

Når en samtale bliver for privat

Op mod overfladen:

Forklar

Generalisér

Sæt fokus på ressourcer

Op mod overfladen

Jonas, som tidligere har fortalt, at han netop er blevet skilt, siger:
Jeg vågner nogle gange om morgenen med sort humør.

Du har jo også fortalt, at du for nylig er blevet skilt. Klart, at der vil
være dårlige dage. (forklaring)

Det tror jeg, mange af os oplever ind imellem. Kan I genkende? Jeg
kan i alt fald. (generalisering)

Forklaring eller generalisering

Line, som netop er flyttet, siger:
Jeg er enormt træt for tiden.

Det er meget forståeligt, når du lige er flyttet (forklaring).

Det er der mange, der er på den her årstid (generalisering).

Jeg tror, de fleste af os har perioder, hvor vi er mere trætte end ellers (generalisering).

Op mod overfladen

Jeg bryder mig ikke om min leder. Når han retter på mig, bliver jeg irriteret.

Jeg får ofte at vide, at jeg er for følsom. Når jeg skændes med min mand, og han begynder at råbe, bliver jeg bange.

Da jeg lige var begyndt på mit nye arbejde, lavede jeg er fejl. Jeg blev fløv og rødmede.

Forklaring eller generalisering

En tekst handler om overgreb på børn. En deltager: Teksten kommer meget tæt på. Jeg er selv blevet misbrugt.

Ja – så kan jeg godt forstå det kommer tæt på. Er du ok? (bekræfter hendes egen forklaring)

Når man er flere sammen i en gruppe, vil der ofte være nogle, der sidder med erfaringer, der er noget mere voldsomme, end andre. Er du ok? (generalisering)

Øvelse i grupper

Gå sammen 3 og 3.

A fortæller kort om noget svært.

B og C svarer med enten en forklaring eller en generalisering. Gentag, så I får afprøvet flere svarmuligheder.

Byt roller og lav øvelsen igen.

Herefter taler I om, hvordan de forskellige svar fungerer. Hvordan var det for den, der fik svaret, og hvordan var det for den, der svarede.

Fokus på ressourcer

Jeg vågner nogle gange om morgenen med en følelse af, at alt er håbløst.

Hvordan bærer du dig så ad med at komme ud af sengen og i gang med dagen?

Hvad gør du, for at få det bedre?

Fokus på ressourcer

Den situation kender jeg godt. Jeg venter selv på prøvesvar, efter jeg fik fjernet en knude.

Hvordan undgår du at bekymringer om sygdom kommer til at fylde det hele?

Hvad gør du, for at holde ventetiden ud?

Fokus på ressourcer

En tekst handler om overgreb på børn. En deltager: Teksten kommer meget tæt på. Jeg er selv blevet misbrugt.

Du må have mange ressourcer, siden du sidder her som et helt menneske i dag.

Det er modigt, at du fortæller det.

Fokus på ressourcer

- *Hvordan bar du dig ad med at komme igennem den vanskelige periode?*
- *Hvordan bærer du dig ad med at klare dig?*
- *Har der været tidspunkter, hvor du ikke havde problemet?*
- *Hvornår har du det bedst? Hvad er det da, du gør, som virker så godt? Og kan du gøre mere af det?*
- *Hvorfor er det ikke gået værre?*
- *Hvad mon det er ved dig, som din bror godt kan lide?*

Øvelse i grupper

Gå sammen 3 og 3.

A fortæller kort om noget svært.

B og C svarer med at sætte fokus på ressourcer.

Byt roller og lav øvelsen igen.

Herefter taler I om, hvordan var det for den, der fik svaret, og hvordan var det for den, der svarede.

Sådan udtrykker man empati

Det må være ...

Jeg vågner nogle gange om morgenen med en følelse af, at alt er håbløst.

Det må være hårdt

Jeg er blevet degraderet

Det må være slemt

Jeg skal snart på ferie

Det må være dejligt

Øvelse

2 og 2

A fortæller om en kort episode, hvor der er følelser involveret. B svarer med en lyd. I sidder stille lidt og mærker, hvordan det er.

Herefter svarer B igen, men nu må en sætning: Det må være ...

Byt roller og prøv igen.

Snak om, hvordan det er at møde og blive mødt med kun en lyd og med en sætning.

Spejling

Man gentager det, der lige er blevet sagt.
Enten det hele eller bare nøgleordene.

Lene: Jeg synes det her er godt skrevet

Vejleder: Du synes, det er godt skrevet

Brug de samme ord:

Altså ikke:

Du kan godt lide digtet

Du synes, det er flot

Spejling i terapi

Anne: I fredags, da jeg kom hjem til mine forældre, sad min far i sin lænestol og så træt og trist ud. Jeg gik hen og gav ham et knus, men det var, som om han slet ikke var til stede.

Hjælper: Du fortæller mig, at da du kom hjem i fredags, sad din far i sin lænestol og så træt og trist ud. Du gav ham et knus, men det var, som om han slet ikke var der.

Anne: Ja, og så gik jeg ud i køkkenet og spurgte mor, om der var noget i vejen. Hun vendte sig væk fra mig, og jeg blev først irriteret, men så så jeg, at hun græd.

Hjælper: Du gik ud i køkkenet og spurgte din mor. Hun vendte sig væk, og du blev irriteret, men så så du, at hun græd.

Spejling i terapi - fortsat

Anne: Ja, og så mærkede jeg stor ømhed for hende og ville give hende et knus, men hun trak sig væk og sagde: “Far er syg, og det hjælper ikke at stå her og tude over det. Det hjælper ikke. Der er ikke noget, der hjælper. Jeg må bare klare det her.”

Hjælper: Du mærkede ømhed for din mor og ville give hende et knus, men hun trak sig væk og sagde, at din far var syg, at det ikke hjalp at græde, og at hun bare måtte klare det her

Spejling - eksempler

Jens: Vil digtet have os til at se tingene på den anden måde?

Vejleder: Du overvejer, om digtet vil have os til ...

Lene: Jeg har oplevet noget lignende

Vejleder: Du har oplevet noget lignende

Amir: Jeg elsker at læse om rejser

Vejleder: Rejser

Indledning til spejling

- *Et øjeblik! Jeg skal lige følge med. Det, du siger, er ...*
- *Lad os lige trække vejret og overveje det,
vi lige har hørt. Det gør indtryk på mig, at ...*
- *Lad os sætte tempoet ned og være grundige.
Er det rigtig forstået, at ...*
- *Oplevede du, at ...*

Øvelse

2 og 2

A fortæller en oplevelse.

B spejler.

Byt roller og prøv igen

Snak om, hvordan det opleves at spejle og
hvordan det opleves at blive spejlet.

Læs mere ...



Ilse Sand:

Hjælp dine nærmeste.
Sådan støtter du med
samtaler, der virker