

## TEMA 2: Mine omgivelser

# ØVELSE: Kommunikation

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

### Formål

At deltagerne bliver bevidste om, hvor vigtig kommunikation er, både i forhold til deres nærmeste familie, venner og omverden.

### Om øvelsen

Kommunikation foregår på mange måder, både skriftligt, verbalt og non-verbalt. Derfor er det vigtigt, at deltagerne tænker over, hvordan de kommunikerer.

I denne øvelse<sup>2</sup> opfører underviserne et rollespil, som deltagerne skal afkode og tale om i fællesskab. Øvelsen skal skabe opmærksomhed hos den enkelte deltager i forhold til, hvordan vedkommende kommunikerer med eget netværk og omverden om det at have en kronisk sygdom.

Inden øvelsen igangsættes kan underviseren fremhæve nogle pointer omkring kommunikation:

- God kommunikation har betydning for vores forhold til andre mennesker - dårlig kommunikation kan ligefrem ødelægge vores forhold til andre.
- Kommunikation er afgørende for, at man kan videregive information, fortælle hvordan man har det og bede om hjælp.
- Hvis man er god til at kommunikere kan det gøre ens sygdomsforløb lettere, og man vil i højere grad kunne opbygge og vedligeholde gode sociale relationer, som er uundværlige i et sygdomsforløb.
- Kommunikation er en vigtig del af forholdet til de pårørende, sundhedspersonale med videre.

Øvelsen går ud på at arbejde med kommunikationsteknikker, der kan gøre deltagerne bedre til at give udtryk for følelser og ønsker, og som kan bidrage til at forebygge kommunikationsproblemer for eksempel i forhold til pårørende.

- *Jeg-budskaber* giver mulighed for at udtrykke vanskelige følelser som bekymring, vrede og frustration, uden at man virker bebrejdende, bliver hidsig eller får andre til at gå i forsvarsposition.
- *Du-budskaber* kan virke bebrejdende og få modtageren til at gå i forsvarsposition, og det kan vanskeliggøre yderligere kommunikation.

### Forberedelse

Udarbejd eventuelt kort oplæg med ovenstående pointer.



<sup>2</sup>Komiteen for sundhedsoplysning. (2013). VEJEN VIDERE - Kursus til et bedre liv med KOL, hjertesygdom og type 2-diabetes (2.1 udg.). Vejle: Peter Dyrvig Grafisk Design.

## ◀◀ **Sådan igangsættes øvelsen**

### **Del 1:**

1. Underviserne viser nogle eksempler på, hvordan det samme budskab kan give to vidt forskellige udfald og fremkalde meget forskellige følelser hos modtageren.
2. Underviserne beder deltagerne lægge mærke til, hvordan de oplever forskellene i de to dialoger.
3. Underviserne viser først et eksempel med du-budskaber:
  - *Ægtefælle 1: Kom nu, lad os købe billetter til den koncert, så vi kan komme ud sammen.*
  - *Ægtefælle 2: Kan du ikke forstå, at jeg ikke kan overskue det?*
  - *Ægtefælle 1: Du vil aldrig med, du er altid for træt!*
  - *Ægtefælle 2: Kan du ikke bare tage af sted selv, i stedet for at hakke på mig?*
  - *Ægtefælle 1: Hvis du nu bare kunne tage med i stedet for altid at sige nej, så skulle vi ikke have denne diskussion hver evig eneste gang!*
  - *Ægtefælle 2: Du skal ikke bebrejde mig noget! Du skulle prøve at have det, som jeg har det!*
4. Underviserne viser dernæst et eksempel med jeg-budskaber:
  - *Ægtefælle 1: Det er længe siden, vi har lavet noget og fået en oplevelse sammen. Kunne du tænke dig, at vi prøvede at arrangere noget?*
  - *Ægtefælle 2: Jeg er bare ret træt lige for tiden på grund af den nye medicin. Så jeg har ikke haft lyst til at sige ja til at tage med til noget. Jeg er bange for, at jeg kommer til at aflyse, og så bliver du skuffet.*
  - *Ægtefælle 1: Okay - det vidste jeg ikke. Jeg savner bare rigtig meget, at vi laver noget sammen. Skal vi ikke planlægge noget, som du tror du har kræfter til?*
  - *Ægtefælle 2: Kan du måske arrangere en picnic? Så kan vi tage ud i skoven sammen, og hvis jeg synes, jeg er for træt den dag, kan vi bare holde den herhjemme i haven?*
  - *Ægtefælle 1: Det er en god ide, så behøver vi ikke at aflyse noget, men kan bare tilpasse stedet, og så føler du ikke, at du skuffer mig.*
5. Underviserne spørger deltagerne, hvilke forskelle de lagde mærke til, og hvad i dialogerne der gjorde forskellen.
6. Underviserne opridsrer dernæst forskellene på jeg- og du-budskaber:
  - Jeg-budskaber giver udtryk for, hvad problemet er uden at bebrejde den anden. Jeg-budskaber gør det muligt at finde en løsning på det.
  - Du-budskaber virker mere aggressive og fjendtlige. De får modtageren til at gå i forsvar og blokerer for at komme videre med kommunikationen og finde en løsning på problemet.
7. Underviserne pointerer, at det kan være svært at bruge jeg-budskaber, hvis man ikke er vant til det. Man skal øve sig. ▶▶

## ◀◀ Del 2:

1. Underviseren forklarer, at kommunikationsproblemer ikke kun handler om det, der bliver sagt, og måden det bliver sagt på - men at det også kan handle om det, der *ikke* bliver sagt!
2. Underviseren beder deltagerne lægge mærke til, om der er et problem - og hvad det i givet fald er - i følgende eksempel:
  - Ven 1: *Hej. Jeg beklager meget, men jeg er nødt til at aflyse vores aftale i aften. Jeg er simpelthen for træt.*
  - Ven 2: *Det er okay. Jeg ved jo godt, at det går op og ned med din sygdom, og at det er svært for dig at forudsige, hvornår du er for træt. Er der noget, jeg kan gøre for dig?*
  - Ven 1: *Nej, desværre. Der er ikke noget at gøre ved det. Jeg skal bare lære at leve med det.*
  - Ven 2: *Nå, okay. Jamen, så smutter jeg igen. Lad os tales ved snart.*
  - Ven 1: *Okay. Vi snakkes ved. Farvel.*
3. Underviseren spørger deltagerne, om de synes, der er et problem i dialogen - og hvad det i så fald er.
  - Hvis deltagerne ikke finder frem til, at ven 1 afbrød samtalen for hurtigt ved at afvise at tage imod hjælp, så vent med at "afsløre" det - vent til efter næste dialog.
  - Hvis deltagerne påpeger, at ven 1 skaber et problem ved at afbryde samtalen og undgå at bede om hjælp, så fortæl dem, at de har ret, og læs herefter den anden version af dialogen op. På den måde kan deltagerne høre, hvordan det også kan gøres - så bliver forskellen mere tydelig.
4. Underviseren læser den anden version af samtalen mellem vennerne op:
  - Ven 1: *Hej. Jeg beklager meget, men jeg er nødt til at aflyse vores aftale i aften. Jeg er simpelthen for træt.*
  - Ven 2: *Det er okay. Jeg ved jo godt, at det går op og ned med din sygdom, og at det er svært at forudsige, hvornår du er for træt. Er der noget, jeg kan gøre for dig?*
  - Ven 1: *Hvor er det dejligt, at du spørger. Kan vi ikke i stedet bare ses hjemme hos mig? Det er ikke helt så trættende for mig, for så skal jeg ikke ud.*
  - Ven 2: *Det lyder alle tiders. Jeg vil meget gerne komme forbi. Det vigtigste er jo at ses - ikke om vi ses ude eller hjemme.*
  - Ven 1: *Det er godt, at du også har det sådan! Jeg glæder mig til at se dig.*
  - Ven 2: *I lige måde - vi ses snart.*
5. Underviseren spørger deltagerne, hvad der gjorde forskellen i anden dialog.
6. Øvelsen afsluttes ved at underviseren påpeger, at familie og venner som regel meget gerne vil hjælpe - men at det er svært at hjælpe, hvis man ikke ved, hvad man kan og skal hjælpe med. Derfor er det vigtigt, at deltagerne vænner sig til og øver sig på at kunne forklare deres omgivelser, hvordan og med hvad de kan hjælpe.

### MATERIALER



• Print dialogtekster fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)