

Oplæg til træningsgruppe møde nr. 2

Nedenstående er forslag til processer/opgaver, I kan tage fat på og træne med hinanden eller andre kolleger.

Opgave 1) Arbejde med afdækning af cyklus

Fortsætte øvelserne fra kurset, hvor I har 2, der bringer et par ind (gerne eget parforhold), og hvor terapeuten arbejder på afdækning af cyklus – så meget af APPELS hos hver partner som mulig, arbejder med hyppige skift, gentagelser, valideringer, og ikke mindst – mindst 2 udvekslinger, der processeres.

Fordel rollerne som terapeut, par, co-terapeuter. Sæt 45 min af til hver terapi session, og træk aha'er ud efter hver øvelse.



Husk du som terapeut har tre vigtige knapper (pause, gå lidt tilbage spol tilbage):



Når I træner er det en sandkasse, hvor I kan lege, eksperimentere, gøre om, rådføre jer med hinanden undervejs etc. Og husk at være nænsomme overfor hinanden, særligt jer, der er par, vær støttende for terapeuten, og undgå at lave for høj intensitet i sessionen.

Husk at få udvekslinger ind mellem partnerne der, hvor det giver mening, og træn i at give god tid i udvekslingen til også at tjekke ind med delende partner "hvordan var det at dele dette" og modtagende partner "vidste du det? (og evt.) hvad sker der i dig du, når han/hun siger det?"

Opgave 2) Udforskning af egne reaktioner

Formålet med denne øvelse er, at I i terapeutrollen får lejlighed til at udforske jeres egne reaktioner i forhold til den måde par agerer på i terapien, samt får ideer til, hvordan I kan intervenere i svære momenter.

Øvelsen gennemføres i grupper af minimum 3.

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

Når I afprøver følgende scenarier, så gør det så realistisk som muligt, så det ikke bliver overspillet. Tag evt. udgangspunkt i noget du har oplevet i praksis med et par. Husk at terapeuten må gerne blive presset, men kun tilpas meget!

Terapeuten vælger hvilket scenarie eller hvilken udfordrende situation, man gerne vil afprøve (har i tid, kan I afprøve flere). Nedenfor er givet 4 eksempler, I kan anvende, eller terapeuten kan definere et helt andet scenarie.

Terapeuten får lov at arbejde med parret i 10-15 minutter.

Evaluering og erfaringsudveksling (15 min)

Efter sessionen fortæller terapeuten:

- Hvad gjorde det ved mig, hvad mærkede jeg i terapeutrollen?
- Hvad var jeg glad for at jeg gjorde for at intervenere?
- Hvad kunne jeg ønske jeg havde gjort/gjort mere af?

Diskuter gerne forskellige måder at intervenere på i denne situation.

Gennemspil scenariet igen (10 min), hvor terapeuten igen får lov til at afprøve scenariet på en ny måde.

Evaluering (10 min)

Terapeuten og gruppen reflekterer over, hvad var anderledes nu?

Formuler evt. 1-2 spørgsmål, som I kan tage med på næste modul.

Scene 1: Parret med fravær af emotionel ladning

Kom ind som totalt udbrændt par, hvor der ikke er noget emotionelt engagement overhovedet. I er kommet i terapi, fordi I er klar over, at jeres forhold ikke fungerer, men I ved ikke rigtigt hvad I vil tale om i terapien. I har ikke rigtigt konflikter der hjemme, fordi mest trækker jer og undgår at noget bliver farligt. Giv terapeuten så lidt at arbejde med som muligt.

Scene 2: Parret der fortæller historier

Parret kommer ind og begynder at fortælle om alle mulige ting, der er gået galt i forholdet gennem tiden. Hold jer til mange fortællinger og eksempler, men uden at give noget til terapeuten om det emotionelle. Forsøg også gerne undervejs om I kan trække terapeuten ind i rollen som ekspert/rådgiver, ved f.eks. at appellere til terapeutens meninger eller ekspertise.

Scene 3: Den konstant bebrejdende partner

Parret kommer ind, fordi de har svært ved at kommunikere. Lad terapeuten gå i gang med sit arbejde, men hvor den ene partner forsøger at tage pladsen og konstant udtaler sig kritisk og bebrejdende/anklagende overfor partneren. Prøv evt. også at udtrykke foragt overfor partneren.

Scene 4: Parret, der hele tiden går ind i cyklus.

Kom ind som par og lad terapeuten begynde arbejdet. Men reager meget sensitivt på hinanden, begynd at småskændes og/eller diskutere hen over hovedet på terapeuten, så I hele tiden aktiverer cyklus i rummet.

Opgave 3 – dialog om udfordringer og erfaring med fase 2 arbejdet.

God arbejdslyst 😊