

Oplæg til træningsgruppe møde nr. 5 P2025

Nedenstående er forslag til processer/opgaver, I kan tage fat på til dagens møde. I prioriterer selv opgaverne og tiden til dem.

Opgave 1 Nærværs øvelse

Del jer op 2 og 2 og lav en kort nærværs øvelse, som den I lavede dag 2 på kurset, hvor en deler "det jeg er i kontakt med lige nu", og modtager giver den anden mulighed for at dele og give plads til det, der er.

Husk: Soft Slow og Simple, og at afstemme dig med den, der deler.

Opgave 2) Samtale om det at arbejde med sex

Det er som sagt vigtigt, at du som parterapeut, kan skabe et trygt rum omkring disse samtaler. Som terapeut, er det derfor væsentligt, at få en fortrolighed omkring det at samtale om sex, på en måde, hvor du kan være tryk i samtalen og ikke bliver overvældet af blufærdighed og skam.

Opgave 1 **kan evt. starte som hjemmeopgave** inden i mødes, ved at I hver især for jer selv besvarer følgende spørgsmål, der stammer fra s. 57 i bogen "Samtalen om sex":

1. Er der seksuelle erfaringer, du endnu ikke har haft, og som du godt kunne tænke dig?
2. Ved du, hvad der muligvis holder dig tilbage?
3. Deler du dine seksuelle fantasier med nogen?
4. Hvis du kunne rejse tilbage i tiden og give dig selv et tip før din første seksuelle oplevelse, hvad ville det så være?
5. Ved du, hvilke karaktertræk der især tiltrækker dig hos en person? Hvad kunne disse træk fortælle dig om din egen personlige historie?

I grupper af 2, - 1 terapeut, og 1, der deler, indleder i sammen en dialog og udforskning af (OBS – DET ER IKKE SVARENE PÅ DE 5 SPØRGSMÅL I SKAL DELE, MED MINDRE I ØNSKER DET):

- Hvad kom jeg i kontakt med, da jeg besvarede spørgsmålene?
- Hvad var jeg evt. overrasket over?
- Hvor kunne jeg evt. mærke blokeringer?
- Hvad mærker jeg i samtalen nu med dig?

Giv jer god tid, og som terapeut, hjælp den, der deler, til at dvæle og være langsom, og blive ved noget, inden I springer videre.

Forslag til tidsramme er 2*30 min.

Opgave 3) Hvilke ord kan jeg bruge?

Kort dialog i gruppen om hvilke ord I kan bruge – eller ikke kan få jer selv til at bruge – i samtaler om sex, kønsorganer, intime handlinger etc. Siger du f.eks. pik eller penis, samleje eller at bolle/knalde, kan du tale om onani eller ”soloerotiske stunder”? Fortsæt bare listen.

Øv jer gerne på at sige nogle af de ”forbudte” ord højt – om ikke andet bare for sjov, og se hvad det vækker i jer 😊

Forslag til tidsramme: 20 min.

Opgave 4) Rollespil parterapi med seksuelle problemstillinger

Iscalesæt et eller flere rollespil med et par, der oplever seksuelle udfordringer, eksempelvis den case I fik omkring rejsningsproblemer eller casen om forskelle i lyst og deraf afledt cyklus. Hvis der er en særlig problemstilling, du gerne vil træne i som terapeut, kan du evt. være med til at formulere problemstillingen eller parrets måde at agere på i terapien, eller I kan lade parret selv vælge, hvad de bringer ind (så længe det er relateret til udfordringer omkring sex og intimitet).

Terapeutens opgave er at afdække den relationelle og den seksuelle cyklus og særligt afdække hvilke tematikker omkring tilknytning og identitet, der aktiveres som følge af den seksuelle cyklus.

Som terapeut: Lav time-outs undervejs, hvor du tjekker med parret og evt. co-terapeut om I er på rette vej, om der er noget, der ikke bliver adresseret etc. (Ligesom I gjorde i øvelsen på kurset)

Som afrunding giver parret feedback til terapeuten – hvor følte I jer godt mødt, hvad gjorde det lettere/sværere at tale om etc.

Opgave 5) Stringens i cyklusformulering

Øv jer i at formulere relationel cyklus og seksuel cyklus helt stringent – start med det, der udspiller sig på overfladen – det der trigger, hvordan de hver især oplever situationen, hvordan de reagerer, og hvilke sekundære følelser der er. Dernæst kobler I primære følelser, umødte behov og særlig sårbarhed og sensitivitet på.

Opgave 6) Erfaringer omkring samtaler med par med seksuelle problemstillinger

Del erfaringer med problemstillinger, som par har præsenteret jer for, og hvordan I har adresseret det i terapien.

Opgave 7) Gensidig kollegial supervision – så mange sessioner, I kan nå.

Formen: I er på skift på som supervisant.

Roller: 1 modtager supervision på par. 1 i gruppen har rollen som supervisor, der styrer dialogen, mens gruppens øvrige deltagere sammen med supervisor fungerer som reflekterende team.

Supervisionen kan foregå med eller uden videoptagelse af parret, men meget gerne med.

Supervisant: (forslag 30 min)

Fortæller ud fra case-formulering om parrets dynamikker, støttet af supervisor (*brug gerne case-formuleringsskemaet til at spørge ud fra*).

Fortæller om og uddyber med eksempler, hvad man oplever som svært med parret, og har brug for hjælp til.

Viser evt. videoklip, der underbygger det, man gerne vil have hjælp til.

2) (forslag 15 min) Superviserende team taler frit (med respekt og omsorg for supervisant) sammen indbyrdes og med supervisor om det de tænker, struktureret efter følgende tre runder:

1. Indledende med en runde med overskriften: **"Noget jeg bliver inspireret af"**
2. Dernæst en runde med **"Ideer til, hvad jeg måske ville gøre hvis jeg var terapeut for parret"**
3. Afsluttende en runde med **"Noget andet jeg også bliver optaget af"**

God arbejdslyst 😊