

# «Dette skal vi steike ta mæ prate om. No!»



Annabell Stefanussen skal fortelle hvordan man får bedre kommunikasjon med familien sin. Og arbeidet starter med deg selv.

Av [Marte Hotvedt](#)

Publisert: 13. november 2014, kl. 19:29

Annabell Stefanussen lærer deg hvordan du best kommuniserer med familien din.

Før var Annabell Stefanussen ei streng gneldrekjerring, stadig i konflikt med mannen og sønnene.

Lørdag forteller hun andre om hvordan man skal kommunisere godt med familien.

Gründerkonseptet «Fredsarbeid i heimen» har Stefanussen utviklet selv, basert på utdanningen som gestaltterapeut, på erfaring gjennom arbeidslivet - blant annet med lederutvikling og relasjonskompetanse, og ikke minst basert på erfaringer i sin egen familie.

## **Trivsel, miljø, kommunikasjon, ledelse**

- For 15 år siden var jeg frustrert i arbeidslivet. Jeg dro med meg frustrasjon hjem. Jeg var sur og streng i møte med både mannen min og de to guttene våre. Da jeg var 34 begynte jeg med utdannelsen som gestaltterapeut. Og så fikk jeg den første jobben jeg virkelig har stortrivdes i, forteller Stefanussen.

Jobben var i Målselv kommune, som leder for nærværprosjektet - et prosjekt som skulle få ned sykefraværet. Stefanussen ville ikke vifte med pekefingeren og si «Ta no å skjerp dokker og kom dokker tilbake i jobb!». Hun tok utgangspunkt i egne erfaringer. Fokuserte på trivsel, arbeidsmiljø, kommunikasjon og ledelse.

Og stadig fikk hun tilbakemeldinger på at spesielt kvinnene i kommunen tok med seg verktøyene Stefanussen ga dem hjem, og at familiemiljøet raskt bedret seg.

- Jeg har aldri jobbet som leder. Men jeg begynte å se på meg selv som en leder i hjemmet. «Når mor har det bra er hele familien lykkelig,» pleier jeg å si.

## **En selvutviklende prosess**

De 15 årene fra Stefanussen var 34 år, og frem til nå, når 48-åringen lærer andre om god kommunikasjon, har det pågått en kontinuerlig prosess i familien Stefanussen.

- Det har vært svært selvutviklende. Og endringene jeg har gjort med meg selv har vært enormt givende for familien. Mitt forhold til min mann og mine to sønner er totalt forandret. Og jeg har forstått at det i grunnen har vært et fredsarbeid, sier Stefanussen.

Hovedforandringen lå i måten familien kommuniserte. da i særdeleshet hvordan Stefanussen kommuniserte.

- Jeg var veldig streng. Kritiserte guttene mine ofte. Og mannen min. Vi var mye i konflikt, og hadde det ikke så godt som familie. Jeg var sur i stemmen da jeg snakket til dem, skjentes og klagde. Når jeg begynte å

endre hvordan jeg kommuniserte med dem, så endret deres respons seg også.

## **Bak kritikk ligger behov**

- *Hvordan endret du kommunikasjonen?*

- Jeg brukte for eksempel å være fryktelig irritert på mannen min, for han satt hele tida på loftet med PCen. «Du er alltid der oppe med PCen din, kom deg ned!» Men bak enhver kritikk ligger det et udekket behov. Jeg ville jo egentlig bare være mer sammen med han. Og da jeg sa det til han, at jeg gjerne ville at vi skulle være mer sammen - kanskje ta en pizza, bare vi to? - så var responsen helt annerledes. Og han ville det samme.

Stefanussen var også grundig frustrert over rothuset hun kom hjem til da hun ukependlet til jobb i en periode.

- «Jeg skjønner dere har gledet dere til at hushjelpa skulle komme hjem!» kunne jeg si da jeg kom hjem og ikke hadde sett dem på flere dager. De begynte å grue seg til at jeg kom hjem, for det ble så dårlig stemning. Men så tok jeg det opp på en annen måte. Vi avtalte at sønnene mine kunne rydde kjøkkenet og støvsuge, og så kunne jeg ta forskjellige andre ting da jeg kom hjem. Alle skulle bidra. Og alt ble så mye bedre, sier Stefanussen.

Hun fokuserer veldig på å lære å skape en vennlig tone mellom familiemedlemmene.

- Og nå står det «Familien Idyll» på dørskiltet vårt! Haha!

## **Si det på riktig måte**

Stefanussen understreker at alt naturligvis ikke er helt perfekt hele tiden. Men at familien i dag kommuniserer svært godt. Det er lite konflikt, lite kjefting. De to sønnene er voksne og har flyttet ut. Og de ringer gjerne hjem for å få råd fra mamma.

- Jeg brukte å se det slik at det var alle andre det var noe galt med. Men den eneste jeg kunne endre var meg selv. Og da jeg tok grep, så skjedde

det ting med hele familien. Jeg har jobbet hardt, og har etablert en kjærlig relasjon med guttene.

Stefanussens to sønner tok opp med moren at de ikke likte måten hun hadde behandlet dem på. Det ble en hard kveld for Stefanussen, med tårer i bøtter og spann.

- Jeg sa til dem at jeg ikke skulle være spydig og kritisk mot dem igjen. Jeg har sjekket med dem. Jeg har holdt det løftet. Og jeg har evnet å bli den mammaen jeg drømte om å være. det handler om å si ting på en god måte. Alt kan sies, bare formen er god. Man trenger ikke rope og kjeft, sier Stefanussen.

## **Farvel til gneldrekjerringa**

Også forholdet til mannen er godt. Som «unge voksne» sier Stefanussen at de har blitt som kjærester igjen. Paret, som har vært sammen i 31 år, har lite trøbbel.

- Jeg stiller nok større krav en han, for eksempel til nærhet. Men det er sjelden jeg kritiserer og kjefter. Jeg er ikke hun gneldrekjerringa lengre. Det påvirker intimiteten. Jeg bruker mer humor. Før tynte jeg ting mer. Jeg ville snakke hele natta om problemene våre. «Dette skal vi steike ta mæ snakke om!» Og så viste han at det betydde tre timer med prat.

Nå bruker Stefanussen venninnene til de endeløse samtalene. Men kommer behovet for den lange samtalen med mannen, så spør hun om han har ti minutter til å snakke litt.

- Og da har han jo gjerne en halvtime! det er morsomt å se hvordan ting endrer seg. Og når jeg har klart å snu ting rundt, så klarer andre det også!

«Fredsarbeid i heimen» er navnet på eventen Stefanussen holder på Scandic hotell i Tromsø lørdag. Det er første gang hun gjør dette «på privaten», men år med skolering, og kursholding i arbeidslivet har gitt henne erfaringen hun behøver, mener hun. Over 60 personer er påmeldt.

- Jeg planlegger en norgesturné til neste år. Jeg ser for meg store saler. Jeg har levd dette selv. Dette er ingen teori jeg kun har lest i ei bok. Jeg har en voldsom tro på dette konseptet. Og jeg vet at jeg er dyktig.