

Senaste nytt: unt.se ■ Tel: 018-478 0000



- ◀ Magnus Dahlström är tillbaka **B2**
- Uppsalaregissör har Oscarschans **B3**
- till Robyns nya album **B6**

”Så länge jag får vara klar i huvudet känns det roligt.”

■ Ingrid Hagström, 100 år. **B18**



TILLÅTANDE. Uppsalabon Gunilla Janmark Veldhuis är personlig coach och utbildar i ”nonviolent communication”, ett slags empatisk kommunikation där ingen sida får sista ordet. Att ha perspektiv på saker och ting är en viktig del i retoriken.

FOTO: ROBIN ARON

Att argumentera med effekt

■ Inför det stundande valet verkar politikerdebatterna alltmer gå ut på att peka ut vem

som har rätt eller fel. Men hur effektiv är denna retorik egentligen för att få fram ett

budskap? Leva har utforskat ett annat sätt att kommunicera på. **Leva B6-7**



Kenneth Gärdestad
JAG VILL HA EN EGEN MÅNE

ONSDAG 15 SEPTEMBER
19:00–21:00 Lötenkyrkan.

Kenneth Gärdestad, textförfattaren till Ted Gärdestads musik, berättar om broderns liv, musik och sjukdom, med utgångspunkt från sin bok «Jag vill ha en egen måne». **Entré 60 kr.**

BOKBORD

I SAMARBETE MED:
Hela människan, Uppsala kristna råd och
Attityduppdraget Uppsala Län. Info: Eva P Forslund, 430 3797.

sensus

efs Svenska kyrkan
GAMLA UPPSALA FÖRSAMLING

Bättre service i vården!

✓ Kvälls- och helgöppet på vårdcentralen. Du ska få vård när du har tid.

✓ Vårdcentral vid Uppsala resecentrum. Vården ska passa din vardag.

www.folkpartiet.se/upsala



Ludvig Larsson,
landstingsråds kandidat



Skaldjurs veckor

Frossa i havets läckerheter!

Onsd - lörd 29/9 - 9/10 dukar vi upp vår populära skaldjursbuffé.

hyllan



Bordsbokning 018 -150 150 - www.svenssonskrogar.se



REDAKTÖR: Lotta Frithiof
Tel: 018-478 12 77 E-post: leva@unt.se
Adress: Box 36, 751 03 Uppsala

UNT FRÅGAR

Lyssnar du på politikerna?

Enkät: Anna Hellberg
Foto: Rolf Hamilton



LENITA DROTTMARK,
21 år, Uppsala.

- Ja, det gör jag. Förut gjorde jag inte det men nu vill jag verkligen veta vad jag ska rösta på. Jag har läst på för jag vill vara helt säker. Politiker kan vara rätt larviga när de träter och tjafsar, då tycker jag det är bättre att läsa partiprogrammet.



JANNE OLSSON,
86 år, Uppsala.

- Den tyske rikskanslern Otto von Bismarck myntade begreppet "Det ljugs aldrig så mycket som före ett val, under ett krig och efter en jakt". Så nej, jag lyssnar inte på de där lögnarna. Jag kommer att rösta och har redan bestämt mig.



MIKAEL NORDENSTEDT,
30+, Knivsta.

- Nej, jag är nog ganska lutt-rad. Politiker lovar runt och håller tunt. När politiker munhuggs och smutskastar varandra tar det fokus från politiken. Ta det här utspelet med paret Reinfeldt och deras inkomst, det känns inte trovärdigt. Jag tror att Sverige mår bra just nu, i alla fall enligt de ekonomiska rapporterna. Men den bilden får man inte när man lyssnar på politikerna.



HELENA PÅLS, 28 år, Bältinge.

- Jag tar det med en nypa salt. Det är bättre att rikta in sig på sakfrågorna och rösta utifrån det. Politiker är mest ute för att överträffa varandra, särskilt ju närmare valet vi kommer. Det blir en retorisk kamp där orden tappar betydelse. Politiker gillar att kasta skit på varandra. Jag vill höra vad det tänker göra i stället.



MONIKA BRAITHWAITE,
40 år, Tierp.

- Inte alltid. De säger olika saker men sen vet man inte om de håller vad de lovar. Jag som har barn tycker att det är viktigt att veta hur det blir för dem. Man ska gå på ideologin och inte rösta på person. Jag är egenföretagare och tycker att det är viktigt att skatten sänks.



CHRISTOFFER STAAF, 22 år, Uppsala (släkt med liberalen Karl StAAF, svensk statsminister i början av 1900-talet.)

- Ja, fast jag tror inte på allt de säger. I frågor där jag har lite koll, är politiker lätta att genomsöka. Det märks att de lovar en massa saker bara för att vinna röster. Jag lyssnar mer på kommunpolitiker, de känns vettigare och mer jordnära. Högt uppsatta politiker är mer opersonliga.

EMPATISK KOMMUNIKATION. Medan valet närmar sig ökar både antalet debatter och politiska utspel. Mycket verkar handla om att ha rätt eller fel, men når egentligen politikerna ut med denna retorik? Leva utforskar ett annat sätt att kommunicera på och frågade två experter inom empatisk kommunikation om den politiska debatten.

Politikerna bör lära av girafferna

DET GÄLLER ATT VINNA eller försvinna. Jag har rätt och du har fel. Så ser det ofta ut i politiska tv-debatter som i mångt och mycket har kommit att bli en kamp om det sista ordet mellan två politiska ståndpunkter. Frågan är hur mycket de debatterande politikerna egentligen når ut till sina väljare? Trots att vi kommer närmare valdagen verkar allt färre känna förtroende för våra folkvalda. Men hur skulle politikerna kunna kommunicera bättre? Uppsalabon Gunilla Janmark Veldhuis är personlig coach och utbildad i "nonviolent communication", som fritt översatt betyder ickefientlig kommunikation. Det kallas även för giraffspråket och är ett empatiskt sätt att kommunicera på. Namnet anknyter till giraffers stora hjärta och att de med sin långa hals lättare kan se helheten och få ett perspektiv på diskussioner och konflikter.

Det är en modell som går ut på att möta alla människors behov med em-

Text:
Anneli Hidalgo
leva@unt.se

pati och respekt. Allt för att skapa en verklig kontakt och undvika onödiga konflikter.

GUNILLA JANMARK VELDHUIS anser att mycket i den politiska debatten verkar iscensatt för att skapa en konflikt där allt är plus eller minus, rätt eller fel, svart eller vitt.

- Politikerna har kanske ett retoriskt engagemang och visst kan man se någon som verkar passionerad. Men debatterna känns så långt ifrån vad äkthet och genuinitet innebär. Det finns inget lyssnande och ingen respekt, men desto mer anklagande, skam- och skuldbeläggande, säger hon.

Kay Rung, som utbildar politiker i nonviolent communication, blir ofta frustrerad när han hör och ser valdebatter, vilka han menar alltmer tycks gå ut på att mer eller mindre smutskasta varandra.

- Grundtanken med politik borde vara att styra en organisation eller ett land så att alla mår bra. Våra politiker verkar dock vara mer intresserade av att tvista om vem som har rätt än att förstå hur vi medborgare ska må så bra som möjligt, säger Kay Rung.

I politiska debatter strävar man sällan efter att se de bakomliggande goda intentionerna hos sina motståndare, menar han. Denna brist gör att politis-

"Alla människor delar samma behov oavsett vad vi röstar på, och det är respekt, valfrihet och ömsesidighet."

Kay Rung, lär ut giraffspråket till politiker.



ka debattörer låter mer som säljare som slåss om kunder. Konsekvensen blir att förtroendet sjunker och att det blir svårare att lita fullt ut på politikerna.

- Inom nonviolent communication menar man att alla människor delar samma behov oavsett vad vi röstar på, och det är respekt, valfrihet och ömsesidighet. Om debatterna i stället skulle handla om detta skulle åtminstone jag bli mer engagerad. Som det är nu fokuserar man mer på strategierna än själva kärnan, det vill säga mer vallöften och lagförslag än att alla ska känna trygghet och gemenskap, säger Kay Rung.

ORSAKERNA TILL DETTA tror både Kay Rung och Gunilla Janmark Veldhuis är hur det politiska systemet ser ut och

hur de politiska individerna väljer att agera. Vi lever i en kultur där vi snabbt dömer och lägger skuld på varandra.

GUNILLA JANMARK VELDHUIS råder politiker att ha mycket mer äkthet, vilket hon menar i stor utsträckning handlar om att vara i kontakt med sig själv. Hon tar fram papper och penna och ritar en streckgubbe för att förklara. Gubbens huvud är avskilt från resten av kroppen men fyllt av tankar kring skam, skuld och konkurrens.

När man ägnar sig åt denna process har man enligt nonviolent communication klippt av kontakten med sina känslor, det som pågår inom oss.

- Det kan låta utopiskt men jag tror att det skulle bli ett mänskligare samhälle om politiker lyssnade mer på sina känslor och förstod sina behov. Men det skulle kanske också leda till att många valde att inte betala priset som det i dag innebär att vara engagerad i politiken, säger Gunilla Janmark Veldhuis.

KAY RUNG ÖNSKAR att politikerna gav sig ut på lyssnarturnéer för att förstå sina väljare fullt ut.

Om politikerna började lyssna lite mer, anser han att debatten skulle bli mer effektiv och i stället handla om att uppfylla så många behov som möjligt.

"Debatterna känns så långt ifrån vad äkthet och genuinitet innebär."

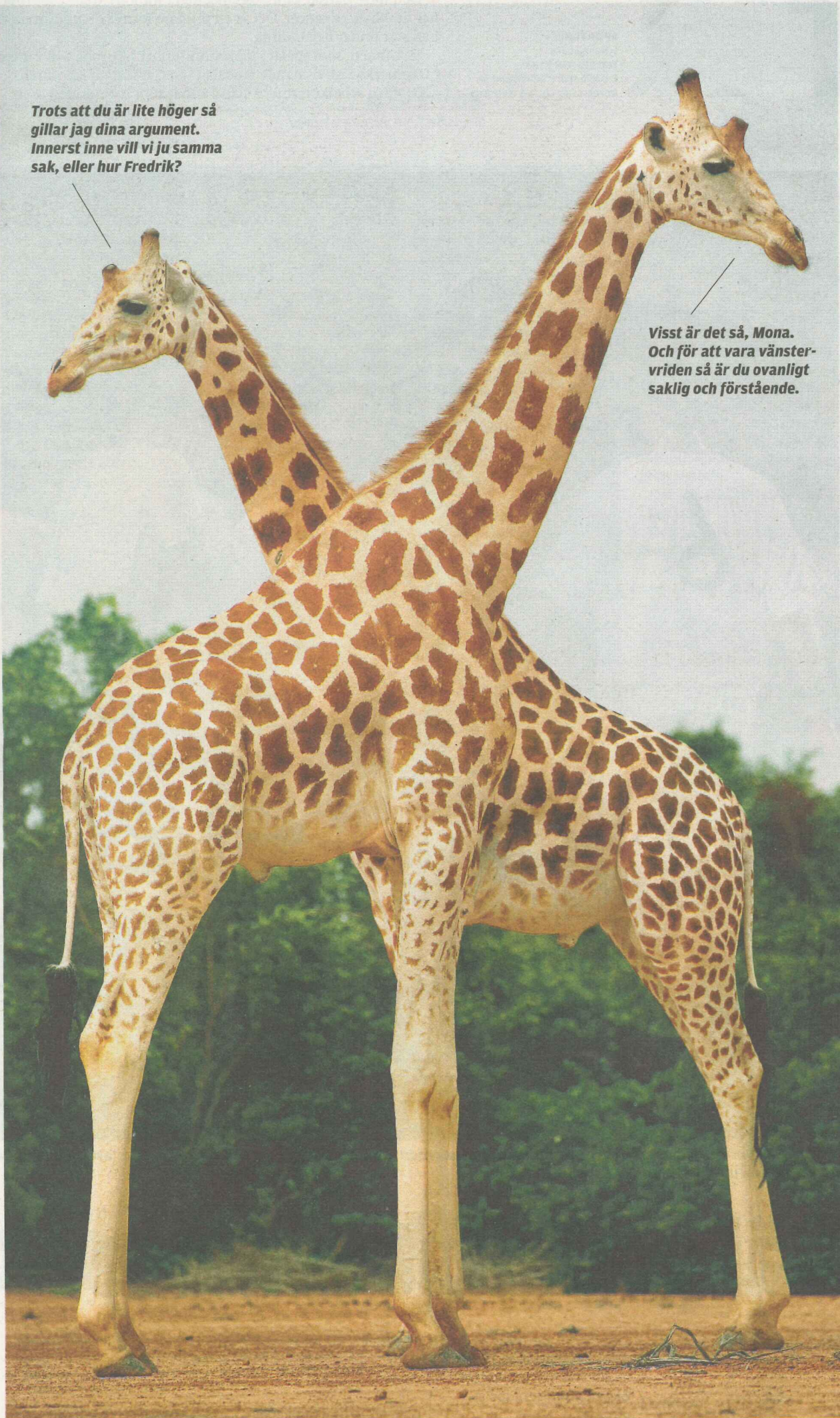
Gunilla Janmark Veldhuis, personlig coach.



Foto: Robin Aron

Trots att du är lite höger så gillar jag dina argument. Innerst inne vill vi ju samma sak, eller hur Fredrik?

Visst är det så, Mona. Och för att vara vänster-vriden så är du ovanligt saklig och förstående.



GIRAFFSPRÅKET. Med sina stora hjärtan och långa halsar skulle girafferna bli bra politiker. De ser lättare helheten och får ett bättre perspektiv på diskussioner och konflikter.

FOTO: SCANPIX

FAKTA NONVIOLENT COMMUNICATION

Verktyg för bättre kommunikation

NONVIOLENT COMMUNICATION skapades av den amerikanske psykologen Marshall Rosenberg på 1960-talet. Teorin bygger på att alla människor delar samma grundläggande behov och att allt vi gör är en strategi för att tillgodose dessa behov.

Språket är ett verktyg för att kommunicera med varandra, men vi har lärt

oss att använda det på ett sådant sätt att vi bedömer vad som är rätt eller fel hos andra. Detta menar Rosenberg leder till frustration, missförstånd men även ilska och till slut våld och onödiga konflikter.

Nonviolent communication bygger på ett förhållningssätt där man uttrycker

sig med ärlighet och lyssnar empatiskt till andra utan att döma. Det är bättre att säga: "Du har inte gjort det vi kom överens om" i stället för att säga "Du är oansvarig!". Eller "Jag blir ledsen, för jag vill bli respekterad för den jag är" i stället för "Du respekterar inte mig".

KÄLLOR: Friare Liv, The Center for Nonviolent Communication.

Han vägrar låta omskära sina döttrar

Könsstympning är en djupt rotad tradition i Sudan. Men Ahmed Ballal Ahmed och hans fru har gjort ett ovanligt val. De vägrar omskära sina döttrar. Beslutet tvivlar de på att det och

och när de återvänder till Sudan kommer de att stå inför ett stort dilemma. De vill inte att deras döttrar ska utsättas för samma behandling som de själva utsågs för. De vill också att de ska kunna leva ett normalt liv i Sverige.

En kvinna som utsågs för könsstympning i Sudan. Hon berättar om sin upplevelse och om hur hon har lyckats överleva i Sverige.

UNT 31 AUGUSTI.

UNT.SE. Många läsare har reagerat på förra veckans artikel om pappan Ahmed Ballal Ahmed och hans familj som flytt från Sudan till Uppsala för att slippa könsstympning. Så här tycker några av dem:

Hjälte

"Vilken fantastisk person du är som kämpar så för dina barn. Du ger dem möjligheten till ett framtida bra liv genom din kamp. Jag hoppas innerligt att byråkraternas kvarnar kan mala lite snabbare så att ni får återförenas med resten av er familj här i Sverige. Du är en sann förebild för alla föräldrar."

Sara

Hjälte till Sverige!

"Ahmed är ett levande bevis på att civilkurage fortfarande lever. En stark manlig förebild behövs alltid! Jag och min fru önskar dig och din familj välkomna till Sverige och Uppsala!"

Thomas Malmström

Vilken förebild!

"Ahmed är en fantastisk förebild och en man med stort hjärta och mod! Vi är många som håller på dig, Ahmed och också hoppas att många fler tar samma steg som du har gjort. Jag hoppas att resten av din familj snart får återförenas med er!"

Ylva Satrell

Härligt!!

"Underbart värmande! Hoppas att allt löser sig så att resten av familjen kommer till Sverige!"

Johan Larsson

Fantastiskt

"Det här är otroligt starkt gjort av Ahmed och hans fru! Självklart ska det finnas en plats för såna människor i Sverige! Vårt land kan bara bli bättre av att människor som vågar stå upp för humanism flyttar hit och lever här. Hoppas familjen kan återförenas snart!"

Kurt Olsson

En hjälte!

"Jag blir hoppfull när jag läser detta. En hjälte i mina ögon. En pappa som tänker på sina barn och deras egna fria val."

Jerry Olsson

Civilkurage

"Otroligt glädjande att det finns pappor som har civilkurage och tar avstånd från dessa barbariska seder. Märkligt att det är de gamla kärningarna som driver frågan om könsstympning. Den egna erfarenheten borde göra att de kraftfullt tar avstånd från detta. Hoppas det finns fler pappor som går samman och stoppar detta vansinne."

Bengt Johansson

Du är en hjälte

"Jag kunde inte sluta läsa när jag läste den här artikeln. Inte över all fakta om könsstympning men över att det faktiskt finns sådana som vågar gå emot och säga ifrån."

Anna Helenius

Heja Ahmed!

"Jag blir också rörd när jag läser. Det är så många negativa nyheter från muslimska länder, så det var roligt att få läsa om något så positivt! Det inger hopp! Tänk att hjältar finns, Ahmed är definitivt en av dem! Du måste vara en otroligt stark man! Hoppas att mamman och syskonen snart får komma hit de också!"

Lisa Oh

Könsstympning

"Snitt runt i könsorganet med ett och smutsigt rakblad som ett led i att förtrycka kvinnor. Det är helt ofattbart att man kan tillåta och framför allt göra så."

Harald Bertilsson

Härligt med civilkurage

"Jag blir rörd över denna artikel! Vilket oerhört civilkurage, fantastiskt av en pappa att stå emot det sociala trycket i Sudan. Vi måste på alla möjliga tänkbara sätt stötta familjer i liknande situation och aktivt motarbeta könsstympning. Heder åt denna familj!"

Maria Nordengren