



Procesgruppemøde – Introduktion til 2. året

Generelt omkring 2. årets procesgruppemøder:

- **Vi anbefaler**, at I påbegynder hvert studiegruppemøde med at tage stilling til mødets: Indhold, form, struktur, og tidsramme.
- **Indhold:** Vil ofte være, i hvert fald delvist, givet i og med opgaveformuleringen til mødet.
- **Nærværsovelse:** Vi foreslår, at I starter mødet med at på skift lave en 'nærværsovelse' med opfølgende 'vejrmedling'. En nærværsovelse må gerne indeholde både lidt kropsopmærksomhed og beroligende åndedrætsopmærksomhed. I 'Fokusering' hjælper deltagerne til at være med det der er (træning i emotionel produktivitet). Ligeledes er det op til jer, om der er andet aktuelt stof i gruppen eller for en af gruppedeltagerne, som I vil prioritere tid til.
- **Tidsrammer:** Prioritér den tid I har til rådighed til mødets enkelte punkter. Stop ind imellem op og vurder, om I holder tidsrammen, og hvis ikke, om I skal stramme op eller beslutte at ændre tidsrammen/tidsprioriteringen.
- **Afslut** hvert studiegruppemøde med en kort status over det konkrete mødes forløb og over gruppens og den enkeltes funktion og trivsel.
- **Husk** at udfylde 'procesgruppe-dagbogs skabelonen' og sende den til jeres koordinerende underviser.

Mig og grupper – Mig og denne gruppe – Vores gruppe:

1. Er der efterreaktioner og -refleksioner i forhold til arbejdet med procesgruppe-tjek.
2. Arbejd videre med jeres tanker om og ønsker til, hvordan I vil videreudvikle jeres måde at arbejde på som og i gruppen.
3. Mine udviklingsmål for 2. året og denne gruppe.
 - Hvad er mine udviklingsmål for 2.året?
 - Hvad har jeg brug for af støtte fra denne gruppe/de forskellige gruppedlemmer i denne gruppe i forhold til mine udviklingsmål?

Forsøg at være så konkret som mulig for at operationalisere dine mål. Konkretiser og bed enkeltpersoner direkte om den støtte, du gerne vil have som oplæg til at indgå i en dialog herom. **Husk at det er dit ansvar at vælge dine ord og udtrykke dig på en måde, der hjælper den specifikke anden med at høre dig.**

Mærk efter og tag stilling til de ønsker, der rettes mod dig. Vær undersøgende. Vær realistisk og konkret omkring hvilken måde du kan/vil og ikke kan/ikke vil imødekomme anmodningen. **Husk at det er dit ansvar at vælge dine ord og udtrykke dig på en måde, der hjælper den specifikke anden med at høre dig.**

Øvelse – Sekundær skam

Sæt tid af til at nå to terapier, med efterfølgende feedback.

Fordel rollerne: Klient, Terapeut, Observatører.

Klient fokuser på et eller flere af spørgsmålene:

Hvordan har du det med at indrømme fejltagelser, vise svagheder eller behov for omsorg?



Hvordan reagerer du når du får kritik, bliver misundelig eller føler dig forbigået i en social sammenhæng?
Hvordan reagerer du når du tager fejl, siger noget forkert eller er klodset i sociale sammenhæng?

Obligatorisk

Hvilke følelser og behov skammer du dig særligt over?

Hvad tror du, du har brug for, for bedre at kunne stå ved og tage ansvar for disse følelser og behov?

Terapeuten:

Hjælper klienten væk fra at tale om og svare eksternaliseret på spørgsmålene og så hvidt muligt ned i at mærke og føle smerten.

Lever sig så godt som muligt ind i klientens ståsted ”**Empatisk afstemning med klientens følelser**” dette kræver, at du har et øje på dig selv og et øje på klienten.

Bruger **empatiske følgeresponser, spejlinger og gæt**

Er opmærksom på og arbejder med klientens **emotionelle produktivitet** mere end at stille udfoldende spørgsmål.

Opsummerer og tjekker sin forståelse undervejs.

Giver tid og undersøger, hvordan det klienten fortæller opleves i nuet.

Viser respekt og spørger nænsomt om lov til at gå tættere på.

Observatøren:

Lever sig så godt som muligt ind i klientens ståsted ”**Empatisk afstemning med klientens følelser**”.

Bruger **empatiske følgeresponser, spejlinger og gæt** – tavst inde i dig selv.

Træn dig i at både have opmærksomhed på dit eget indre og på klientens emotionelle fortælling.

Træner dig i at identificere klientens **emotionelle produktivitet** (ikke for at diagnosticere).

Feedback:

Efter hver terapi laver I en feedbackrunde med, hvad I oplevede i de specifikke roller.

Dette er i første hånd ikke feedback på hinandens arbejde.

Hvad var du tilfreds med i dig selv, i din rolle og hvad var svært i din rolle.

Du er velkommen at sige en **validerende feedback** til de andre.

Det er vigtigt at være præcise i jeres feedback på et ikke-vurderende, ikke-dømmende grundlag. Brug **fænomenologiske data** som pejlemærker for jeres tilbagemeldinger. Der udspillede sig det, der nu engang udspillede sig, og det er det, som er grundlaget for jeres observationer og feedback. Ligeledes er det ikke et spørgsmål om at finde fejl, men om at lære at give vækstorienteret feedback for derved at give hinanden de bedst mulige betingelser for vækst. **Husk at vælge dine ord og udtrykke dig på en måde der hjælper den specifikke anden at tage imod.**

1. Først fortæller terapeuten (henvendt til en observatør) om sine observationer af sig selv i terapeut-positionen.

Eks.: Hvordan var det at lytte, hvad kom du i kontakt med, mærkede du noget i kroppen (afmatning, uro, tomhed el.)? Hvad tænkte du undervejs, fik du projekter, fik du lyst til at give gode råd? Hvad oplevede du var nemt henholdsvis svært?

2. Dernæst deler observatøren/-e (henvendt til en anden observatør eller terapeuten hvis ingen andre observatører) sine observationer.

Del dine observationer omkring, hvor terapeuten arbejdede med ”**emotionel produktivitet**”

Hvad oplevede du at dette var hjælpsomt for klienten. Brug dine noter som grundlag for dine observationer og antagelser til, **at være meget præcis** med hvilke data du observerede, på hvilket



tidspunkt i terapien. **Husk at vælge dine ord og udtrykke dig på en måde der hjælper den specifikke anden at tage imod.**

3. Til slut giver klienten respons (henvendt til en observatør) på, hvordan det var at være i kontakt med terapeuten.

Nævn én eller to ting, som virkede specielt støttende for dig?

F.eks.: "Jeg følte mig....da du spurgte mig om/sagde at...."

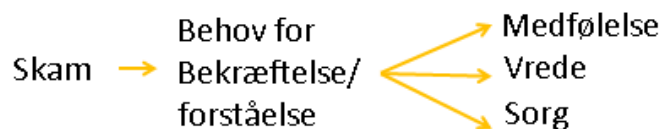
"Jeg følte mig støttet af dine øjne/dit spørgsmål...."

"Det gjorde mig tryk, da du...."

Giv evt. også terapeuten vækstorienteret feedback i form af én eller to ting som *kunne* have været hjælpsomt i terapien. Også dét kan være noget som terapeuten kan vokse af. **Husk at vælge dine ord og udtrykke dig på en måde der hjælper den specifikke anden at tage imod.**

Adgang til adaptive behov i maladaptiv tilstand.

Transformation af maladaptiv skam gennem bekræftelse og menneskelig forståelse, giver adgang til primære adaptive følelser, der er forløsende.



Productive manner of Processing





- **Opmærksomhed** - på følelser og tilstand?
- **Symbolisering** - udtrykkes følelser med mimik/begreber/ord/symboler?
- **Kongruens** - passer ord og kropsligt udtryk sammen?
- **Anerkendelse** - kan Klienten anerkende/acceptere sine følelser?
- **Ejerskab** - ser Klienten sig som ophav til/skaber af følelser/agens)?
- **Regulering** – er klienten i stand til at regulere sine følelser tilpasset situationen?
- **Differentiering** - kan Klienten skelne mellem forskellige komplekse følelser og tilstand?