

Livet er ikke for amatører.....

OG SAMLIV KAN VÆRE RENE RISIKOSPORTEN!

Den gode samtalen om oss

UTFORDRINGER OG MULIGHETER

Hva kjennetegner en god samtale?

Samtalens kraft og mulighet

POSITIVT

Vi møter hverandre

+

Ser den andre

+

Gir av oss seg selv

=

Styrket par

NEGATIVT

Vi inntar forsvars posisjon

+

Ser bare oss selv

+

Avviser den andre

=

Svekket par

Muligheten ved å åpne seg:

POSITIVT

- Ny forståelse
- Gjenkjenning
- Aksept
- Større åpenhet fra partner
- Fornyet tillitt
- Et bedre parforhold

NEGATIVT

- Avvisning
- Feil tolkning
- Likegyldighet
- Mistillit
- Et dårligere parforhold

Tillit –Anerkjennelse –Respekt

Oppgave

1. Hvordan skaper vi tillit, respekt og annerkjennelse hos den andre?
2. Er dette noe vi opplever å ha i forholdet nå?
3. Hva kan vi bli bedre på for å få en solid plattform av trygghet i forholdet?

Valgfrihet

Omstendighetene kan vi ikke alltid gjøre noe med, men vi kan alltid forandre på noe i måten vi forholder oss til dem på.

G.M. Skau

Oppgave

HVILKE FORVENTNINGER HAR DU TIL PARTNEREN DIN?

- Er forventningene rimelige
- Har du fortalt dem?

KRANGLER

- Hvordan pleier dere å krangle
- Hvordan oppleves disse kranglene

En god samtalepartner

Vi har

1 MUNN OG 2 ØRER

FORDI VI SKAL LYTTE MER ENN VI SNAKKER

En god samtalepartner

- Lytter aktivt og kommuniser tilbake
- Gir respons
- Balanserer støtte og utfordring

Å lytte aktivt

- Oppmerksomhet
- Oppmuntre til å fortelle
- Stillhet og pauser
- Reformulere
- Refleksjon over følelser

Tale og lytte teknikken

Regler for begge

- Den som snakker holder en gjenstand = «mikrofon»
- Lytteren gjengir det han hører
- Man bytter på å ha ordet

Regler for den som snakker

- Snakk for deg selv
- Hold deg til korte utsagn
- Regler for den som lytter
- Gjenta med egne ord det du hører
- Ikke kom med motinnlegg

Snakke sammen

Samtalen som en oppdagelses-prosess

- Involvering-skape kontakt
- Selvutforskning
- Ny forståelse
- Handlingsmuligheter

Hvordan få samtalen på gli

- Virksomme småord
- Døråpnere
- Spørsmål som hjelp til å utforske
- Spørsmål som kan hjelpe til å komme videre

I det enkelte menneske bor det muligheter og ressurser som kan vokse og gro, gjennom en anerkjennelse av den man er.

Finn Carling

Oppgave:

Hvem ER DU som samtalepartner

- Hva er din styrke?
- Hva synes du er vanskelig?
- Hva er du trygg på?
- Hva vil du utfordre hos deg selv?
- Hva trenger du?

The Paradoxical Theory of Change

“...change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not.”

Arnold Beisser(1970:77)

Å leve sammen tydeliggjør og tilslører våre

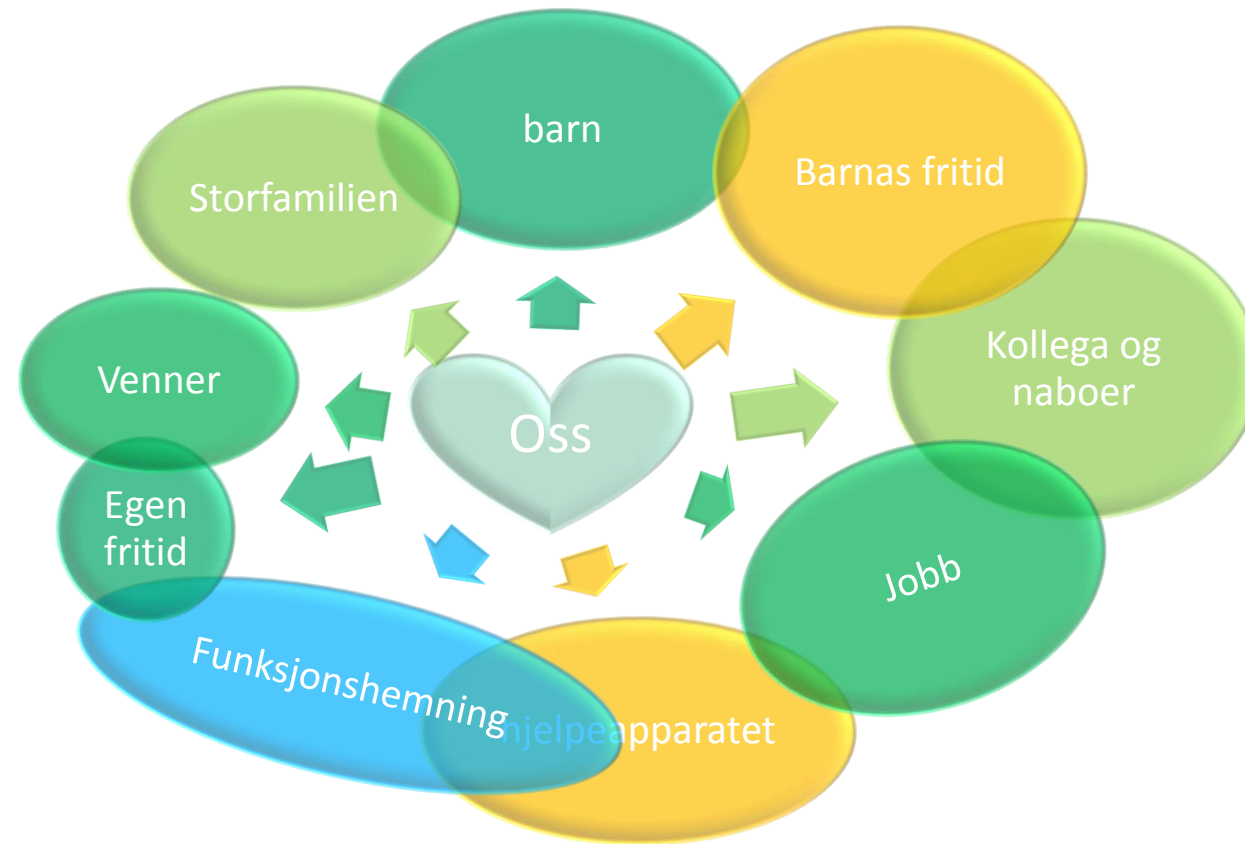
- Aktiviteter
- Begrensninger
- Behov
- Funksjonsfall
- Gleder
- Interesser
- Mestringsmekanismer
- Motivasjon
- Sinne
- Smerte
- Sorger
- Styrker
- Svakheter
- utfordringer

Snakk om "elefanten" i rommet

Funksjonshemning:

«et misforhold mellom individets forutsetninger og omgivelsenes krav»

Utfordringer



Hvordan snakker vi om et liv i endring?



Vi må få vær hele mennesker:

- Se hverandre
- Få fylle rollene våre i parforholdet
- Opplive annerkjennelse og respons

Oppgave:

hvordan påvirker muskelsykdommen livet deres?

When I accept myself as I am, then I change”

Carl R. Rogers

Apendix: Referanser

Dyrkorn, R. og Dyrkorn, R.(2010)*Innføring i gestaltveiledning*.Teori. Metoder. Praktiskeeksempler. Universitetsforlaget.

Grendstad, N.M. (1986) *Å lære er å oppdage*. Prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluentpedagogikk. DidaktaNorsk Forlag as. Oslo

Lien, T. (2006). *Veiledningens hemmelighet*–læring og relasjoner. VigmostadogBjørkeAS.

Rogers, C. R (1961) *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin

Røkenes, O. H. og Hanssen, P.-H. (2012) *Bære eller breste*.Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker. Fagbokforlaget, Bergen.

Tveiten, S (2013) *Veiledning -mer enn ord*, Bergen -Sandvigen: Fagbokforlaget

Tveiten, S (2005) Evaluation of the concept of supervision related to public health nurses in Norway. *Journal of Nursing Management*, 13, 13–21