

Hvis du eller din arbejdsplads ønsker at arbejde med Deliberate Practice

Deliberate Practice kan oversættes til "Målbevidst færdighedstræning".

Grundideen er, at psykoterapi også er et håndværk, og et håndværk som indeholder en lang række færdigheder. Deliberate Practice handler altså mindre om at vide og mere om at mestre.

De fleste af os har fået vores faglige kompetencer ved at læse bøger, gå på kurser, modtage supervision og så selvfølgelig via erfaring fra det terapeutiske rum.

Deliberate Practice lægger fokus et andet sted, nemlig på, udenfor det terapeutiske rum, konkret *at øve sig* i at intervenere i svære terapeutiske situationer. Det vil i praksis sige, at man benytter rollespil til at udvikle og få de gode interventioner ind under huden, ind i den procedurale hukommelse, for så er det meget mere sandsynligt, at man har adgang til den konkrete intervention, næste gang man har brug for den.

Fælles for al Deliberate Practice træning er 3 ting;

- Indkredsning af, hvad der er svært for terapeuten
- Fokus på et konkret læringsmål
- Øve sig, indtil den sidder på rygraden

Så, hvis du kan samle en gruppe af psykologer/terapeuter, enten på din arbejdsplads eller blandt andre interesserede, som har lyst til en hel anden type af læring, så er der flere muligheder.

Et program med fokus på at træne generelle terapeutiske færdigheder:

Uanset arbejdssted og foretrukken terapeutisk retning, så er der en række generelle terapeutiske færdigheder, som er centrale at mestre, det gælder bl.a.;

Evnen til at etablere en terapeutisk alliance, altså en fælles forståelse for klientens problem og målet med terapien.

Evnen til at reparere alliancebrud, hvilket er noget af det vigtigste og sværeste på samme tid.

Opretholdelsen af en empatisk tilgang, herunder evnen til at spejle og validere klienten, også selvom man som terapeut kan få bøvlede indre reaktioner.

Jeg har holdt flere kurser i dette og deltagernes reaktioner afspejler både aha oplevelser, bedre selvkendskab og oplevelse af større konkret kompetence.

I dette program er det uden betydning, om deltagerne er nye eller erfarne terapeuter og om de har samme typer af arbejdsopgaver.

Et program med fokus på specifikke færdigheder for en bestemt terapeutisk retning:

APA, American Psychologist Association, har udgivet en række træningshæfter med fokus på de færdigheder der er centrale indenfor for en række af de store terapeutiske retninger; EFT, Psykodynamisk, CBT, m.fl. Hæfterne er lavet i et samarbejde mellem kapaciteter indenfor den pågældende terapiform og så folk med viden om Deliberate Practice, og de indeholder en masse øvelser med forskellige sværhedsgrader.

Hvis I er en gruppe af klinikere, som arbejder indenfor den samme referensramme, så kan jeg skræddersy et program med fokus på de specifikke færdigheder, som den pågældende retning lægger vægt på.

Et program med fokus på hvordan Deliberate Practice kan vitalisere supervision:

Man kan opleve, at vigtige indsigter og gode råd fra kompetent supervision kan være svære at omsætte i praksis. Det kan handle om flere ting, bl.a. at der bare *er* stor forskel på at vide og forstå og så rent faktisk at kunne gøre i praksis. "jeg ved godt hvad jeg skal gøre, jeg får det bare ikke gjort"

Her giver det rigtig god mening at fokusere på selve færdighederne, altså på det som lige er svært for denne konkrete terapeut.

Deliberate Practice supervision tager som udgangspunkt at;

- det er de sværeste terapier, som har mest brug for supervision
- video er hjælpsomt til at indkredse, hvad som ikke lykkes i terapien
- indkredse hvilke konkrete færdigheder, som terapeuten/supervisanden har brug for at udvikle
- supervisorsrummet er en mulighed for at øve sig i disse færdigheder
- supervisionen skal til stadighed foregå i supervisandens nærmeste udviklingszone

Er du intern eller ekstern supervisor på klinisk arbejde eller er I en arbejdsplads, som har lys til at udvikle jeres måde at lave gensidig supervision på, så laver jeg gerne et træningsprogram for jer.