

GESPREKSTECHNIEKEN



Er zijn verschillende manieren waarop je het gesprek met een kind, jongere of volwassene kunt sturen op een manier die voor beiden prettig is. Het helpt om hiermee regelmatig te oefenen, zodat je je deze eigen maakt.

Houding

Positieve insteek

De sfeer van een gesprek wordt in belangrijke mate bepaald door de insteek van het gesprek. Heb je een positieve houding ten opzichte van de ander? Is je motivatie voor het gesprek liefde en betrokkenheid? Dit straalt je onbewust naar elkaar uit; het kleurt je oogopslag, je toon en de manier waarop je zit of staat. Zelfs een slecht nieuws gesprek kan een goed gesprek worden wanneer er sprake is van respect, vriendelijkheid en een positieve houding ten opzichte van elkaar.

Aandacht

Door aandacht voor de ander te hebben toon je belangstelling en respect. Bovendien laat je zien dat je belang hecht aan het gesprek en daarmee aan de ander. Mobieltjes kunnen de aandacht voor elkaar in belangrijke mate verstoren. Soms kan het goed zijn het geluid op stil (niet trillen) te zetten en na afloop van het gesprek op te pakken wat eventueel via je mobiel binnen is gekomen.

Oogcontact

'Ogen zijn de poorten van de ziel' wordt wel gezegd. Aan iemands ogen is veel af te lezen. Het durven maken van oogcontact is een blijk van vertrouwen en een blijk van belangstelling. Oogcontact vermijden kan de indruk wekken dat je iets te verbergen hebt. Oogcontact kan echter ook indringend zijn. Recht tegenover elkaar zitten is voor een goed gesprek niet handig. Prettiger is het om elkaar niet steeds aan te hoeven kijken, maar wel regelmatig oogcontact te maken.

Ontspanning

Een ontspannen houding brengt rust in een gesprek. Wanneer je druk, gehaast of gespannen een gesprek in gaat, slaat dat makkelijk over op de sfeer van je gesprek. Neem even een momentje de tijd om tot rust te komen. Drink een kop thee, maak even een wandelingetje buiten, neem de rust om je gedachten te ordenen voordat je een (volgend) gesprek begint. Rust en ontspanning helpen om de ander te begrijpen, je eigen woorden goed te kiezen en de dingen in het juiste perspectief te zien. Je kunt het gesprek zelf ook starten met wat rust en ontspanning, door bijvoorbeeld samen te wandelen, een spelletje te doen of even wat te drinken.

Setting

De setting waarin je elkaar ontmoet, heeft invloed op de sfeer van het gesprek. Wanneer het belangrijk is dat je een goed gesprek met elkaar hebt, is het verstandig de setting zorgvuldig te kiezen.

Samen iets doen

Door samen iets te ondernemen, geef je het gesprek een ontspannen en wat vrije lading. Zeker voor kinderen en jongeren is dit een prettige manier om te praten. Je kunt samen knutselen, een spelletje doen, iets koken/bakken, de hond uitlaten of verzin iets anders dat past bij het kind/de jongere en bij jou. Het voordeel van samen iets doen, is dat het niet erg is als er een stilte valt en dat je je aandacht af en toe op de activiteit kunt richten. Het maakt een gesprek minder zwaar, zelfs wanneer je een zwaar onderwerp bespreekt. Een ritje in de auto zorgt soms ook voor heel goede gesprekken.

Omringd door anderen

Er zijn verschillende settings waarin je een gesprek met elkaar hebt, terwijl er andere mensen om jullie heen zijn. Bijvoorbeeld op een feestje, tijdens een jeugdavond, in de kantine, op een familieweekend of na afloop van de kerkdienst bij de koffie. Het voordeel is dat het gesprek een ongedwongen kleur krijgt en een heel open karakter. Voor het bespreken van vertrouwelijke zaken is dit niet handig, maar voor andere onderwerpen kan het juist prettig zijn.

In privacy

Voor het bespreken van vertrouwelijke zaken is het belangrijk dat het gesprek plaats vindt op een plaats waar anderen niet mee kunnen luisteren. Dit kan door samen een eindje te wandelen of door bij een van jullie thuis af te spreken. Je kunt ook ergens iets gaan drinken en dan je plekje zo kiezen dat anderen niet mee kunnen luisteren.

Gesprekstechnieken

Papegaaien

Papegaaien is het herhalen van wat iemand heeft gezegd, met als doel dat iemand zijn opmerking of zijn vraag nader toelicht. Een voorbeeld. A: 'We zijn met de boot naar Zweden geweest, dat was zo gaaf!' B: 'Met de boot?' In eerste instantie voelt het vaak wat gekunsteld om dit in een gesprek bewust toe te passen. Door hier af en toe mee te oefenen en te 'spelen', kun je je het papegaaien eigen maken en het op een natuurlijke manier toepassen.

Hummen

Hummen is het maken van een geluidje om de ander aan te sporen verder te praten, zonder hem daarbij te onderbreken. Zoiets als *hm-hm*. Je laat daarmee zien dat je actief luistert en dat je belangstelling hebt voor wat de ander zegt. Ook voor het hummen geldt dat het helpt hiermee te oefenen om het aan je 'repertoire' toe te voegen.

Stilte

Stiltes in een gesprek kunnen heel ongemakkelijk zijn. Maar stiltes kunnen juist ook heel prettig zijn. Ze geven de ruimte om wat gezegd is te overdenken en om je gedachten te ordenen. Soms heeft de ander een stilte nodig om te bedenken hoe hij zijn volgende zin formuleert of wat hij verder wil zeggen. Door een stilte direct te onderbreken, kan dat een mooi vervolg op het gezegde blokkeren. Durf af en toe gewoon maar een stilte te laten ontstaan. Wees hierbij fijngevoelig, door het verschil tussen een opbouwende en een ongemakkelijke stilte aan te voelen.

Samenvatten

Mensen spreken en luisteren vanuit hun eigen referentiekader. Hierdoor begrijpen mensen elkaar makkelijk verkeerd. Door af en toe een korte samenvatting te geven van wat de ander heeft gezegd, check je of je de ander goed begrepen hebt. Je geeft daarmee de ander de gelegenheid je te corrigeren wanneer dat nodig is.

Verduidelijken

Het kan ook zijn dat de ander jou verkeerd begrijpt of helemaal niet begrijpt. Door een toelichting of extra verduidelijking te geven, of wat je gezegd hebt op een andere manier te formuleren, kun je ervoor zorgen dat jullie elkaar toch begrijpen.

Metacommunicatie

Metacommunicatie gaat in op de onderliggende zaken in het gesprek of bij een specifieke opmerking. Het is als het ware 'tussen de regels door lezen'. Wat is de gevoelslaag die onder een bepaalde opmerking ligt? Of wat zijn iemands bedoelingen? Door te benoemen wat je denkt te zien of te ervaren, kun je deze onderliggende zaken bespreekbaar maken.

Verschillende soorten vragen

Open vragen

Vragen waar een onbeperkt aantal antwoorden op mogelijk zijn. Een open vraag begint met een vragend voornaamwoord: wie, wat, waar, wanneer, hoe, waarom.

Voorbeeld vragen:

- *Hoe is het voor jou om in deze situatie te zitten?*
- *Wat houdt je bezig?*
- *Wat maakt dat je er niet met je ouders over kunt praten?*
- *Wanneer ontdekte je dat je verliefd bent op je buurjongen?*
- *Waarom maakt dit jou zo verdrietig?*

Gesloten vragen

Vragen waar een beperkt aantal antwoorden op mogelijk is. Vaak is een gesloten vraag met 'ja' of 'nee' te beantwoorden. 'Hoe gaat het?' en 'Hoe was het op school?' gelden als gesloten vragen, omdat de antwoorden zich meestal beperken tot 'goed', 'saaï' of 'leuk'. Gesloten vragen zijn helpend wanneer je iets specifiek wilt weten, niet wanneer je de ander uit wilt nodigen iets te vertellen.

Voorbeeldvragen:

- *Ben je al eerder op deze club geweest?*
- *Ben je vandaag naar school gegaan?*
- *Hoe oud ben je?*
- *Heb je broers of zussen?*
- *Hoe lang heb je al last van deze depressie?*

Doorvragen

Vragen die op een opmerking doorgaan. Wanneer je de ander meer over iets wilt laten vertellen, speur dan naar aanknopingspunten om door te vragen. Wees alert op vaagheden en subjectieve uitlatingen. Let op wat de ander zegt én wat hij *niet* zegt. Zo kun je met doorvragen meer informatie 'los' krijgen.

Voorbeeldvragen:

- *Je vertelde net dat je denkt dat je zwanger bent, wat doet dat met jou?*
- *Wat voelde je tijdens dat gesprek?*
- *Heb je dit al eerder aan iemand verteld?*
- *Wat vind je daarvan?*
- *En wat gebeurde er toen?*

Suggestieve vragen

Vragen die een antwoord suggereren. Een techniek die in sommige situaties kan helpen, maar vaak het gesprek op een verkeerde manier sturen.

Voorbeeldvragen:

- *Je voelt je zeker heel verdrietig nu?*
- *Ben je soms afgevallen?*
- *Vind je het hier ook zo warm?*
- *Ik ben er toch om je te helpen?*