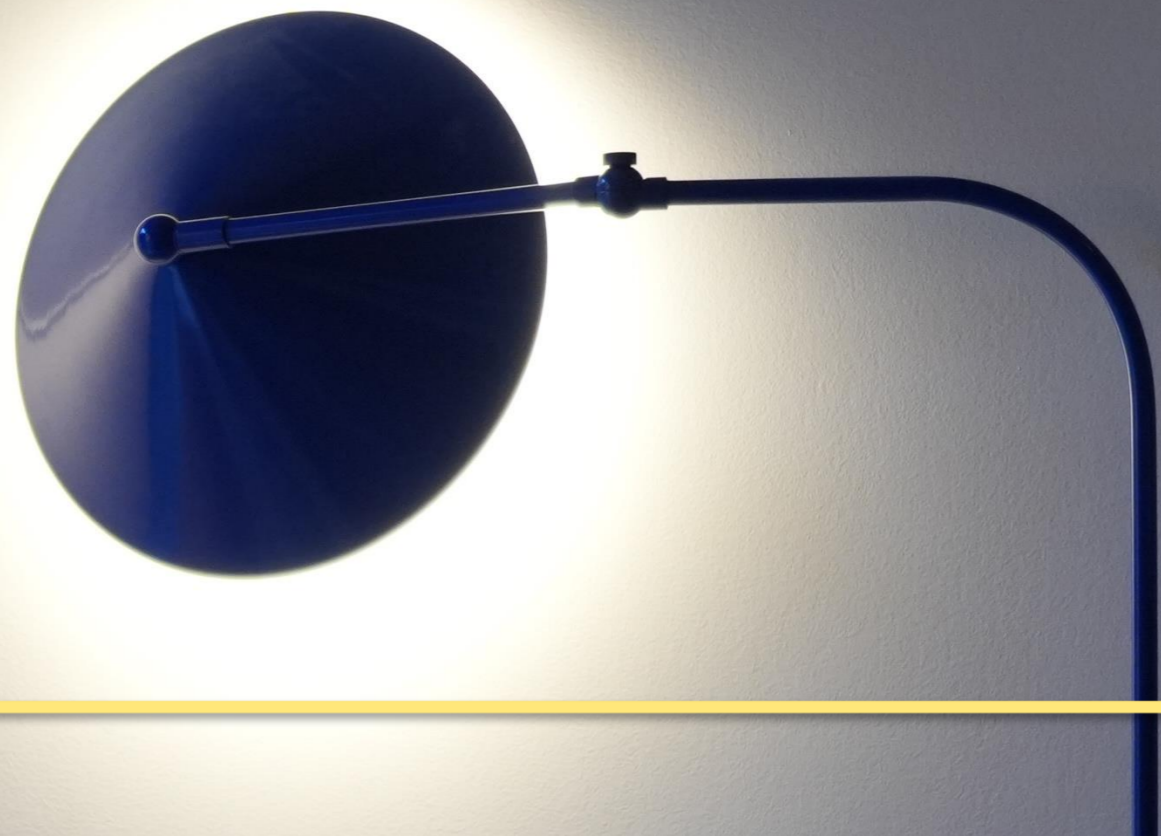


Empati



Øyvind Laundal

Empati i rådgivning

- Innlevelse i den andres perspektiv
- Kommunisert forståelse
- Fokus på radsøkerens behov
- Støtte til egen vei
- Empati binder relasjonen sammen

Kognitiv og affektiv empati

- Forstå tanker og følelser
- Dele emosjoner – uten å miste seg selv
- Profesjonell ferdighet, ikke bare egenskap
- Veksling mellom innlevelse og refleksjon

Rådgiveren

- Refleksjon over egne reaksjoner
- Innsikt i seg selv og relasjonen
- Gjensidig vekst
- Empati som dynamisk prosess

Empati som prosess

1. empatisk forståelse

- Oppfatte andres følelsestilstand
- Berørt – uten å bli overveldet
- Følelsen tilhører den andre
- Empatisk lytting
- Affektiv inntoning

2. kommunikasjon av forståelsen

- Vise at man har forstått
- Empatisk respons
- Refleksjon og bekreftelse
- Verbalt og nonverbalt
- Opplevelse viktigere enn ord

3. rådsøkerens respons

- Følelse av å bli sett
- Trygghet og lettelse
- Økt åpenhet
- Rom for refleksjon
- Relasjonell effekt, ikke teknikk

Referanseliste

Egan, G. (2014). *The skilled helper: A client-centred approach* (10. utg.). Cengage Learning.

Henderson, D. A., & Thompson, C. L. (2011). *Counseling children* (8. utg.). Brooks/Cole.

Johannessen, E., Vedeler, L., & Kokkersvold, E. (2010). *Rådgivning: Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.

Lassen, L. M. (2014). *Rådgivning: Kunsten å hjelpe og sikre vekstfremmende prosesser* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Constable.

Tveiten, S. (2024). *Veiledning: Mer enn ord ...* (6. utgave.). Fagbokforlaget.

Vogt, A. (2016). *Rådgivning i skole og barnehage—Mange muligheter for hjelp til barn og unge*. Cappelen Damm akademisk.