

## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#1

### TOON OPRECHTE INTERESSE

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

#Limburgs  
OPEN  IG


## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#2

### STEL SPECIFIEKE VRAGEN

Stel specifieke vragen zoals 'Hoe voel je je vandaag?' in plaats van 'Alles goed?'

#Limburgs  
OPEN  IG


## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#3

### BEPERK ADVIES GEVEN

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

#Limburgs  
OPEN  IG

## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#4

### STILTES WAARDEREN

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

#Limburgs  
OPEN  IG

## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#5

### BIED STEUN AAN

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

#Limburgs  
OPEN  IG


## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#6

### FOCUS OP GEVOELENS

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

#Limburgs  
OPEN  IG

## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#7

### ERKENNING VAN EMOTIES

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

#Limburgs  
OPEN  IG


## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#8

### WEES GEDULDIG

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

#Limburgs  
OPEN  IG

## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#9

### STEL OPEN VRAGEN

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

#Limburgs  
OPEN  IG

## GESPREKS Tip

Praten over  
mentale gezondheid  
zo doe je dat!

#10

### BLIJF KALM EN RUSTIG

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

#Limburgs  
OPEN  IG