



:

# **Vad jag hör och vad du menar**

**Övningsmaterial**

**Spegling och dubbel funktionsanalys**

## Funktionsanalys

Nu görs en funktionsanalys av båda parternas beteenden – både vad de gjorde och vad det syftade till (avsikt), samt vad som faktiskt hände (effekt).

Använd t.ex. detta formulär (kan fyllas i eller göras muntligt):

Partner	Vad jag sa/gjorde	Vad jag ville uppnå (avsikt)	Vad som hände (reaktion/effekt)	Vad jag kände då
A				
B				

### Exempel:

Partner	Vad jag sa/gjorde	Vad jag ville uppnå (avsikt)	Vad som hände (reaktion/effekt)	Vad jag kände då
A	Gick undan och sa "det spelar ingen roll"	Ville undvika bråk, få lugn	B kände sig avvisad	Ensam, osäker
B	Frågade: "Varför är du alltid så tyst?"	Ville få kontakt, förstå	A upplevde det som kritik	Frustrerad, orolig

## Steg 4: Reflektera tillsammans

Samtala utifrån:

- Vad överraskade dig i den andres avsikt?
- Hur påverkar dina tolkningar hur du reagerar?
- Vad skulle ni vilja göra annorlunda nästa gång?

### Tips

Gå inte in i försvar – utan att stanna i nyfikenhet.

Tolkningar sker automatiskt, vi kan *välja* att titta på dem innan vi agerar.

Förståelse betyder inte att man håller med – men att det öppnar för kontakt.

**Ungdomsmottagning**

**Västra Götaland**

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

