



:

# **Se och hör mig**

**Övningsmaterial**

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

## 1. Spegling med validering

**Syfte:** Öka trygg anknytning och känslomässig närvaro.

### Instruktioner:

- Partner A delar en upplevelse där hen kände sig osedd/ohörd (helst relaterat till relationen).
- Partner B speglar: *"Det jag hör dig säga är..."*
- Partner B validerar: *"Det låter som att det var svårt för dig. Jag förstår att du kände dig..."*
- Partner A bekräftar om det känns korrekt speglat.

**Tips:** Hjälpt partner B att hålla sig lugn och empatisk utan att försvara sig.

## 2. Den osynliga platsen

**Syfte:** Utforska olösta smärtpunkter och främja empati.

### Instruktioner:

- Varje partner får svara på frågan:  
*"När i vårt förhållande kände du dig som mest osynlig eller ohörd?"*
- Den andra lyssnar utan att avbryta, och uppmuntras att märka sina impulser (t.ex. att försvara sig).
- Därefter växlar de roller.
- Avsluta med att båda får reflektera:  
*"Vad i det din partner delade rörde vid dig mest?"*

## 3. Känslodjupdykning

**Syfte:** Skapa kontakt på ett djupare känslomässigt plan.

### Instruktioner:

- Partner A delar något de längtar efter att höra från sin partner (t.ex. "Jag ser dig", "Du är viktig för mig").
- Terapeuten guidar Partner A att koppla detta till underliggande känslor (t.ex. rädsla för att inte duga).
- Partner B uppmuntras att svara med nyfikenhet och värme.

### Exempel på guidande frågor:

- *"Vad betyder det för dig att bli sedd/hörd av din partner?"*
- *"Hur känns det i kroppen när du inte blir det?"*

## 4. "När du inte ser mig..."

**Syfte:** Stärka acceptans och gemensam förståelse för beteendemönster.

**Instruktioner:**

- Partner A beskriver vad partner B brukar göra som får dem att känna sig osedd.
- Partner B speglar och får hjälp att se detta som en inverkan snarare än en anklagelse.
- Därefter vänder man på rollerna.
- Avsluta med frågan:  
*"Hur skulle det se ut om vi försökte förstå varandras smärta istället för att försvara oss?"*

## 5. "Se mig – Jag är här" (Ögonkontaktövning)

**Syfte:** Fördjupa känslomässig kontakt och närvaro.

**Tidsåtgång:** ca 10–15 minuter

**Instruktioner:**

**Förberedelse (1–2 min):**

Be paret att sätta sig mittemot varandra, gärna på stolar utan bord emellan. Båda sitter med rak rygg och fötterna i golvet. Be dem andas lugnt och slappna av.

**Ögonkontakt (3–5 min):**

De tittar varandra i ögonen i tystnad. Instruera dem att bara "vara med varandra", utan att prata.

Be dem notera vad som händer i kroppen och känslomässigt (värme, oro, leende, tårar etc).

**Delning (ca 5 min var):**

När tiden är slut får Partner A säga:

- *"När jag såg in i dina ögon kände jag..."*  
Partner B lyssnar utan att svara eller kommentera. Byt sedan roller.

## Reflektion tillsammans (valfritt med terapeuten):

- *"Vad överraskade dig?"*
- *"Vad längtar du efter att din partner ska veta efter det här?"*

## Terapeutens roll:

- Trygghet: Skapa en trygg ram, särskilt om övningen väcker sårbarhet.
- Guida känslor: Hjälプ till att sätta ord på känslor som kan vara svåra att uttrycka.
- Ge val: Om någon tycker det är för intensivt – tillåt att blunda kort eller pausa.

**Ungdomsmottagning  
Västra Götaland**

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



4 av 4