

Vejledning til procesgrupper på basisuddannelsen

Formål

Formålet med møderne i jeres procesgruppe er, at I får arbejdet med og set på jeres egen proces gennem de første to år af uddannelsen. Procesgruppemøderne er en vigtig del af uddannelsen og skal hjælpe jer hver især med at få set på egne mønstre, reaktioner, relationer, væren i verden, opvækst, 'dengang og nu', dynamikker, dysfunktionalitet og samarbejde med mere.

I er del af en vigtig proces, hvor I som gruppemedlemmer er vidner til både jeres egen og resten af jeres gruppes personlige udvikling.

Tidsforbrug

For at kunne leve op til kravene på uddannelsen, skal I som studerende have deltaget i 10 gruppemøder af 3 timers varighed pr. år. Derfor er det vigtigt, at I forpligter jer engageret i gruppen og som en selvfølge møder op til deltagelse i gruppemøderne mellem undervisningsmodulerne.

Et procesgruppemøde må gerne vare længere tid end 3 timer. Dog kan møderne ikke lægges sammen, så man eksempelvis mødes 6 timer 5 gange på et år. Der skal være minimum et procesgruppemøde mellem hvert modul. Årsag er, at procesgrupperne også fungerer som holdepunkt mellem modulerne og en mulighed for at diskutere og reflektere over både teori og den personlige proces.

Ved procesgruppemøder skal der være personligt fremmøde, man kan altså ikke deltage over skype eller lignende.

Nedenfor er skitseret, hvordan I kan bruge gruppemøderne, men det er også tilladt at udvikle oplægget, når I kommer længere frem i uddannelsen, så det passer til lige netop jeres gruppe og dynamik.

Gruppemødet

Ved mødets begyndelse:

Begynd gruppemødet med at komme til stede og blive nærværende. Hvis en af jer har mod på det, kan det være fint at vedkommende laver en guidet meditation af 5-10 minutters varighed. Der findes også en række app's, der kan bruges til formålet. Ellers brug et par minutter på at trække vejret helt ned i maven uden at sige noget.

Vejrmelding:

Aftal herefter, hvem der har lyst til at være lytter ved en her-og-nu runde/vejrmelding af 5-10 minutters varighed pr. person, da det er rart for den, der fortæller, at kunne tale til én af gruppemedlemmerne. Husk, at alle skal varetage denne rolle gennem de to første år. Udvælg også en tidtager.

Ved vejrmelding gælder det om at få sagt, hvad der ligger hver af jer på sinde lige nu og her, så I kan være bedst muligt til stede. Altså ikke lange historier eller forklaringer, men det der er vigtigt for at være her lige nu.

Gruppemødet fortsat:

Efter den skitserede intro med henholdsvis en kort meditation og vejrmelding, er der tre modeller, I kan følge alt efter behov og stillede opgaver fra holdlærer eller underviser:

1. Foregående undervisningsmodul

Mange studerende kommer ofte i kontakt med oplevelser og andet, der berører personlige temaer efter et undervisningsmodul på SEOP. I kan med fordel bruge gruppemødet på at tale om disse individuelle og personlige temaer efter nedenstående procesmodel.

2. Bundet opgave

Ved nogle af undervisningsmodulernes afslutning vil underviserne uddele opgaver, der relaterer sig til modulets tema. Brug opgaverne som oplæg til samtalen og benyt også både meditation og vejrmelding, og procesmodellen i den sammenhæng.

I kan som gruppe også vælge at drøfte den aktuelle litteratur I er i gang med at læse.

3. Personlige temaer

Der vil opstå individuelle behov for at tale om ting, der fylder hos den enkelte. Brug gerne jeres gruppe til dette, når I kommer i kontakt med oplevelser som eksempelvis arbejdslivsproblematikker over familieproblematikker til deciderede kriser, der kan opstå her og nu. Brug også her procesmodellen som fremgangsmåde skitseret nedenfor.

Procesmodel

Lav grupper af tre (eller hvordan det går op), hvor:

- En er lytter,
- En er fortæller og
- En eller flere er observatører.

Som fortæller skal du have overvejet, hvad du gerne vil tale om (jf. Gruppemødet, pkt. 1-3) og desuden være opmærksom på, hvad der virkede godt *for dig* i samspillet mellem dig og lytteren.

Som lytter skal du forsøge at lave empatisk spejling, at stille uddybende spørgsmål (hvad, hvordan, hvor etc.

Som observatør(er) skal du (I) være opmærksom(me) på og notere dig (jer):

- Hvor lytteren lykkes med de tre skitserede ting
- Hvad fortællerens historie gør ved dig/jer

Tidsforbrug:

Brug mellem 15 og 20 minutter på hver seance – det er vigtigt, at alle får prøvet alle roller; lytter, fortæller, observatør.

Opsamling:

Efter hver seance skal I bruge 5-10 minutter på, at observatør og lytter siger, hvad der efter deres mening virkede godt i seancen, og hvad der gjorde indtryk på jer hver især i fortællingen. Ligesom fortælleren kort skal nævne, hvad der virkede godt i processen på ham/hende. Husk også at holde øje med tiden her.

I kan finde inspiration til feedback på intranet under "Vejledninger og materiale" hvor der ligger struktur for feedback til terapeutisk arbejde på SEOP. Selvom denne struktur er rettet mod terapeutisk arbejde, er den også velegnet til procesgruppemøder på basisuddannelsen.

Konflikter:

Hvis der mod forventning skulle opstå konflikter i procesgruppen, så forsøg i første omgang, at håndtere konflikterne internt. Er dette ikke nok, så tag kontakt til ledelsen på SEOP, der vil give sparring og eventuelt kunne deltage som supervisor i gruppen.