



Procesgruppeopgave - Krop, sans og følelse.

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

Indledende fokusering

En af jer påtager sig rollen at læse og gennemføre en fokusering for resten af gruppen. Fokuseringsøvelse er beskrevet længere nede i opgaven.

Procesrunde

Lav en runde hvor I hver især fortæller om, hvad der fylder i jer her-og-nu.

I skal på skift indtage rollen som klient og terapeut. Brug max. 10 min hver som klient. Vælg en tidstager, der gør opmærksom på, når der er et par minutter tilbage.

- Som **Terapeut** skal du være til stede for den anden med dit nærvær og engagement. Brug fortrinsvis **empatiske følgeresponser**, **empatiske spejlinger** og **udforskende spørgsmål**. Lav evt. korte opsamlinger ind i mellem, der 'spejler' det vigtigste du har hørt (det verbale indhold) og fornemmet ('fanget op' ud fra fortællerens nonverbale udtryk). Husk altid et underforstået spørgsmålstejn efter alle spejlinger og opsamlinger.

Udforskende spørgsmål er en del af den empatiske udforskning:

Udforskende spørgsmål er åbne spørgsmål (kommunikerer ikke direkte terapeutens forståelse), som retter opmærksomheden imod klientens indre oplevelse. Som f.eks.:

"Hvad oplever du lige nu"?

"Når du fortæller mig dette, hvad lægger du så mærke til i kroppen"?

"Hvad føler du lige nu"?

Feedback efter hver samtale (ca. 5 min):

1. Først siger **terapeuten** lidt om sine observationer af **sig selv**/sine indre oplevelser i 'terapeut-positionen'.
"Hvad var nemt og hvad var svært ved at være lytter"? "Hvor fik jeg lyst til evt. at fixe og rådgive"?
2. Derefter deler observatøren kort, hvad der kom i spil i ham/hende.
3. Til sidst deler **klienten** lidt om, hvordan det var at være fortæller med fokus på, hvad af det som terapeuten gjorde/sagde, der virkede særligt godt/støttende/tryghedsskabende.

NB: Vær opmærksom på, at det **ikke** bliver **vurderinger** eller et spørgsmål om rigtigt eller forkert, godt eller skidt, men en beskrivelse af hvordan *du* oplevede at være klient i kontakten med terapeuten.

Kropsøvelse – sympatikum og parasympatikum

Gå sammen 2 og 2. Brug ca. 20 minutter på opgaven. 10 minutter pr. person inkl. kort feedback.

Klienten sidder på en stol.

Terapeuten står bagved stolen med hænderne på den andens skuldre og lytter til og følger klientens åndedræt med sit eget åndedræt. Klem en lille smule på indåndingen, slip på udåndingen.



Afslut opgaven med at klappe forsigtigt omkring skuldrene og brystkassen for at vække nervesystemet. Sæt dig herefter overfor klienten og etabler øjenkontakt og kontakt. Spørg nænsomt ind til, hvordan det var. Skift position.

Fokuseringsøvelse – træning i at støtte ”klienten” i arbejde med kropslige fænomener.

Gå sammen 2 og 2. Brug ca. 20 minutter på opgaven. 10 minutter pr. person inkl. kort feedback.

Klienten fortæller kort om en moderat ubehagelig episode.

Terapeuten hjælper herefter klienten med at fokusere på kropslige sansninger og følelser, som episoden vækker. Følg de fænomener, der dukker op.

Terapeuten skal være opmærksom på at være støttende og undersøgende således, at dette giver mulighed for at klienten selv kan være undersøgende og nysgerrig på de fænomener, der dukker op.

Husk terapeutens stemme og åndedræt er støttende for at klienten kan nærme sig sine kropssansninger.

Afsluttende runde:

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

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

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.



Fokusering

Til dig der læser op og guider dine medstuderende igennem Fokuseringen:

Skab ro og tal langsomt og guidende. Giv dig og dem god tid.

- Sæt dig godt til rette i stolen
- Luk gerne øjnene eller hvil blikket på et neutralt sted i rummet
- Træk vejret dybt et par gange. Tillad dig at give godt slip på udåndingen, så du kan mærke tyngden i din krop og mærke hvordan stolen støtter dig.
- **Vi starter med at sukke.** (*Suk, tydeligt med lyd, sådan at du hjælper gruppen til at følge dig*)
- **Vi går videre med at gabe.** (*Få din gruppe til at gabe*). Giv dig god tid og tillad dig at gabe nogle gange.
- **Vi går videre med at bevæge os.** (*få gruppen at lege lidt med bevægelser, fortsat siddende med lukkede øjne*)
Du kan trampe lidt, ryste armene, eller overkroppen, strække sig, eller hvad du har behov for.
- Giv opmærksomhed til dine siddeknogler, træk vejret godt igennem og bevæg dig let fra side til side for at mærke og få kontakt. Læg mærke til at ovenpå dine siddeknogler rejser din rygsøjle sig på indånding og falder lidt sammen på udånding. Brug lidt tid på at være med din indånding/aktivering og din udånding/afslapning, samtidigt med at du holder fokus på dine siddeknogler.
- Flyt opmærksomheden videre ned til dine fødder, du må gerne vifte lidt med tæerne eller trampe lidt med fødderne, for at få kontakt og mærke dem. Du kan også sætte hænderne på knæerne, og læne dig lidt fremover for at give lidt mere tyngde ned på fødderne. Træk vejret godt igennem og mærk fødderne samtidig. Giv lidt tid her og undersøg hvad det er du lægger mærke til.
- Ret opmærksomheden mod dine hænder, læg dem gerne på dine lår og kram lidt på lårene for at mærke kontakt. Læg mærke til hvad det gør ved dig at dine hænder og lår mødes. Træk vejret godt igennem og giv dig tid til at mærke dine hænder og arme, sammen med dit åndedræt.
- Vend nu blikket mod din torso og læg mærke til hvordan du har det. Prøv at sætte et ord på, hvad du lægger mærke til, måske en stemning, en sansning eller nogle følelser. Giv dig lidt tid og træk vejret godt igennem.
- Lige om lidt skal du til at afslutte din fokusering. Giv dig tid til at vende blikke ud og vende tilbage til rummet her. Giv efter for de bevægelser som din krop har behov for og åben øjnene i dit eget tempo.