

The background features abstract, flowing waves in shades of red, orange, and yellow, creating a sense of movement and energy. The waves are layered and semi-transparent, giving a dynamic and modern feel to the design.

DET SVÅRA SAMTALET

VILKA SAMTAL BLIR SVÅRA FÖR MIG?

- Vad har jag varit med om själv?
 - Bearbetade upplevelser
 - Obearbetade upplevelser
- Vilka samtal gör mig illa berörd?
 - Sånt som känns främmande
 - Sånt som väcker oro
- Hur hanterar man krockande behov i gruppen?

VAD ÄR DET FÖR SAMTAL?

Hanterandesamtal

- Behöver någon som lyssnar
- Undvik lösningsförslag
- Bekräfta att du hör (inte förstår)
- Var inte för "snabb att förstå"
- Utforskande/förtydligande frågor

Förändringssamtal

- När personen blivit lyssnad till och känner sig förstådd och bekräftad så frågar personen ofta själv efter lösningsförslag
- Utforska

Sympati

När den andres
känslor blir våra

Antipati

När vi känner avsmak
för den andre

Empati

Konsten att vara nära
utan att tappa fotfästet

Överinvolvering

När vi tar över den andres
ansvar

Apati

När vi blir
handlingsförlamade

VAD GÖR JAG MED INFORMATIONEN?

- Närheten till händelsen?
 - Är det ett pågående situation som behöver brytas?
 - Är det ett gammalt obearbetad händelse?
 - Är händelse under bearbetning?
 - Är händelsen bearbetad?
- Behöver personen professionell hjälp?
- Går det att komma överens om att söka hjälp?

VAD BEHÖVER JAG?

- Har jag redskap för att härbärgera det jag fått höra?
 - Affektsmitta
 - Hur "nollställer" jag mig?
- Vem kan jag pysa hos?
 - Är det risk att informationen förs vidare?



DISKUTERA

- Vilka ämnen tycker jag är svåra att prata om?
- Vad kan jag göra för att "nollställa" mig efter ett svårt samtal?
- Hur kan man hantera krockande behov i gruppen?