

# At strække sine ører

Aktiv og nysgerrig lytning



# At strække sine ører

## Aktiv og nysgerrig lytning

**Kortet fortæller, at vi ofte lytter efter de ting, vi selv gerne vil høre. Derfor er vi nødt til at strække vores ører og lytte ekstra godt efter, hvad den anden egentlig mener.**

At lytte er ikke en passiv handling. Vi lytter selektivt og griber efter bestemte ord og udsagn som vi enten er enige eller uenige i. Vi lytter også ofte efter informationer, som vi mangler, eller vi er mere optagede af, hvad vi skal svare i stedet for at lytte og være nysgerrige på det sagte.

Den selektive lytning gør, at vi ikke altid kan forstå, hvad der var på spil, eller hvad der var vigtigt for borgeren eller kollegaen at få sagt i samtalen.

Næste gang du taler med en borger eller din kollega, kan du bruge disse råd til at strække dine ører:

- Giv god tid og tillad pauser
- Vær mere optaget af hvad den anden siger – end hvad du skal svare
- Hvis den anden går i stå, så prøv med "Du var vist ved at fortælle om..."
- Lyt særligt efter de ord og vendinger, der bliver brugt meget, og brug den andens egne ord og måder at sige tingene på i løbet af samtalen
- Stil uddybende spørgsmål som: "Kan du fortælle lidt mere om det?" eller "Det lyder spændende, kan du sige lidt mere?"

Når du strækker dine ører, holder du fokus på det, den anden fortæller frem for din egen fortolkning af det. Derved kan du få øje på nye nuancer og lære at forstå andre bedre.

Kilde: Sundhedsstyrelsens Værdighedsrejsehold

