



Övning: Lär dig att dela med dig av dina erfarenheter

Varför?

Man kan lindra situationer som leder till att man upplever att man är utanför genom att i förväg tänka ut hur man ska agera i dem. Du kan till exempel förbereda dig på andras eventuella frågor.

Hur?

Det finns inga entydiga instruktioner för hur snabbt eller hur mycket man ska berätta om vad man har varit med om i olika situationer. Man måste bedöma varje situation för sig.

Men man kan ha nytta av att öva på det i förväg. Du kan till exempel skriva ner svarsalternativ eller handlingssätt i situationer där din bakgrund eller brist på erfarenhet blir uppenbar.

Metoder för sociala situationer

Öppenhet

Att hantera upplevelser av att vara utanför kan gå lättare om du berättar öppet för andra om din bakgrund. Många kan vara intresserade av att lära sig mer om dina erfarenheter och lära känna någon med en annan bakgrund. Ibland kan det visa sig att din samtalspartner har en liknande bakgrund som du.

Öppenheten kan vara till hjälp när man skapar nya sociala relationer och för att få stöd, och är ofta en bättre lösning än att försöka dölja det man har upplevt.

Ställ frågor och visa intresse

Om det dyker upp något som är nytt för dig i ett samtal kan du be dina samtalspartner att förklara det. Ofta gillar folk att dela med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Du kan gå in i situationerna med ett öppet sinne och se det som en möjlighet att lära dig nya saker.

På samma sätt kan du få möjlighet att dela med dig av saker om ditt liv och din bakgrund som är nya för andra. Du kan i varje situation bedöma hur detaljerat du vill berätta om det som har varit, eller hur detaljerat din publik vill höra på det.

Motfrågor och att byta samtalsämne

Om du inte orkar eller vill prata om dig själv kan du byta samtalsämne.

Du kan också ställa en motfråga om till exempel fritidsintressen. Folk gillar att prata om sina fritidsintressen, och det är vanligt att andra inte känner till detaljerna i intresset.

Välj sällskap

Försök omge dig med människor som förstår dig och känner till din situation. Det här är särskilt viktigt om du inte har ork eller lust att berätta om din bakgrund.



Vilka andra sätt kommer du på som skulle kunna fungera för dig?

T.ex. Jag påminner mig om att folk brukar ställa frågor för att förstå saker eller bara för att de är intresserade. Jag svarar därefter och oroar mig inte för vad andra tänker.