



Överskott & underskott i vår relation

Övningsmaterial

En övning för att förstå vad vår relation behöver mer
och mindre av

Syfte med övningen

Alla relationer hamnar i obalans ibland. Vi är inte främst
ute efter att hitta vem som gör fel, utan att förstå:

Vad finns det för lite av för att relationen ska må bra?
(Underskott)

Vad finns det för mycket av som tär på relationen?
(Överskott)

Hur hänger detta ihop med våra olikheter, sårbarheter
och mönster?

Målet är ökad förståelse och acceptans – inte
poängräkning.

Steg 1 – Reflektera enskilt (5–10 min)

Svara först var och en för sig.

Underskott

Vad finns det för lite av i vår relation just nu för att den ska må riktigt bra? Det kan handla om:

- Tid tillsammans
- Bekräftelse
- Fysisk närhet
- Djupa samtal
- Trygghet
- Skratt och lek
- Initiativ
- Gemensamma mål
- Struktur
- Återhämtning

Det finns för lite av:

När detta saknas känner jag:

Det jag egentligen längtar efter är:

Steg 1 – Reflektera enskilt (5–10 min)

Svara först var och en för sig.

Överskott

Vad finns det för mycket av i vår relation just nu som gör det svårare att må bra tillsammans?

Det kan handla om:

- Kritik
- Tystnad/undvikande
- Irritation
- Stress
- Skärmtid
- Svartsjuka
- Kontroll
- Konflikter
- Missförstånd
- Praktiska måsten

Det finns för mycket av:

När detta händer känner jag:

Steg 1 forts – Reflektera enskilt (5–10 min)

Då brukar jag reagera genom att:

- Dra mig undan
- Bli kritisk
- Försvara mig
- Anpassa mig
- Stänga av
- Annat: _____

Steg 2 – Förstå mönstret

Titta på det du skrivit.

- Hur hänger vårt överskott och underskott ihop?
- Kan det vara så att det som är för mycket hos den ena hänger ihop med det som är för lite hos den andra?

Exempel:

- För mycket kritik För lite bekräftelse
- För mycket tystnad För lite trygg kommunikation
- För mycket stress För lite närvaro
- För mycket kontroll För lite tillit

Finns det en cirkel vi fastnar i?

Vår typiska negativa cirkel ser ut så här:

När ____ händer känner jag ____ och gör ____

Då reagerar du med ____ Vilket gör att jag ____

Steg 3 - Dela med varandra

Den ena pratar (3-5 min)

"Jag upplever att det finns för lite av ____ och det gör mig ____"

"Jag upplever att det finns för mycket av ____ och då känner jag ____"

Den andra speglar

"Jag hör att du saknar ____"

"Jag hör att det blir svårt för dig när det är mycket ____"

⚠ Ingen försvarar.

⚠ Ingen förklarar bort.

⚠ Bara lyssna och sammanfatta.

Byt roller.

Steg 4 – Acceptans och möjlig riktning

Det är bra att skilja på:

- Skillnader som behöver accepteras
- Beteenden som går att påverka

Prata om:

- Är detta en grundläggande skillnad mellan oss (t.ex. behov av närhet vs självständighet)?
- Eller är det ett mönster vi kan justera?
- Vad är ett litet steg som skulle minska överskottet?
- Vad är ett litet steg som skulle öka det som saknas?

Ett litet steg jag kan ta är:

Ett litet steg vi kan prova denna vecka är:

Avslutande reflektion

En sak jag förstår bättre om dig nu:

Något jag känner mer mjukhet inför:

Att ta med sig

Relationell obalans betyder inte att relationen är fel. Det betyder ofta att två behov försöker bli hörda samtidigt.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdomsmottagning

