



HOE KAN IK ANDERE JONGEREN HELPEN?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Vaak help je iemand enorm door te **luisteren**. Wil je meer en beter helpen? Geef je dan op voor een peer support, of een project waarin jongeren andere jongeren helpen. Scroll naar beneden om daar meer over te weten.

Hoe kan ik beter luisteren?

Als iemand naar je luistert, krijg je **meer vertrouwen in jezelf en anderen**. Het is een erg fijn gevoel.

Luisteren **klinkt heel simpel**, maar is dat niet altijd. We geraken nogal snel verstrooid door onze GSM of dwalen af naar onze eigen zorgen. We zijn van nature ook graag zelf aan het woord.

Maar het hoeft niet moeilijk te zijn. [Awel](#) verkapt **6 luistertips** die ze zelf gebruikt en die ook jij kan gebruiken met een vriend of vriendin, je ouder of leerkracht.

PRAAT EROVER



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.



Chat met Awel

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



Bezoek het forum van Awel

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

luistertip 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.



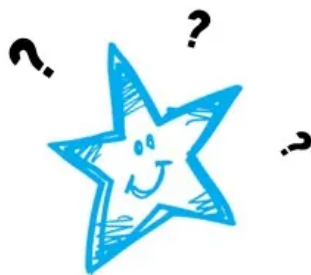


luistertip 2:



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.



luistertip 3:

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.

luistertip 4:

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.

luistertip 5:

check

Vat een stuk van het verhaal samen in jouw eigen woorden en vraag of je het goed begrepen hebt.





luistertip 6:

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.



Peer support

Wil je vaker en meer helpen? Er zijn verschillende projecten waarin jongeren andere jongeren helpen. Dat heet peer support. Er zijn projecten:

online

Awel zoekt jongeren tussen 16 en 19 jaar die het [forum](#) willen modereren. Je keurt berichten goed of af en geeft soms zelf een reactie. Je krijgt een opleiding zodat je nóg beter kan reageren. Stuur een mailtje naar info@awel.be met als onderwerp j-Awel en je krijgt alle info toegestuurd.

op school

Veel middelbare scholen werken met **meters/peters of vertrouwensleerlingen**. Vraag na of jouw school dit al heeft. Is dat nog niet het geval? Leer jouw leerkracht dan de [Confixers](#) kennen, een project dat peer support op school ondersteunt.