



Procesgruppeopgave – Krop og kommunikation - Seksualitet

Vejrmelding.

Brug en lille stund på at sidde tavse og være opmærksomme på jeres krop og åndedrag. Lav derefter en runde, hvor I hver især dels kommer med en kort **'her og nu'** melding og dels fortæller om jeres efter - **refleksioner** og reaktioner efter sidste modul. Vær tydelige med forskellen på fænomenologiske udtalelser og refleksioner.

- Vær på skift terapeut for hinanden, som 'fortælleren' kan hvile sine øjne i.
- Som terapeut skal du 'blot' være én, fortælleren kan hvile sine øjne i - være til stede for den anden med dit nærvær, empati og engagement. Træn her at åbne op for: **Empatisk afstemning** med din klient.
- Max. 5 min. til hver.
- Husk tidtager.

Arbejde videre omkring temaet: Seksualitet.

I skal nå 2 terapier, på ca. 40 minutter. + feedback.

Rammen for terapien:

Klienten vælger et **seksuelt** "tema", en "problematik" med lidt "kød på".

Hvis klientens problematik handler om en "Unfinished business", hjælp da blandt andet klienten med at få sagt det, der ikke blev sagt dengang, og mærke hvordan det er at udtale sætninger, som enten sætter grænser og eller udtrykker behov.

Terapeuten træner:

- **Empatisk afstemning med klientens følelser:** *involverer en kinæstetisk og emotionel sansning af den andens verden, at fornemme den andens rytme, følelse og oplevelse som at være en del af den andens hud.*
- **Fortsæt at træne emotionel produktivitet:** *Støtte klienten i at være opmærksom på de 7 færdigheder.*
- **Empatisk spejling;** *ikke blot at gentage korrekt, dele af en sætning, men spejle og tilføre mere liv.*
- **Følgeresponser:** *hmmmm, aha, wow, nik, smil, og anden mimik, der følger og spejler på mimisk niveau.*
- **Udforskende spejlinger:** *at lede klienten mod yderligere selvudforskning med forsigtige forsøgsvise delkonklusioner, der oftest afsluttes med eksempelvis: "er det sådan det er, er det sådan, du følte det"?*
- **Vækstorierende spejlinger:** *Fokuserer på klientens retning mod udvikling, når der bare er det mindste at spore: Understrege klientens bevægelse og vilje i retning af noget bedre for sig selv.*
- **Oplevelsesspørgsmål:** *Her og nu Eks: Hvordan er det at snakke om? Hvad lægger du mærke til i kroppen lige nu? Hvordan går det med knuden i maven, når vi taler om dette?*
- **Validering:** *Lad klientens fortælling og følelser bevæge sig igennem dig og del med klienten på passende tidspunkter, det almenmenneskelige, i hendes oplevelse eller hvad det gør ved dig, at hun har oplevet det, hun fortæller dig. . . "hold da op, hvor du har måtte kæmpe for at overkomme . . . " eller "jeg tænker, at du er stået meget alene i denne tid"*



Feedback:

Efter hver terapi laver I en feedbackrunde. Denne runde omhandler, hvad du selv oplevede i de specifikke roller. Dette er i første omgang 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 din feedback til andre, på et ikke-vurderende, ikke-dømmende grundlag. Brug fænomenologiske data som pejlemærker for dine tilbagemeldinger. Træn dig i at validere den anden og at udtrykke dig på en måde, som, du tænker og fornemmer, er hjælpsomt for den anden. Det er ikke din sag at vurdere de andres arbejde. I de asymmetriske relationer er det dit arbejde at træne dig i at være empatisk og medfølelse overfor andre uanset deres ståsted.

Husk derfor at vælge dine ord, "tune ind" og udtrykke dig på en måde, der hjælper den specifikke anden med at tage imod feedbacken.

- Først fortæller **terapeuten** (henvendt til en observatør) om sine observationer af sig selv i terapeut-positionen. 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 var nemt eller svært?
- Dernæst deler **observatøren/-e** (henvendt til en anden observatør eller terapeuten hvis ingen andre observatører) sine observationer.
Del dine observationer omkring, hvad du som observatør var i kontakt med. Hvad, oplevede du, var hjælpsomt for klienten. Brug dine noter som grundlag for at være meget præcis med, hvilke data du observerede på hvilket tidspunkt i terapien.
- 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 vækstororienteret 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, "tune ind" og udtrykke dig på en måde der hjælper den specifikke anden at tage imod feedbacken. Det kan være meget sårbart at være terapeut.

God arbejdslyst!