



## #TELEFONVENN

Hvordan møtte du din  
beste venn?

Hvilke saker kunne du tenke  
deg å demonstrere for?

Hva var typisk for din familie  
da du vokste opp?

Flere gode samtaler på  
[www.fuelbox.no](http://www.fuelbox.no)

Å stille hverandre spørsmål og dele  
våre historier med hverandre  
skaper nærvær, gjenkjennelse,  
forståelse, tillit, respekt, tilhørighet,  
ja til og med kjærighet!  
Er det noe vi alle trenger mer av i  
disse tider så er det vel kanskje  
disse ordene her?

Her har du 3 spørsmål fra FuelBox  
ELDRE som kan sette i gang helt  
nye og spennende samtaler! Disse  
funger like godt over telefonen  
som ansikt til ansikt!

# TIPS for å skape gode samtaler

Det viktigste spørsmålet i en god samtale er det DU som sitter på – nemlig OPPFØLGINGSSPØRSMÅLET!

Et oppfølgingsspørsmål er når vi utforske svarene til den andre med flere spørsmål.

Oppfølgingsspørsmål er en aktiv måte å lytte på som signaliserer en ekte interesse og at «det du sier betyr noe for meg» – med andre ord; at den som forteller betyr noe for deg!

## Eksempler på oppfølgingsspørsmål:

- ✓ Kan du fortelle meg noe mer om dette?
- ✓ Hva tenker du om dette i dag?
- ✓ Hvordan kan du forklare dette for meg?
- ✓ Hva føler du når du deler dette?

