



# Gespreksopeners

**Veel mensen vinden het moeilijk om het gesprek over mentale gezondheid te openen. Soms weet je niet wat je moet zeggen of ben je bang om iets verkeerd te doen. Deze gespreksopeners en tips kunnen daarbij helpen!**

## **Check-in vragen**

- 1. Hoe zit je erbij?**
- 2. Hoe was je dag vandaag?**
- 3. Ik zie dat je wat stiller bent dan normaal, wil je erover praten?**

## **Interesse tonen en luisteren**

- 1. Ik zie dat je minder enthousiast bent, dit ben ik niet van je gewend. Is er iets wat je wil delen?**
- 2. Ik ben benieuwd hoe jij dit ervaart.**
- 3. Het is oké als je niet meteen wilt praten, ik ben er gewoon om te luisteren.**

## **Deel je eigen ervaring**

**1. Ik heb het de laatste tijd zwaar en wil het graag met je delen. Je hoeft er niets mee te doen, maar ik wilde het graag kwijt.**

**2. Ik herken wat jij voelt, ik wil je laten weten dat je niet alleen bent in gevoel.**

## **Luisteren vs. advies**

**1. Wil je dat ik alleen luister, of ook advies geef?**

## **Creëer een veilige sfeer**

- 1. Praat in de woorden die iemand begrijpt.**
- 2. Sta open voor andere ervaringen en gevoelens zonder onderdeel.**
- 3. Betrek een derde persoon als dat helpt.**
- 4. Doe samen iets kleins, zoals eten of wandelen, om het gesprek makkelijker te maken.**



# Challenge

**Check deze week één keer écht in bij iemand. Stel een oprechte vraag en luister wat diegene nodig heeft.**