

## Modul 6 – Aktiv lytning og åbne spørgsmål

### Aktiv lytning

Aktiv lytning vil sige at forholde sig nysgerrigt og undersøgende til den anden.

Vis med dit kropssprog og din mimik, at du er oprigtigt interesseret og hører hvad der bliver sagt.

- Hold venlig øjenkontakt
- Nik anerkendende
- Vær afslappet og vis at du har tid
- Lad fokus være på den du taler med og ikke andre steder i rummet

### Åbne spørgsmål

Når du stiller åbne spørgsmål, får du kvinden til at fortælle meget om sit problem og sine tanker.

Det er hendes historie der kommer i fokus.

Fx: Fortæl mig hvordan det begyndte...

Fx: Hvordan har du det lige nu?

Åbne spørgsmål starter tit med:

- Hvor...
- Hvad...
- Hvornår...
- Hvordan...

### Lukkede spørgsmål:

Når du stiller lukkede spørgsmål, er kvindes svar tit **ja** eller **nej**.

Fx: Har du det godt nu?

Få kvinden til at åbne op og sætte flere ord på situationen.

Pas på med "hvorfor", det kan komme til at virke dømmende, sig i stedet "hvordan kan det være" eller "hvad ligger til grund for".