



WIJ HEBBEN VEEL RUZIE ONLINE, MAAR IN HET ECHT NIET. HOE KAN DAT?

Door **Awel** | 11-18 jaar

Wanneer we **sms'en, chatten, mailen...** ontstaan er gemakkelijk **misverstanden**. Dat komt omdat we de persoon met wie we praten **niet kunnen zien en horen**.

Onbewust krijgen we heel **veel extra informatie** uit de gelaatsuitdrukking, lichaamshouding, het stemvolume... van de persoon met wie we praten. We kunnen daardoor inschatten of die boos, blij, verdrietig, verward, ... is en hoe de boodschap precies bedoeld is. Of: wanneer je niet zeker bent of de ander het juist begrepen heeft, zie je zijn of haar verwarring en kan je meteen wat meer uitleg geven.

Tips om te communiceren in coronatijden:

- **Wees je ervan bewust** dat je bij geschreven boodschappen die extra info niet krijgt. Iemand kan bijvoorbeeld een heel aangename gesprekspartner zijn in het echt, maar een heel korte schrijfstijl hebben waardoor jij gemakkelijk denkt dat hij of zij boos is.
- Ben je verward door wat de ander schrijft? Vraag meer uitleg. Telefonisch of in videochat. Zo kan je misverstanden rechtzetten. Het is sowieso een goede ingesteldheid om regelmatig **feedback te vragen** wanneer je sms't, chat, mailt...: 'Begrijp ik het goed dat...?', 'Hoe bedoel je dat precies?'
- **Stel het gesprek over écht gevoelige onderwerpen uit tot je elkaar weer 'in het echt' kan zien.** Het is een grotere drempel om de ander aan te moeten kijken om iets moeilijks ter sprake te brengen. Maar je kan misverstanden wel meteen rechtzetten. Daarnaast dwingt het jou en je vriend of lief ook om rekening te houden met elkaars gevoelens.

Seksuolotte wist wel raad tijdens een Spreekuur op het [Instagramkanaal van WAT](#).

FOTO: Sifa Diratama

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.