



Konfliktcykel

Patientmaterial

*Rita upp detta som en cirkel på tavla/papper –
eller skriv ut och ta med hem*

Steg 1:

Partner A känner: _____ (relationell rädsla, t.ex. "Jag känner mig bortprioriterad")

Partner A reagerar genom att: _____ (protest, klamra sig fast, anklaga, kräva)



Steg 2:

Partner B uppfattar A:s reaktion som: _____ (t.ex. kritik, krav, hot)

Partner B känner: _____ (t.ex. rädsla, överväldigande, otillräcklighet)



Steg 3:

Partner B reagerar genom att: _____ (undvika, dra sig undan, stänga av, bli tyst)



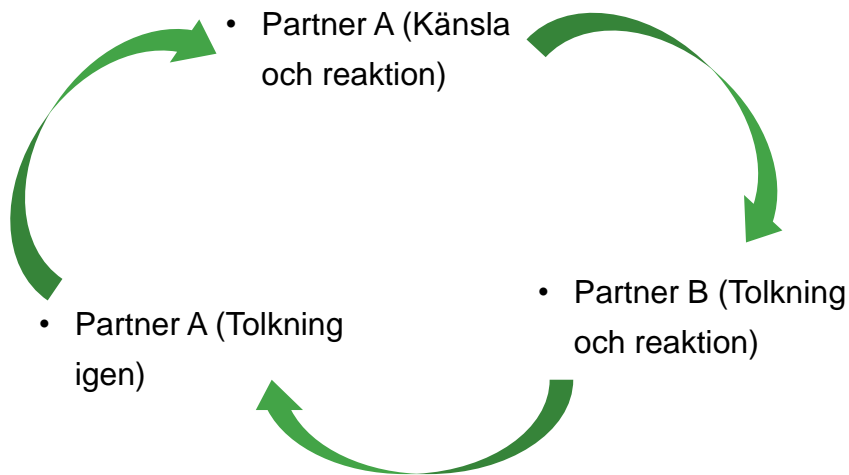
Steg 4:

Partner A tolkar B:s tillbakadragande som: _____ (t.ex. avvisande, brist på kärlek)

Cykeln börjar om



Visualisering i cirkelform: Rita en rund cirkel där varje steg står på en egen punkt runt cirkeln, med pilar mellan)



Sista steget: "Vad kan vi göra annorlunda?" Fråga paret:

- Vad kan jag göra annorlunda när jag känner mig triggad?
- Hur kan vi hjälpa varandra att känna oss trygga istället för att fastna i mönstret?

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdomsmottagning

