



## Procesgruppeopgave - OM-Sorg, tab, sorg og krise.

Start med at beslutte, om I vil gå direkte til nedenstående opgave eller starte med en fokusering og en her-og-nu runde, og om I vil have yderligere punkter på jeres dagsorden.

### Tal med hinanden om:

Sorg i forhold til Tilknytning og Identitet.

- **Sorg omkring tilknytning** er ofte knyttet til tab af betydningsfulde tætte relationer, og eller sorg omkring manglende tætte og vigtige relationer. Tryghed – Utryghed.
- **Sorg omkring identitet** er ofte knyttet til manglende validering, støtte og tillid i udviklingen af identiteten. At være elsket og betydningsfuld, også når "man" er lidt anderledes, særlig og speciel. Selvværd – Skam.

### Opgave – Livsændrende Tab:

- Klienten deler en tabsoplevelse, der har været livsændrende (i det 'små' eller det 'store'). Fokuser på ændringerne (hvad, hvordan, med hvilke følger for din væren i livet).
- Terapeutens primære opgave er at følge og støtte fortællerens proces på en empatisk afstemt måde. Arbejde med opmærksomhed omkring intern og ekstern sporing.
- Observatøren: lægger mærke til, hvad der kommer i spil i dig selv, og hvilken effekt terapeutens forskellige interventioner har på klientens proces. Læg især mærke til
  - hvordan terapeutens nonverbale kommunikation (kropssprog, tempo, toneleje mm.) influerer på klientens proces
  - hvordan terapeutens metaforiske/subjektivt reformulerede spejlinger virker på klienten
  - hvordan terapeuten danser sammen med klienten i forhold til intern og ekstern sporing

Du skal tage noter undervejs, så du kan præcisere din feedback til terapeuten vha. dine observationer (fænomenologiske data).

### **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.*
- Fortsat at træne emotionel produktivitet (CEP-modellen): *Støtte og hjælp klienten i at arbejde med de 7 færdigheder.*
- Oplevelsesorienterede spørgsmål og procesobservation
- Empatiske spejlinger og reformuleringer (gerne metaforiske)
- Empatisk udforskning og empatiske gæt
- Intern og ekstern sporing



### 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!