

## Oplæg til træningsgruppe møde nr. 3

Nedenstående er forslag til processer/opgaver, I kan tage fat på til dagens møde, som jeg forventer, at I har afsat 4 timer til. I prioriterer selv opgaverne og tiden til dem.

### **Opgave 1) – træning af kontakten til mig selv**

På modulet arbejdede vi undervejs med det fokus, at terapeuten også skal kunne være i kontakt med sig selv og sit eget emotionelle system. Og det er den ene del af den øvelse her handler om. Det andet aspekt af øvelsen er, at lytteren har fokus på at hjælpe klienten til at blive ved og udfolde følelserne.

Lav en kort øvelse (evt. 10 min per person), hvor I sidder 2 og 2 overfor hinanden – 1 som den der deler, 1 som den, der modtager. Start med at begge har 1 min til at centrere og grounde sig. Herefter åbnes øjnene, og den, der deler sætter ord på "det jeg er i kontakt med/det jeg mærker lige nu er..." Modtageren hjælper med simple spejlinger som "du mærker uro" eller fokuserende spørgsmål/guidinger som: "hvad mærker du mere?", "hvor mærker du det i kroppen", "kan vi blive her eller gå tættere på" – "Hvad sker der lige nu?"

### **Opgave 2) Træne fase 3 arbejde med par**

Formålet med denne øvelse er, at I i terapeutrollen får lejlighed til at træne processen omkring emotionel udforskning og evokering, udveksling og processering af udveksling, fase 3 arbejdet.

Øvelsen gennemføres i grupper af minimum 3.

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

Forberedelse: I kan vælge at tage udgangspunkt i eget parforhold eller eksempelvis casen, der blev udleveret på modulet. Parret instruerer terapeuten i, hvad der er parrets cyklus, hvad der er af særlig sensitivitet og sårbarhed og lidt om deres historie. Husk på, at I allerede forudsætter, at I har været hos terapeuten gennem et stykke tid og har opnået markørerne for de-eskalering.

Øvelsen

Sessionen starter med at parret fortæller om endnu engang, hvor deres cyklus blev aktiveret.

*Terapeutens opgave* er at gå i proces med det, og få det ind i her-og-nu for en partner, lave emotionel fordybelse (Fase 3 arbejde - RISSSC) og udveksling mellem partnerne.

### **Opgave 3**

Som ovenstående terapiøvelse, men hvor I aftaler inden, at lægge blokeringer eller reaktive reaktioner fra partneren ind i rollespillet, så terapeuten kan træne håndtering af dette.

#### **Opgave 4) Hvorfor fortsætte parterapien?**

I har et par, som nu oplever, at det går meget bedre, de er de-eskallerede. Og nu stiller de terapeuten spørgsmålet: "Vil det ikke give mening at stoppe terapien her, nu hvor vi har det meget bedre, og vi har fået kontrol over vores cyklus?" "Hvad vil vi kunne få ud af at fortsætte?"

Vær på skift terapeuten, der giver den gode forklaring. Lad jer inspirere af hinanden 😊

#### **Opgave 45) Er en opgave, som også lægger op til emnet på næste modul**

Del i gruppen eller i sub-grupper:

1. Hvilke situationer med par, kan sætte mig under særligt pres?
2. Hvilke ting i min egen historie/sårbarhed, kan blive aktiveret i arbejdet med par (eks. reagere når en partner er undvigende/opsøgende/dominerende vækker det mine tidligere erfaringer med....etc.)
3. Hvordan reagerer jeg i parterapien, når jeg selv bliver ramt, rørt eller rystet?
4. Hvordan tager jeg mig typisk af mig selv, og de følelser, som er blevet vækket, når jeg er blevet ramt, rørt og rystet?

**Eventuelt: Diskutere emner relateret til teorien til modulet og/eller hyg jer i hinandens selskab.**

God arbejdslyst 😊