



SAMTALETRÆNING I TRIADER
I TERAPI, RÅDGIVNING OG
VEJLEDNING

Anders Dræby



SAMTALETRÆNING I TRIADER I TERAPI, RÅDGIVNING OG VEJLEDNING

København og Aarhus 2016

Copyright © Anders Dræby

The State and University Library – Aarhus University

Aarhus University Scholarly Publishing

DOI: 10.7146/aul.161.129

Afdeling for Generel pædagogik og Pædagogisk filosofi

Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse

AARHUS UNIVERSITET



Indhold

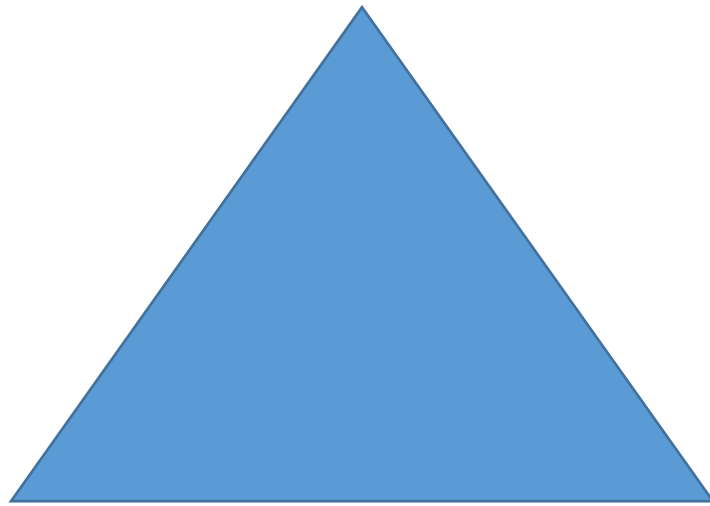
Introduktion til samtaletræning i triader	3
Triaden	4
De tre positioner	5
Observatørens rolle	6
Om at give og modtage feedback	8
Retningslinjer for at give feedback	9
Retningslinjer for at modtage feedback	10
Retningslinjer for rækkefølgen i triaden	11
Litteratur	12

Introduktion til samtaletræning i triader

Triaden er en metode til samtaletræning med tre positioner. Metoden er udviklet til træning i psykoterapi, men den er lige så anvendelig inden for rådgivning (counselling) og vejledning (guidance). Det følgende omfatter en let tilgængelig brugsanvisning til anvendelse af triaden i træning og uddannelse af terapeuter, rådgivere og vejledere.

Trikken

Observatør



Terapeut

Klient

De tre positioner

Klient

Som klient udvælger du et anliggende, du gerne vil tale om. Det skal være et håndterligt, og derfor ikke for personligt tungt, anliggende, der samtidig er substantielt nok til at være passende for træning. Det kan f.eks. være omkring de personlige relationer til studerende eller til kolleger mv.

Terapeut

Selv om træningen er en delvist "kunstig" session, er det væsentligt at du accepterer rådgivningspositionen og bruger træningen som en mulighed til at udforske dine evner og bruge de færdigheder, der skal trænes i den pågældende praksissession. Vær åben over for feedback og for at kunne bruge den til at udvikle dig selv og din tilgang med.

Observatør

Som observatør giver du feedback direkte til terapeuten og undgår i den forbindelse at blive blandet ind i selve håndteringen af klienten ved ikke at diskutere klientens anliggende. Beskriv hvad du ser og hører og hvad dine synspunkter er omkring det. Forsøg ikke på at give en fortolkning.

Observatørens rolle

Observatørens rolle er afgørende for træningen. Det er vigtigt at være tæt nok på til at du kan se og høre, og samtidig være uden for øjenkontakt med både klient og terapeut. Din opgave er at koncentrere dig om, hvad der sker mellem klienten og terapeuten snarere end at koncentrere dig om historien eller om løsningen på problemer. Din feedback er vigtig for terapeutens mulighed for at udvikle sig fagligt.

Hvad skal du se og lytte efter:

- Terapeutens opmærksomhed og kropssprog
- Hvordan denne opmærksomhed bidrager til forståelse
- Hvor meget terapeuten kan stille ind (tune ind) på klientens sprog
- Hvor godt samler terapeuten op på ikke-verbale sprog og signaler

Hvad skal du kigge efter hos klienten:

- Hvilke responser fra terapeuten giver specifikt klienten muligheder og hvordan?
- Hvad virkede forkert, chokerende eller irrelevant?
- Hvad kan være blevet undgået eller overset af terapeuten?

Når observatøren giver feedback skal hun/han kommentere på konkret adfærd snarere end at generalisere. Hvis observatøren giver negativ feedback skal vedkommende foreslå alternativer. Det er vigtigt at du er direkte og ærlig omkring de aspekter der ikke er hjælpsomme for klienten, men du skal aldrig være rent negativ.

Om at give og modtage feedback

Feedback er en af de mest brugbare metoder til at udvikle og monitorere terapifærdigheder. At høre hvordan andre mennesker oplever dine terapeut-/rådgivnings- eller vejledningssevner kan hjælpe os til at identificere hvad vi gør godt og hvad vi skal arbejde på. Det giver også mulighed for at lære om, hvilken effekt vi kan have på andre, hvilket forøger vores selvbevidsthed.

En feedback der opfattes som ufølsom kritik er ikke brugbar. Den skal gives med respekt for modtageren og med intentionen af at øge selvbevidsthed. Negativ feedback kan være konstruktiv hvis den gives følsomt.

For at kunne være brugbar skal feedbacken være ærlig. Smiger er misledende og måske uærlig og kan lede til at den positive feedback bliver ignoreret.

Retningslinjer for at give feedback

1. Hav ejerskab over feedbacken – gør det klart at du taler ud fra din egen erfaring af, hvad du har observeret, f.eks. ”Jeg lagde mærke til at du gjorde ... og det fik mig til at føle...”
2. Vær deskriptiv/beskrivende og specifik – Hvad ser og hører du, der virker godt? Hvad føler du der kunne forbedres?
3. Giv dine positive kommentarer først. Negativ feedback er mere acceptabel, hvis der forudgående er blevet givet anerkendelse af noget, der er gjort godt, f.eks. ”Jeg føler at dit kropssprog var afslappet og det syntes at hjælpe klienten med at føle ro. Jeg føler dog, at det kunne have hjulpet klienten til at føle sig endnu mere rolig, hvis du var gået langsommere frem”
4. Vær selektiv i forhold til, hvad du kommenterer. Fokuserer på de mest vigtige forhold, som du ser dem. Vurder værdien af de synspunkter, du giver modtageren. Hvis der ikke er nogen værdi, så hold dem for dig selv.
5. Husk at den feedback, du giver, kan sige lige så meget om dig som om terapeuten – omkring dine observationsevner, din sensitivitet og dine værdier.

Retningslinjer for at modtage feedback

1. Lyt stille til feedbacken og tag dig tid til at overveje den snarere end at afvise den hurtigt. Det er ofte oplysende, og dog sommetider ubehageligt, at høre hvordan andre mennesker ser os.
2. Vær sikker på, at du forstår hvad der bliver sagt og undgå at gøre dig antagelser. Bed om klarhed, hvis du er usikker.
3. Såfremt det er muligt, så spørg om feedback fra mere end én person, da folk kan opfatte dig forskelligt. Dette giver et mere afbalanceret syn på din rådgivningspraksis.
4. Spørg efter specifik feedback omkring områder der er hjælpsomme eller vigtige for dig.
5. Overvej hvordan du skal respondere på feedbacken og hvordan du inkoorporerer vigtige betragtninger i din praksis.
6. Sig tak til folk for at de vil dele deres erfaringer med dig – at give ærlig feedback er ikke nemt.

Hvis kunsten at give og modtage konstruktiv kritik indarbejdes som en almindelig praksis, kan den bidrage til udviklingen af et sikkert og lærende miljø.

Retningslinjer for rækkefølgen i triaden

1. Terapeut og klient sætter sig tilrette, og når tiden er inde beder terapeuten klienten om at gå i gang. Terapeuten har mulighed for at se på et ur og følge med tiden
2. Når tiden er gået – præcist – melder terapeuten ud, at samtalen er slut.
3. Hvis der er flere observatører, starter førsteobservatøren med at spørge terapeuten, hvordan han/hun oplevede samtalen og terapeuten svarer tilbage til førsteobservatøren. Husk altid at henvende dig direkte til folk og at omtale dig selv i første person.
4. Førsteobservatøren spørger klienten hvordan vedkommende oplevede samtalen og vedkommende svarer tilbage til førsteobservatøren.
5. Hvis der er flere observatører, giver de på skift deres feedback til terapeuten. Førsteobservatørens starter

Litteratur

Culley, Sue & Tim Bond (2006). *Integrative counselling skills in action*. London: Sage

Dryden, Windy & Brian Thorne (2010). *Training and Supervision for Counselling in Action*.
London: Sage