

Persbericht, Brussel, 27 augustus 2018

## LUISTERCAMPAGNE

# Jongerenlijn Awel ontsluit tips om écht naar elkaar te luisteren.

**“Jules geeft je tips om je ouders écht naar je te doen luisteren.**

**Tip 1 - Verstop de gsm van uw mama! Geef hints over de vindplek ALS ze EERST naar jouw verhaal luistert.**

**Tip 2 - Neem een spuitbus en spuit uw vraag op de auto van papa!**

**Als tip 1 en 2 niet werken: zet de radio dan keiluid voor de volgende boodschap:**

**Goed luisteren hoeft niet moeilijk te zijn.**

**Awel luistert naar kinderen en jongeren en helpt ook jou graag op weg.**

**Ontdek de luistertips op [awel.be](http://awel.be)”**

*Zo klinkt de spot van Awel deze week op jouw radio. Awel roept iedereen op om (beter) naar elkaar te luisteren. Binnenkort gaan we weer aan het werk en naar school. In alle drukte is het vaak moeilijk om tijd te maken om te luisteren naar elkaar.*

**“Omdat de medewerkers superlief zijn en echt luisteren naar je ongeacht welk probleem je hebt. Een groot probleem, een klein probleem of gewoon een verhaal dat je kwijt wil. Ze zijn er steeds en ze geven je de aandacht die je wil en verdient. Je voelt je echt beter na zo'n gesprek.”** (Meisje, 16 jaar. Tevredenheidsmeting Awel, april 2018.)

*Luisteren werkt ook op langere termijn. Wie zich echt beluisterd voelt, krijgt meer vertrouwen in anderen en zichzelf. Dat vertrouwen stelt je in staat om ook zelf een goed luisterend oor te zijn. En ook wie luistert en het positieve effect daarvan op de ander ziet, kan meer zelfvertrouwen krijgen: je betekent iets voor iemand anders.*

**Awel geeft 6 gouden luistertips die ze zelf aanwendt in haar vele gesprekken met kinderen en jongeren. Ook jij kan ze toepassen tijdens een gesprek met je kind, je ouder, een leerling, een vriend, je partner of zelfs je baas!**

### 6 tips om echt te luisteren

Zo kan jij aan je gesprekspartner laten zien dat je écht luistert en geïnteresseerd bent:

1. **Maak tijd.** Kies een rustig moment uit en maak bewust de keuze dat je jou ten volle op het verhaal van je gesprekspartner zal concentreren.
1. **Knik.** Door te knikken, 'mhm' te zeggen of korte opmerkingen te geven, laat je zien dat je mee bent met het verhaal en stimuleer je je gesprekspartner om verder te vertellen.

**“Het is goed om te weten dat er mensen zijn die altijd naar je willen luisteren. Deze mensen helpen je echt.”** (Jongen, 17 jaar. Tevredenheidsmeting Awel, april 2018.)

2. **Stel vragen.** Denk niet dat je de waarheid kent over wat je gesprekspartner voelt, maar wees er nieuwsgierig naar en stel vragen. Verlies je niet te veel in details maar stel vragen over de kern van het verhaal.
3. **Laat stiltes.** Wacht af en toe nadat iemand iets gezegd heeft, tot de ander de stilte verbreekt (zonder dat het onaangenaam lang duurt). Zo kan je beiden nadenken over wat er al gezegd is en wat jullie nog willen vertellen of vragen.

**“Het hielp goed om te weten dat iemand me begrijpt.”** (Meisje 15 jaar. Tevredenheidsmeting Awel, juni 2018.)

4. **Check.** Vat een stuk van het verhaal samen in jouw eigen woorden en vraag of je het goed begrepen hebt.
5. **Ga niet te snel.** Luister lang genoeg voor je eventueel oplossingen aanreikt. Dikwijls willen we dat te snel doen, waardoor iemand zich niet begrepen voelt en in de verdediging gaat of afhaakt.

**“Het doet deugd om je verhaal eens te kunnen doen, zonder dat de andere opdringerig wordt, maar toch help zoeken naar een oplossing.”** (Meisje, 17 jaar. Tevredenheidsmeting Awel, juli 2018.)

Actief luisteren werkt niet enkel positief bij kinderen en jongeren, zegt Awel. Ook volwassenen kunnen er sterker van worden. Awel richt zich met haar campagne dus niet alleen tot ouders of leerkrachten die beter naar kinderen zouden kunnen luisteren. Ook volwassenen onderling en kinderen kunnen bij elkaar met de zes tips hun sociale banden en het vertrouwen in zichzelf versterken. Meer nog: kinderen kunnen de zes tips ook gebruiken om open te staan voor het verhaal van hun ouders.

Bewaar of deel de luistertips op [www.awel.be](http://www.awel.be)

#### **Noot voor de redactie:**

Voor meer info, vragen of een interview kan je contact opnemen met: Sibille Declercq, coördinator Awel, op het nummer 0474 60 81 68