

Signaleren, herkennen, verhinden.

1 Hoe herken je dat iemand niet lekker in zijn vel zit?

De drie signalen

Let op veranderingen in iemands gedrag of stemming die:

- ✓ **Intens zijn:** heftiger dan passend bij de situatie of wat 'normaal' is voor diegene.
- ✓ **Langdurig zijn:** langer dan passend bij de situatie. Meestal twee weken of langer.
- ✓ **Negatieve gevolgen hebben:** voor iemands dagelijkse routine, relaties of verantwoordelijkheden.

Kom in actie

- ✓ Start een gesprek.
- ✓ Blijf bij de feiten en doe geen aannames.
- ✓ Zeg wat je ziet en probeer niet te oordelen.
- ✓ Geen woorden? Dan daden.

2 Hoe ben je een goede gesprekspartner?

De juiste mix

Als je er wil zijn voor een ander, is luisteren het beste wat je kan doen. Zoek hierbij de juiste mix van deze drie dingen:

Luister: dat is het allerbelangrijkste, zelfs als het het enige is wat je doet.

Stel vragen: stel open vragen, zoals "Hoe voel je je?" of "Waar denk je aan?"

Deel met mate: in de meeste gevallen is het niet noodzakelijk (of zelfs niet wenselijk) om je eigen ervaringen te delen of advies te geven.

Een goed gesprek

Do's

Wees geduldig

Toon interesse

Stel open vragen

Gebruik nonverbale signalen

Samenvatten

Bied aanmoediging

Don'ts

Onderbreken

Oordelen

Teveel over jezelf praten

Afzwakken

Afgeleid zijn

Ongevraagd advies geven

3 Hoe help je iemand verder?

Jouw rol

Je kunt er zijn voor een ander, door:

- ✓ te luisteren zonder oordeel.
- ✓ geen ongevraagde adviezen te geven.
- ✓ de ander serieus te nemen.

5 tips om je grenzen aan te geven

Het is belangrijk om er te zijn voor een ander, maar bewaak ook je grenzen.

- ✓ Wees duidelijk.
- ✓ Blijf realistisch.
- ✓ Leer "nee" te zeggen.
- ✓ Bied alternatieven.
- ✓ Zorg goed voor jezelf.

Waar kan iemand heen?

Als je merkt dat iemand er zelf niet uitkomt, verwijst dan naar:

De Kindertelefoon: elke dag chatten of bellen, anoniem en vertrouwelijk (8-18 jaar).

De Alles Oké? Supportlijn: elke dag chatten of bellen, anoniem en vertrouwelijk (18-25 jaar).

113 Zelfmoordpreventie: elke dag chatten of bellen, anoniem en vertrouwelijk. Ook advies voor naasten.

Jongeren Hulp Online: meer dan 20 hulplijnen op een rij. Snel, anoniem en gratis.

De huisarts: voor het inschatten van de situatie, behandeling en doorverwijzen naar gespecialiseerde zorg.

Signaleren, herkennen, verhindern.



Leer hoe jij een jongere kunt helpen

Ga naar www.de-checkers.nl