



# COMMUNICEREN MET JONGEREN

Tips & tricks



## Inleiding

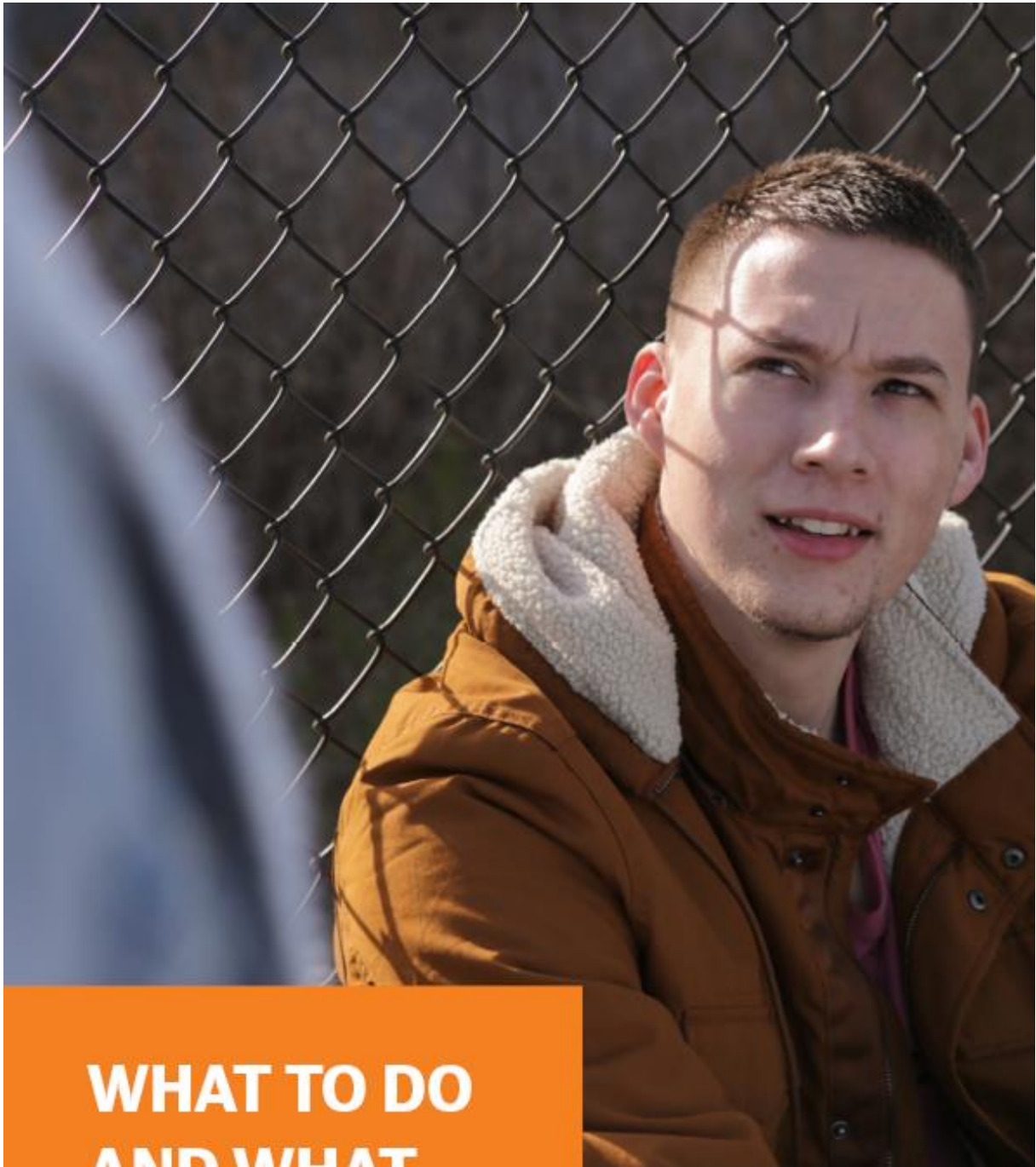
Het is niet altijd makkelijk om jongere te zijn. Er gaat veel in hun hoofd om: zorgen om zelf besmet te raken, zorgen over de gezondheid van vrienden of familie, meer ruzie thuis, veel werk op school. Meer dan de helft van de kwetsbare jongeren voelt zich niet goed in z'n vel. Deze jongeren weten vaak niet waar ze terecht kunnen met hun verhaal.

Ook jeugddiensten, -verenigingen en -huizen stellen dit vast. De leiders maken zich zorgen om het welzijn van hun vrienden en leden. Naar aanleiding daarvan kreeg het JongerenAanbod van CAW Limburg (JAC Limburg) vaker de vraag hoe ze hier best mee kunnen omgaan en hoe ze op een constructieve manier kunnen luisteren en ondersteunen.

JAC Limburg en OverKop Genk slaan de handen in elkaar om Limburgse jongeren te leren om er voor elkaar te zijn. Het resultaat daarvan is deze brochure *Communiceren met jongeren*. Hier vind je snel toepasbare tips en een overzicht van hulpverleningskanalen. Jeugdverenigingen kunnen hiermee onmiddellijk aan de slag om het welzijn van hun jongeren te versterken.

## Inhoudstafel

<b>1. What to do and what not to do</b>	<b>4</b>
De jongere is kapitein van het schip	5
Respect	5
Contact	5
Luisteren	6
Oprechte belangstelling	6
Zorg voor veiligheid	7
Aandacht	7
Wees empathisch	7
De 'waarom' vraag	7
Stilte	8
Non-verbale communicatie	8
Taalgebruik	8
Het 5 G-schema	9
Advies	10
Autonomie-ondersteunende taal	10
'Moeten'	11
Referentiekader	11
De ik-boodschap	11
Navragen	11
Meerdere pogingen	12
<b>2. Waar kunnen jongeren terecht?</b>	<b>13</b>
ANBN	14
Awel	14
CAD	14
CAW	15
Child Focus	15
Corona infolijn	15
De druglijn	15
Fara	15
Geweld – 1712	16
Grip op je dip	16
JAC	16
Kinderrechten klachtenlijn	16
Lumi	16
min19.be	17
Missing You	17
NOKNOK	17
Nupraatikerover.be	17
OverKop	17
Stop it now	18
Teleblok	18
Tele-onthaal 106	18
Transgender Infopunt	18
tZitemzo	18
VK	18
WATWAT	19
Zelfmoord1813	19



**WHAT TO DO  
AND WHAT  
NOT TO DO**

# 1 WHAT TO DO AND WHAT NOT TO DO

## 1.1. De jongere is kapitein van het schip

Laat de persoon kiezen over wat er gesproken wordt. Geef de persoon het gevoel dat hij zijn eigen baas is.

Bijvoorbeeld: Je merkt aan een jongere dat hij stiller is of zich wat down voelt. Je gaat in gesprek met die persoon maar hij zegt: 'Ik wil hier liever niet op ingaan!'



**Don'ts:** Niet aandringen of zeggen wat de persoon moet doen!

Bijvoorbeeld:

- Waarom niet?
- Vertel het toch maar ...
- Doe niet flauw ...

**Do's:** Blijf neutraal, toon respect voor de keuze en respecteer de autonomie.

Bijvoorbeeld:

- Je hoeft dit niet te vertellen als je dit niet wilt ...
- Jij kiest over wat je praat, ik ben er om naar je te luisteren!
- Dat begrijp ik/dat is geen probleem ... Over wat wil jij het hebben (je kan over iets anders praten om het gesprek gaande te houden).

## 1.2. Respect

Wederzijds vertrouwen en respect liggen aan de basis voor het vestigen van een goede band. Respecteer en accepteer de ander met al zijn andere waarden, normen, werkelijkheden en meningen. Door met 'nieuwe ogen' te kijken naar het echte verhaal van de ander en dat van jou, kan je het onder ogen zien.

## 1.3. Contact

Probeer je dicht bij de jongeren te plaatsen. Om het contact te versterken kan je proberen om deel te nemen aan activiteiten. Zo leren jongeren jou ook op een informele manier kennen. Je maakt op dat moment deel uit van de doelgroep en het vertrouwen kan zo versterkt worden.

Bijvoorbeeld: Er komt een groepje tafelvoetballen. Probeer ook deel te nemen. Je kan voorstellen om een match tegen elkaar te spelen of in duo's. Kies dan een persoon die je niet kent in het team om wat contact te leggen.

#### 1.4. Luisteren

Wanneer een jongere naar jou komt om te ventileren, probeer dan te luisteren. Wanneer jij de situatie op jezelf gaat betrekken of over jezelf begint te praten, voelt die persoon zich niet gehoord en zal die minder snel terug de stap zetten om te komen praten.



Bijvoorbeeld: Een persoon heeft een moeilijke dag achter de rug. Een ruzie met mama, dan nog eens de bus missen, een uur wachten in de regen ... het zit allemaal tegen vandaag ...

**Do:** Geef erkenning voor de moeilijke situatie. De situatie is voor die persoon moeilijk, wat niet wil zeggen dat jij dit als moeilijk ervaart. Toch probeer je begrip te tonen.

"Ik kan mij voorstellen dat ruzies vervelend kunnen zijn en dan nog eens de bus missen ... super frustrerend!"

**Don't:** De situatie op jou betrekken.

"Ik heb ook altijd ruzie met mijn ouders en ik word er zo lastig van. Altijd zagen, altijd dit en dan dat, ... En begin me niet over het openbaar vervoer. Wanneer ik de bus of de trein wil nemen, scheelt er altijd iets. Ik ben nooit ergens op tijd ..."

#### 1.5. Oprechte belangstelling

Probeer naar de jongere te luisteren zonder te oordelen en te vooroordelen. Geef de persoon tijd om zijn verhaal te doen en probeer je eigen mening even naar achteren te duwen.

##### Toon interesse

Toon oprechte interesse in de onderwerpen waarmee de jongere zich bezighoudt, geef niet meteen jouw mening maar wees nieuwsgierig naar de leefwereld van die persoon.

Bijvoorbeeld: Ik volg supergraag voetbal.

**Do:** Toon interesse → Oh voor welke club supporter je?

**Don't:** Niet ingaan op iemand zijn interesse → Voetbal vind ik maar saai, het zegt mij niets!

## 1.6. Zorg voor veiligheid

Vertrouwen en veiligheid moeten er zijn voor iemand persoonlijke verhalen durft vertellen. Probeer nabij te zijn. Wanneer er een spel is, probeer mee te spelen. Gesprekken over moeilijke onderwerpen verlopen vaak stroef omdat de persoon zich afvraagt wat je van hem gaat denken. Probeer neutraal te reageren, zo voelt de jongere zich veiliger.



## 1.7. Aandacht

Wees oprecht betrokken en doe niet alsof het je interesseert. Maak oogcontact of laat non-verbaal zien dat je nog altijd aandacht hebt voor zijn verhaal. Wanneer je niet aandachtig luistert kan het zijn dat je de vertrouwensband schaadt.

## 1.8. Wees empathisch

Empathie = inlevingsvermogen

Heb actieve belangstelling voor de belevingswereld van een persoon. Probeer te kijken door zijn bril, probeer je in te leven in de situatie van een ander. Neem de situatie serieus. Wanneer je wilt aantonen dat je naar iemand luistert kan het helpen om even samen te vatten wat die vertelde.

Bijvoorbeeld:

- Klopt het dat ... ?
- Ik begrijp dat je boos bent! (erken de emoties)

## 1.9. De 'waarom'-vraag

Vermijd om in je zin het woord 'waarom' te gebruiken. Dit woord kan oordelend overkomen. Vervang waarom met 'wat maakt dat'.

Bijvoorbeeld: 'Ik wilde mij toen gewoon beter voelen dus ik rookte een joint!'

**Don't:** Waarom gebruik jij weed?

**Do:** Wat maakt dat je ervoor koos om een joint te roken?



## 1.10. Stilte

Je mag stiltes laten in je gesprek. Zo geef je ruimte voor de gevoelens van de andere persoon.



## 1.11. Non-verbale communicatie

**Gezichtsuitdrukking:** Geeft je emoties weer. Probeer je emotie af te stemmen of te spiegelen aan die van de persoon tegenover je.

Bijvoorbeeld: De persoon vertelt iets en moet glimlachen → blijf niet serieus kijken, probeer ook te lachen.

**Oogcontact:** Probeer veel oogcontact te maken, zo toon je jouw interesse.

Don't: Veel om je heen kijken, doen alsof het niet belangrijk is wat de persoon vertelt.

**Knikken met je hoofd:** Je kan benadrukken dat je begrijpt wat de persoon vertelt.

Bijvoorbeeld: Ja knikken.

**Houding:** Probeer een open houding aan te nemen. Dit komt uitnodigend over.

## 1.12. Taalgebruik

Spreek de taal van de ander. Let daarbij goed op het taalgebruik van de ander en gebruik de woorden die de ander ook gebruikt.

Probeer op een rustig tempo te praten en let op je intonatie.

Geef af en toe ook complimenten aan de ander, expliciet uitspreken wat de ander goed kan.



### 1.13. Het 5 G-schema

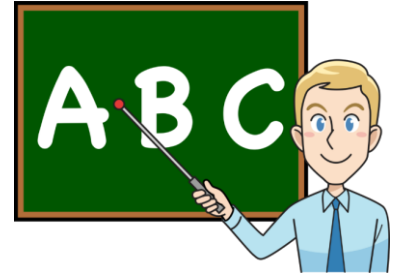
Wanneer je meer zicht wil krijgen op een bepaalde gebeurtenis en je diepgang in je gesprek wil, kan je beroep doen op het 5 G-schema.

5 G-schema	
Gebeurtenis	Waarover gaat de situatie? / Wat is er gebeurd?
Gedachten	Wat dacht jij toen dit gebeurde?
Gevoelens	Welke emoties had je? (bijvoorbeeld: blij, verdrietig, boos, woedend, schaamte, ...)
Gedrag	Hoe reageerde je? (bijvoorbeeld: weglopen, beginnen opruimen, opsluiten, ...)
Gevolg	Wat waren de gevolgen op korte en lange termijn? Had je een tevreden of ontevreden gevoel achteraf?

5 G-schema	
Gebeurtenis	Alleen naar het jeugdhuis gaan
Gedachten	'Wat moet ik doen?', 'Tegen wie moet ik spreken?'
Gevoelens	Bang
Gedrag	Terug naar buiten gaan
Gevolg	Op korte termijn: Opluchting (ik moest de confrontatie niet aangaan)  Op lange termijn: Vermijden van nieuwe plaatsen

### 1.14. Advies

Als je te snel advies wilt geven aan jongeren, dan wordt het soms ervaren als ongevraagd advies. De persoon wil net dat je naar hem luistert en hem begrijpt, dus zeggen wat hij moet doen, komt over alsof je hem de les aan het spellen bent. De persoon wil de ruimte hebben om zijn gevoelens te uiten. Door zelf direct advies te geven kan de jongere het probleem zelf niet oplossen en de jongere zit nog steeds aan het roer van het schip.



Wanneer je advies wilt geven, vraag dan of het oké is als je jouw mening even geeft.

Bijvoorbeeld: Ik heb ruzie met een vriend.

#### Don'ts:

- Ik zou het zo doen ...
- Weet je wat je best moet doen ...
- Je moet dit doen ...

Do's: Vraag om toestemming, toets af of de persoon het oké vindt.

- Is het oké als ik mijn mening even geef?
- Vind je het oké als ik ...
- ...

### 1.15. Autonomie-ondersteunende taal

Wanneer je advies wilt geven, is het een trucje om autonomie-ondersteunende taal te gebruiken. Geef de jongere het gevoel dat de informatie die je geeft vrijblijvend is. Dring niet aan.

#### Do's:

- Ik weet niet of dit ook op jou van toepassing is ...
- Dit interesseert je misschien of misschien niet ...
- Ik vraag me af wat je hiervan vindt ...

### 1.16. 'Moeten'

Wanneer je het woord 'moeten' vaak gaat gebruiken, kan het zijn dat de jongere snel gaat afhaken. Dit komt omdat jij de persoon iets beveelt in zijn perspectief. De persoon wil gehoord worden.

Do's:

- Je kan ... proberen.
- Misschien is het een idee om ...

### 1.17. Referentiekader

Ons referentiekader wordt onder andere bepaald door onze opvoeding, persoonlijkheid, waarden en normen en ervaringen.

Het is belangrijk om hier heel bewust van te zijn. Omwille van de diverse maatschappij waar we in leven is het belangrijk om op de hoogte te zijn van andere culturen dewelke ook gepaard gaan met een ander referentiekader.



### 1.18. De ik-boodschap



In de ik-vorm praten komt minder beschuldigend over.  
Bijvoorbeeld: Ik zou het ook irritant vinden moesten mijn broers zo luid zijn tijdens de examens.

De jij-boodschap kan soms als een persoonlijke aanval klinken.

Bijvoorbeeld: Jij zou ook in de bib kunnen leren (don't). Je kan in plaats daarvan zeggen: 'ik zou proberen om op een andere plaats te gaan leren, waar het rustiger is... de bib misschien?'

### 1.19. Navragen

Probeer altijd na te vragen of je het goed hebt begrepen, nooit aannemen 'het zal dat wel zijn.'

Do's:

- Als ik het goed begrijp, bedoel je ...?
- Je vertelt mij dus ...

- Je vertelt mij ... en ... je bedoelt dan ... ?

## 1.20. Meerdere pogingen

Het kan zijn dat je na een eerste gesprek weinig uit de persoon krijgt. De volgende keer kan het zijn dat het gesprek makkelijker verloopt.

**Don't:** Forceer niets, dit kan het tegenovergestelde effect hebben!

**Do's:** Hou het niet bij één poging, blijf proberen en respecteer de autonomie van een persoon. Laat merken dat ze altijd bij je terechtkunnen wanneer ze over iets willen praten.





**WAAR  
KUNNEN  
JONGEREN  
TERECHT?**

## 2 WAAR KUNNEN JONGEREN TERECHT?

Wanneer je het moeilijk vindt om op een onderwerp in te gaan waar je weinig over weet, kan je jongeren altijd doorverwijzen.

Dit kan naar verschillende instanties. Probeer eerst een goede band op te bouwen met de persoon en luister naar zijn of haar verhaal. Wanneer je snel gaat doorverwijzen voelen jongeren zich vaak niet gehoord. Laat ook altijd de keuze bij de persoon zelf.

Bijvoorbeeld: 'Ik ken een paar instanties die je kunnen helpen met... Jij kiest natuurlijk zelf wat je doet, maar ik kan je wat informatie bezorgen, als je dat wilt?'

### 2.1. ANBN

ANBN staat voor Anorexia Nervosa Bouleimia Nervosa. Voor hulp of advies rond eetstoornissen, je kan informatie vinden, chatten, terecht op het forum.

<https://www.anbn.be>



### 2.2. Awel

Bel, chat of mail met Awel. Elk gesprek is anoniem en gratis. Kijk zeker ook eens op het forum.

<https://awel.be>



### 2.3. CAD

CAD staat voor Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen. Je kan er terecht met vragen over:

- alcohol
- medicatie (kalmeermiddelen, pijnstillers, slaapmedicatie)
- illegale drugs (cannabis, speed, cocaïne, heroïne, ...)
- gokken en kansspelen
- overmatig internetgebruik en gamen

<https://www.cadlimburg.be>



## 2.4. CAW

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk is er voor iedereen ouder dan 18 jaar. Je kan er terecht met eender welke welzijnsvraag.

<https://www.caw.be>



## 2.5. Child focus

Wil je van huis of uit de instelling waar je verblijft weglopen? Ben je weggelopen en durf je niet naar huis terug te keren? Ben je slachtoffer van seksueel geweld, sexting of grooming? Child Focus is er om je te helpen!

<https://www.childfocus.be/nl>



## 2.6. Corona infolijn

Voor vragen of informatie over het virus en de maatregelen van het coronavirus.

Infolijn: 0800 14689

E-mail: [info-coronavirus@health.fgov.be](mailto:info-coronavirus@health.fgov.be)

## 2.7. De druglijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Bezorgd om iemand? Stel je vraag anoniem, objectief en zonder dat er over je geoordeeld wordt of dat je veroordeeld wordt.

Bel, skype, chat of mail voor je vraag.

<https://www.druglijn.be>



## 2.8. Fara

Ongepland zwanger? Kinderwens? Jonge mama of papa? Of twijfel je over een abortus? Dan is Fara er voor je, met een luisterend oor en professionele begeleiding. Door corona kan je er nu even niet langsgaan, maar je kan wel chatten, mailen, bellen of een afspraak maken voor een videogesprek.

<https://www.fara.be>



## 2.9. Geweld – 1712

Vragen over eender welke vorm van geweld? Geweld gezien of meegemaakt? Dan kan je terecht bij de professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. Bel, mail en chat op het nummer 1712.

<https://1712.be/home>



## 2.10. Grip op je dip

Ben je tussen de 16 en 25 jaar en zit je al een tijdje niet zo lekker in je vel? Heb je misschien net even iets te veel meegemaakt? Je bent niet de enige! Het kan zijn dat je daardoor last hebt van sombere buien, geen zin hebt om dingen te ondernemen, of dat je jezelf steeds vaker betrapt op negatieve gedachten over jezelf of over de wereld om je heen.

<https://www.gripopjedip.nl/nl/Home/>



## 2.11. JAC

Het JongerenAanbod van het CAW (JAC) is er voor jongeren van 12 tot 25 jaar. Je kan er terecht met eender welke welzijnsvraag. Het JAC biedt gratis individuele hulpverlening. De gesprekken gaan door face-to-face, per telefoon, mail en chat.

<https://www.jac.be>



## 2.12. Kinderrechten klachtenlijn

Je hebt een klacht over je rechten. Je zocht overal hulp, maar niemand kan of wil iets doen. Je zit vast. De Klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat bemiddelt wanneer de klacht niet opgelost geraakt. Contacteer gratis en anoniem. Bel (0800 20 808) en mail.

<https://www.kinderrechten.be/jongeren/wat-kan-de-klachtenlijn-voor-jou-doen>



## 2.13. Lumi

Voor vragen over gender en seksuele voorkeur. Bel, chat en mail met Lumi.

<https://www.lumi.be>



## 2.14. Min19.be

Ben jij transgender, lesbisch, bi, homo, panseksueel, ... of twijfel je nog? Tussen de 13 en 19 jaar en op zoek naar een plek om nieuwe vrienden te maken? Min19 is een initiatief van Wel Jong Niet Hetero vzw voor en door holebi- en transgender-tieners van 13 tot 19 jaar. Min19 heeft hier een eigen online community en organiseert doorheen het jaar verschillende activiteiten.

<https://min19.be/home>



## 2.15. Missing you

Iemand verloren die je graag ziet? Je mama of papa, broer of zus, oma of opa, vriend of vriendin, nicht of neef, tante of nonkel, lief...? Missing You organiseert activiteiten voor jongeren die iemand verloren zijn.

<https://www.missingyou.be>



## 2.16. NOKNOK

Hier vind je informatie en opdrachten om je goed te voelen in je vel.

<https://www.noknok.be>



## 2.17. Nupraatikerover.be

Heb je vragen over seksueel misbruik? Word je seksueel lastig gevallen? Word je vaak uitgescholden? Is er iemand die je fysiek pijn doet? Of ken je iemand met zo'n probleem? Nupraatikerover luistert en helpt.

<http://www.nupraatikerover.be>



## 2.18. OverKop

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.

<https://overkop.be/wat-overkop>



## 2.19. Stop it now

Maak je je zorgen over je seksuele gevoelens of gedrag naar minderjarigen. Of ben je bezorgd over de gevoelens of het gedrag van iemand in je dichte omgeving? Stop it Now! biedt gratis en anoniem een luisterend oor, informatie en ondersteuning. Wanneer nodig wijst Stop it Now! je de weg naar de meest gepaste hulp.



## 2.20. Teleblok

Examens gaan soms gepaard met faalangst, stress of een gebrek aan motivatie. Tijdens de blokperiodes kan je terecht bij Teleblok. Chat tijdens de examenperiodes in januari en juni dagelijks van 18u tot 23.

<https://www.teleblok.be>



## 2.21. Tele-onthaal 106

Zoek je een uitweg? Praten helpt! Elk gesprek is anoniem en gratis.



## 2.22. Transgender Infopunt

Welkom bij het TIP, dé plek voor al je vragen over het transgenderthema. Zorgen of vragen over familiale problemen? Discriminatie op het werk of op school? Het transgender infopunt is er voor jou.

<http://transgenderinfo.be>



## 2.23. tZitemzo

Welke rechten heb je als je ouders scheiden? Mag je je naam zomaar veranderen? tZitemzo helpt je verder met al je vragen over je rechten als kind. Bel, mail en chat met tZitemzo.

<https://www.tzitemzo.be/jongeren/thema2>



## 2.24. VK

Heb je vragen over seksueel misbruik? Word je seksueel lastig gevallen? Word je vaak uitgescholden? Is er iemand die je fysiek pijn doet? Of ken je iemand met zo'n probleem? Neem contact op



met een Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (VK) in je buurt. Ben je toevallig getuige, buur vriend, kennis of familielid en maak je je zorgen over een kind of jongere die wordt verwaarloosd, mishandeld of misbruikt? Bel gratis naar 1712.

<https://www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be/website/5-www/33-www.html>

## 2.25. WATWAT

Hoe raak je van je verlegenheid af? Zijn er manieren om goedkoop op reis te gaan? Als je jong bent zit je met 1001 vragen. Geen topic te gek en geen taboe te groot bij WATWAT.

<https://www.watwat.be>



## 2.26. Zelfmoordlijn 1813

Heb je hulp nodig of maak je je zorgen om iemand? Praten kan helpen. Bij de Zelfmoordlijn1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Chat, mail of bel de zelfmoordlijn.

<https://www.zelfmoord1813.be/forum>



*Communiceren met jongeren* is een initiatief van:



JAC Limburg

[jac.limburg@cawlimburg.be](mailto:jac.limburg@cawlimburg.be)

011 85 00 05

[www.jac.be](http://www.jac.be)

en



OverKop Genk

[genk@overkop.be](mailto:genk@overkop.be)

0472 22 05 47

[www.overkop.be](http://www.overkop.be)