



Att lära känna varandra på djupet

**Ett reflektionsblad för par – med fokus på
förståelse, acceptans och närhet**

Syfte:

Att öka förståelsen för varandras bakgrund, behov och känslomässiga mönster – för att bättre kunna förstå beteenden i relationen idag.

Instruktion:

Svara först enskilt på frågorna. Dela sedan med varandra i lugn takt. Försök lyssna nyfiket och utan att avbryta eller försvara dig. Bekräfta det du hör

Min bakgrund och vad jag bär med mig

- Hur såg kärlek och relationer ut i min familj när jag växte upp?
- Hur visades känslor hemma hos mig (t.ex. ilska, sorg, glädje)?
- Vad lärde jag mig om konflikter – undvika, ta strid, anpassa mig?
- Vad tog jag med mig som jag tycker är fint/värdefullt?
- Finns det något jag bär med mig som är svårt i vår relation idag?

När jag blir sårbar

- Vad brukar trigga mig i relationer?
- Vad händer inom mig när jag blir ledsen, rädd eller avvisad?
- Hur brukar jag reagera utåt när jag känner mig sårad?
- Vad längtar jag efter i de stunderna (även om jag inte visar det)?

Mina behov i en relation

- Vad får mig att känna mig älskad och viktig?
- Vad behöver jag mest av från min partner (t.ex. närhet, trygghet, frihet, bekräftelse)?
- Hur märker jag att jag inte får det jag behöver?
- Vad har jag svårt att be om – och varför?

Våra mönster

- Vad händer oftast mellan oss när vi hamnar i konflikt?
- Vilken roll brukar jag ta (t.ex. dra mig undan, jaga, kritisera, lugna)?
- Hur tror jag att mitt beteende påverkar dig?
- Vad tror jag att ditt beteende handlar om – på djupet?

Att förstå istället för att fastna

- Vad tror jag att min partner egentligen försöker uttrycka när det blir svårt?
- Vad är lätt att missförstå med mig?
- Vad önskar jag att du förstod om mig, som du kanske inte riktigt ser idag?

Framåt tillsammans

- Vad skulle hjälpa mig att känna mig tryggare i vår relation?
- Vad kan jag själv ta ansvar för att förändra eller utveckla?
- Vad vill jag att vi ska bli bättre på tillsammans?
- Vad uppskattar jag hos dig – som jag kanske inte säger tillräckligt ofta?

Avslutande reflektion (tillsammans):

- Vad var nytt eller överraskande att höra?
- Kände du dig förstådd?
- Vad vill ni ta med er från samtalet?

Tips:

Ta pauser vid behov. Det är okej att det väcker känslor – försök att möta varandra med nyfikenhet och värme snarare än att lösa allt direkt.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

