**Oppsummering**

To og to går sammen, en forteller, en lytter

1. Fortelleren snakker uavbrutt i 90 sekunder om en vane, atferd eller situasjon man tenker å endre. Det er også mulig å snakke om en bruker man er opptatt av.
2. Lytterens oppgave er å høre nøye etter og gi en oppsummering av det fortelleren har fortalt. Du skal ikke si noe, eller spørre om noe underveis. Bare lytte interessert. Når du gir oppsummeringen skal du forsøke å UNNGÅ å legge til noe nytt eller å forandre på noe av det som er sagt. Forsøk å gi en så nøyaktig oppsummering som mulig.

Bytt roller.

Bytt samtalepartner

1. Fortelleren snakker uavbrutt i 90 sekunder om den samme vanen, atferden osv man tenker å endre.
2. Lytterens oppgave er å høre etter og gi en oppsummering av det fortelleren har fortalt. Du skal ikke si noe, eller spørre om noe underveis. Bare lytte interessert. Når du oppsummerer skal du ta med det du vurderer som er underliggende mening eller følelser I det som er sagt, det du tror er betydningsfullt eller kjernen i fortellerens dilemma.

Bytt roller.

**Åpne og lukkede spørsmål**

​Lag åpne og lukkete spørsmål til hvert av følgende tema:

* Konsekvenser av å fortsette som nå..
* Bekymring over nåværende situasjon
* Behov for forandring
* Forandringens resultat; håp, tro og optimisme
* Tillit til å klare, tiltro til å lykkes
* Måter å løse problemet på
* Kjennskap til metoder
* Veier å gå

**Enkle refleksjoner**

Valg av refleksjon får konsekvenser for hvor bruker beveger seg videre i samtalen.

* **Eksempel**:  
  Jeg trives ikke på jobben. Sjefen overøser meg med oppgaver og jeg har vanskelig for å si nei. Noen ganger vurderer jeg å slutte– men jeg vet ikke om jeg kan få en ny jobb.
* A) «Du trives ikke på jobben.» Bruker går videre med det som er dårlig på jobben.

B) «Du har vansker med å si nei og å sette grenser.» Bruker går videre på dette.

* C) «Din sjef forstår ikke hvordan du har det.» Bruker går videre på å beskrive sin sjef.
* D) «Du vil ha en ny jobb.» Bruker går videre på tanker om å bytte jobb.
* E) «Du føler deg låst, ettersom du er redd for å bli arbeidsløs.» Bruker går videre på sin vanskelige situasjon.
* F) «Du vet ikke om du kan få en ny jobb». Bruker går videre på hva hun tenker om dette.
* Hvilken refleksjon ville du ha valgt? Hvilket spor er mest hjelpsomt for bruker å utforske videre sammen med deg som veileder/rådgiver?
* Øv to og to sammen på ulike refleksjoner til dette utsagnet:
* Jeg sover så dårlig og føler meg ofte trøtt og slapp. Jeg kjenner meg liksom aldri glad, og klarer ikke jobben så godt. Jeg trenger virkelig hvile.

**Noe jeg har motstridende tanker om og følelser for**

​Formål: Øvelse i å bruke åpne spørsmål, refleksjon og oppsummeringer til å utforske ambivalens. Tid: 30 min

​**Fremgangsmåte**: Gå i grupper à 3. Rollene er forteller, intervjuer og observatør.

Fortelleren presenterer et personlig tema som han\hun har motstridende følelser og tanker i forhold til.

Intervjuer bruker åpne spørsmål, refleksjoner (særlig dobbeltsidig) og oppsummeringer til å få fram og forstå så godt som mulig fortellerens situasjon.

Observatøren registrerer intervjuerens ytringer.

Bytt om på rollene slik at alle får prøvd seg i de ulike rollene.