

*Lytt så andre vil snakke  
- snakk så andre vil lytte*

Liv Brauer  
9.11.19



# Med den andre FOR ØYE

**Forberede**



Vite mest mulig på forhånd og ha et klart fokus

**Fornemme**



Plukke opp signaler og justere underveis

**Forklare**



Passe på at den andre forstår hva som skjer

**Forstå**



Lytte og spørre for å finne den andres vilje

**Fordype**



Tørre å spørre – tørre å si

**Forankre**



Oppsummere, avtale og dokumentere

snillsomskill.no



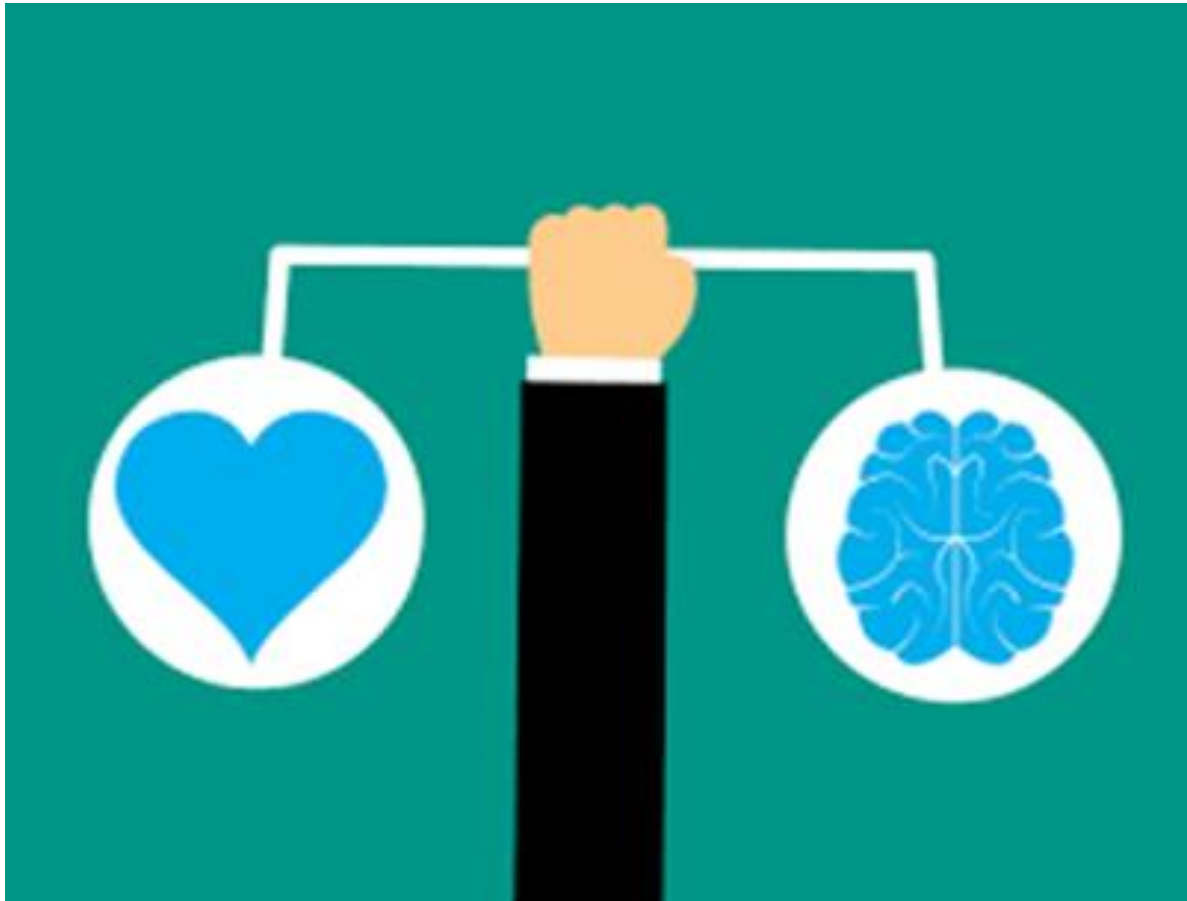


# EMPATHY

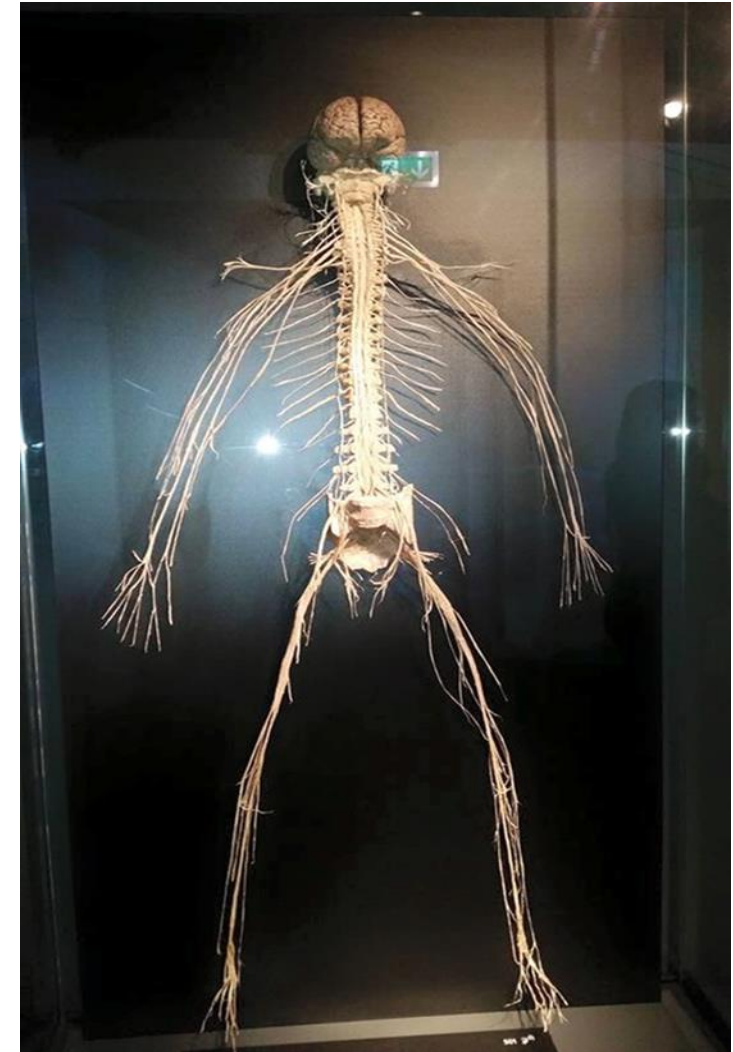
would this help?



Vi er bevisst våre handlinger ca  
5 % av vår våkne tid



snillsomskill.no



The three hardest  
things to say are:

1. I was wrong

2. I need help

3. Worcestershire  
Sauce

# På seg selv kjenner man andre?

*Hemmeligheten ved all  
hjelpkunst er å finne den andre  
der han er, og begynne der:*

*Ikke få det til å handle om deg!*

At man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er hemmeligheden ved al hjælpkunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en indbildning, når han mener at kunne hjælpe en anden. For i sandhed at kunne hjælpe en anden, må jeg forstå mere end han – men dog vel først og fremmest forstå det, han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min mere-forståen ham slet ikke. Vil jeg alligevel gøre min mere-forståen gældende, så er det fordi jeg er forfængelig eller stolt så jeg i grunden i stedet for at gavne ham egentlig vil beundres af ham. Men al sand hjælpen begynder med en ydmygelse; hjælperen må først ydmyge sig under den, han vil hjælpe, og herved forstå, at det at hjælpe ikke er det at hærskes, men det at tjene, at det at hjælpe ikke er at være den herske-sygeste men den tålmodigste, at det at hjælpe er villighed til indtil videre at finde sig i at have uret, og ikke at forstå hvad den anden forstår: Tag et menneske i lidenskab, lad det være så, at han i virkeligheden har uret – dersom du ikke kan begynde således med ham, at det ser ut som det var ham, der skulle belære dig, og dersom du ikke kan gøre dette således, at han, der utålmodigt ikke vil høre et ord af dig, med tilfredsstillelse finder i dig en velvillig og opmærksom tilhører: Kan du ikke det, så kan du heller ikke hjælpe ham.

*(Søren Kierkegaard: En ligefræm meddelelse, 1859)*



«Vi er helt avhengige av blikket til betydningsfulle andre for å forstå oss selv og omgivelsene våre»

«Blikket til andre er spekket med informasjon» Et blick kan være mykt eller hardt, avvisende eller forståelsesfullt»



# To grunnleggende behov

1. Å reagere, sette ord på, få ut, snakke.....

2. Å bli mottatt, hørt på, støttet, forstått....



SUR



REDD



SINT



LE



OVERRASKET



GRÅTE

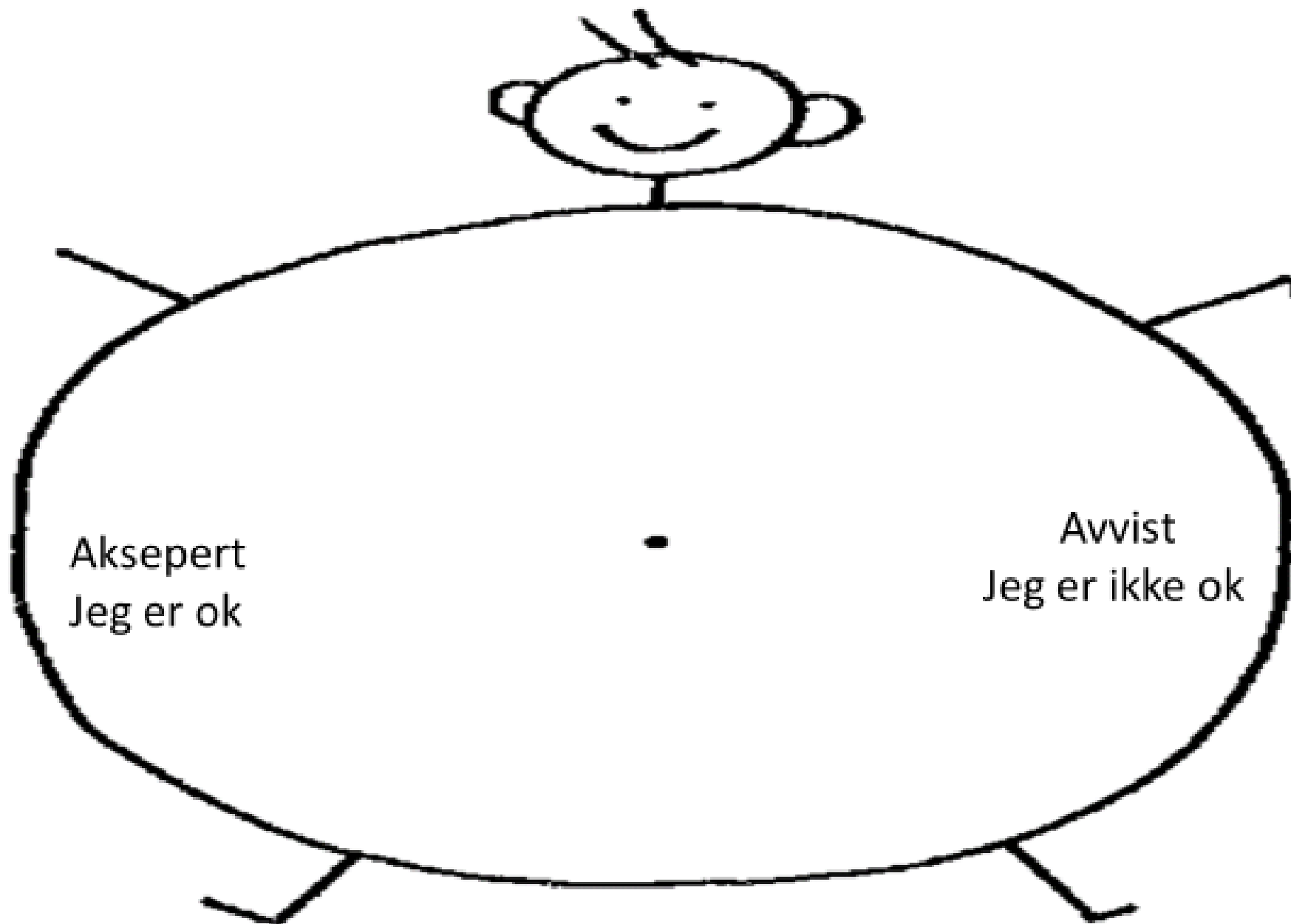


IRRITERT



FORNØYD





Det er ikke bare bare  
å dikte seg et liv.

Plutselig har du glemt teksten  
og står der og synger på siste verset.





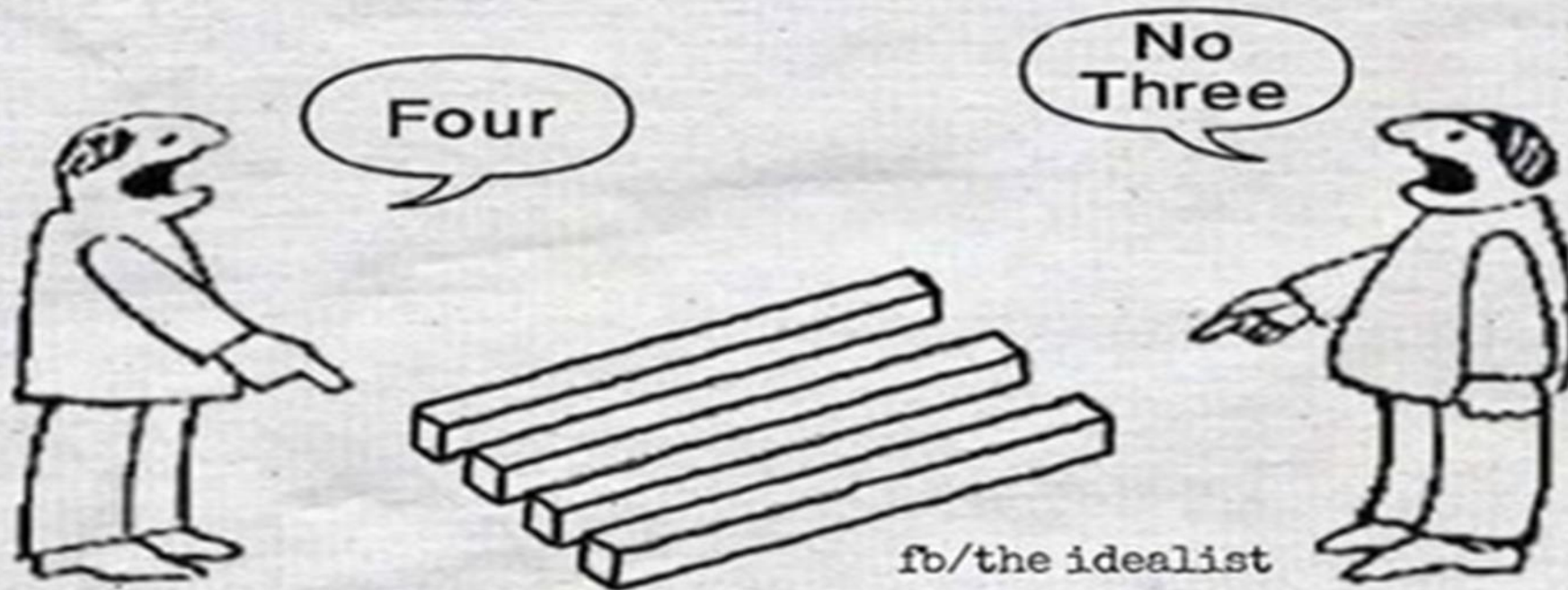
# Empati

- **Emosjonell empati:** evne til å forstå hva den andre føler
- **Kognitiv empati:** evne til å se den andres perspektiv



**"Everything we hear  
is an opinion, not a fact.  
Everything we see  
is a perspective, not the truth."**

- Marcus Aurelius



# Bevisst fokus

## Temafokus

Er det du sier sant?

Er jeg enig?

## Prosessfokus

Jeg vil at du skal føle deg  
bra og trygg i samtalen?

Jeg er nysgjerrig



# Om å vokse gjennom refleksjon

*"Tenk om et tre veltet og vi var rett under det?" sa Nasse Nøff. "Tenk om det ikke veltet," sa Brumm, da han hadde tenkt seg om en stund.*

*Fra boken: Hus og Bjørnehuset*



# Betydningen av å dele

Halvparten så vondt  
- dobbelt så godt

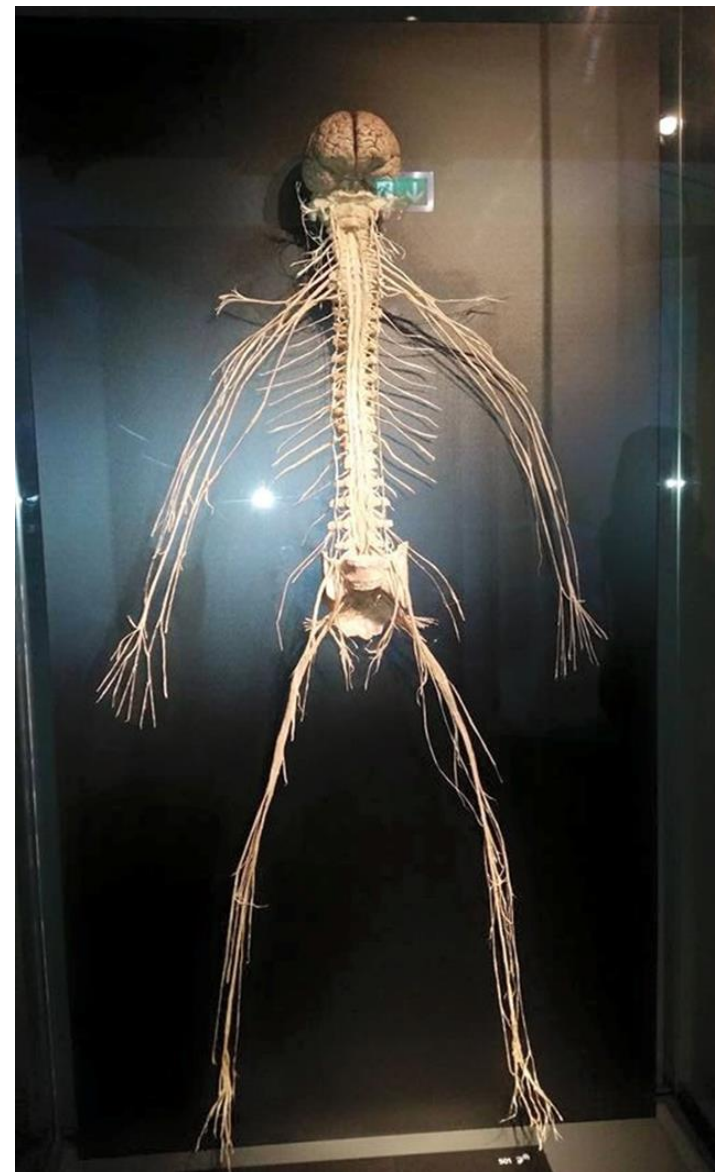


- «Når jeg kan snakke høyt om hvordan min sønn tok sitt eget liv, i et isolat på Ullevål, ja det finnes jo ikke en mer nedverdiggende død enn det, da skapes det rom for at andre kan snakke om sitt tap og sin sorg. Når rommet er trygt kan alt sies. Noen sko må man selv ha hatt på, for å forstå de man skal hjelpe».



# Lytte og bytte

- Hvordan trenger vi å bli hørt?
  - Uten avbrytelser
  - Uten tolkninger
  - Uten bedømming
  - Uten råd eller vink
  - Uten oppmuntring
  
- Flere ganger



# Betydningen av å dele – hvordan dele?

Tre spørsmål  
Forventningsavklare  
Lytt og bytte  
Snakke med øynene

- ♥ Et medmenneske
- ♥ Lytter
- ♥ Setter grenser
- ♥ Ser muligheter
- ♥ Egne erfaringer
- ♥ Ikke profesjonell-veileder



# Tre spørsmål

Hvordan er det for deg å være likeperson?

Hva er du spesielt opptatt av?

Hvordan var å snakke om dette?

**Setter ord på  
det som skjer  
i samtalen**

**Gjentar det  
den andre sier**



# Snill som skill

Liv Brauer

[liv@snillsomskill.no](mailto:liv@snillsomskill.no)

Tlf: 93487476



«If you have to  
choose  
between being  
kind and  
being right;  
always choose  
**kind.»**