

Great
Relations

GREAT RELATIONS

TERAPEUTPAKKEN

DEN SAMMENBRAGTE FAMILIE



Indhold:

Den sammenbragte familie

Introduktion	03
Sådan bruger du pakken	04
Individuel selvrefleksion 1: Spørgsmål til dig selv	05
Samtale 1: Den nysgerrige, den konfliktfyldte og den ressourcefulde samtale	06
Tip: Løfte til din partner	07
Samtale 2: Den gode samtale med dit barn	08
Tip: Løfte til dit barn	11
Samtale 3: med dit barn som beroliger, eliminerer skyld og tager ansvaret hjem	12
Samtale 4: At være en voksen uden for familien	13
Afslutning	16

INTRODUKTION

Sammenbragt familie

Med terapeutpakken får du adgang til et udvalg af samtaleøvelser, refleksionsværktøjer, sjove øvelser og lege, som du kan tilbyde din klient til brug mellem deres terapi sessions.

Det vil muliggøre en mere effektiv terapi, hvor du kan arbejde dybere, fordi der sker refleksion der understøtter dit arbejde.

Du understøtter din klient i at opleve dybere indsigt i egne udfordringer og muligheder, når refleksion og dialog er afprøvet i hverdagen mellem sessions.

Din klient vil få en følt oplevelse af, at det der lykkes i terapien sammen med dig, kan overføres til at lykkes hjemme, selvom du ikke er tilstede.

Denne pakke indeholder:

Den sammenbragte familie indeholder 4 samtaleguides og refleksionsøvelse, der henvender sig til alle der påvirkes af den nye familie-konstellation når temaet er sammenbragt familie. Formålet er at forstå og skabe lydhørhed for alles perspektiv.



SÅDAN BRUGER DU PAKKEN

Få mest ud af hver terapi session

Læs alle guides igennem først

Alle øvelser, dialog guides og lege kan bruges som en del af et terapiforløb. Vi anbefaler at du selv gennemgår alle dele af pakken som terapeut, så du selv kan afgøre ift. hver enkelt klient, hvornår i processen personen er klar til at få en øvelse eller flere med hjem. Øvelser kan både bruges i individuel terapi og parterapi, men egner sig ikke til børn eller teenagere eller til voksne hvor mentale handicap/sygdomme er en forhindring for normalt tilstand.

STEP 1

Giv den pågældende guide til klienten som hjemmearbejde. Du kan enten sende et screenshot af den digitale version, downloade og printe hele eller dele af terapeutpakken. (Eks: indstille din printer til kun at printe side 5 ud.) Gennemgå øvelsen med klienten, så den er modtaget, forstået og kan gennemføres.

1

STEP 2

2

Klienten laver øvelsen derhjemme, i det tidsinterval der går inden den næste session.

STEP 3

Til den næste session taler I om, hvilke indsigter klienten er nået frem til.

3

INDIVIDUEL SELVREFLEKSIONSØVELSE 1

Individuel selvrefleksion: Spørgsmål til dig selv

Selvrefleksion – når du skal blive klar over, hvordan du tager lederskab for din familie

- Forventer jeg det samme fra min nuværende partner, som jeg forventede af min eks? Er det rimeligt hvis ja?
- Har jeg for nylig spurgt min nuværende partner, hvordan mit barn påvirker?
- Har jeg for nylig spurgt – og hvilke længsler og behov min partner har?
- Undgår jeg svære samtaler? Hvad kunne grunden være?
- Hvad skal der til, for at jeg er parat til at gå ind i svære samtaler?
- Hvordan viser jeg mig som en støtte for min partner i mødet med mit barn, på vejen mod at skabe en tryk og harmonisk sammenbragt familie?
- Hvordan viser jeg mig, som en støtte for mit barn i mødet med min partner?
- Hvad kan jeg se virker positivt og udviklende for vores familie?
- Hvad skal jeg holde helt op med at gøre?
- Hvad skal jeg gøre der er nyt?
- Hvad skal jeg gøre præcis som jeg plejer?
- Hvordan skaber jeg plads til mig selv, i mødet med mit barn og nye partner i denne nye familiekonstellation?

SAMTALE 1

Den nysgerrige, den konfliktfyldte og den ressourcefulde samtale

Samtale med din partner- når du skal berolige og vise dit engagement.

Denne type samtale kan komme i spil når din partner bliver utryg eller usikker på, om du kan lide dennes barn, og om I er på samme side.

Hvad synes du jeg gør godt med dit barn?

- Hvorfor?
- Hvad betyder det for dig, at du ser mig gøre det?
- Hvilken effekt har det på vores fælles liv?

Hvad kunne du ønske dig at jeg gjorde endnu mere af?

- Hvorfor?
- Hvilken effekt ville det have for dig, hvis du så mig gøre det?

Vil du høre, hvad jeg synes du gør godt I vores familie?

- (fortæl hvorfor det er godt, og hvilken effekt det har på dig når det sker)

Kunne du være interesseret i at høre, hvad jeg kan se, vi kunne gøre endnu mere af sammen?

- (fortæl hvorfor og hvilken effekt det ville have for hele familien)

Vil du være med til at tale om, hvad vi hver især drømmer om at bidrage med til gode fælles oplevelser i den næste tid?

Øvelsen fortsætter på den næste side: Tip! Løfte til din partner



SAMTALE 1

Tip! Løfte til din partner

Lad dig inspirere af dette løfte, som en ramme for hvad din partner kan forvente af dig. Hvordan kunne dit eget løfte se ud?

- Jeg respekterer du er forælderen, og kender dit barn bedst: dets behov og karakter.
- Jeg vil respektere, at du bruger tid alene med dit barn.
- Jeg prøver ikke at være en ekstra forælder, Jeg vil opbygge tillid, venskab og være en ressource for dit barn.
- Hvis der er noget der virker grænseoverskridende på mig, vil jeg komme med konstruktive forslag, vi kan overveje og finde løsninger for sammen.
- Hvis noget er følelsesmæssigt frustrerende, vil jeg opsøge støtte udefra, så jeg ikke lægger kritik af på dig.
- Jeg vil vise dig empati, og bruge tid på at forstå dit perspektiv og være dig en ressource – og jeg ønsker det samme fra dig.
- Jeg vil arbejde for, at vi skal være et fællesskab i denne familie.

SAMTALE 2

Den gode samtale med dit barn

Når du skal tale om svære følelser med dit barn

Barnet kan tænke, at en åben, ærlig, ægte dialog med dig, om hvordan det virkelig har det, kan komme til at såre dig. Det kan få dit barn til at frygte at miste dig. Det kan opleves smertefuldt for et barn, at gå ind i den sårbarhed det er at tage hul på en sådan samtale.

Derfor er det din opgave og ansvar som forælder, at vise vejen for en sårbar samtale med dit barn, hvor målet er at kunne være åben, ærlig, ægte, uden at dit barn skal bekymre sig om frygten for at blive afvist.

Selvom du altid har haft en tæt forhold til dit barn, så kan bruddet af et familieliv og opbygningen af et helt nyt, få barnet til at frygte at miste dig.

Pas på med at love noget du ikke kan holde, men sig blot, at du vil huske det barnet siger. Gentag hellere hvad du hører dit barn sige. Det vil virke beroligende på barnet (også på dit voksne barn).

Vær derfor opmærksom på, at stille neutrale ikke værdiladede spørgsmål, og spørg roligt ind til det, du ikke forstår.

Ros dit barn for at vise sårbarhed: som er det samme som at være åben, ærlig ægte – også når dit barn har en anden oplevelse, end du selv har.

Det gælder altså om at undgå at tale om hvad du mener, og hvordan du har det, men blot holde dig til at forstå dit barn, og være nysgerrig på hvad det har at fortælle.

Øvelsen fortsætter på den næste side- den gode samtale...



SAMTALE 2

Den gode samtale med dit barn

Når du skal rumme dit barns svære følelser

Det er godt at forsikre dit barn om, at du kan tåle at høre lige præcis, hvordan dit barn oplever situationen.

Den viden du får, skal du bruge til at tage samtalen op med mellemrum, for at høre hvad der kan have udviklet sig, eller stadig er det samme- så du ved hvad du skal handle på/vise forståelse for, når det gælder at støtte dit barn gennem livet i en sammenbragt familie.

Har dit barn ikke så meget sprog, eller virker tilbageholdende, kan du prøve at sige det du tror er på spil, og checke af med dit barn, om det føles rigtigt det du siger. Se dette eksempel:

Samtale med dit barn

- Hvis jeg tror du bliver vred, hver gang du ser min nye kæreste, er der så noget om det? Hvor kan du mærke den vrede i kroppen?
- Ok i maven. Hvordan mærkes det? Det er da ikke rart at få ondt i maven- hvad gør du så, når du får ondt i maven?
- Så går du ind på dit værelse- hvad kan få dig til at føle dig godt tilpas igen? At lege med din bror og grine. Det lyder dejligt at lege og grine.
- Er der noget du synes jeg kan gøre, når du få ondt i maven? Ja, sidde tæt i sofaen bare os to- det kan jeg også rigtigt godt lide.

Øvelsen fortsætter på den næste side- den gode samtale....



SAMTALE 2

Den gode samtale med dit barn

Når du skal rumme dit barns svære følelser

- Kan du huske en gang, hvor du IKKE fik ondt i maven, hvad der så var sket? Ok, så jeg havde brugt tid på at cykle en tur med dig først – og så var det ikke så slemt?
- Kunne du godt tænke dig, at jeg gjorde flere ting med dig alene? Ok det vil jeg huske: at vi to skal gøre flere ting alene.
- Hvordan er det for dig, når du ser mig kysse min kæreste? Så det er ikke rart– hvad kunne du godt tænke dig jeg gjorde, når jeg så min kæreste? Ok, du kunne tænke dig at jeg bare holdt i hånden, og ventede til vi var alene med at kysse? Det vil jeg tænke over, at du har sagt.
- Hvordan var det at fortælle mig, hvordan du har det? Så det var ok dejligt?
- Hvad kunne du især godt lide, at jeg gjorde lige nu? At jeg ikke skældte dig ud, selvom du fortalte mig, at der er noget du ikke kan lide at se på?
- Hvor er det bare godt alt det du fortalte mig –også det med at kysse min kæreste og få ondt i maven – det er jeg så glad for at vide. Når jeg ved en masse om hvordan du har det, så hjælper det mig til at passe godt på dig, og huske hvad der er vigtigt for dig. Hvor er du bare sej. Jeg elsker dig så meget, og du betyder alt for mig.

Øvelsen fortsætter på den næste side-tip... 

SAMTALE 2

Tip: Løfte til dit barn

Lad dig inspirere af dette løfte, som en ramme for hvad dit barn kan forvente af dig. Det lille eller det voksne barn. Hvordan kunne dit eget løfte se ud?

Du tænker måske, at det giver jo sig selv, men det er faktisk vigtigt højt at sige til dit barn, at det er betydningsfuldt for dig, og at du vil være der for barnet, selv om du har valgt at indgå i en ny relation, og begynde en ny familie.

Her er et forslag til, hvad det er du –igen og igen– kan sige til dit barn, når det enten er udad reagerende eller indad reagerende eller viser tegn på usikkerhed:

Mit løfte til dig er:

- Du er så betydningsfuld for mig. Du er noget helt særligt for mig, for du er mit barn.
- Jeg vil altid være der for dig.
- Jeg vil være med dig, når noget gør ondt, og når noget gør dig glad.
- Det kan opleves svært for dig, at jeg har taget dette valg. Selvom jeg har valgt en ny partner, vil jeg aldrig miste os to – hvad vi to har sammen.
- Jeg lover fortsat at engagere mig i dit liv.
- Du er ikke alene. Jeg er her sammen med dig – i alt det der føles nyt.

Læg mærke til hvilken reaktion der kommer: udtrykt i ord, mimik eller kropssprog.

SAMTALE 3

Samtale: med dit barn som beroliger, eliminerer skyld og tager ansvaret hjem

Svar til dit barn, når du går over grænsen

Det ses ofte, at forældre især i de første år efter et brud, oplever det svært at holde sig fra, at tale negativt og kritisere om den anden forælder.

Børn kan typisk tænke, at det er deres rolle at berolige, og skulle tage sig af den forælder, der giver udtryk for frustration over sin eks, og kan virke ked af det eller vred.

Det er dog aldrig et barns opgave at tage hånd om sin forælder – det er altid den anden vej rundt. Det bliver derfor din opgave at berolige barnet, og forsikre det om, at det ikke har skyld i det brud der er sket, eller i de frustrationer der kan opstå mellem dig og den anden forælder i skilsmissen.

Hvis du alligevel er kommet til at sige noget kritiserende om dit barns anden forælder, kan du lade dig inspirere af disse forskellige svar:

- Jeg er ked af, at jeg kom til at tale negativt om din far/mor. Det er ikke ok, når jeg ved du holder af din mor/far
- Selvom nogle dage er svære for mig, så skal jeg nok komme godt igennem dem.
- Det tager jeg hånd om. Det har ikke noget med dig at gøre.
- Du skal ikke tage dig af mig. Jeg tager mig af dig.
- Det gør mig så glad, at du er mit barn.

SAMTALE 4

At være en voksen uden for den sammenbragte familie

Samtaleguide til dig der ser et barn, der har svært ved at være i det valg de voksne har taget.

Du kan hjælpe et barn ved at være lyttende, forstående og neutral, uden at gå over de voksnes grænser for indblanding i deres familie.

Det du ofte ville kunne hjælpe med, er at give plads til at normalisere den svære situation. Mange af os kan dele ud af vores egne erfaringer, hvis vi selv har stået i samme situation, eller været tæt på andre der har.

Hvis du i dit arbejde eller privatliv er/har været tæt på børn i den aldersgruppe barnet har, vil du også ofte være godt klædt på til at tage en støttende samtale. Det vil hjælpe et barn til, ikke at føle sig alene med svære følelser.

Hvis du er i tvivl om det er ok for forældrene, så spørg dem, og forklar hvorfor du vil opsøge deres barn. Forældre der oplever skyld og skam, kan sagtens reagere voldsomt mod en anden voksen, der måske repræsenterer det, de ikke synes de selv er i stand til med deres barn. Vis forståelse for deres smerte, samtidig med at du gør din intention tydelig og viser hjælpsomhed.

Et barn der direkte –eller signalerer – at det rækker ud og har brug for hjælp, skal opleve det bliver taget imod. Tro på at en venligtsindet, lyttende neutral voksen, der evner at skabe tryghed og tillid hos et barn – kan gøre en positiv forskel for hele familien.

Feedback til dig selv

Hvis du bliver usikker på, om du bidrager positivt i samtaler med et barn der ikke er dit – så kan det være en god ide at skrive ned, hvad du synes gik godt i samtalen, og hvad du måske ikke synes du kunne løse op for. Over tid kan du se et mønster, og dermed vælge den bedste vej for det konkrete barn.

Øvelsen fortsætter på den næste side



SAMTALE 4

At være en voksen uden for den sammenbragte familie

Samtaleguide til dig der ser et barn, der har svært ved at være i det valg de voksne har taget.

Opmærksomhed på:

- Det handler ikke om at fixe barnets situation, men stille sig til rådighed, som en der kan lytte og trøste.
- Undgå at blande dig i familiesituationen, og spille børn og forældre ud mod hinanden.
- Vær lyttende frem for at love noget du ikke ved om du kan holde efter nærmere eftertanke.
- Samtalens udvikling er dit ansvar alene – du er den voksne.
- Pas på at det der siges i fortrolighed, forbliver mellem dig og barnet. (Din borgerpligt ift. myndigheder træder selvfølgelig i kraft, hvis du får viden om at barnet udsættes for svigt eller vanrøgt.)

Ramme for samtalen:

Alt efter situationen kan du tage udgangspunkt i denne guide, når du oplever et øjeblik nærhed, som giver mulighed for en åben, ærlig og ægte samtale.

Stil neutrale spørgsmål der ikke er værdiladede, og undgå at komme med reaktioner der er værdiladede, og kan sætte barnet i loyalitetskonflikt.

Du kan give barnet mulighed for at udtrykke sine følelser, ved at stille neutrale spørgsmål der kan få samtaler i gang. Prøv disse muligheder af:

Øvelsen fortsætter på næste side



SAMTALE 4

Samtale: At være en voksen uden for den sammenbragte familie

Samtaleguide til dig der ser et barn, der har svært ved at være i det valg de voksne har taget.

Tal om hvad du lægger mærke til hos barnet:

- Jeg kan se du ikke er så glad, som du plejer at være når vi mødes. Du ser lidt trist ud.
- Er det fordi du skal vænne sig til at... ? (Eks: far har fået en ny kæreste)

Tal om hvordan det er for barnet, at forholdene har ændret sig:

- Hvordan er det for dig, at fars kærestes børn skal bo hos jer og dele værelse med dig?

Tal om dine egne erfaringer eller andre du kender til:

- Jeg kender en familie/Jeg har selv prøvet at... det der kom til at fungere godt var... (eksempelvis at far og søn tog på ture sammen alene)

Tal om hvad barnet ønsker kunne være anderledes i den nye familie:

- Hvis du skulle blive glad igen, hvad kunne du så ønske dig anderledes?

Tal om hvad barnet lykkes med:

- Hvornår synes du I har det hyggeligt, og rart at være sammen med din nye familie?

Tal om hvilke muligheder du kan se barnet har:

- Hvad kan du selv finde på, som kunne gøre dig glad for at være hos far?



Øvelsen fortsætter på den næste side

SAMTALE 4

Samtale: At være en voksen uden for den sammenbragte familie

Samtaleguide til dig der ser et barn, der har svært ved at være i det valg de voksne har taget.

Undervejs i samtalen

Undgå at svare barnet med:

“Det kan jeg godt forstå” eller “det er da også for galt.”

Det vil virke mere beroligende – og undgå at din holdning sætter barnet i loyalitetskonflikt – at du gentager essensen af det du hørte.

Eks: *“Så det gør dig vred, at din bonussøster får lov at bruge din spilconsol, når du er hos din far?”*

Spørg ind for bedre at forstå, og hold gode pauser, så barnet ikke overvældes. Vend hellere tilbage til et svar du fik, og følg op på det.

“Jeg har lige tænkt lidt over, det du sagde før...”

Ros barnet under vejs, for at fortælle om det der er svært.

“Det er godt du siger det højt... Det er så vigtigt, at tale om det der føles svært...”

Giv positiv feedback, når barnet svarer på et spørgsmål. F. eks.

“Det er godt tænkt af dig, at du vil tale med din far, næste gang han kører dig til træning, selvom du ikke ved om han bliver sur.

Hvis det ikke bliver som du håber, så kan vi to tale om, hvad du så kan gøre.”

Vis at du lytter, ved at gentage essensen af hvad du hørte barnet sige:

“Du kan tro jeg hører dig... så det du siger er, at det er svært at de nye børn roder i dine skuffer...”

Vis barnet at det reagerer normalt følelsesmæssigt

“Det er helt normalt, at du kan blive sur, når det er svært for dig at vænne dig til, at de er i huset.”

AFSLUTNING

Held og lykke!

Tak for din interesse, for at gøre brug af disse kommunikationsguides fra Great Relations, som vi skaber til dig som terapeut målrettet dit arbejde med dine klienter. Vi ønsker dig alt held og lykke med at formidle dem videre.

Vi tager meget gerne imod din feedback, så du er velkomne til at fortælle os om hvordan du har gjort brug af pakken, og om det giver dig og dine klienter værdi, ligesom vi gerne modtager konstruktiv kritik.

GREAT RELATIONS

