

Om morgenrunder

- og vejledning i at være procesterapeut ved morgenrunder

Følgende vejledning omhandler overordnet om morgenrunder og når studerende skal træne i at være procesterapeut ved morgenrunder.

Om morgenrunder

Som udgangspunkt starter hver undervisningsdag med en morgenrunde. Her melder de studerende ind og kommer til stede i rummet. Der er også her at studerende kan komme frem med eventuelle problematikker eller udfordringer der fylder.

Morgenrunder har flere funktioner. Først og fremmest er det en øvelse i at komme til stede og være deltagende på holdet. Derudover er morgenrunder en terapeutisk øvelse i at kunne rumme andres historier og erfaringer. Dermed skal morgenrunder ses som en væsentlig træning på uddannelsen. Det at lytte og overvære andres proces, samtidig med at den studerende er opmærksom på hvad der sker i sig selv, er særdeles god øvelse i forhold til den senere rolle som terapeut.

Morgenrunder fungerer desuden som eksempel og demonstration af terapeutiske interventioner og underviser kan vælge, at gøre brug af længere morgenrunder som demonstration.

Dermed vil morgenrunder variere i længde, alt efter hvad der er behov for på holdet og hvad underviser vurderer. Desuden vil morgenrunde på basisuddannelsen som regel være længere end på overbygningsuddannelsen. Årsagen hertil er, at forventningen til studerende på overbygningsuddannelsen er, at de i højere grad er i stand til at komme til stede, regulere sig selv og vurdere, hvad der er væsentligt at få sagt højt.

Træningen for studerende er således evne til at rumme, lytte og være nærværende i forhold til andres proces, samt opmærksomhed på egne reaktioner. Når den studerende er på i morgenrunde, er det en øvelse i at bemærke og vurdere hvad der er behov for at sige og dele med holdet, for at kunne være til stede i rummet.

Selvom de overordnede rammer for morgenrunder er som ovenstående, kan den enkelte underviser selv vurdere om der er brug for en anden måde at lave morgenrunde på, ligesom der ved enkelte dage kan vurderes, at der ikke skal være morgenrunde.

Vejledning i at være procesterapeut ved morgenrunder

Med jævne mellemrum vil underviser opfordre studerende til at varetage rollen som procesterapeut ved morgenrunder, under supervision af underviser.

Dette vil være mere og mere i løbet af uddannelsen og altså hyppigere på overbygningsuddannelsen end på basisuddannelsen.

Når du er på som procesterapeut under supervision, får morgenrunder dermed en yderligere funktion – direkte træning i terapeutrollen og i at hjælpe andre til at komme til stede.

Rollen som procesterapeut er ikke altid nem, da den kræver, at man vurderer og afstemmer hvad der er væsentligt at få sagt for at komme til stede. Dermed vil der være aspekter der kunne arbejdes med, som der ikke arbejdes dybere med, men som blot bemærkes af procesterapeut og den studerende der er på i morgenrunden.

Når du træner som procesterapeut, er det også en øvelse i hvordan du kan håndtere afslutninger af længere terapisessioner. Forstået således, at du øver i, hvordan du i den terapeutiske proces kan bemærke, støtte og hjælpe i at komme tilstede, rumme og være med, snarere end at gå i dybden. Aspekter der er væsentligt ved afslutning af en længere session, for at kunne runde af, samle op og afslutte på en god måde.

Udgangspunktet er naturligvis den oplevelsesorienterede og fænomenologiske tilgang, hvor der fokuseres på her og nu med spørgsmål som:

- Hvad er vigtigt for dig at sige, for at komme tilstede i rummet?
- Hvad sker der i dig lige nu?
- Hvordan er det for dig at sige?
- Hvordan er det at sige højt her på holdet?
- Hvad mærker du?
- Hvad føler du?
- Hvad fortæller din krop dig?
- Hvad kunne være godt for dig?
- Hvordan kan du passe på dig selv i dag?

- Hvordan kan du udfordre dig selv i dag?
- Og lignende spørgsmål

Desuden er subjektive reformuleringer og opsummeringer, naturligvis relevante interventioner. Ovenstående spørgsmål er kun til inspiration, da den enkelte intervention naturligvis skal tilrettes situationen.

Underviser vil give feedback og sparring til den studerende der er på som procesterapeut og hjælpe undervejs. De konkrete rammer vil underviser vurdere og vælge.