



# Kommunikationsträning

## Patientmaterial

Ur Par i beteendeterapi av Anderbro & Svirsky

# Att prata så att någon vill lyssna

- Var **Specifik**, inte generell. Tex: "När du lämnade bordet utan att plocka undan efter dig igår så kände jag mig tagen för given." Istället för: "Du plockar aldrig bort efter dig, det är alltid jag som måste göra allt."
- **Undvik DU-Budskap.** Du – budskap har tendens att få din partner att känna sig attackerad ex, "du gör alltid så" "du plockar aldrig undan tvätten". Attack föder attack.
- **Använd Jag-budskap.** Säg "jag" istället för "man". Tex: Jag kände mig tagen för givet och det sårade mig" istället för "*Det kanske inte är så konstigt att man blir sårad när man alltid får göra allt själv.*" Lägga fokus på dig och inte på partnern så får du fram din upplevelse istället för en anklagelse.
- **Använd mjuka känslor** – vi människor har lättare för att ta till oss när andra berättar ur mjuka känslor framför hårda. Mjuka känslor skapar närhet och öppenhet medan hårda ofta skapar avstånd, försvar eller slutenhet. Exempel på hårda är arg, irriterad, sur, äcklad, förbannad och till mjuka kan vi räkna känslor som ledsen, sårad, rädd, orolig.
- **Runda kanter** – när vi blir frustrerade och känner oss missförstådda tenderar vi att låta tvärsäkra i våra uttalanden. Samtalet blir ofta mer konstruktivt om vi kan mjuka upp detta och byta "alltid och aldrig" till "några gånger" eller börja en mening "jag kan ha fel".
- **Den andres perspektiv** – inkludera din nyfikenhet för den andres perspektiv genom att tex säga "*det här är min bild och jag förstår att det finns fler sätt att se på det*" eller "*jag förstår att det kanske inte var din avsikt att göra mig ledsen, vill du berätta hur dina tankar gick*".

# Att lyssna så att någon vill prata

- Det viktigaste av allt – att spegla. Detta betyder inte att tolka utifrån sin egen ram eller sina egna antaganden. Det betyder att jag helt och hållet kliver över i den andres skor och berättar från samma perspektiv vad den berättat för mig. Detta skall inte förväxlas med att hålla med, det visar bara att du hört vad den andre sa.
- Bekräfta känslan – berätta vilken känsla du hör att partnern beskriver och fråga om du kan få beskriva din egen avsikt om den inte stämmer med partnerns upplevelse. Till exempel : *"Jag hör att du blev ledsen för att jag lämnade dig med disken. Från min sida var det inte avsikten, jag sprang iväg för att svara när min chef ringde och stressen kring det gjorde att jag glömde bort det helt."*
- Bekräfta initiativet – om det finns en önskan att ni skall ha en öppen kommunikation där ni båda får plats kan det vara bra att uppmärksamma partnerns försök till att lösa något. På så sätt bäddar du för att kunna uttrycka dina behov. Till exempel: *"Jag uppskattar att du tog upp det så att jag fick chansen att förstå hur det blev för dig"*.

# Målformulering

## Målet med vår kommunikation är för mig:

(Till exempel: *Att förstå varandra. Att få prata lika mycket.*)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Det som brister nu i vår kommunikation är:

(Till exempel: *Jag känner mig missförstådd och hamnar i att försöka övertala min partner*)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jag önskar att vi gjorde mindre av detta :

(Till exempel: *Höjer rösterna*)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Och mer av detta:**

(Till exempel: *Lyssna på den andra.*)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Jag vill prova att bidra med detta för att närma mig målet:**

(Till exempel: *Jag ska fråga min partner om hen förstår hur och vad jag menar och om hen kan bekräfta det.*)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## Kommunikationsövning

**Problematisksituation du vill ta upp:** (Till exempel: När min partner gjorde bort mig inför våra vänner i lördags och jag lämnade festen utan hen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hur jag kan framföra det utifrån ovan råd och mina mål:**

(Till exempel: När du i lördags sa (specifik) inför våra kompisar att du inte tycker att jag lagar så god mat så blev jag ledsen och skämdes (mjuka känslor). Jag kan förstå att du tycker det, jag håller ju med, men jag hade önskat att du inte avslöjar mina tillkortakommanden inför andra. Jag tror inte att du menade att såra mig men jag undrar om du kan berätta utifrån ditt perspektiv vad som hände. (Den andres perspektiv)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Här kan din partner svara/skriva (byt övningsblad med varandra) utifrån råd och sina mål:

(Till exempel: *Så du kände att jag kritiserade eller gjorde bort dig inför dom? (spegling)*)

*Min avsikt var verkligen inte att göra så. Jag försökte bara vara rolig och skoja kärleksfullt, men jag hör att det inte alls landade så (bekräfta känslan) Jag är tacksam att du tog upp det så att jag får säga förlåt och förklara att det inte var meningen (bekräfta initiativet)*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## Reflektion kring partners svar:

(Till exempel: *Det känns skönt att hen verkade fatta hur det blev för mig.*)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Ungdomsmottagning**

**Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdomsmottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)

