

Zorg dragen voor elkaar

Hoe elkaar helpen?

TAKE OFF

**Tw
GEEK!?**

maakt van
het hoofd
een zaak

Eetexpert
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce
ra**

**Hoe een
gesprek
beginnen?**



Ooit al zo gereageerd?

Ooit al zo gereageerd?
“ Je zoekt
gewoon
AANDACHT ”

Ooit al zo gereageerd?
“ Je **beelot**
het je allemaal
maar **in** ”

“ Het is allemaal
zo erg niet. Het had
VEEL ERGER ”
gekund
Ooit al zo gereageerd?

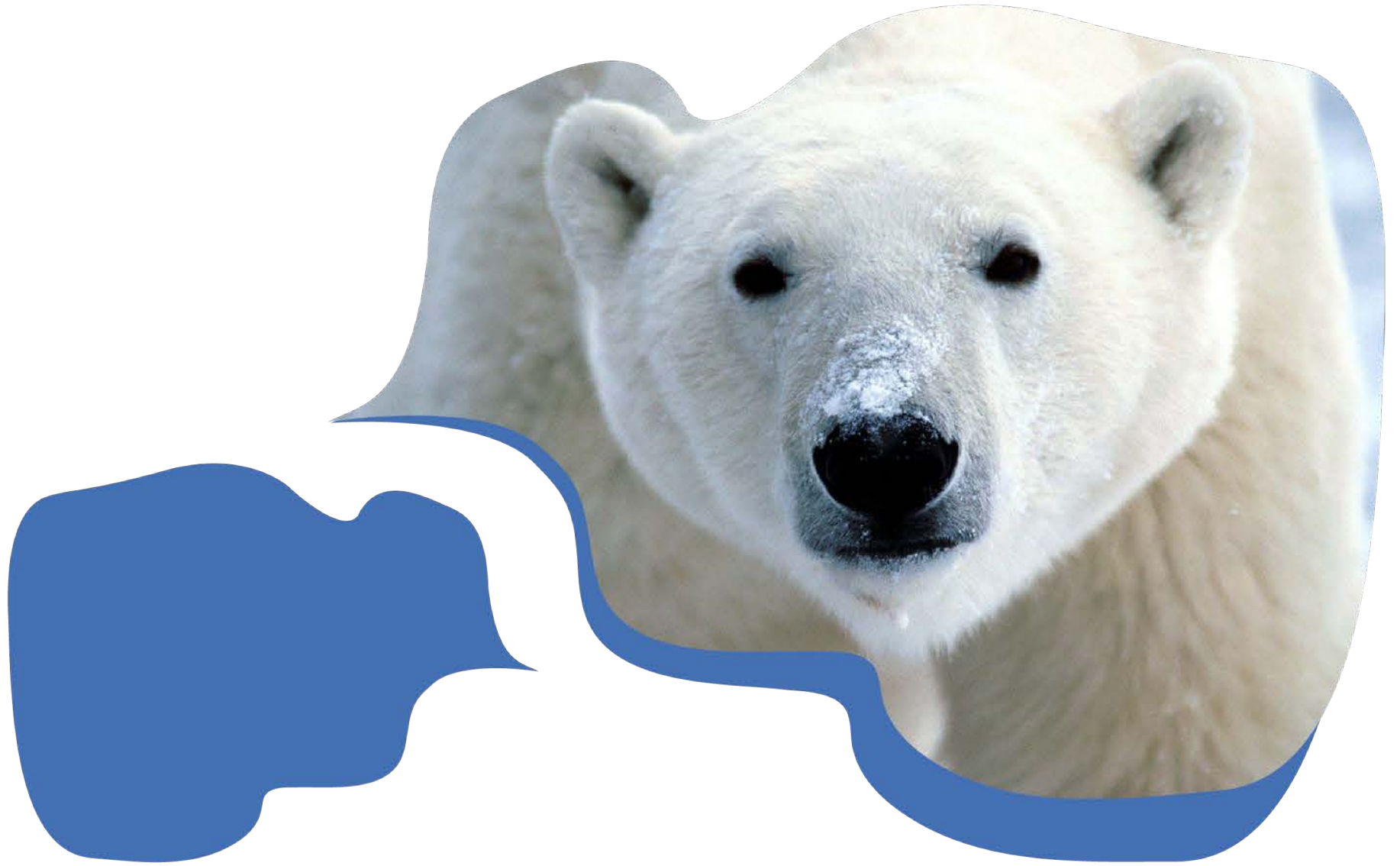
“ Maak je geen
zorgen. Het gaat
wel **over** ”
Ooit al zo gereageerd?

“ Je maakt het
véél **erger**
dan het maar is ”
Ooit al eens zo gereageerd?

“ Gewoon niet
meer aan
denken ”
Ooit al zo gereageerd?

“ Ik weet
PERFECT
hoe jij je voelt ”
Ooit al zo gereageerd?

Ooit al zo gereageerd?
“ Stop met dat
zelfmedelijden ”



Wat helpt er dan wel?



Spreek erover,
maar luister ook.



Toon je bezorgdheid,
je betrokkenheid.



Hou contact!



Geduld!



Spreek niet enkel over over
de psychische problemen.



Ontken niet wat
er gezegd wordt!



Innerlijke overtuigingen

- Veronderstellingen
- Oordelen
- Angsten en bezorgdheden
- Normen en waarden

Communicatieve vaardigheden



Openness vs. Defensiveness



Expectancy vs. Frustration



Evaluation vs. Suspicion



Self-control vs. Nervousness



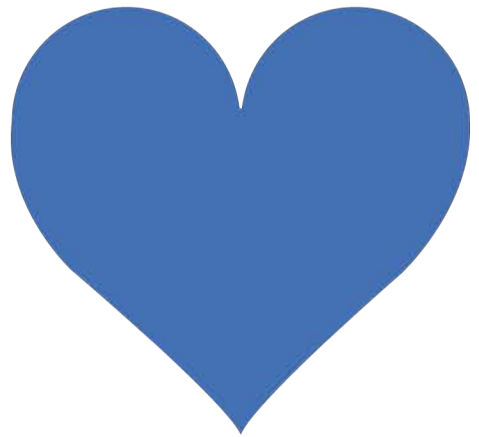
Readiness vs. Boredom



Confidence vs. Insecurity

Engaging Approachable Body Language

Grenzen



ZORG VOOR JEZELF



ZEG OP TIJD STOP!

Met dank aan

marlien.de.coen@psyche.be

**Tw
GEK!?**

maakt van
het hoofd
een zaak

 **Eetexpert**
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

