

# HOE VOER IK EEN GOED GESPREK?

[WWW.AWEL.BE/AHA/VERLIEFD/PRATEN-MET-JE-LIEF](http://WWW.AWEL.BE/AHA/VERLIEFD/PRATEN-MET-JE-LIEF)

We hebben de neiging om moeilijke gesprekken eerder via chat of sms... te voeren. Dat lijkt gemakkelijker omdat we de ander niet rechtstreeks moeten aankijken. We voelen ons minder kwetsbaar of beschaamd achter ons scherm. Niettemin raden we aan zo'n gesprekken 'in het echt' te doen. Je bent dan veel zekerder of de ander jou wel goed begrepen heeft, want je krijgt extra info uit gelaatsuitdrukkingen en lichaamstaal. Doordat je elkaar ziet ben je ook verplicht meer rekening met elkaar te houden. Er is dus veel minder kans op misverstanden en gekwetste gevoelens.

## BEREID JE GOED VOOR

- Zorg dat je zelf duidelijk weet wat je wil zeggen en schrijf de belangrijkste ideeën op. Probeer het bij één onderwerp te houden.
- Sta ook stil bij wat je verwacht van het gesprek. Wat is je uiteindelijke bedoeling met het aangaan van dit gesprek?
- In de dagen en uren vóór je aan het gesprek begint, kan je nu en dan al eens een ballonnetje oplaten en zien hoe de ander reageert. Stel eens vraag over het onderwerp op een moment dat je snel weg kan, bijvoorbeeld als je op het punt staat ergens naartoe te vertrekken.
- Oefening baart kunst. Probeer regelmatig gesprekjes met de ander te voeren over alledaagse onderwerpen. Wanneer je het dan eens over een moeilijker onderwerp wil hebben, kan je alvast terugvallen op een gewoonte om te praten.
- Zoek een geschikt tijdstip voor je gesprek. Begin er niet over als de ander bijvoorbeeld druk bezig is met iets anders. Vraag aan de ander of het een geschikt moment is om te praten of spreek een moment af. Kies ook een plek waar een prettige of ontspannen sfeer hangt en waar je niet gestoord kan worden.

## START HET GESPREK

- Begin het gesprek op een zachte manier: zonder kritiek te geven, verdedigend of minachtend te zijn, zonder je op voorhand af te sluiten. "Ik wil graag even met je praten over iets waar ik het moeilijk mee heb."
- Vertel je partner wat je bedoeling is met dit gesprek: "Ik wil graag met je praten om het samen fijn te hebben in onze relatie." Je bent op zoek naar een compromis. Een afspraak/oplossing waar jullie je beiden in kunnen vinden.
- Sommige mensen zijn gemakkelijker om mee te praten dan andere. Probeer op voorhand een aantal afspraken te maken: bijvoorbeeld dat je eerst helemaal wil uitspreken en dat ook jij de ander niet zal onderbreken. Dat je ook echt zal luisteren naar wat de ander zegt. Dat als het

gesprek niet goed loopt, jullie het zullen onderbreken en op een later moment verder zullen zetten. Dat je serieus genomen wil worden en je de ander ernstig zal nemen.

## VERTEL JE VERHAAL OF STEL JE VRAAG

- Wees duidelijk en concreet over wat je denkt, voelt en wil en spreek vanuit jezelf: "Ik denk..., ik voel..., ik wil...".
- Luister naar wat de ander te vertellen heeft en probeer ook zijn standpunt te begrijpen. Dat wil niet zeggen dat je het er mee eens moet zijn, wel dat je probeert te begrijpen waarom hij/zij het anders ziet. Zo is er meer kans dat de ander ook voor jouw standpunt zal openstaan. Laat het duidelijk zijn dat dit allesbehalve gemakkelijk is!
- Blijf ook vriendelijk en respectvol. Probeer geen ruzie te maken of te zeuren. Kijk naar hoe het gesprek verloopt en benoem wat je voelt. Merk je bij jezelf weerstand of merk je bij de ander weerstand? Probeer dat dan eerst uit te klaren voor je verder gaat. "Ik heb het gevoel dat je op dit moment niet echt met mij wil praten? Klopt dat?" "Ik heb het gevoel dat je niet echt luistert naar wat ik zeg." Probeer indien nodig het contact te herstellen, bijvoorbeeld met wat humor, en aanvaard ook de pogingen van de ander om het contact te herstellen.
- Wanneer jij of je partner zich overspoeld voelen door emoties (boosheid, verdriet, frustratie...) moet je eerst de tijd en ruimte nemen om kalm te worden. Spreek een time-out met elkaar af en ga iets anders doen waardoor je gedachten verzet worden. Weet dat mannen langer nodig hebben om terug kalm te worden.

## SLUIT HET GESPREK AF

- Ga na of de ander je boodschap juist begrepen heeft en of jij je de ander goed begrepen hebt. Je kan dit doen door het gesprek in een paar zinnen samen te vatten.
- Bespreek even kort wat jullie van het gesprek vonden en bedank de ander voor het gesprek. "Ik ben blij dat ik je dit heb kunnen vragen en dat je geluisterd hebt. Bedankt!"
- Geef de ander en jezelf de kans om bij te komen van een inspannend gesprek. Ga wat sporten of doe iets waarbij je de spanning wat kan laten wegvloeien.
- Als het niet liep zoals je had gehoopt en het gesprek niet wilde lukken, zoek dan een steunfiguur. Dat is iemand uit je familie, een leerkracht, de ouders van een vriend, een buur... die naar je kan luisteren, die je begrijpt en die eventueel samen met jou het gesprek kan voeren. Als jullie elkaar doorheen het gesprek 'gekwetst' hebben, geef de ander dan erkenning voor de kwetsuur zodra de grootste emotie eraf is: "Sorry dat ik je gekwetst heb."