

# Ramme for åben og ærlig samtale

## Tema: Det er en kærlighedserklæring at bede om hjælp

Efter du har lyttet til modulet "Sygdom og relationer", kan det være, at der er et specifikt tema, som du har brug for at du og din partner eller anden nær relation skal have talt om. Herunder har du lidt inspiration til nogle punkter, der kan være vigtige at have øje for. Temaet for samtalen herunder handler om at bede om hjælp. Det kunne lige såvel være et andet tema.

### Forslag til andre temaer:

- Hvilke roller og opgaver har vi hver især?
- Hvad er gode stunder for os? Både sammen og hver for sig
- Hvornår føler jeg mig mest sårbar?

### Opmærksomhedspunkter:



#### Tema for samtale: Det er en kærlighedserklæring at bede om hjælp

Sæt ord på jeres tema eller overskrift for samtalen. Hvis du har lyst, kan du dele perspektivet, at det at bede om hjælp kan ses som en kærlighedserklæring. Hvis du har lyst/mod, kan du fortælle den anden om den værdi du mener jeres relation har.



#### Planlægning: Hvornår og hvor længe vil I snakke om temaet?

Det kan være en fordel at planlægge samtalen på et tidspunkt hvor I har RUM og RO, TID og ENERGI til at lytte til hinanden. Her vil I begge have de bedste forudsætninger for at være konstruktive, vise hinanden empati, indlevelse og forståelse. Aftal hvornår det passer bedst og hvor længe I vil sætte af.



#### Vær præcis og nuanceret

Hvis samtalen handler om, hvad du har brug for hjælp til, kan det være en hjælp for din pårørende, at du er så præcis som mulig. På hvilken måde har du brug for hjælp? Hvornår har du brug for hjælp? Hvordan har du brug for hjælp?



#### Vær åben og ærlig i jeres kommunikation

Giv hinanden tid til at sætte ord på. Lyt til hinanden. Vær åbne og ærlige overfor hinanden. Fx Hvordan er det for dig at bede om hjælp? Og til den pårørende: Hvordan er det for dig at hjælpe?