



## Een uitnodiging aan al wie met jongeren werkt om het **#gesprekdatertoedoet** te voeren.

Jongeren zijn mentaal het hardst getroffen door corona. Dit blijkt uit een rapport van de GEMS (De Morgen, 10 maart 2021). Ook de Centra voor Leerlingenbegeleiding trokken onlangs aan de alarmbel: "Er moet nú hulp komen of er gebeuren ongelukken" (De Standaard, 6 maart 2021).

Herken je deze nood ook in jouw klas, leefgroep, internaat, ...?

### TIJD VOOR ACTIE!

Dit A4'tje wil **jouw gids zijn om met kinderen en jongeren in gesprek te gaan**. Om te luisteren naar hoe het écht met hen gaat. Hoe hebben zij het voorbije jaar ervaren? Wat is voor hen het moeilijkst? Wat hebben zij nodig om overeind te blijven?

Je kan dit gesprek zowel live als online voeren! Doen!

## stap 1 (indien live)

**Nodig iedereen uit om in een cirkel te gaan zitten.**

 **TIP:** Zet banken, tafels, ... aan de kant en stoelen in een cirkel. Zoek indien mogelijk een locatie op die rust, schoonheid en warmte uitstraalt.

## stap 2

**Introduceer het doel van dit moment van samenzijn. Zet een goeie toon. Begin bij jezelf. Deel hoe jij wordt geraakt door wat je ziet gebeuren? Vertel waarom dit moment voor jou belangrijk is.**

Bijvoorbeeld ... "Goeie middag iedereen. Ik ben echt blij dat we hier nog eens met z'n allen samen zijn en even tijd kunnen maken voor elkaar. Het voorbije jaar heeft mij en ongetwijfeld ook jullie enorm uitgedaagd. Ik vond het bij momenten echt lastig: afstand houden, niet iedereen mogen zien, online les geven, het gemis aan interactie met jullie, mondmasker dragen, geen feestjes meer, weg met de spontane ontmoetingen, niet meer knuffelen, ... Ik weet dat ook jullie het meer dan gehad hebben met heel het Corona-gedoe. Ik maak me soms zorgen. Ik vraag me echt af hoe het nu met jullie gaat. Ik wil dit moment graag benutten om eens goed naar elkaar te luisteren."

## stap 3

**Opener (cirkel, iedereen komt aan bod)**

"Zeg eens... **Hoe heb jij het voorbije jaar ervaren en wat was/is het moeilijkst voor jou?**"

(live) "Ik wil graag iedereen eens horen. Wie zit het zitten om te beginnen? Aan wie geef je het woord door? Links of rechts van jou? In die richting zal het gesprek verder gaan."

(online) "Ik wil graag iedereen eens horen. Wie ziet het zitten om te beginnen? Je mag het woord doorgeven aan een klasgenoot".

 **TIP:** Bedank elke jongere voor zijn inbreng. Beantwoord zelf ook de vraag.

## stap 4

**Interactie (hier hoeft niet iedereen aan bod te komen)**

**"Als je dit hier hoort van elkaar, wat blijft er bij jou hangen/ wat heeft je geraakt/wat wil je hierover kwijt?"**

 **TIP:** Als iemand iets kwetsbaars brengt, vraag dan ... "Voor wie is dit herkenbaar? Voor wie is dit ook zo? Steek eens je hand op." Vraag eventueel of ze er ook iets over willen zeggen.

## stap 5

**Afsluiter (cirkel, iedereen komt aan bod)**

"Dank je wel iedereen voor jullie inbreng. Ik merk dat het voor velen niet gemakkelijk is. Uiteraard kunnen we alles wat hier leeft niet zomaar oplossen. Toch zou ik nog van iedereen eens willen horen ..."

**"Wat is één iets waar jij steun in vindt?"**

"Wie ziet het zitten om te beginnen?"

## stap 6

**Afronding**

"Ik ben echt dankbaar dat we dit gesprek hier samen hebben kunnen voeren. Merci iedereen voor jullie openheid en merci ook om zo goed te luisteren naar elkaar. Weet dat jullie steeds bij mij en bij elkaar terecht kunnen als jullie hier nood aan hebben. Ik zie jullie graag!"

### TIPS OM NEE TE NEMEN VOOR JEZELF

- Jongeren verwachten geen oplossingen, ze willen gewoon gehoord worden.
- Emoties mogen er zijn.
- Stilte is oké.

Je kan deze format downloaden op [www.ligand.be](http://www.ligand.be)  
Check ook onze facebookpagina.

**Deel je vragen en ervaringen op  
facebook en instagram.**