

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Likepersonssamtalen

Tips og råd
v/ Marianne



Læringsprinsipper

Å lære er å oppdage

Å lære gjennom egne
erfaringer

Læring skjer
gjennom tanker,
følelser og
kroppslige relasjoner

Læring skjer når jeg
er tilstede her og nå

Læring er prosesser
som strekker seg
over tid

Erkjennelse og
akseptasjon er
grunnlaget for all
endring

Læring skjer i relasjon
og interaksjon



Likepersonstilbudet - et «lav»terskeltilbud?

Hva trenger vi når vi har det vondt?

- At noen bryr seg om oss
- At noen har evnen til å se, høre og ta i mot oss
- At noen er villig til å ta innover seg hvordan vi har det
- At noen oppfatter vår lidelse
- At noen kan lette vår lidelse på en eller annen måte





Ikke dytt

Gudrun Lid Sæther



Aksept

Gud, gi meg sinnsro
til å godta de ting jeg ikke kan forandre.
Mot til å forandre de ting jeg kan,
og forstand til å se forskjellen.
- Reinhold Niebuhr



Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Det helsefremmende perspektivet

- Bekreftelse og anerkjennelse
- Empati
- Ros og støtte

Empati versus sympati

- Empati skaper nærhet
- Sympati kan skape avstand

Empati:

- Perspektivtaking og anerkjennelse
- Ikke dømmende holdning
- Gjennkjenne følelser og kommunisere det





Verdien av å sette ord på tanker og følelser

- Å møte sorgen i stedet for å skyve den vekk
- Forstår seg selv bedre
- Nøkkelen til aksept

Når ekspertene skal lytte...

Å lytte - en ferdighet som alltid må jobbes med

Å møte den andre der den er





Hva er gode egenskaper og ferdigheter hos en likeperson?





Forberedelse og ettertanke

- Hvordan har jeg det i dag?
- Hva var godt i samtalen, og hva gjorde den vanskelig?

Oppsummert:

- Husk den høye terskelen. Si gjerne "Så fint at du tok kontakt"
- Lytt, og virkelig lytt med hele din oppmerksomhet
- Vis empati og forståelse, og anerkjenn den andre for sin sannhet
- Vær forsiktig med å gi råd, du kan f.eks si: "Vi valgte å gjøre det på denne måten..", "Hva tenker du når jeg sier det?"
- Vær bevisst tanker og følelser, både hos deg selv og den andre
- Vær deg selv!

Øvelse

