



# Övning: Öva på att tala på en plats som gör dig nervös

---

## Varför?

Du får öva upp ditt mod att tala med hjälp av en stödperson, det vill säga en närstående som hjälper dig. Du övar på en plats där talet vanligtvis lätt låser sig eller där du inte kan tala alls.

Att öva på ångestväckande platser med en trygg samtalspartner är ett steg mot att kunna tala på samma plats även med andra.

## Hur?

1. Börja med att introducera personen som fungerar som stödperson till detta egenvårdsprogram och denna övning före du börjar.
  2. Välj den plats där du vill öva på att våga tala.
  3. Välj även på förhand ut ett samtalsämne. Att tänka på ämnet på förhand kan göra det lättare att tala och minska den initiala nervositeten.
  4. Gå sedan till den ångestväckande platsen och diskutera det ämne som ni på förhand kom överens om.
  5. Påminn din stödperson om femsekundersregeln, dvs. att hen alltid väntar i fem sekunder innan hen ställer en ytterligare fråga. Det ger dig tid att komma igång med talet.
  6. Ifall du inte kommer igång med talet så kan stödpersonen försöka formulera frågan på ett annat sätt. Hen kan även ställa en fråga som du kan svara antingen ja eller nej på eller som du kan besvara med en gest.
-