

GESPREKS Tip #1

TOON OPRECHTE INTERESSE

Begin het gesprek door te laten zien dat je oprecht geïnteresseerd bent in hoe de persoon zich voelt.

#Brabant
OPEN  **HARTIG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl

GESPREKS Tip #2

STEL SPECIFIEKE VRAGEN

Stel specifieke vragen
zoals 'Hoe voel je
je vandaag?'

#Brabant
OPEN  **IG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl

GESPREKS Tip #3

BEPERK ADVIES GEVEN

Beperk het geven
van advies. Vaak is
luisteren al genoeg.

#Brabant
OPEN  **IG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.BrabantOpenhartig.nl

GESPREKS Tip #4

STILTES WAARDEREN

Waardeer stiltes. Soms hebben mensen tijd nodig om na te denken.

#Brabant
OPEN  **IG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.BrabantOpenHartig.nl

GESPREKS Tip #5

BIED STEUN AAN

Bied aan er te zijn.
Soms is het delen al
een opluchting.

#Brabant
OPEN  **HARTIG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl

GESPREKS Tip #6

FOCUS OP GEVOELENS

Vraag naar gevoelens in plaats van te oordelen.
Bijvoorbeeld: 'Hoe voel je je daarover?'

#Brabant
OPEN  **IG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl

GESPREKS Tip #7

ERKENNING VAN EMOTIES

Erken de emoties van de ander. Zeg bijvoorbeeld: 'Het klinkt alsof dat echt moeilijk voor je is.'

#Brabant
OPEN  **HARTIG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl

GESPREKS Tip #8

WEES GEDULDIG

Geduld is de sleutel.
Het tempo van het
gesprek wordt bepaald
door de ander.

#Brabant
OPEN  **HARTIG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl

GESPREKS Tip #9

STEL OPEN VRAGEN

Stel open vragen om
dieper in te gaan op
gevoelens en gedachten.

#Brabant
OPEN  **HARTIG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl

GESPREKS Tip #10

BLIJF KALM EN RUSTIG

Blijf kalm, ook als het gesprek intens wordt.
Rust straalt uit.

#Brabant
OPEN  **IG**

maakt mentale gezondheid bespreekbaar

www.brabantopenhartig.nl