



Kursusgang 4

Åben og Rolig i samtaler

I samtaler er det ofte gavnligt at bruge Åben og Rolig-strategierne. Her er nogle stikord til, hvordan du kan bruge Åben og Rolig-strategierne i samtaler.

Åben-strategien – at prioritere nærvær og informationsrigdom

Du kan åbne og uddybe en samtale ved at vise interesse eller engagement med krop og mimik. Du kan også spørge ind til (hvis du er lytteren) eller fortælle om (hvis du er taleren) eksempelvis nogle af følgende områder. Hermed altså en idéliste til ting at fortælle om/spørge om, for at åbne op:

- Tiden
 - Hvor længe...?
 - Hvor ofte...?
 - Hvornår startede det...?
 - Hvornår blev det bedre/værre/anderledes...?
- Krop, psyke og sociale relationer
 - Kroppen: oplevelser, ændrede funktioner, nye/tydelige behov, handlinger...
 - Psyken: tanker, følelser, ideer, klarhed, energi, mønstre, erfaringer...
 - Sociale aspekter: arbejde, parforhold, meningsdannelse, støttepersoner...
- Deltagelsen – handlingerne
 - Noget du har prøvet at gøre?
 - Noget, du har lyst til at gøre?
 - Nogen, der kan hjælpe, gøre noget?
- Forståelsen
 - Hvad virker godt, hvilke positive erfaringer er der...?
 - Hvad virker ikke godt, hvilke negative erfaringer er der...?
 - Noget du har brug for at vide mere om, hvad mangler i forståelsen...?

Rolig-strategien – at prioritere anerkendelse

Du kan anerkende det, du eller andre siger på mange måder. Her er nogle ideer:

- Kropssprog, stilling, berøring. Med dit kropssprog kan du vise, hvad du synes, om det du eller andre fortæller.
- Stemmens tone, toneleje.
- Direkte anerkendende ord:
 - Sådan må jeg/du gerne have det, det er okay, det er i orden, det er helt fint.
 - Det lyder logisk, meningsfyldt, jeg kan godt forstå det (når der menes: det er okay).
- Nærværet i dialogen. Nærvær viser anerkendelse af samtalens vigtighed.
- Tiden du giver til emnet. Tempoet du taler med – eller ”tempoet” du synes at lytte med.
- At huske på emnet, at vende tilbage til emnet senere – viser også anerkendelse.
- Ikke komme med løsninger og forklaringer som det første, men vise medfølelse først.
- Ikke at skifte emne, men at vise, at det er vigtigt ved at lade samtalen blive, hvor den er. Også en tavshed, der giver plads til, at det svære kan være til et øjeblik, og få lov til at fylde øjeblikket ud, uden at skulle forklares eller ændres, kan være meget anerkendende. Du kan tillade denne tavshed (det lave tempo) som taler, eller som lytter.