



Övning: för bestraffande eller krävande mode

Tänk på de bestraffande, krävande eller beskyllande budskapen som du ofta tänker på. Vilka är dessa budskap? Vem har ursprungligen talat så här med dig?

Jag står bredvid dig. Ser du mig där?

Jag vill vara där för dig. Jag vill förstå hur du känner dig. Jag hör hur den bestraffande eller krävande rösten får dig att må dåligt.

Är det hjälplöshet? Ensamhet? Otillräcklighet? Eller något annat?

Jag är här bredvid dig. Ingen fara. Dina känslor är viktiga. Dina behov är viktiga.

Jag skulle vilja säga så här till denna bestraffande eller krävande röst

Du får inte behandla någon som är sårbar så där. Hen är värdefull och viktig. Du får inte prata med någon på det där sättet. Ingen ska beskyllas. Du får inte säga fult åt någon. Det är absolut fel.

Alla människor är lika värdefulla. Alla förtjänar att bli väl behandlade.

Att tala på ett bestraffande eller krävande sätt hjälper inte dem som är sårbara. Det förvärrar situationen. Det får människor att låsa sig och gör dem oförmögna att handla.

Istället behöver du förstå den sårbara personens situation och ta reda på orsaken till varför något är svårt att göra.

Människor gör sitt bästa om allt är bra med dem. En sårbar person bör inte göra mer än vad hens krafter räcker till.

Om den sårbara personen inte klarar av något måste du förstå vad hen upplever och behöver i situationen. Hen bör erbjudas lämpligt stöd, hjälp och uppmuntran.

Din attityd kan antingen försvåra eller hjälpa den sårbara personen i hens handlingar. Du är den som borde göra något annorlunda.

Jag vill säga till dig som är sårbar

Du är viktig och värdefull precis som du är. Du får vara behövande. Du får vara ofullständig, precis som vi alla.

Det är bra att vi alla har olika förmågor. Du behöver inte kunna allt. Vi har alla rätt att göra misstag.

Det finns sårbarhet i oss alla och det är mänskligt. Sårbarhet och behövande är det som förenar oss som människor. Genom det kan vi känna oss kopplade till varandra.

Jag vill hjälpa dig. Jag vill skydda dig från bestraffande och krävande röster.

Jag vill att du ska känna dig värdefull och acceptera alla sidor av dig.
