedback med udgangspunkt i, hvad der kom i spil i ham/hende.

Til sidst deler **klienten** lidt om, hvordan det var at være klient, evt. med fokus på, hvad terapeuten gjorde, der virkede særligt støttende.

OBS: Undgå vurderinger, spørgsmål om rigtigt eller forkert, godt eller dårligt, læg i stedet vægten på, hvordan du oplevede at være klient/terapeut/observatør. Giv her plads til og øv jer i at tåle den forskellighed, der kan være i det, som I oplever.

### 3. Træningsøvelse: Fortæl om en betydningsfuld oplevelse

Øvelsen består af sessioner af 15-20 minutter samt 5 minutters feedback efter hver session.

**Klienten** fortæller om en episode fra sit liv, som opleves betydningsfuld men ikke meget smertefuld.

**Terapeuten** gør primært brug af empatiske forståelsesresponses og kan i tillæg hertil bruge andre dele af den empatiske kommunikation, som f.eks. evokerende spejlinger, empatisk gætning og



eventuelt enkelte udforskende spørgsmål. Husk at et udforskende spørgsmål er en måde at vende klientens opmærksomhed indad, ikke et spørgsmål baseret på terapeutens analyse.

**Observatøren** lægger mærke til, hvad der kommer i spil hos ham/hende selv, og har samtidig fokus på, hvor den empatiske kommunikation anvendes.

**Feedback** gives efter samme retningslinjer som ved "her og nu" runden, med den tilføjelse, at observatøren også giver fænomenologisk funderede eksempler på, hvor den empatiske kommunikation var virksom.

#### 4. Afsluttende runde

Sæt hver især ord på, hvordan mødet har været for jer, og hvordan I har følt jer tilpas i gruppen.

- Hvad tager jeg med mig?
- Hvad har været særligt vigtigt for mig?
- Hvordan har det været for mig at deltage?

#### 5. Udfyld jeres procesgruppedagbog

I finder skabelonen til "PROCESGRUPPE DAGBOG" på Log IN Studerende på hjemmesiden. Vi anbefaler, at I udfylder og sender den til jeres koordinerende underviser, inden I afslutter mødet.

Vi ønsker jer god arbejdslyst og glæder os til at se jer til næste undervisning.