

In 10 stappen

Een effectief gesprek met je jongere

A circular watercolor splash with a rainbow gradient, transitioning from purple on the left to yellow on the right.A large, horizontal watercolor splash with a rainbow gradient, transitioning from purple on the left to yellow on the right, partially overlapping a blue curved shape at the bottom.A vertical watercolor splash with a rainbow gradient, transitioning from purple on the left to yellow on the right, partially overlapping the large horizontal splash.

Eindelijk goede gesprekken

Het kan echt!

Joyce Heijnsdijk Ontwikkel Buro
www.JHOB.nl



Jongeren zijn niet altijd in voor gesprekken met hun ouders.

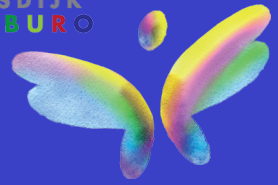
Nee zeg! Saai!

Daarnaast hebben jongeren vaak hun focus bij andere zaken dan datgene waar hun ouders mee bezig zijn. Dit is voor jongeren met autisme niet anders. Jongeren met autisme zijn nogal eens geconcentreerd op hun eigen bezigheid. En willen dan eigenlijk niet gestoord worden. Het is soms lastig om tot hen door te dringen.

Ouders zijn aan het opvoeden, bijsturen en begeleiden naar volwassenheid. Daar komen dingen bij kijken waar de jongere nog niet bij stilstaat. Denk aan verantwoordelijkheid nemen, plannen en prioriteiten stellen. Maar ook praktische zaken zoals financiën, boodschappen doen en gezond leven. Het hoort er allemaal bij. Ouders kijken vaak verder vooruit en zien knelpunten aankomen. Reden voor een goed gesprek met je jongere.

Maar hoe doe je dat als je jongere heel andere prioriteiten heeft, en helemaal niet zit te wachten op een gesprek met jou?

Ik heb daar mijn weg in gevonden en die deel ik graag met jou. Volg de 10 stappen en je zult gegarandeerd gesprekken hebben die energie opleveren in plaats van energie kosten!



1. Heb je doel scherp

Formuleer een doel voor jezelf, voordat je in gesprek gaat. Weet wat je wilt bereiken. Dan voorkom je dat het een gezellig babbeltje wordt en dat je na het gesprek de kamer uitloopt en op de drempel nog moet zeggen 'Oh ja, waar ik eigenlijk voor kwam...'. Dat gaat je puber of puberella niet leuk vinden.

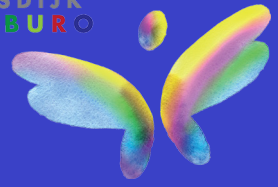
"Oh ja, waar ik eigenlijk voor kwam..."

2. Kondig het gesprek aan

Kondig op tijd het gesprek aan bij je jongere. Bijvoorbeeld tijdens het avondeten. Je zegt dat je die avond even met hem in gesprek wil. Geef aan hoe laat je bij hem op zijn kamer komt. Je komst zal hem dan niet overvallen.

Doordat je aangeeft dat je bij hem komt, weet hij meteen **waar** het gesprek plaatsvindt.

Lekker duidelijk.



3. Plan ruim tijd in

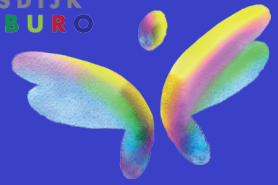
Klop exact op tijd op zijn kamerdeur. Je houdt je hiermee aan je woord. Dat is belangrijk voor hem. Het kan zijn dat hij tóch verrast is en dat hij er nog niet open voor staat om naar je te luisteren.

Blijf geduldig en toon belangstelling voor wat hij aan het doen is. Overleg daarna hoeveel tijd hij nog nodig heeft. Vervolgens spreek je af hoe laat je terug komt. Je past hiermee het W.A.T.-ten toe. In mijn blog [Met W.A.T.-ten komt jouw kind met ASS in beweging](#) lees je wat W.A.T.-ten precies is.

Je plant dus meer tijd in dan dat je voor het gesprek nodig hebt, bijvoorbeeld de rest van de avond. Wanneer je verder niets op je to-do lijstje hebt staan, heb je alle rust om je doel te behalen ook al zou je die avond nog een 2e keer met hem willen praten. Je hebt dan de ruimte om in alle rust te doen wat je je hebt voorgenomen.

4. Benoem de tijd

Wanneer je van tevoren benoemt hoeveel tijd het gesprek gaat duren, bijvoorbeeld 10 minuten, dan weet je jongere waar hij op moet rekenen. Dat helpt hem om het gevraagde gesprek de ruimte te geven.



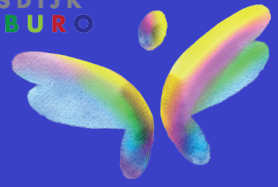
5. Houd je aan de tijd

Het is handig om die 10 minuten nog een keer te benoemen als je met het gesprek begint. Begin je eerst over andere zaken, dan tikt de klok wel door. Je jongere zal het geen probleem vinden als het gesprek na 8 minuten is afgelopen. Maar passeer je de 11 minuten, dan loop je kans dat je jongere je gaat wijzen op de afspraak. En terecht! Afspraak is afspraak.

Of wees slimmer, en spreek meer tijd af dan dat je denkt nodig te hebben.

6. Spreek een vervolg af

Ben je na de afgesproken tijd nog niet klaar? Benoem dan hoeveel tijd je nog nodig hebt en geef je jongere de keus. Nu nog even doorgaan of op een later tijdstip het gesprek weer oppakken. In het begin zal hij het gesprek misschien uitstellen. Maar hoe volwassener hij wordt, hoe vaker hij ervoor zal kiezen om het gesprek voort te zetten.



7. Check je doel

Houd de tijd in de gaten en check op driekwart van de tijd of je je doel gaat halen. Dit is ook het moment om afspraken te gaan formuleren.

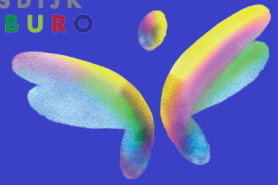
Vraag of je jongere het gesprek wil samenvatten, of vraag hem wat hij het belangrijkste vond in het gesprek. Zo kun je achterhalen of hij jou begrepen heeft en jullie op één lijn zitten. Maak er geen punt van als dat niet zo is. Maar ga eventueel een stap terug en zoek het punt op waar jullie elkaar nog wel begrepen of jullie nog op één lijn zaten.

Ga je het doel redden binnen de tijd?

Nee? Gun het gesprek meer tijd en ga terug naar stap 6

8. Schrijf de afspraken op

Ik heb ervaren dat het belangrijk is om afspraken of stappen die genomen moeten worden, goed op te schrijven. Dit voorkomt latere discussies. Als moeder onthoud ik niet alles even perfect, en mijn kind ook niet. Ook al is hij gediagnostiseerd met autisme. Niet iedereen met autisme heeft een extreem goed geheugen. Wanneer je afspraken opschrijft, gebruik dan dezelfde woorden als in het gesprek gebruikt zijn. Dit voorkomt puzzeltijd en eventueel discussie op de punt-komma. Of laat hem de afspraken opschrijven, nog beter.



9. Bedank je jongere

Bedank je jongere voor zijn tijd, zijn meedenken, zijn oplossing of wat dan ook.

Dit kun je zeggen: Dank je wel voor je tijd, je hebt mij hiermee fijn geholpen. Of iets dergelijks. Hierdoor creëer je een basis van gelijkwaardigheid. Je jongere zal zich gehoord voelen en de volgende keer weer bereid zijn om naar je te luisteren.

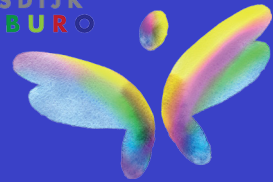
Bedanken creëert een basis van gelijkwaardigheid

10. Geef een knuffel

Een knuffel is natuurlijk ook een bedankje en de knuffel kan ook een duidelijke afronding van het gesprek zijn. Het moet natuurlijk wel bij jullie passen.

Ik noem mezelf een knuffel-moeder. Maar daar wordt mijn zoon niet altijd even blij van, eerlijk gezegd. Vooral als de knuffel onverwacht komt. Meestal geef ik hem wel een seintje: Ik ga je knuffelen of ik ga je een kus op je hoofd geven. Dan weet hij wat er op hem afkomt, en vindt hij het niet zo erg.

Een effectief gesprek
met je anti-jongere



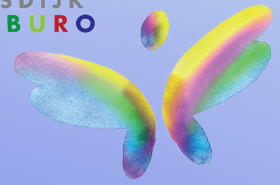
Alle 10 stappen op een rijtje

- › Heb je doel scherp
- › Plan ruim tijd in
- › Kondig het gesprek aan
- › Benoem de tijd
- › Houd je aan de tijd
- › Spreek een vervolg af
- › Check je doel
- › Schrijf de afspraken op
- › Bedank je jongere
- › Geef je jongere een knuffel die bij hem past

Bonustip

Beperk dit soort ingeplande gesprekken tot het nodige. Wil je iedere dag een dergelijk gesprek, dan zorg je voor een overkill en zal je jongere er gauw genoeg van krijgen. Voer je dit soort gesprekken gedoseerd, dan zal je jongere meer en meer open staan voor jouw behoefte van een goed gesprek.

Een effectief gesprek
met je anti-jongere



Dit is een uitgave van Joyce Heijnsdijk Ontwikkel Buro

Ik hoop dat ik je met deze 10 stappen heb kunnen helpen om op een fijne manier met je jongere in gesprek te gaan en om afspraken te maken waar jullie je allebei prettig bij voelen.


Het vergt misschien wat oefening om deze gesprekken soepel te laten verlopen. Zo is dat bij mij ook gegaan. Ik benoemde het ook naar mijn zoon als het niet zo soepel was verlopen en hoe dat dan kwam. De ene keer gaat het gewoon beter dan de andere keer. Voor mij is het altijd het aller belangrijkste dat mijn zoon begrijpt dat ik in zijn belang handel. Dat ik wil dat hij een zelfstandige, gelukkige toekomst tegemoet gaat. Dáár gaat het om. Hij is het lang niet altijd eens met de regels en gaat soms, onder protest, akkoord met een afspraak. Maar dat ik hem gelukkig wens, dát weet hij wel.

Ik ben jongerencoach voor jongeren met een stoornis in het autistisch spectrum. Mijn doel is om jongeren met zelfvertrouwen de volgende stap in hun leven te laten zetten.

Als ik iets voor jou of jouw jongere kan doen, stuur dan een mail naar joyce@jhob.nl of bel: **06-40848947**

Je kunt mij vinden en volgen op

 @joyce.JHOB

 JHOB

 Joyce Heijnsdijk

 www.jhob.nl