

Empatisk kommunikasjon

Empatisk kommunikasjon er en samtaleform som legger til rette for gode menneskemøter.

Når du viser forståelse for den andre personens perspektiv, legger du grunnlaget for en god og trygg kommunikasjon.

Det handler om «å finne den andre der den er»

Ved hjelp av 4 trinn med spørsmål kan du enklere snakke med personen om hva som er viktig her og nå.

Råd - Hvordan uttrykke empati?

- **Anerkjennelse** – «Ja, det kan ikke være lett..»
- **Speiling** – «Fortvilet, sier du?»
- **Påpekning** – «Jeg ser at dette går inn på deg»
- **Legitimering** – «Det er forståelig at du føler..»
- **Støtte** – «Dette vil jeg hjelpe deg med»
- **Partnerskap** – «Dette kan vi finne ut av sammen»
- **Ros** – «Du klarer virkelig å sette ord på følelsene dine, jeg synes du er god til å fortelle»



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**

AGDER (Vest)

FILM OM EMPATISK
KOMMUNIKASJON



4 trinn i empatisk kommunikasjon

1. Fortell

Personen forteller sin historie
(opplevelse, tanke og bekymring)

2. Følelser

Du hjelper personen med å sette ord
på sine følelser

3. Tanker og refleksjoner

Du hjelper personen til å reflektere
over sin situasjon

4. Oppsummering

Sikre en felles forståelse av det som
har blitt snakket om, og eventuelt
dele dine egne tanker og refleksjoner

Ref: Brudal, L. (2014) Empatisk Kommunikasjon

Eksempler på gode spørsmål

Trinn 1

- «Hva har skjedd?»
- «Jeg vil gjerne høre hva du tenker om/rundt ...»
- «Du nevnte ..., fortell meg mer om det.»
- «Hva er viktig for deg nå?»

Trinn 2

- «Hvordan opplever du situasjonen?»
- «Hvordan påvirker denne situasjonen deg?»
- «Det som du forteller nå, hvordan kjennes det på kroppen?»
- «Hvordan har du det, egentlig?»

Trinn 3

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

Trinn 4

- «Nå skal jeg forsøke å oppsummere kort det vi har snakket om...»
- «Har jeg da oppfattet deg riktig?» ^(Hvis nei) «Hva mer trenger du å fortelle meg?»
- «Ønsker du å høre hva jeg tenker om det du har fortalt?»

Benytt gjerne rådene som er gitt på forrige side aktivt i samtalen; anerkjennelse, speiling, påpekning, legitimering, støtte, partnerskap, ros.



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

AGDER (Vest)