



Procesgruppe opgave

Personligt arbejde og Empatisk kommunikation

På dette møde arbejder I med:

1. terapeutens formåen at tune ind og afstemme sig med klienten: Empatisk kommunikation der ikke kun handler om det verbale men hele terapeutens tilstedeværelse og nærvær: **"Empatisk afstemning med klientens følelser" og opmærksomhed på klientens "emotionelle produktivitet"**.
2. Drøfte, reflektere og analysere, **"2.årets læringsmål"**.

Sørg for at strukturere jeres møde og planlægge jeres tid inden I går i gang.

Terapeutisk øvelse – At folde følelser ud:

I skal nå at lave to sessioner på ca. 40 minutter, med ca. 20 minutters feedback dialog. 60 minutter til hver session.

I terapeut-positionen skal I anvende

- **følgeresponser**
- **spejlinger** og **reformuleringer** (gerne metaforiske)
- **empatiske gæt** (særligt åbnende hvis du rammer ind i smerten)
- **"Empatisk afstemning med klientens følelser"** (hjælper klienten med at føle sig følt)
- **Emotional produktivitet: (CEP-modellen) de 7 færdigheder**
- **Intern og ekstern sporing**

Hvis I er mere end 5 i gruppen, kan I vælge at dele jer i mindre grupper (mindst 3 i hver). Ellers arbejder I samlet evt. med flere observatører. Hvis I er flere observatører anbefales det, at I fordeler de forskellige specifikke observatør-opgaver imellem jer, hvorved I får mulighed for at få flere nuancer med.

Opgave:

- Som **klient** deler du en oplevelse, der indeholder smertefulde erindringer.
- Som **terapeut**: Se ovenfor.
- Som **terapeut** har du særligt fokus på at "follow the pain", at folde ud og støtte klienten i at være med sine følelser og emotioner. (husk at give god tid, være til stede, uden at skulle noget, bare træk vejret og tilbyd kontakt "Empatisk afstemning med klientens følelser")
- Som **terapeut** har du også et særligt fokus på at arbejde aktivt med emotionelle forandringsprocesser. (Changing emotion with emotion)
- Som **observatør** lægger du mærke til klientens emotionelle fortælling. Kropssprog, stemmekvaliteter, minimarkører. Træn dig i at identificere: sekundære, primære og instrumentelle følelser. (Dette må ikke bruges for at vurdere eller diagnosticere klientens ståsted eller arbejde)
- brugen af følgeresponser, spejlinger, reformuleringer og om det terapeuten gør, er 'følgende' eller 'ledende'. Læg især mærke til, hvordan terapeutens interventioner virker på klienten.

Er I flere observatører kan I evt. vælge, at én skal have specielt fokus på fx:

- brugen af følgeresponser, spejlinger, reformuleringer og om det terapeuten gør, er 'følgende' eller 'ledende'. Læg især mærke til, hvordan terapeutens interventioner virker på klienten.
- Terapeutens stemmekvalitet og udtryk, og virkningen heraf på fortællerens proces hvordan lytterens stemme matcher/mismatcher fortælleren, og virkningen heraf på fortællerens proces.

- Sørg for at tage notater undervejs (fænomenologiske data), således at du efterfølgende kan præcisere din feedback til terapeuten.
- Undgå tolkninger og vurderinger i din feedback.
- Hvis I er flere observatører, skal I moderere hvor meget feedback I hver i sær giver til Terapeuten. Der skal være nok "hulleplads" for terapeuten at tage imod på. Dette er en god træning i at være empatisk overfor modtageren.

Feedback:

Efter hver terapi laver I en feedbackrunde med, denne runde omhandler hvad du selv 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 også give **validerende feedback** til de andre

Det er vigtigt at være præcise i jeres feedback til andre, på en ikke-vurderende, ikke-dømmende grundlag. Brug **fænomenologiske data** som pejlemærker for jeres tilbagemeldinger. Træn jer 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 for andre uanset deres ståsted.

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

- **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 du som observatør var i kontakt med.
- Hvad oplevede du 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, "tune ind" og udtrykke dig på en måde der hjælper den specifikke anden at tage imod feedbacken.
- **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* ha 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.

Opgave: 2.årets læringsmål

Fællesdialog om årets læringsmål.

1. Formulere, reflektere og analysere i fællesskab den **viden** I mener at fået med igennem 2. året af jeres uddannelse.
2. Formulere, reflektere og analysere i fællesskab de **færdigheder** I mener at fået med igennem 2. året af jeres uddannelse.
3. Formulere, reflektere og analysere i fællesskab de **kompetencer** I mener at fået med igennem 2. året af jeres uddannelse.

2.årets læringsmål

Den studerende opnår viden om:

- Selvorganiserende emotionelle processer og *emotion schemes*, herunder dysfunktionelle emotionelle mønstre og deres markører.
- Tab, sorg, adskillelse og forskellige modeller til forståelse og intervention i sorg- og krisesituationer.
- Opvækst i dysfunktionelle familier og konsekvenser heraf, herunder misbrug, seksuelle overgreb, spiseforstyrrelser og selvskade – med særlig fokus på udviklingstraumer og Emotionsfokuseret Traumeterapi (EFTT).
- Terapeutiske samtaleprincipper, herunder forståelse af differentieret empatisk kommunikation, empatisk afstemning og intern sporing.
- Modellen: klientens emotionelle produktivitet (CEP).
- Forandringsteorien: Changing emotion with emotion.

God arbejdslyst!