Gesprekstips voor begeleiding van jongeren



Actief luisteren



Stel open vragen



Toon empathie



Positieve bekrachtiging



Reflecteren



Creeer een veilige omgeving



Oplossingsgericht werken



Geduld en flexibiliteit

Extra tips van Youngworks

LSD:
Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

OMA:
Oordelen, Meningen, Adviezen

ANNA:
Altijd Navragen, Nooit, Aannemen

NIVEA:
Niet Invullen Voor Een Ander

OEN:
Open, Eerlijk, Nieuwsgierig

DIK:
Denk In Kwaliteiten



Actief luisteren

Techniek:

Laat de jongere uitpraten zonder te onderbreken. Gebruik non-verbale signalen zoals knikken en oogcontact om te laten zien dat je luistert.

Doel

Jongeren voelen zich gehoord en begrepen, dit vergroot hun vertrouwen in de begeleider.



Stel open vragen

Techniek:

Stel vragen die niet met ‘ja’ of ‘nee’ beantwoord kunnen worden, zoals “Hoe voel je je over deze verandering?” of “Wat zijn je grootste zorgen op dit moment?”

Doel

Dit moedigt jongeren aan om meer te delen en helpt begeleiders om een dieper inzicht te krijgen in hun gedachten en gevoelens.



Positieve bekrachtiging

Techniek:

Geef complimenten en erken de inspanningen van de jongere, bijvoorbeeld “Ik zie dat je hard hebt gewerkt aan je cv, goed gedaan!”

Doel

Dit versterkt positief gedrag en motiveert jongeren om door te gaan.



Reflecteren

Techniek:

Herhaal of parafraseer wat de jongere heeft gezegd om te laten zien dat je het begrijpt, zoals “Dus je voelt je onzeker over de nieuwe werkomgeving, klopt dat?”

Doel

Dit helpt om misverstanden te voorkomen en bevestigt dat de begeleider de jongere goed begrijpt.



Toon empathie

Techniek:

Gebruik zinnen als “Ik begrijp dat dit moeilijk voor je is” of “Het klinkt alsof je echt je best doet.”

Doel

Het tonen van begrip en medeleven helpt jongeren zich emotioneel ondersteund te voelen.



Oplossingsgericht werken

Techniek:

Focus op wat de jongere wil bereiken en help hen om haalbare doelen te stellen. Vraag bijvoorbeeld “Wat zou je willen dat er anders gaat?” en “Hoe kunnen we dat samen

Doel

Dit geeft jongeren een gevoel van controle en richting.



Geduld en flexibiliteit

Techniek:

Wees geduldig en bereid om je aanpak aan te passen aan de behoeften van de jongere. Soms kan het nodig zijn om gesprekken meerdere keren te voeren.

Doel

Dit laat zien dat je bereid bent om de tijd te nemen die nodig is en dat je de jongere serieus neemt.



Creeer een veilige omgeving

Techniek:

Zorg voor een rustige en comfortabele ruimte voor gesprekken. Stel duidelijke grenzen en verwachtingen, en wees consistent in je benadering

Doel

Een veilige en voorspelbare omgeving helpt jongeren zich op hun gemak te voelen en open te zijn.

OMA:

Oordelen, Meningen, Adviezen

Techniek:

Laat je eigen oordelen, idee TRIAL FONT n en adviezen even voor wat ze zijn, zodat je empathisch kunt luisteren met een open houding.

Doel

Voorkomt dat jongeren zich beoordeeld voelen en bevordert een open en eerlijke communicatie.

ANNA:

Altijd Navragen, Nooit, Aannemen

Techniek:

Vraag altijd na of je het goed hebt begrepen en vermijd aannames. Gebruik je eigen woorden en wees vriendelijk en begripvol.

Doel

Zorgt ervoor dat je de jongere echt begrijpt en voorkomt misverstanden.

LSD:

Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

Techniek:

Vat het verhaal regelmatig kort samen en vraag door als iets onduidelijk is. Gebruik korte open vragen zoals “Vertel!”, “Hoezo?”, “Dus?”

Doel

Helpt jongeren hun gedachten te structureren en moedigt hen aan om meer te delen.

OEN:

Open, Eerlijk, Nieuwsgierig

Techniek:

Sta open voor het verhaal van de jongere, wees oprecht nieuwsgierig en eerlijk. Maak je hoofd leeg voor het gesprek begint.

Doel

Jongeren voelen dat je echt naar ze luistert en dat je geinteresseerd bent in hun verhaal.

DIK:
Denk In Kwaliteiten

Techniek:

Focus op wat goed ging en geef positief geformuleerd advies gericht op de toekomst.

Doel

Motiveert jongeren door te benadrukken wat ze goed doen en hoe ze kunnen verbeteren.

NIVEA:
Niet Invullen Voor Een Ander

Techniek:

Vul niet zelf in wat de jongere bedoelt, maar vraag na of je het goed hebt begrepen. Neem de tijd voor elk gesprek.

Doel

Voorkomt misverstanden en zorgt voor een nauwkeurige communicatie.