

REACH OUT RIGHT

Hoe om te gaan met moeilijke gevoelens?

Hoe kun je goed luisteren?

Inhoud

- [Wat zijn de valkuilen van moeilijke praters?](#)
 - Hoe praat je over je gevoelens?
 - Wat zijn de valkuilen van makkelijke praters?
 - Hoe kun je omgaan met je gevoelens zonder erover te praten?
 - Hoe richt je je op zelfacceptatie?
-
- Hoe herken je dat iemand het moeilijk heeft?
 - Hoe start je een moeilijk gesprek?
 - Hoe zorg je voor een goede en actieve luisterhouding?
 - Waar liggen mogelijke valkuilen bij luisteraars?
 - Behulpzame linkjes

Valkuilen voor moeilijke praters

- **Opkroppen:**
 - gevoelens wegduwen of negeren.
- **(Ongezonde) afleiding** om gevoelens niet te hoeven voelen:
 - scrollen, gamen, sporten.
- **Rationaliseren:**
 - je gevoelens wegwuiven en als niet belangrijk bestempelen.



Tips om over je gevoel te praten

Start een gesprek met iemand waar je je veilig bij voelt

- Dit kan iemand in je nabije omgeving zijn zoals familie of vrienden, maar vertrouwenspersonen op school of online kunnen ook helpen.
- Online platformen die je hulp willen aanbieden zijn [@ease](#) en [injebol.nl](#).

Kies een goed moment

- Check of iemand tijd en aandacht heeft voor een gesprek.
 - Vraag of iemand tijd heeft.
 - Check of iemand geen afleidingen om zich heen heeft.
- Om de druk te verlagen, start het gesprek tijdens een rustige activiteit zoals wandelen of samen koken/eten.
- Aan de andere kant: het perfecte moment bestaat niet, dus twijfel niet te lang!

Tips om over je gevoel te praten

Begin klein

- Je hoeft niet meteen je grootste zorgen te delen. Deel iets kleins. Zo raak je langzaam vertrouwd met jezelf uiten en bouw je langzaam vertrouwen op in jezelf en de ander.

Geef aan wat je nodig hebt van de ander

- Een luisterend oor – gewoon kwijt kunnen wat er speelt.
- Bevestiging – horen dat je gevoel er mag zijn.
- Advies of een ander perspectief.
- Verbinding – herkent de andere persoon dit? Hoe gaat hij/zij hiermee om?
- Samen nadenken over een oplossing.
- Afleiding.

*Je behoefte kan veranderen door het gesprek heen.

Valkuilen voor makkelijke praters

- **(co)rumineren:**
 - steeds dezelfde negatieve gedachten herhalen zonder dat er verandering plaatsvindt.
- Verwachten dat **iemand anders** jou probleem kan oplossen.
- Gevoelens **benoemen** maar **niet loslaten** of verwerken.
- Oplossingen **uit de weg** gaan.



Tips om met moeilijke gevoelens om te gaan

- Juist wel **afleiding** zoeken, niet om je gevoel weg te drukken, maar om je hoofd te verlichten als je merkt dat praten te zwaar wordt.
 - Bewegen: zoals wandelen, sportactiviteiten als voetballen en dansen.
 - Muziek: muziek luisteren, meezingen.
 - Daag je creativiteit uit door bijvoorbeeld te tekenen of video's te maken.
- Je hoeft niet altijd te praten, **gezelschap** alleen kan al voor opluchting zorgen. Samen een film kijken, samen studeren, samen sporten, samen koken, genoeg mogelijkheden!
- Zoek **ruimte voor jezelf** om even op te laden, zonder meningen en gevoelens van anderen.

Tips gericht op zelfacceptatie

Het is niet gek om negatieve gevoelens te ervaren

- Je bent heel normaal. Bijna alle jongeren hebben periodes van verdriet en angst. Dat hoort erbij, en daar zal je mee leren omgaan.
- Elk gevoel mag er zijn – ook de nare. Je hoeft hier niet per se een verklaring voor te vinden.

Help jezelf herinneren dat je al goed op weg bent

- Je bent veerkrachtig en creatief. Weet je nog welke hobbels je al overwonnen hebt? Schrijf deze eventueel op.

Benader jezelf zoals je anderen zou benaderen

- Stel je voor dat een vriend of vriendin met hetzelfde probleem zit als jij, hoe zou je daarop reageren? Probeer dit op jezelf toe te passen.

Tips gericht op zelfacceptatie

Maak een lijstje over waar je goed in bent en/of wat je leuk vindt.

- Help jezelf herinneren waar jouw sterke punten liggen.

Vergelijk jezelf zo min mogelijk met anderen

- Sociale media geven een vertekend beeld van de werkelijkheid. Vind inspiratie, haal jezelf niet omlaag.

Luister naar zelfacceptatie audio's

- VGZ-app VGZ mindfulness Coach – Acceptatie hoe doe je dat?

Geef jezelf de tijd om te groeien

Wees trots op de kleine stapjes die je zet om met negatieve gevoelens om te gaan. Houdt deze bij in een boekje of plak post-its op je deur.

Signalen van stress bij jongeren

- **Lichamelijke klachten**
 - Zoals buikpijn en/of hoofdpijn.
- Verandering in gedrag:
 - **Prikkelbaarder** of juist meer **teruggetrokken**.
- Problemen op school:
 - **Verzuim** of **onderprestatie**.
- Controle willen houden:
 - **Piekeren** of **perfectionisme**.
- Emotionele uitbarstingen of juist aflvlakking.



Tips voor het starten van een moeilijk gesprek

Start niet met een verwijt, maar richt je op je eigen gevoel:

- I.p.v. 'je bent zo boos de laatste tijd' --> 'ik merk de laatste tijd wat meer spanning'.
- I.p.v. 'je zegt me nooit meer wat' --> 'ik mis onze gesprekken'.

Stel simpele en open vragen:

- Wat was het leukste/moeilijkste moment van de dag?

Laat de keuze bij de jongere om iets wel of niet te delen:

- Accepteer ook een "niet nu" — en kom er later rustig op terug zonder er een punt van te maken.

Timing en setting:

- Vermijd het gesprek vlak na een ruzie of op een druk moment.
- Open het gesprek tijdens een rustige activiteit zoals een wandeling, tijdens het koken of als je samen in de auto zit.

*De perfecte timing bestaat niet.

Tips voor een goede luisterhouding

Creëer een veilige luisteromgeving voor de ander:

- Zorg voor geen afleidingen zoals tv of telefoon.
- Gebruik actieve lichaamstaal:
 - ✦ Kijk de ander aan.
 - ✦ Knik om te laten weten dat je de ander hoort.
 - ✦ Vat samen wat de ander aangeeft.
 - ✦ Zorg voor een open houding: vermijd je armen over elkaar.

Vraag waar iemand behoefte aan heeft:

- Een luisterend oor – gewoon kwijt kunnen wat er speelt.
- Bevestiging – horen dat het gevoel er mag zijn.
- Advies of een ander perspectief.
- Verbinding – wilt de ander horen over jouw eigen ervaring?
- Samen nadenken over een oplossing.
- Afleiding.

Valkuilen voor luisteraars

(Eigen behoefte boven de behoefte van een ander zetten)

De fixer:

Oplossingen aandragen als de ander daar nog geen behoefte aan heeft

De claimer:

Eigen ervaringen delen terwijl de ander daar niet op zit te wachten. Herkenning delen kan verbindend zijn, maar als het gesprek ongemerkt over jou gaat, voelt de ander zich minder gehoord.

De preker:

Aangeven hoe je zelf erin staat, hoe je het zelf zou oplossen. Dit hoeft niet aan te sluiten bij de ander en kan voelen als bemoeien, al is dit onbedoeld.

De wegwuiver:

Iemand geruststellen of de positieve kant benadrukken. Dit kan voelen als het wegwuiven van de emoties van de ander en zo kan iemand zich niet serieus genomen voelen.

Overige tips voor luisteraars

Reguleer je eigen emoties:

- Probeer de negatieve gevoelens van de ander niet persoonlijk op te vatten. Voel je een defensieve reactie opkomen, neem dan even rust voordat je reageert. Herhaal in je hoofd: 'Dit gaat over hun pijn, niet over mij.'
- Emoties kunnen hoog oplopen, zie dit verdriet ook niet als een aanval naar jou of als jouw verantwoordelijkheid. Herhaal in je hoofd 'ik hoef dit niet te fixen, ik hoef er alleen maar te zijn'.

x

Let ook op je eigen grenzen:

- Heb je de ruimte voor een moeilijk gesprek?
- Het is niet de bedoeling dat je het probleem van de ander overneemt.
- Als het gesprek te zwaar wordt, leer nee te zeggen en verwijst mogelijk naar een professional:
 - In je bol, de kindertelefoon, 113 zelfmoordpreventie, de huisarts.

Behulpzame linkjes

- [Injebol.nl](#)
- [Ease.nl](#)
- [De-checkers.nl](#)
- [VGZ app](#)