

# Råd & Relation



## Fråga

Min sambo och jag bråkar ofta över vardagsproblem. Hon anser inte att jag tar tillräckligt stor del av städning, hämtning av barn etc. Jag tycker att jag gör det. Jag jobbar heltid och hon 80 %. När jag/vi är lediga tycker jag det är viktigt att bara koppla av och ta det lugnt, medan hon vill att vi ska göra saker tillsammans hela tiden, samt att träffa vänner och hinna med en massa praktiskt.

Det här har blivit riktigt jobbigt och skapar en massa irritation även kring andra småsaker. Hur ska vi kunna nå varann igen?

/Petter 39

## Svar: Hej Petter!

I ditt brev skriver du att din sambo har behov av umgänge med dig och andra samt att ni delar på arbetsbördan hemma. Du har behov av lugn och vila och anser att du delar hemarbetet med din sambo. Era behov ser lite olika ut och också era uppfattningar. Egentligen är det inte våra olikheter i behov som är problemet, utan hur vi **kommunicerar** kring det.

Ofta försöker vi få vår partner att förändra sitt beteende så det ska passa våra önskemål bättre och vi uttrycker oss i termer som: ”**du** borde bli bättre på att... **du** är inget bra på att... till vår partner. Därmed lägger vi över ansvaret för våra egna behov på motparten, vilket ofta skapar försvar, motangrepp och irritation, som du beskriver. Ett bättre sätt att uttrycka sig är: **jag** skulle vilja... **jag** behöver...

I stället för att tänka: Jag har rätt och du har fel! Kan det vara en god tanke att i stället prova attityden: Vi tänker **olika** (inte nödvändigtvis rätt eller fel) och jag vill berätta hur **jag** tänker, jag vill veta hur **du** tänker och jag vill att vi hittar ett sätt att mötas så det blir **bra för båda**.

Mitt förslag är därför att du och din partner funderar var och en på sitt håll över följande fyra punkter:

- Det här behöver jag i vardagen för att trivas och känna att det fungerar bra...
- Så här känner och tänker jag om hur vi har det nu...
- Det här kan **jag** göra för att skapa förbättring...
- Det här skulle jag önska **från dig**...

Sätt er sedan ner och berätta för varandra vad ni svarat. **Utan att avbryta varandras berättelser.** Bara lyssna. Diskutera sedan ihop er kring den femte punkten:

- Vad kan vi komma överens om... Hur kan vi möta varandras och egna önskemål? **Enas om minst tre konkreta förbättringspunkter.** Bestäm tid för nytt snack efter en tid för att stämma av hur det blivit.

**Lycka till!**

## PRIMACOACHING

Lotta Fogel är lic.relationspedagog, lärare, beteendevetare, certifierad coach enligt ICF samt cert.NLP coach. Hon arbetar med utbildning och coaching inom kommunikation, teamutveckling, personlig utveckling, ledarskap och håller relationskurser och coaching för par.

**Nästa relationskurs startar den 31 okt, det finns några platser kvar. Välkomna!**

**För mer info: [primacoaching.se](http://primacoaching.se), [lotta@primacoaching.se](mailto:lotta@primacoaching.se), 0708-357495**