

# Kommunikation om det sunde hverdagsliv

| BRUGER   | PROFESSIONEL   |   |   |
|--|--|---|---|
| Udsagn   | Spejling   | Aktiv lytning   | Værdiklærgøringsrespons   |
| <p> <b>Eksempler</b></p> <p><b>Bruger:</b><br/>"Jeg vil gerne i gang med at dyrke motion, men jeg ved ikke, hvordan jeg skal komme i gang"</p> <hr/> <p><b>Bruger:</b><br/>"Jeg dør meget med kvalme og opkast om morgenen. Jeg har svært ved at spise noget"</p> | <p></p> <p>"Du vil gerne i gang med at dyrke motion?"</p> <hr/> <p>"Du dør meget med kvalme og opkast om morgenen?"</p> <p>"Du har svært ved at spise noget?"</p> | <p></p> <p>"Du siger, du ikke ved, hvordan du skal komme i gang med at dyrke motion.<br/>Er det rigtigt forstået, at du godt kunne bruge noget inspiration til, hvordan du kan komme i gang?"</p> <hr/> <p>"Du har kvalme og opkast om morgenen.<br/>Hvor længe har du kvalme?<br/>Hvordan går det resten af dagen?<br/>Får du appetitten igen?<br/>Hvor ofte har du det sådan?"</p> | <p></p> <p>"Hvad er egentlig motion for dig?"</p> <p>"Hvad tror du, der kunne hjælpe dig til at komme i gang?"</p> <hr/> <p>"Hvordan påvirker det dit velbefindende?<br/>Hvad tror du, det hænger sammen med?<br/>Hvad betyder det for din hverdag?"</p> |