

LAR-konferansen 16.oktober 2015:

Å skape en bærekraftig relasjon

Guro Øiestad

Psykologspesialist

Starte inni oss selv

Fenomenologisk holdning:

- Åpen
- Interessert
- Vennlig
- Legge forutinntatthet tilside
- Se bakenfor fasade

→ SYNKRONISERE

Still face eksperimentet

<http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Selvstendighet og mestring hviler
på retten til å være avhengig

Voksne som sliter:

- Avhengig av kontakt og forbindelse for å kunne endre seg
- Tilby kontakt og forbindelse
- Forstå manipulering som forsøk på kontakt
- Støtte autonomi ved å tilby kontakt

SE

Bruke blikket

- Aktivt
- Varmt
- Rettferdig

→ Legg litt glød i blikket

LYTTE

Bruke ørene

- Oppmerksomt, lytte bakenfor
- Tålmodig
- Vennlig

Bruk speiling / oppsummering for å gi rom, bekrefte at du lytter, utvide.

Gå litt nær

Prinsipper fra humanistisk tradisjon, spesielt motiverende intervju:

- Være utforskende med i den andres verden
- «Accept what is, and what is changes» (Pearls)

Langsom slalåmkjøring:

- Fordeler ved nå
 - Roer meg, sosialt, god følelse
- Ulemper ved endring
 - Hva ville du savne?
- Ulemper ved nå
 - Dårlig helse, dårlig økonomi, neg relasjoner
- Fordeler ved endring
 - Hva vil bli bedre

→ Hva betyr dette for deg?

Støtte autonomi ved å tilby kontakt

Se etter ressurser

BEKREFT



Å vise at du blir berørt er å bekrefte

Å lytte aktivt er også å bekrefte

Alltid tro at utvikling og mestring er
mulig

Oppsummering

Støtt autonomi ved å tilby kontakt:

- Se og Lytt
- Gå litt nær, utforsk alle sider
- Finn ressurser
- Bekreft
- Ha tillit til at utvikling er mulig

Lykke til!

