

---

# PARTNER GUIDE (Svenska)

## Urban Confessional: A Free Listening Movement



# Vi Tror

Människor behöver bli hörda. Det finns ett värde bara i att lyssna på någon

# Vårt Uppdrag

Är att lyssna. Vi tillgängliggör oss själva för alla som vill bli lyssnade på.

# Hur Gör Vi Det?

Vi håller upp skyltar och öppnar upp för folk att prata, sjunga, dansa, skrika, gråta och dela med sig till oss.

# Gibt Es Dazu Regeln?

Regeln nicht. Aber einen Leitfaden. Mit den wichtigsten Hinweisen zum Zuhören.

# Finns Det Regler?

Regler? Nej. Riktlinjer? Ja. Vi kallar dessa Nycklar till lyssnande.



---

# Nycklar Till Lyssnande

## OBALANSERAD KONVERSATION

Att Lyssna betyder inte att du är tyst. Vi har en Obalanserad konversation där det mesta av pratet kommer från personen du lyssnar på. Men, känn dig fri att ställa frågor (se nedan), erbjuda verbal förståelse, och viktigast av allt: håll med empatiskt.

## EMPATISKT MEDHÅLL

Vi är inte här för att ändra någons åsikt. Undvik att vara oense med den som pratar. Om någon säger något som du inte håller med om eller tycker är osmakligt, sök inom dig själv för en större förståelse, le och var där för dem. Om de ber om din åsikt säg helt enkelt: "Jag är bara här för att lyssna, men jag tycker det är intressant.", eller styr konversationen tillbaka till dem genom att berömma deras passion för ämnet och fråga om det finns mer saker de känner så passionerat för.

## INGA BARRIÄRER

Det är viktigt att den som pratar känner att de har din odelade uppmärksamhet. När någon närmar sig dig, håll ner skylten och undvik att hålla armarna i kors. Detta skickar signalen att du inte längre är tillgänglig för någon annan och har överlämnat dig till den personen. Hantera aldrig din telefon eller andra prylar, och undvik att vinka till eller engagera dig i någon annan under din tid med dem som delar med sig. Chansen att få allt av någons uppmärksamhet är något sällsynt. Det är vår specialitet.

## RESPEKTERA TYSTNADEN

När stunder av stunder av tystnad inträffar, låt dem ske. Motarbete reflexen att fylla tystnaden. Det är ofta i dessa stunder som personen kommer säga det som hen är rädd för att säga, det som väger tyngst i deras hjärtan. Stanna där med dem i tystnaden och var tålmodig. Låt dem fylla den.

---

# Principer För Lyssnande

## DET HÄR ÄR SAKER SOM VÄGLEDER VÅRT LYSSNANDE, VÅR INSTÄLLNING.

- Vi är passiva möjligheter för människor att dela med sig. Försök att inte gå fram till människor, låt dem i stället komma till dig.
- Vi är här för dem. Det är allt. Ingen agenda, inga förbehåll.
- Vi spelar inte in någon för användning i framtida projekt. Det här är den enda stunden som räknas. Att föra dagbok efter upplevelsen uppmuntras och att agera utifrån tidigare erfarenheter är passande. Men för att respektera projektets integritet spelar vi inte in någon när de delar med sig till oss.

## Etikett

### NÅGRA ENKLA SAKER SOM HJÄLPER OSS UPPRÄTTHÅLLA EN GRUNDSTANDARD FÖR LYSSNANDE.

- Ta av dina solglasögon om möjligt.
- Bibehåll ögonkontakt. Vi lyssnar med våra ögon och hjärtan.
- När du väntar, le och skapa ögonkontakt med förbipasserande. Var tillgänglig.
- Om du blir ombedd av tredje part att flytta dig från din plats, var tillmötesgående och förflytta dig. Hamna inte i områdeskonflikter med auktoriteter.
- Anta aldrig något om någon. Låt dem alltid erbjuda information.
- Du behöver inte ge pengar till de som ber om det. Att lyssna är ditt bidrag.
- Erbjud dig alltid att sitta ner med någon om du känner att de behöver mer fokuserad uppmärksamhet.
- Stå inte i grupper större än tre. För många människor på en plats är avskräckande.

---

# En Obalanserade Konversationen: Frågor

När vi lyssnar praktiserar vi konstarten den Obalanserade konversationen: **80% lyssnande, 20% riktad respons**. Här är de 4 typer av frågor som styr konversationen tillbaka till personen som delar med sig och bibehåller den rätta obalansen mellan talaren och lyssnaren.

## ÖPPNA FRÅGOR

Dessa är ofta de viktigaste frågorna. Öppna frågor kräver att talaren tänker till och ger gensvar. Används ofta för att initiera kontakt med en potentiell talare (Hur mår du? Var kommer du ifrån?) men kan också användas för att styra tillbaka konversationen när talaren ställer frågor till dig. Till exempel, om talaren frågar om din gudstro, kan du styra tillbaka konversationen genom att ställa den öppna frågan, "Hur ser din gudstro ut?" eller "Vad betyder gud för dig?". Detta kommunicerar ett genuint intresse för deras tro och berättelser, och hjälper till att upprätthålla en Obalanserad konversation.

## FÖRTYDLIGANDE FRÅGOR

Det här är frågor som ber talaren att förtydliga delar av sin berättelse. Frågor som "När hände det här?", "Hur gammal var du?" och "Sa du att du var hemma när det här hände?" är det naturliga resultatet av ett genuint intresse för berättelsen. Det visar talaren att du lyssnar aktivt och verkligen är intresserad av att förstå detaljerna i deras berättelse.

## LEDANDE FRÅGOR

De här frågorna kan användas för att leda talaren till mer (eller mindre) detaljer om sin berättelse. De är mer specifika än Öppna frågor och används bäst för att uppmuntra talaren att fortsätta prata om ett visst ämne, speciellt när du märker att hen vill prata om något men är lite nervös inför att ta steget. Frågor som "Hur är din relation till din fru nu?" och "Har du letat efter jobb senaste tiden?" signalerar till talaren att det är okej att fortsätta prata om ett svårt ämne. Frågorna kommunicerar förtroende och kan inspirera mod hos talaren.

---

# Obalanserade Konversationen: Frågor (fortsatt)

## POSITIV STYRNING

Dessa frågor kan användas när du märker att talaren dröjer sig kvar i hopplöshet och blir alltmer nedstämd. Det är frågor du kan använda när en viss nivå av förtroende och intimitet har etablerats. Frågor som "Vad är du tacksam för?" och "Vad är det bästa i ditt liv?" kan ge talaren ett nytt perspektiv och hjälpa till att stoppa en nedåtgående spiral. Om det är så att talaren brottas med depression eller ångest kan ofta dessa frågor hjälpa till att styra om deras inställning och hjälpa dem att lämna dig i en bättre sinnesstämning än när de närmade sig dig.

---

# Hur Du Svarar På Frågor

**DU KOMMER ATT FÅ MÅNGA SPECIFIKA FRÅGOR SOM MÅSTE KUNNA BESVARAS. HÄR ÄR NÅGRA BRA SÄTT ATT STRUKTURERA DINA SVAR PÅ VANLIGA FRÅGOR.**

## **Vem gör du det här för?**

— För dig.

## **Så, varför gör du det här?**

— Vi tror att många människor bär på mycket inom sig och vi vill finnas för någon som behöver berätta sin historia.

## **Spelar du in mig eller letar efter material?**

— Inte alls. Jag är bara här för dig.

## **Kan jag få ditt nummer?**

— Jag är faktiskt bara här för att lyssna, men om du vill komma tillbaka nästa vecka kommer jag stå här igen.

## **Kan jag få lite pengar?**

— Jag är bara här för att lyssna. Det är mitt bidrag.

Med undantag för de tre första svaren så är dessa inte ämnade som standardsvar – bara förslag. De första tre är dock hörnstenarna i vårt uppdrag och syfte.

---

## Hur Du Beskriver Oss

När du är ute och lyssnar kan du vilja beskriva Urban Confessional / Jag lyssnar och det vi gör. Säg så här:

“

*“Vi är del av en internationell rörelse som tror att människor behöver bli hörda.”*

”

Om de vill ha mer information, hänvisa till:

- [urbanconfessional.org](http://urbanconfessional.org)
- [facebook.com/urbanconfessional](https://facebook.com/urbanconfessional)
- [twitter.com/UCFreeListening](https://twitter.com/UCFreeListening)
- [instagram.com/urbanconfessional](https://instagram.com/urbanconfessional)

OKEJ. DAGS ATT GÅ UT OCH LYSSNA.



# Förändring Börjar Med Att Lyssna

Urban Confessional är tillägnad att förändra världen genom kraften av medkännande, icke-dömande lyssnande.



“

*Att bli hörd är så nära att vara  
älskade att de flesta människor kan  
inte berätta  
skillnad.*