

SAFETY FIRST

VERANTWOORDE GESPREKKEN OVER MENTALE DRUK

Het bespreken van mentale druk biedt kansen, maar kan ook negatieve effecten hebben als het niet gebeurt in een veilige, ondersteunende en goed gestructureerde omgeving. Gesprekken kunnen, mits goed uitgevoerd, jongeren ondersteunen, vertrouwen kweken, en hen helpen hun gevoelens beter te begrijpen.

Echter, zonder juiste begeleiding kun je elkaar goed-bedoeld de put in praten: samen piekeren kan juist bijdragen aan verminderde mentale gezondheid omdat problemen en zorgen centraal komen te staan. Denk als organisatie in ieder geval goed na over de volgende punten om sterk voorbereid te starten.

A. SAFE SPACE



INTRODUCIEER EEN 'SAFE-SPACE' CULTUUR

Creëer een rustige omgeving voor gesprekken waar jongeren zich veilig, gezien en gewaardeerd voelen. Geef coaches van jongeren de tijd om passende ondersteuning te bieden.

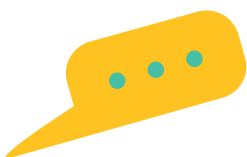
Denk na over wat een safe-space allemaal kan zijn

Een safe-space kan fysiek of digitaal zijn, maar ook een persoon of een activiteit. Creëer bijvoorbeeld een koffiemoment of knutselmiddag waar een vrij gesprek over mentale druk natuurlijk kan ontstaan. Introduceer personen die symbool staan voor het gesprek over mentale druk.

Maak afspraken met elkaar over de safe-space

Creëer ook een emotionele safe-space door te beginnen met groepsafspraken: je deelt alleen wat je wilt. Zorg dat de omgeving vrij is van afleidingen en herinner jongeren eraan dat alles wat gedeeld wordt vertrouwelijk blijft. Geef jongeren de ruimte om in hun eigen tempo te praten en te luisteren.

B. STRUCTUUR EN RICHTLIJNEN



WERK MET STRUCTUUR EN RICHTLIJNEN

Werk je met jongeren die als peer-coach het gesprek aangaan over mentale druk, geef ze dan gespreksrichtlijnen mee. Voorkom dat gesprekken blijven hangen in negativiteit en help de gesprekken richting positieve inzichten te sturen. Ondersteun hen met vragenkaarten die oplossingsgerichte vragen stellen en help ze op constructieve manieren te reflecteren op situaties.

Moedig zelfreflectie aan in plaats van probleemgericht praten

Stel vragen die jongeren helpen om hun gevoelens en ervaringen te plaatsen in hun eigen leven, zonder deze constant te herbeleven. Zelfreflectie kan helpen om constructieve inzichten te ontwikkelen en negatieve patronen te doorbreken.

C. BIED KADERS



BIED KADERS VOOR DE INHOUD VAN GESPREKKEN

Wanneer je met peer-coaches werkt, zorg ervoor dat zij getraind zijn om het gesprek te richten op constructieve vragen en positieve afsluitingen. Vermijd dat jongeren blijven ‘dwalen’ in hun negatieve gedachten door vooraf gespreksdoelen af te bakenen. Hierdoor kunnen coaches jongeren helpen om zich beter te voelen na het gesprek.

Voorzie training in gesprekstechnieken en grenzen

Zorg dat peer-coaches een training krijgen waarin ze basisvaardigheden leren over actieve luistertechnieken en grenzen stellen. Gebruik rollenspellen en vragenkaarten om de situatie te oefenen, zodat ze zelfverzekerd en voorbereid van start gaan. Maak duidelijk dat ze geen professionele hulp hoeven te bieden, maar juist een luisterend oor moeten zijn.

Beperk de verantwoordelijkheid van peer-coaches

Jongeren hebben hun eigen grenzen en beperkingen. Moedig hen aan om gesprekken op een natuurlijke manier te laten verlopen, zonder de druk om oplossingen te bieden. Bespreek dat ze doorverwijzen naar een volwassene of coach als een gesprek te zwaar aanvoelt, zodat zij en hun peers zich veilig voelen.

Maak helder wie een echte coach is en wie niet

Het woord “coach” in peer-coach impliceert dat je de jongere verder helpt. Dit is een (te) grote verantwoordelijkheid voor peer-coaches en meer weggelegd voor de coach die hulpverlener en/of jongerenwerker is. Maak duidelijke afspraken over wat de rol en verantwoordelijkheden zijn van de peer-coach.

Laat jongeren kiezen hoe diep ze gaan

Geef jongeren zelf de regie over hun gesprekken. Laat hen weten dat ze mogen kiezen of ze hun ervaringen willen delen, of juist liever afleiding zoeken. Dit verlaagt de drempel en voorkomt dat gesprekken te intens worden.

D. REFLECTIEMOMENTEN



VOER REGELMATIGE REFLECTIEMOMENTEN IN

Organiseer vaste reflectiesessies voor peer-coaches, zodat ze hun ervaringen kunnen delen en steun ontvangen. Deze momenten helpen hen om de emotionele belasting van hun rol te verminderen en uitdagingen samen met een begeleider te bespreken.

Plan regelmatige check-ins met een coach

Houd contact met de peer-coaches voor ondersteuning en advies. Regelmatige feedbackmomenten zorgen ervoor dat iedereen zich gesteund voelt, de gesprekken verantwoord blijven en zorgen ervoor dat de peer-coaches hun eigen emotionele balans behouden.