

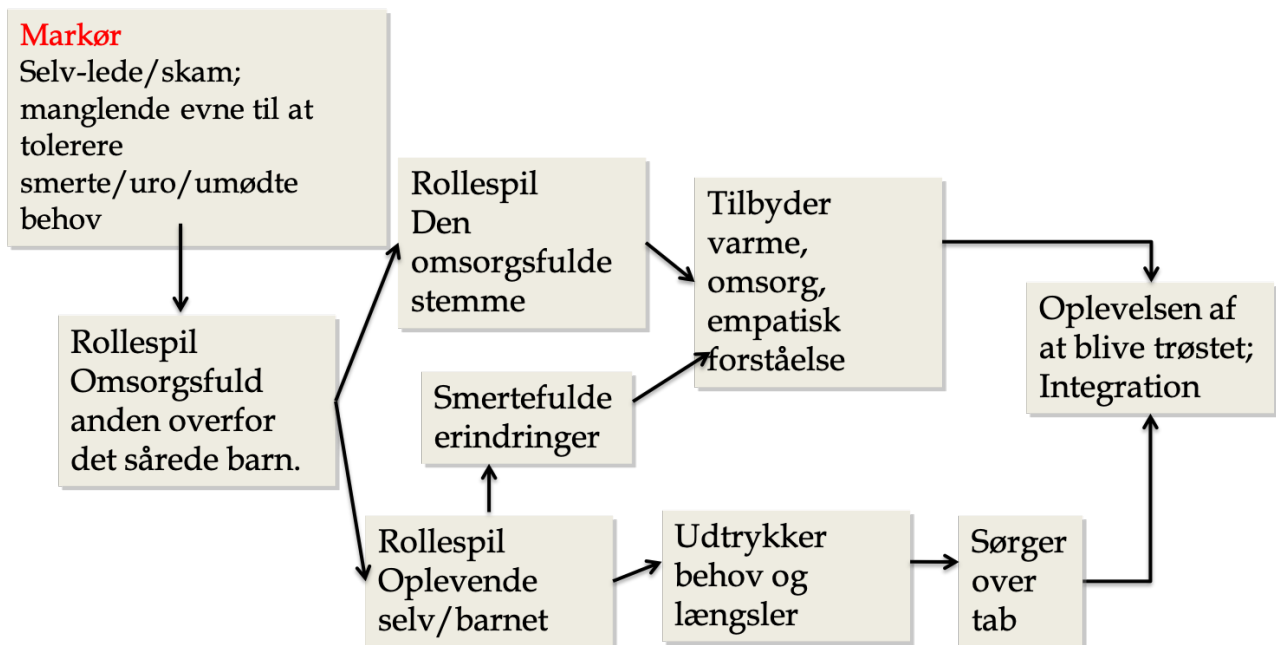
## Oplæg til træningsgruppe møde nr. 5

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

### Opgave 1 – Self-soothing proces

Selv-omsorg/selvregulering kan indgå som proces i parterapien eller i den individuelle terapi. Princippet er, at når der er en markør for skam, selv-lede, frygt, etc. kan man arbejde med selv-omsorgen. I parterapien, dog kun hvis parret er tilstrækkeligt de-eskalerede.

Der er mange måder at gøre det på, den generelle proces fra EFT-C illustreres her:



Øvelse i grupper af 3.

Roller: Terapeut, klient, observatør.

Regn med at afsætte min 30 min per person.

*Rammen er, at I i klientrollen arbejder med sårbare sider af jer selv, som I kan se bliver aktiveret i jeres arbejde som terapeuter, f.eks. "tvivler på mig selv", "føler afmagt", "ikke god nok" etc.*

Klienten giver kort terapeuten en introduktion til, hvornår dette aktiveres i arbejdet som terapeut. Dernæst hjælper terapeuten klienten til at udforske og identificere den del af selvet (f.eks. som barn) der har oplevet disse følelser.

Dernæst initierer terapeuten selv-omsorgsprocessen, f.eks. ved at terapeuten indleder med: *"Hvis der her stod et barn, som har oplevet præcis det samme som dig, hvad ønsker du for dette barn, hvad kunne du tænke dig at gøre for det barn?"*

Når man arbejder med den omsorgsfulde del/stemme, kan det være klientens egen voksendel, eller man kan lade klienten rollespille (forestille sig at være) en anden voksen, som kan trøste barnet.

### Opgave 2) Parterapi eget parforhold

Træn parterapisessioner – med egne parforhold, eller hvor I træner det I har været gennem på modulet – identifikation af cyklus, arbejde med udvekslinger (gerne med ikke empatisk respons fra partneren), fordybelse emotionelt, arbejde med blokeringer i fordybelsesprocessen, evt. selv-soothing. Afsæt min 45 -60 min til det terapeutiske arbejde.

### Opgave 3) Parterapi iscenesættelser – arbejde med dominans cyklus

Lav en parterapi session, hvor parret på forhånd har aftalt en dominanscyklus (evt. guidet af terapeuten, hvis du som terapeut har et bestemt par, du gerne vil øve dig i at møde). Øv dig i at møde både den dominante og den submissive partner, men brug kræfterne på, at hjælpe den dominante partner til at komme i kontakt med og anerkende sin sårbarhed.

### Opgave 4) Fokus på de gode stunder i parterapien

Jeg vil foreslå at I enten 2 og 2 eller i den samlede gruppe bruger 5-10 minutter på at dele nogle af de oplevelser I har haft i arbejdet med par, som har været rørende/gjort jer stolte/været meningsfulde.

Og hjælp hinanden til at holde fast i at dele positive oplevelser.

### Opgave 5) Gensidig kollegial supervision – så mange sessioner, I kan nå.

**Formen:** I er på skift på som supervisor.

Roller: 1 modtager supervision på par. 1 i gruppen har rollen som supervisor, der styrer dialogen, mens gruppens øvrige deltagere sammen med supervisor fungerer som reflekterende team.

*Supervisionen kan foregå med eller uden videoptagelse af parret, men meget gerne med.*

Supervisor: (forslag 30 min)

A) Fortæller ud fra case-formulering om parrets dynamikker, støttet af supervisor (*brug gerne case-formuleringsskemaet til at spørge ud fra*).

Fortæller om og uddyber med eksempler, hvad man oplever som svært med parret, og har brug for hjælp til.

Viser evt. videoklip, der underbygger det, man gerne vil have hjælp til.

B) (forslag 15 min) Superviserende team taler frit (med respekt og omsorg for supervisant) sammen indbyrdes og med supervisor om det de tænker, struktureret efter følgende tre runder:

1. Indledende med en runde med overskriften: **"Noget jeg bliver inspireret af"**
2. Dernæst en runde med **"Idee til, hvad jeg måske ville gøre hvis jeg var terapeut for parret"**
3. Afsluttende en runde med **"Noget andet jeg også bliver optaget af"**

C) (forslag 15 min) Supervisor tager samtale med supervisant med overskriften **"Hvad bliver du optaget af?"**, **"Er der noget, du ser anderledes på nu?"** og **"Er der noget du kunne tænke dig at prøve af med parret?"**

Opgave 6) - Eventuelt: Diskutere emner relateret til teorien til modulet med Rhonda

God arbejdslyst 😊