

Tankar för rådgivare

- **"Inte ska man väl ge råd"?**
 - *"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."*
Men hur ska vi då lära oss något?
 - Fega inte ur - ett gott råd kan betyda mycket för den andre. Hur många råd som kunde hjälpt en annan har inte avstått av ren feghet? Ska vi inte råda den som dricker och sedan slår sina barn att sluta dricka och söka hjälp?
 - Bättre citat: *"Give a man a fish and you feed him for a day. Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."*
 - Att ge ett klokt råd till rätt person i rätt läge kan vara uttryck för omsorg, välvilja, kärlek och mod.
 - Rådgivning är, i likhet med det mesta av värde, inte riskfritt. Det finns sannolikt inte *något* råd som inte kan vara till skada om det ges på fel sätt eller vid fel tillfälle.
- **Råd till rådgivare**
 - Skaffa dig en invitation. *"Jag hör att du har det svårt, och jag skulle gärna prata med dig om det. Skulle du vilja det?"*
 - Var ett "bollplank". Du ska inte alltid ge råd, men gärna dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter. *"Jag kan inte säga hur du ska göra, för det vet jag inte, men jag berättar gärna hur jag själv tänker om detta. Vill du det?"*
 - Har den andre något eget förslag? Fråga hur du bäst hjälper henne. Om du känner dig osäker så säg det.
 - Skilj på råd och *goda* råd. Ett gott råd:
 - ges utifrån god kännedom om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
 - framförs på ett sätt som gör intryck.
 - framförs *en* gång.
 - läggs ut på "bordet", överlämnas till den andre som en möjlighet att överväga - inte som ett krav.
 - Kom med ett erbjudande:
 - *"Skulle jag kunna vara till hjälp för dig på något sätt?"*
 - *"Du vet att jag alltid har tyckt mycket om dig, och jag vill gärna hjälpa dig om jag bara kan."*
 - *"Jag är osäker på vad jag kan göra för att hjälpa dig utan att du känner dig invaderad – kan du berätta hur jag bäst kan stötta dig?"*
 - *"Hör gärna av dig framöver om jag kan bidra med något – jag gör det gärna!"*
 - Men fatta inte beslut åt den andre.
 - Och ta inte över ansvaret – sortera det. Vad är den andres ansvar? Ditt? Någon annans? Gör en handlingsplan.
 - När samtalet kör fast:

- Det är ingen match mellan er.
 - Försök tala till någon av den andres delpersonligheter. "Nu vill jag tala med den del av dig som vill leva ett tag till."
- **"Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!"**
 - När då, hur många gånger, på vilket sätt? Körde du svenskt, eller talade du klarspråk?
 - *Prata* med besvärligt folk... prata mer... och *ännu* mer.
 - Spegla, fråga om du förstått.
 - Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!
 - Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.
 - **Var inte för "professionell"**
 - Autenticitet och personliga reaktioner är kanske den största gåva vi kan ge en annan människa.
 - Vi behöver andras äkta känslor, tankar och reaktioner på oss för att kunna orientera oss i våra sociala sammanhang.
 - Denna genuina återkoppling gör det möjligt för oss att nyansera vår självbild och bättre förstå hur andra reagerar på vårt beteende.
 - Därmed får vi möjlighet att ändra oss så att vi bättre uppfyller gruppens önskemål och därmed kommer i åtnjutande av gruppens acceptans, gillande och gentjänster.
 - Ge dina besvärliga medmänniskor *chansen* att hyfsa sitt beteende!

Michael Rangne
2016-10-30