

Folkhälsomyndigheten listar exempel på öppna frågor

Väckande frågor:

- På vilket sätt är detta ett bekymmer för dig?

Frågor om för och emot:

- Vad tycker du är positivt (eller negativt) med att...?

Frågor som ber om förtydliganden:

- Berätta gärna om ett exempel?
- Berätta gärna om hur det var när X senast inträffade?

Frågor för att få personen att tänka bakåt (att ställa frågor bakåt syftar främst till att söka efter resurser, styrkor och erfarenheter som blir behjälpliga):

- Hur var det innan det här började?
- Vad är det som har förändrats?

Frågor för att få personen att tänka framåt:

- Om du inte gör någon förändring utan fortsätter som du gjort hittills, hur tror du då att ditt liv ser ut om 1-10 år? (Anpassa tidsperspektivet efter ämne och person.)
- Om du förändrar X, hur skulle det vara då?

Frågor om ytterligheter – extrema situationer:

- Vad är det värsta (eller bästa) som kan hända?
- Vad är det som oroar dig mest med...?
- Om du fortsätter så här, vad är det värsta som kan hända dig då?
- Om du skulle sluta helt och hållet, hur skulle det bli för dig då?
- Vad är det bästa som kan hända om du gör en förändring?

Frågor för att utforska värderingar och mål:

- Vad betyder mest för dig i ditt liv?
- Vad oroar dig (eller kan bekymra dig) med...?
- Vad skulle du vilja göra eller ändra när det handlar om...?
- Vad skulle kunna vara ett rimligt steg för dig inom det här området?
- Om du bestämde dig för att göra något, hur skulle du gå till väga?
- Hur passar ditt nuvarande liv ihop med det liv du skulle vilja ha?
- Om du skulle välja tre grundvärderingar som du vill sträva mot, vilka skulle det vara?
- Finns det någon person som är viktig för dig eller som står dig nära som påverkas av detta? (Om svaret är ja, kan samtalsledaren fråga hur den eller de personerna skulle kunna tänkas svara på de övriga frågorna.)

Källa:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/introduktion-till-mi/fler-forslag-pa-utforskande-oppna-fragor/>