

# 6 TIPS VOOR EFFECTIEVE GESPREKKEN MET JONGEREN

## LSD

LUISTEREN, SAMENVATTEN,  
DOORVRAGEN

### 1. GEBRUIK LSD

Jongeren hebben behoefte aan iemand die hen helpt met het structureren van gedachten en ideeën. Vat het verhaal regelmatig kort samen en laat hem of haar reageren. Vraag door als iets onduidelijk is. Stel veel korte open vragen. Handige woorden die de ander uitnodigen tot praten zijn: Vertel! Hoezo? Want? Dus? En?

## OMA

OORDELEN, MENINGEN,  
ADVIEZEN

### 2. LAAT OMA (WAT VAKER) THUIS

Jongeren zijn gevoelig voor het oordeel van volwassenen en interpreteren emoties van volwassenen al snel negatief. Als een jongere jou iets vertelt, laat dan je eigen oordelen, ideeën en adviezen even voor wat ze zijn, zodat je empathisch kunt luisteren met een open houding.

## ANNA

ALTIJD NAVRAGEN, NOOIT  
AANNEMEN

### 3. NEEM ANNA MEE

Als je vaker gesprekken hebt met jongeren, kan het gebeuren dat je te snel een conclusie trekt. Dan denk je al te weten wat de vraag of het probleem van een jongere is voordat hij of zij is uitgesproken. Neem niet zomaar aan dat je begrijpt wat iemand bedoelt. Vraag bij twijfel altijd even na of het klopt. Gebruik zoveel mogelijk je eigen woorden en vermijd jongerentaal. Probeer ook te letten op je toon; wees vriendelijk en begripvol.

## NIVEA

NIET INVULLEN VOOR  
EEN ANDER

### 4. SMEER NIVEA

Als iets je niet duidelijk is, of als je een jongere al langer kent, vul je al snel andermans bedoelingen zelf in. Dit gebeurt vaak door tijdsdruk ("ok, ik heb even vijf minuten") of door vermoeidheid. Je kunt dit voorkomen door vaker na te vragen of je het verhaal of de intentie goed hebt begrepen en door echt de tijd te nemen voor elk gesprek.

## OEN

OPEN, EERLIJK,  
NIEUWSGIERIG

### 5. WEES EEN OEN

Jongeren kunnen feilloos aanvoelen of je écht naar ze luistert. Maak je hoofd even leeg voor het gesprek begint, zodat je zo min mogelijk bent afgeleid door andere zaken. Sta open voor het verhaal van de jongere, maak dit duidelijk, geef deze echt een kans iets uit te leggen en blijf oprecht nieuwsgierig. Ga op zoek naar de vraag achter de vraag en wees altijd eerlijk.

## DIK

DENK IN  
KWALITEITEN

### 6. MAAK JE NIET DIK

Zeker bij wat moeilijke gesprekken kijk je al snel naar wat er fout ging of naar wat iemand nog niet zo goed kan. Dat doen jongeren zelf ook. Kijken naar fouten is leerzaam, maar vergeet ook niet te kijken naar wat goed ging. Jongeren komen sneller in actie door positief geformuleerd advies dat is gericht op de toekomst (Wat kan ik de volgende keer beter doen?, in plaats van: Wat had ik toen anders kunnen doen?)