

“

## Hoe was uw dag?

### Gespreksstarters

Hoeveel we ook om onze geliefden geven, soms is het moeilijk om goede goede gesprekken te beginnen met de tieners of jongvolwassenen in uw leven. Maak het makkelijker met deze gespreksstarters. Klik op "Aan de slag" om een vraag te vinden die interessante gesprekken kan inspireren en jullie beiden voorbij helpen met antwoorden die uit één woord bestaan.



Wanneer u zich  
zich afvraagt waar  
te beginnen

**U,**  
**ondersteund**

**Haal het meeste uit uw  
Optum EAP-voordelen (Employee  
Assistance Program, EAP).**

---

Bezoek [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) om te zien wat  
er voor u beschikbaar is.



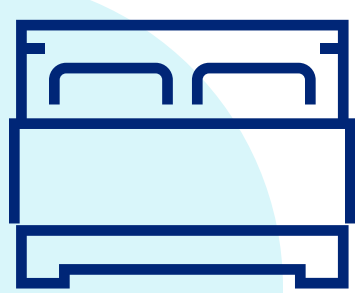
**Wanneer was de laatste keer dat u zich verdrietig voelde 🙄?**

We voelen ons allemaal wel eens verdrietig. Maar als iemand waar je van houdt zich vaak verdrietig, hopeloos of prikkelbaar voelt, kan het een teken van depressie zijn. Minder plezier in activiteiten en veranderingen in slaap- en eetpatronen kunnen ook tekenen zijn.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# Wat doet u als u 's nachts niet kunt slapen?




Voldoende slaapkrijgen 's nachts is belangrijk voor iedereen - zowel tieners als volwassenen. Praat met uw dierbaren over gezonde gewoonten, zoals hun telefoon 's nachts buiten de slaapkamer houden en vroeg genoeg naar bed gaan, zodat ze uitgerust zijn voor school.

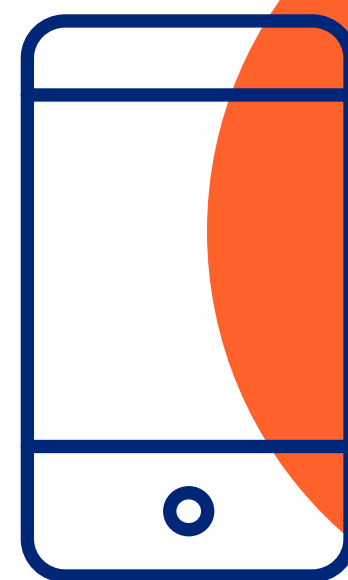
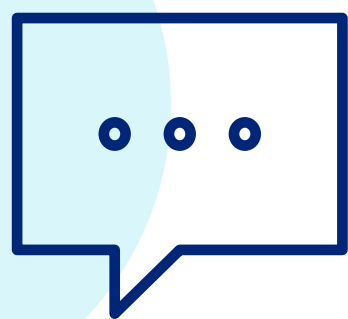


# Wat is uw favoriete maaltijd? En waarom?

Voeding is belangrijk voor mensen van alle leeftijden, inclusief opgroeiende tieners. Als wat je tiener eet eet, en wanneer, zijn gedachten begint over te nemen gedachten, kan dit een mogelijk teken zijn van een eetstoornis.



# Wat zou u doen doen als u een week laang geen sociale media zou kunnen gebruiken?



Sociale media kan sommige mensen angstig maken of anderen hen wel goedkeuren, overweldigd door constante meldingen en bezorgd dat ze er niet bij horen.<sup>1</sup> Frequent Instagram-gebruik voor jonge vrouwen is ook gecorreleerd met ontevredenheid over hun lichaam, naast angst, depressie en een laag gevoel van eigenwaarde.<sup>2</sup>

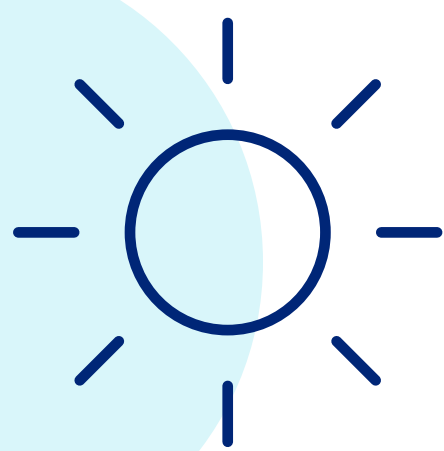
1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/).

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).





# Wanneer was de laatste keer dat u zich heel gelukkig voelde?

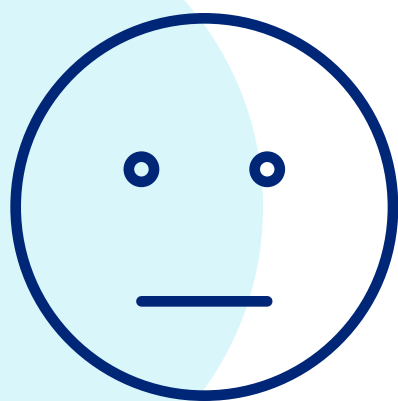


Zich altijd gelukkig voelen is niet realistisch. Wij hebben allemaal slechte dagen. Maar als de tiener of jongvolwassene in uw leven zich al een tijdje verdrietig voelt kan dat een teken van depressie zijn. Andere tekenen zijn onder meer dat u zich prikkelbaar voelt, moeite hebt met slapen of te veel slapen, en zich schuldig of waardeloos voelen.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# Gedraagt u zich thuis anders dan op andere plaatsen?

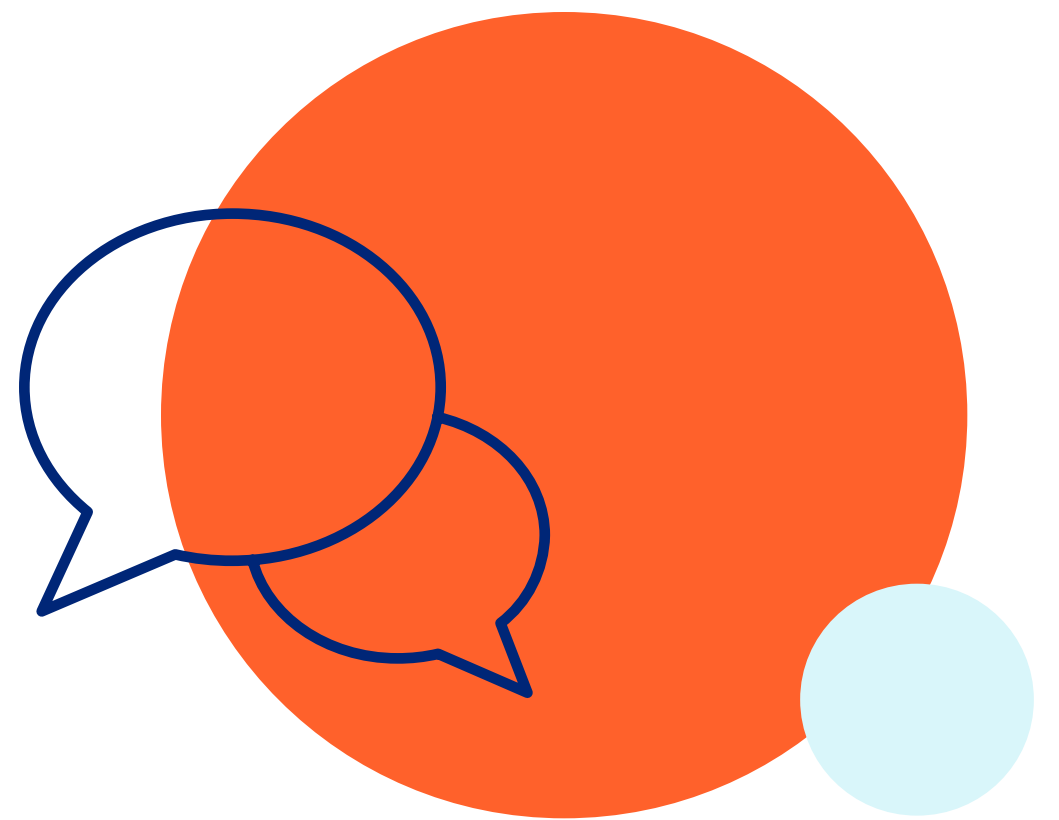


Het is vaak gepast om hoe we ons in een bepaalde situatie gedragen, zoals professioneel op het werk en speelser met vrienden. Maar het is ook belangrijk om ons authentieke zelf te vinden – en vertrouwen te hebben wetende dat wat ieder van ons uniek maakt ons groots maakt.





**Beschrijf een moment  
waarop u zich nerveus  
voelde.**



Of het nu gaat om een presentatie voor de klas of iets nieuws proberen, we worden allemaal nerveus. Maar zenuwachtig zijn is vaak, in het algemeen of in bepaalde situaties, kan een teken van angst zijn.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.



# Waar maakt u zich nu de meeste zorgen over?

Iedereen maakt zich wel eens zorgen, maar voortdurende zorgen kunnen een teken van angst zijn.<sup>1</sup> Als u denkt dat uw dierbare er last van heeft, zoek dan hulp. Gezond eten, lichaamsbeweging, slaap en mindfulness kunnen ook helpen om u geestelijke gezondheid te voelen.<sup>2</sup>

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. [who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health](http://who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health). Accessed December 7, 2021.



# Waar bent u dankbaar voor vandaag?



Als we ons richten op waar we dankbaar voor zijn, voelen we ons misschien allemaal beter. Moedig uw geliefden aan om zichzelf af te vragen waar ze dankbaar voor zijn na het opstaan of voor het slapen gaan. Kijk na een week of ze zich daardoor anders zijn gaan voelen.

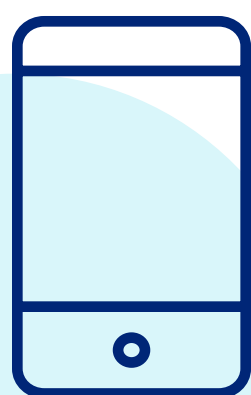


# Wat is het meest waardevol voor u?

We waarderen allemaal verschillende dingen. Voor sommigen zijn relaties - en misschien herinneringen aan daarvan - essentieel. Voor anderen is wat we kopen heel belangrijk. Vraag uw uw geliefde om even na te denken over waar hij echt om geeft.



# Wat is een gewoonte waarvan uw zou willen deze te kunnen doorbreken?




Sommige gewoonten, zoals dankbaarheid te uiten of regelmatige lichaamsbeweging, zijn geweldig. Andere, zoals roken en vaping, zijn niet goed voor onze gezondheid. Als uw tiener of jongvolwassene een gewoonte die hij of zij wil doorbreken, vertel hem of haar dan om op te letten op wat hen ertoe aanzet de activiteit uit te voeren en en probeer die prikkel weg te nemen.



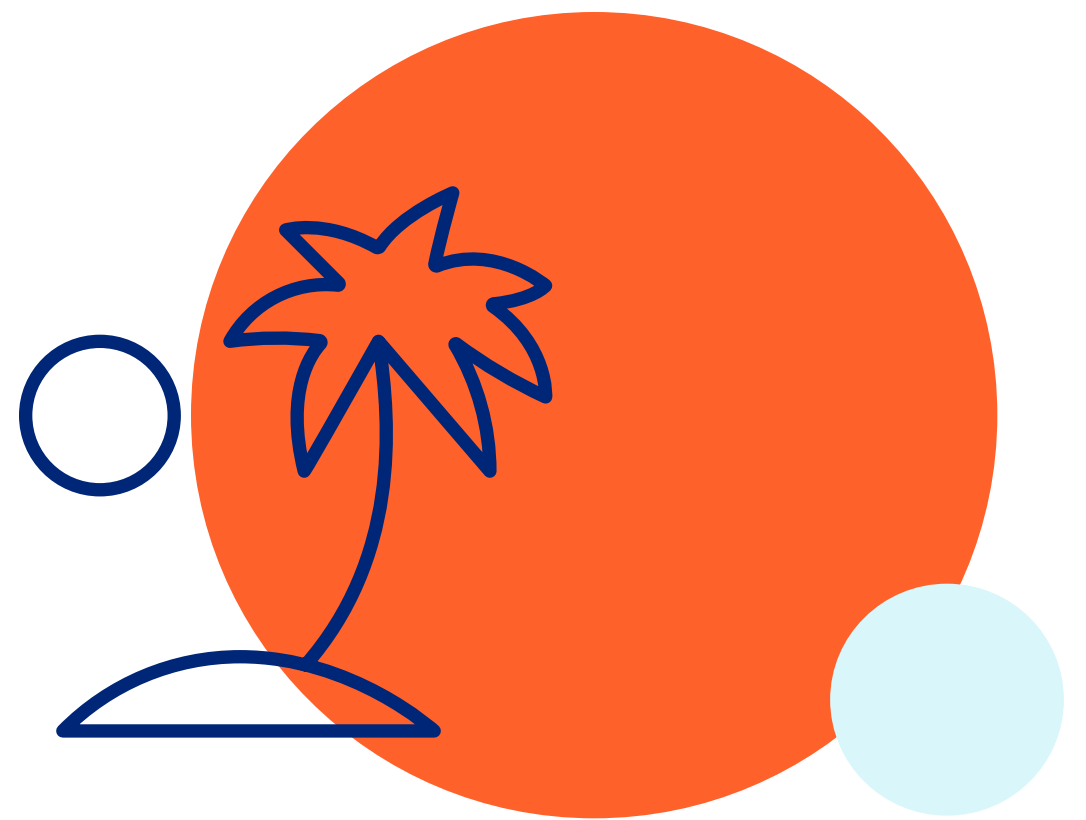
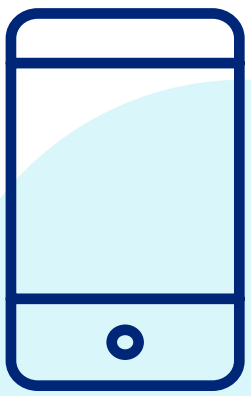
# Waarvoor zou u helemaal voor gaan?

Groepsdruk kan een goede zaak zijn als vrienden elkaar aanmoedigen om altijd goede cijfers te halen of een activiteit die ze fijn vinden te beoefenen. Maar als tieners anderen onder druk zetten tot riskant gedrag zoals hard rijden, drinken of spijbelen, kan dat zeker negatief uitpakken.





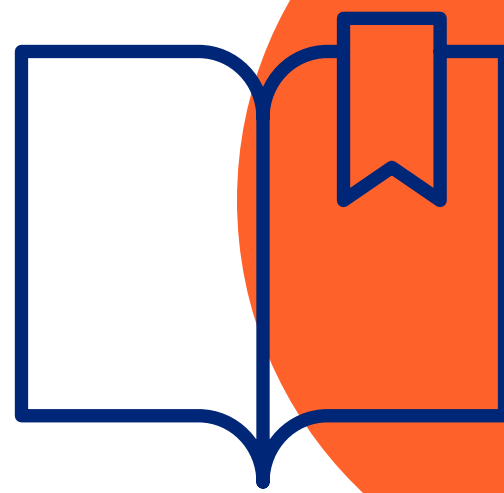
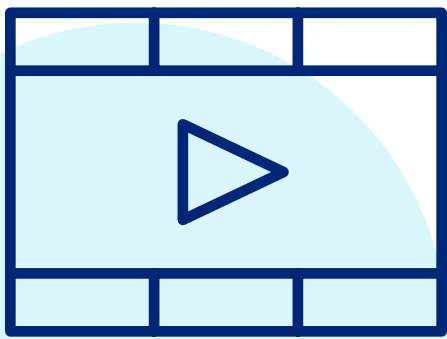
**U hebt  
schipbreuk geleden op  
een eiland. Wie sms u als  
eerste? Waarom?**



Of het nu gaat om een echt noodgeval of het dagelijks leven, een goed ondersteunend systeem is belangrijk. Zorg ervoor dat uw geliefden weten wie ze kunnen vertrouwen, of het nu vrienden, familie of professionals zijn.




# Wat was het laatste boek, liedje of film waardoor u iets voelde?



We ervaren allemaal emoties: blij, verdrietig, gefrustreerd, boos en nog veel meer. Onze emoties leren begrijpen en beheersen kan een grote impact hebben op ons leven.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



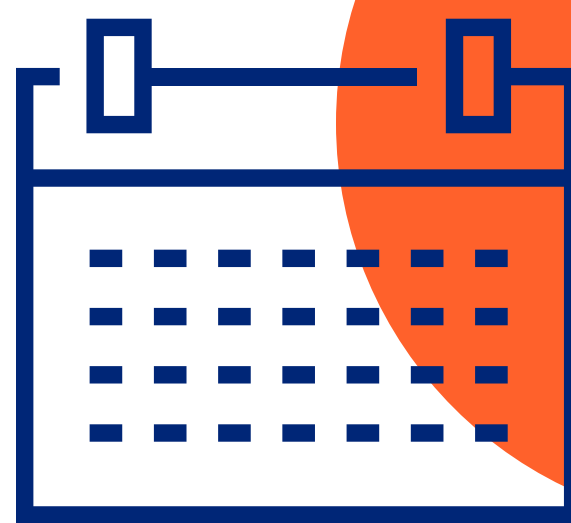
**Als u £100, zou vinden,  
wat zou u dan doen?**



Weten hoe je als volwassene slimme financiële beslissingen neemt, begint vaak met financiële opvoeding in de tienerjaren. Leer uw tiener over het belang van verdienen, budgetteren en sparen voor korte- en langetermijndoelen. Zorg er ook voor dat ze begrijpen hoe leningen en creditcards werken.



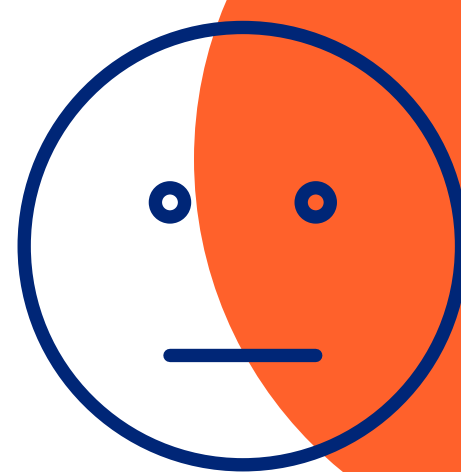
# Wat hoopt u over een paar jaar te bereiken?



De meeste tieners hebben de vraag "Wat wil je worden als je groot bent?" wel eens gehoord. Het kan intimiderend en stressvol zijn als ze het, zoals de meeste tieners, niet zeker weten. Hoewel het geweldig is om doelen te stellen en uit te zoeken hoe je die kunt bereiken, moet je ervoor zorgen dat je de jongeren in je leven niet te veel onder druk zet.



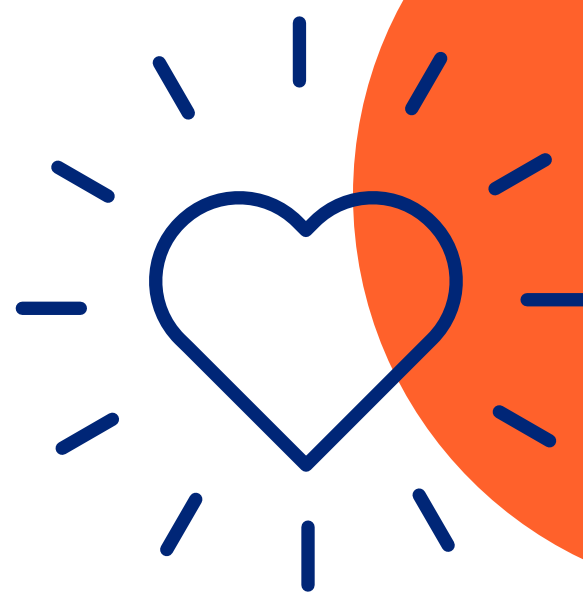
**Welke emoji beschrijft  
jouw stemming van  
vandaag?**



Denk aan de laatste keer dat iemand je vroeg, "Hoe gaat het met u?" Er is een goede kans dat je zei, "Ik ben in orde." Maar de waarheid is, dat het niet altijd goed met ons gaat. Soms zijn we blij, boos, verdrietig, nerveus, gefrustreerd en nog veel meer. Zorg ervoor dat uw tiener of jongvolwassene begrijpt dat het OK is om toe te geven hoe hij of zij zich echt voelt, en om hulp te vragen als dat nodig is.



# Wat kan ik doen om je beter te ondersteunen?



Een ouder zijn is moeilijk. Een tiener zijn ook. Wees open met elkaar en deel wat u echt nodig hebt om u gesteund te voelen. Het kan in het begin ongemakkelijk zijn, maar het kan model staan voor een sterke relatie; iets wat nog jaren belangrijk zal zijn.





# Waarom denkt u dat u een goede vriend bent?



Vertrouwen, eerlijkheid, wederzijds respect, goede communicatie ... Wat maakt een goede vriend, en een goede persoon om mee uit te gaan? Zorg ervoor dat uw geliefden begrijpen hoe ze relaties kunnen kiezen op basis van respect en gezonde eigenschappen.



# Wat is het meest gênante dat ik doe?



Een positieve, open relatie met uw tiener opbouwen is belangrijk. Dat houdt in dat u openstaat voor hun meningsverschillen en dat u echt luistert naar en bezorgd bent over hun gevoelens.



# Waarvoor zou u meer gemotiveerd willen zijn?



Zelfs als we grote doelen hebben, is het niet altijd gemakkelijk om gemotiveerd te raken. Vraag uw dierbaren wat hen motiveert. Intrinsieke motivatie is wanneer we iets doen omdat we het persoonlijk de moeite waard vinden. Extrinsieke motivatie is wanneer we iets doen om een beloning te krijgen of een straf te vermijden. Beide types kunnen ons helpen onze doelen te bereiken. Zorg ervoor dat u zich concentreert om positieve redenen.



## **Wat is uw eigen favoriete eigenschap? Minst favoriete?**



Eigenwaarde gaat over het waarderen en respecteren van uzelf. Moedig uw dierbaren aan om aan al hun goede eigenschappen te denken. Het kan hen helpen een gezond gevoel van eigenwaarde te hebben, en dat kan hen helpen zich zelfverzekerder te voelen op school, op het werk en op andere gebieden van hun leven.



# Wat is iets waar u trots op bent?



Trots zijn op wat we doen en wie we zijn is belangrijk. Moedig de jongeren in uw leven aan om de tijd te nemen om zichzelf en hun prestaties te vieren. Het hoeven geen grote prestaties te zijn zoals een marathon lopen of naar de universiteit gaan. Alledaagse daden zoals een goede vriend zijn en anderen helpen verdienen ook trots.



# Wat is het moeilijkste dat u ooit hebt gedaan?



Of het nu gaat om het bereiken van een sportief doel, de moed om te zingen voor publiek of het verwerken van het verlies van een geliefde, we worden allemaal geconfronteerd met grote uitdagingen; sommige kiezen we zelf en andere worden ons opgedrongen. Moedig uw dierbaren aan om te vieren wat ze allemaal hebben overwonnen en waartoe ze in de toekomst in staat zijn.





# Waar bent u het meest bang voor?

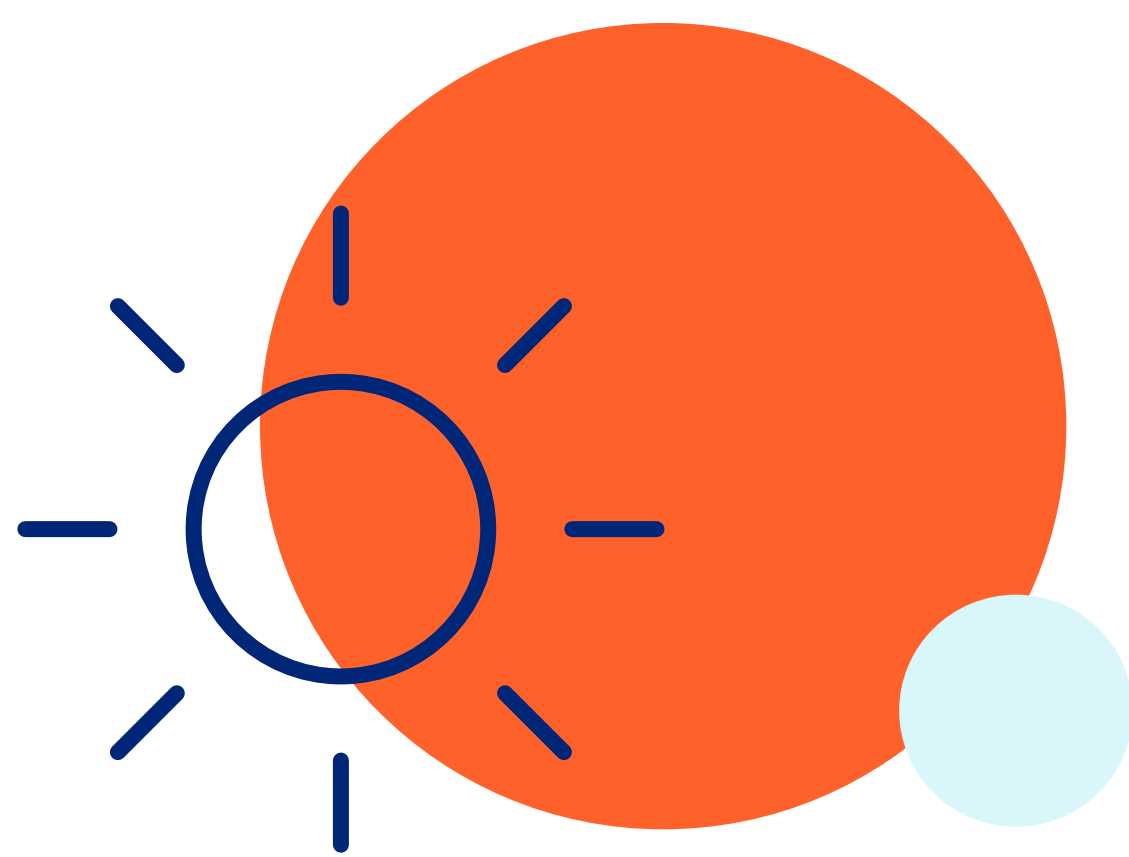


Slangen. Vliegen. Spreken in het openbaar. Hoogten. Velen van ons zijn ergens bang voor. Angsten zijn over het algemeen niet schadelijk, maar als u ziet dat uw tiener of jongvolwassene echt alles doet om iets te vermijden, kan er sprake zijn van een fobie; een zeer sterke, aanhoudende angst. De meeste fobieën kunnen worden behandeld, dus moedig uw geliefde aan om hulp te zoeken.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.




# Wat was de laatste vriendelijke daad die u deed of zag?



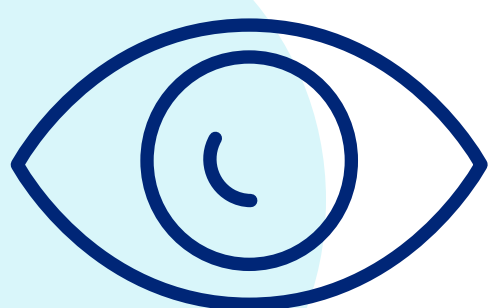
Vriendelijk zijn voor anderen is niet alleen goed voor hen. Het kan ook ons geluk vergroten, ons welzijn verbeteren en onze lichamelijke gezondheid ten goede komen.<sup>1</sup> Moedig uw kind dus aan om elke dag te zoeken naar manieren om vriendelijk te zijn. Kleine handelingen zoals de deur openhouden of een maaltijd met iemand delen - handelingen met sociaal contact - kunnen nog meer voordelen opleveren dan anonieme of online handelingen.<sup>1</sup>

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

[apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.



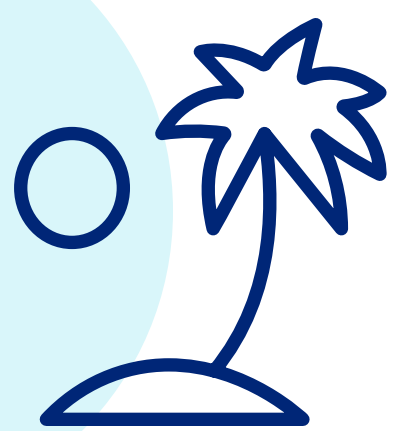
**Als u een  
superkracht zou kunnen  
hebben, wat zou dat dan zijn?  
En hoe zou u die gebruiken in  
uw dagelijks leven?**



Hoewel we niet kunnen vliegen, onzichtbaar worden of andere verbazingwekkende dingen doen uit stripboeken en superheldenfilms, hebben we allemaal vaardigheden en eigenschappen die ons op onze eigen manier groot maken. Neem een moment om uw dierbaren te leren hun sterke kanten te waarderen, en die van anderen.



## Hoe zou een perfecte dag eruit zien, vanaf het moment dat u wakker wordt tot u in slaap valt?



Een perfecte dag is misschien moeilijk te realiseren, maar de tijd te nemen om te doen wat we leuk vinden – en wat belangrijk is voor onze gezondheid – is elke dag belangrijk. Zeg tegen uw gezin te beginnen met ervoor te zorgen dat zij voldoende slapen. Zorg er vervolgens voor dat ze wat "eigen tijd" nemen om te lezen, met een vriend(in) om te gaan, muziek te maken of iets anders te doen waar ze van genieten.