



## **Tips & Tricks**

**Wanneer iemand een andere culturele achtergrond heeft maar in Nederland is geboren, betekent dat niet dat mentale gezondheid op dezelfde manier bespreekbaar is. Hier vind je tips om het gesprek over mentale gezondheid te voeren!**

## **Wat werkt niet**

- **Racistische of discriminerende opmerkingen**
- **Niet erkennen dat er verschillen tussen etnische groepen zijn**
- **Een gesloten houding**
- **Door iemand heen praten**

## **Wat werkt wel**

- **Open staan voor andere ervaringen**
- **Een sfeer creëren waarin vragen gesteld mogen worden**
- **Een open en onderzoekende houding**
- **Elkaar laten uitpraten**
- **Eerlijkheid en oprechtheid**

## **Wat werkt niet**

- **Niet luisteren**
- **Een boze of dwingende houding aannemen om je punt te bewijzen**
- **Niks zeggen tot de ander je wat vraagt**
- **Geen rekening houden met de tijd of locatie wanneer je een gesprek voert**

## **Wat werkt wel**

- **Open vragen stellen**
- **Bewust zijn van waar de ander in diens proces is en samen onderzoeken wat diegene nodig heeft**
- **Doorvragen: hoe is dat voor je?**
- **Vragen of iemand de ruimte heeft een gesprek te voeren over hoe het écht met diegene gaat**

## **Wat werkt niet**

- **Bezig zijn met je eigen verhaal en ervaringen**
- **Denken dat jouw waarheid de enige waarheid is**
- **Niet écht luisteren**

## **Wat werkt wel**

- **Luisteren zonder oordeel**
- **Bewust zijn van de ervaringen en positie van jezelf én van de ander**
- **Vragen: wil je dat ik luister of ook advies geef?**
- **Gebruik woorden die de persoon die tegenover je zit kan begrijpen**
- **Samen eten kan helpen!**