



:

# Hör mig, Se mig

## Patientmaterial

- Övningar för att stärka empati, närvaro och känslomässig kontakt i en relation

# 1. Spegelövningen – "Jag vill att du hör mig"

## 1. Spegelövningen – "Jag vill att du hör mig"

**Syfte:** Öva aktivt lyssnande, empati och validering.

Så här gör du:

- Partner A får 3–5 minuter att uttrycka vad hen känner kring ett ämne (t.ex. ett bråk, en känsla av avstånd, ett behov).
- Partner B lyssnar utan att avbryta.
- Partner B speglar sedan tillbaka:
  - "Så vad jag hör dig säga är..."
  - "Det verkar som att du känner..."
  - "Har jag förstått dig rätt?"
- Partner A bekräftar eller förtydligar.

Rollen byts.

## 2. "Se mig i ögonen" – kontaktövning

**Syfte:** Skapa icke-verbal närvaro och känslomässig kontakt.

Så här gör ni:

- Parterna sitter mitt emot varandra, nära, i tystnad.
- Instruera dem att se varandra i ögonen i 2 minuter utan att säga något.

Efteråt får varje person uttrycka vad de kände under ögonkontakten.

- "När jag såg dig i ögonen kände jag..."
- "Det jag ville att du skulle se i mig var..."

### 3. "När jag känner mig sårbar..." – guidad kommunikation

**Syfte:** Stärka öppenhet och visa känslor på ett strukturerat sätt.

Frasstruktur att följa:

- *"När du gör/säger..."*
- *"...känner jag mig..."*
- *"...för att jag längtar efter/behovet är..."*
- *"...och jag skulle önska att..."*

Exempel:

• *"När du drar dig undan när vi bråkar känner jag mig ensam, för att jag längtar efter närhet. Jag skulle önska att du stannade kvar lite längre med mig i känslan."*

### 4. "Tre saker jag uppskattar med dig"

**Syfte:** Stärka positiv kontakt och uppskattning.

Så här gör du:

- Varje partner får turas om att säga tre saker de uppskattar hos den andra, gärna med konkreta exempel.
- Den som lyssnar säger bara "tack" efter varje sak, utan att förminska eller skämta bort det.

**Ungdomsmottagning**

**Västra Götaland**

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

