

Empatisk kommunikasjon

Empatisk kommunikasjon er ein samtaleform som legg til rette for gode menneskemøter.

Ved hjelp av 4 trinn med spørsmål kan du enklare snakke med personen om kva som er viktig her og no.

Som hjelper må du først etablere kontakt og sikre at personen føler seg trygg.

Empatisk kommunikasjon handlar om «å finne den andre der den er».

Råd - Korleis uttrykke empati?

- **Anerkjenning** – «Eg ser at dette er ein vanskeleg situasjon for deg..»
- **Spegling** – «Fortvila, seier du?»
- **Påpeiking** – «Eg ser at dette går inn på deg»
- **Stadfesting** – «Det er forståeleg at du føler..»
- **Støtte** – «Du er ikkje aleine i dette- vi skal gjere vårt beste for å støtte..»
- **Partnerskap** – «Dette kan vi finne ut av saman»
- **Ros** – «Det er fint at du seier i frå - det viser kor mykje du bryr deg.»

4 trinn i empatisk kommunikasjon

1. Fortell
Personen fortel si historie (oppleving, tanke og bekymring)
2. Følelsar
Du hjelper personen med å sette ord på sine følelsar
3. Tankar og refleksjonar
Du hjelper personen til å reflektere over sin situasjon
4. Oppsummering
Sikre ei felles forståing av det som har blitt snakka om, og eventuelt dele dine eigne tankar og refleksjonar

Ref: Brudal, L. (2014) Empatisk Kommunikasjon

Døme på gode spørsmål

Trinn 1

- «Kva har skjedd?»
- «Eg vil gjerne høyre hva du tenker om/rundt..»
- «Du nemnte.., fortel meg meir om det.»
- «Kva er viktig for deg no?»

Trinn 2

- «Korleis opplever du situasjonen?»
- «Korleis påvirker denne situasjonen deg?»
- «Det som du fortel no, korleis kjennast det på kroppen?»
- «Korleis har du det, eigentleg?»

Trinn 3

- «Kva tenker du om det du har fortalt?»
- «Kva betyr det for deg?»

Trinn 4

- «No skal eg forsøke å oppsummere kort det vi har snakka om..»
- «Har eg oppfatta deg riktig?» (Dersom nei) «Kva meir ønsker du å fortelle meg?»
- «Ønsker du å høyre kva eg tenker om det du har fortalt?»

Nytt gjerne råda aktivt i samtalen; anerkjenning, spegling, påpeiking, stadfesting, støtte, partnerskap og ros.