

P2024 - Oplæg til træningsgruppe møde nr. 3

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) Træne fase 3 arbejde med par

Formålet med denne øvelse er, at I i terapeutrollen får lejlighed til at træne processen omkring emotionel udforskning og evokering, udveksling og processering af udveksling, fase 3 arbejdet.

Øvelsen gennemføres i grupper af minimum 3.

2 personer spiller par, og 1 har rollen som terapeut.

Forberedelse: Parret instruerer terapeuten i, hvad der er parrets cyklus, hvad der er af særlig sensitivitet og sårbarhed og lidt om deres historie. Husk på, at I allerede forudsætter, at I har været hos terapeuten gennem et stykke tid og har opnået markørerne for de-eskalering.

Øvelsen

Sessionen starter med at parret fortæller om endnu engang, hvor deres cyklus blev aktiveret.

Terapeutens opgave er at gå i proces med det, og få det ind i her-og-nu for en partner, lave emotionel fordybelse (Fase 3 arbejde - RISSC) og udveksling mellem partnerne.

Obs: Hvis terapeuten også ønsker at træne håndtering af blokeringer eller reaktive reaktioner fra observerende partner, kan I lægge det til i rollespillet.

Opgave 2) Arbejd med de udvekslinger, der løber af sporet.

I disse opgaver handler det om at træne de svære situationer i udvekslingerne.

Brug de scenarier (scenarie 1-8) I arbejder med på modulet, og bryg gerne videre på dem eller lav eventuelt jeres egne scenarier, hvis der er noget særligt, du gerne vil træne dig i som terapeut.

Rammen – sæt ca. 5 min af til indledende afdækningsarbejde, der leder frem til udvekslingen. Udvekslingen initieres, og så håndteres det, der herefter sker.

Når I arbejder med opgaven med reaktivitet, så eksperimenter med at øge intensiteten i partnerens reaktion gradvist, så terapeuten kan mærke "presset", men ikke for stort pres.

Opgave 3) Hvorfor fortsætte parterapien?

I har et par, som nu oplever, at det går meget bedre, de er de-eskallerede. Og nu stiller de terapeuten spørgsmålet: "Vil det ikke give mening at stoppe terapien her, nu hvor vi har det meget bedre, og vi har fået kontrol over vores cyklus?" "Hvad vil vi kunne få ud af at fortsætte?"

Vær på skift terapeuten, der giver den gode forklaring. Lad jer inspirere af hinanden 😊

Opgave 4) Er en opgave, som også lægger op til emnet på næste modul

Del i gruppen eller i sub-grupper:

1. Hvilke situationer med par, kan sætte mig under særligt pres?
2. Hvilke ting i min egen historie/sårbarhed, kan blive aktiveret i arbejdet med par (eks. reagere når en partner er undvigende/opsøgende/dominerende vækker det mine tidligere erfaringer med....etc.)
3. Hvordan reagerer jeg i parterapien, når jeg selv bliver ramt, rørt eller rystet?
4. Hvordan tager jeg mig typisk af mig selv, og de følelser, som er blevet vækket, når jeg er blevet ramt, rørt og rystet?

Eventuelt: Diskutere emner relateret til teorien til modulet eller hyg jer i hinandens selskab.

God arbejdslyst 😊