



Praten met jongeren over lastige kwesties

De intensiteit van de huidige levensproblemen kan een uitdaging zijn voor elke volwassene, dus het kan nog ingewikkelder zijn om ze met een puber te bespreken. Veel ouders voelen zich onbekwaam om over intimiderende onderwerpen als seks, drugsgebruik, groepsdruk, pesten en tienerzwangerschappen te praten. De volgende tips over communicatie, reacties van ouders en verantwoordelijkheden kunnen u helpen bij het voeren van gesprekken met een jongere over de lastige problemen waarmee hij of zij te maken kan krijgen:



Communicatiestrategieën

- **Individuele aanpak** - Ieder kind is uniek en reageert anders op moeilijke problemen. Overweeg waar uw tiener zich het prettigst voelt om te praten en zorgen en vragen te uiten. Voor sommige tieners werkt een praatje in hun slaapkamer. Anderen voelen zich misschien vrij om zich open te stellen tijdens het autorijden of tijdens een wandeling. Onthoud dat wat voor één kind werkt, misschien niet voor iedereen werkt.
- **Feiten delen** - Zorg ervoor dat u uw kind nuttige, nauwkeurige informatie geeft. Doe onderzoek en verzin geen dingen in een poging ze bang te maken of te overweldigen. Deel hoe je kwaliteitsinformatie op internet kunt vinden en hoe u verkeerde 'feiten' kunt vermijden.
- **Zoek naar gespreksstarters** - Zoek naar manieren om een moeilijk onderwerp ter sprake te brengen. Soms kan een televisieprogramma of een nieuwsbericht een goede manier zijn om te peilen hoe ze over een probleem denken. Let op hun lichaamstaal. Deel uw gevoelens ook openlijk in het gesprek.
- **Voer meerdere gesprekken** - Moeilijke onderwerpen kunnen het beste aangepakt worden met meerdere gesprekken. Uw tiener heeft misschien meer diepgaande vragen naarmate hij of zij ouder wordt en dingen anders ervaart. Daarom is het verstandig om van lastige kwesties geen eenmalig gesprek te maken.



Ouderlijke reacties

- **Hou geen preken** - Het doel is om een gesprek met elkaar aan te gaan. Preken maken tieners vaak bang en/of zorgen ervoor dat ze zich emotioneel afsluiten. Als ze zich gehoord voelen, zullen ze eerder luisteren.
- **Vermijd afleiding** - Zorg ervoor dat u in de juiste gemoedstoestand bent om een moeilijk onderwerp te bespreken. Om de gedachten van uw kind echt te horen, moet u zoveel mogelijk afleidingen wegnemen. Dit betekent dat u uw mobiele telefoon en de televisie uitzet en uw kind uw onverdeelde aandacht geeft.
- **Doe geen aannames** - U weet niet wat uw tiener wel of niet weet over een onderwerp. Ze kunnen misvattingen hebben over zaken als seks of drugsgebruik. Het is heel goed mogelijk dat ze veel meer weten dan u denkt dat ze zouden moeten of willen. Het belangrijkste is dat als ze u een vraag stellen, u er niet vanuit moet gaan dat dit betekent dat ze een gedrag aanwenden. Ze komen in veiligheid en vertrouwen naar u toe, dus aannames doen is een trefzekere manier om de relatie in gevaar te brengen.
- **Blijf kalm** - Als uw tiener ziet dat u in paniek raakt en u zorgen maakt over een situatie, is de kans kleiner dat ze zich openstellen. Blijf kalm door te luisteren en open vragen te stellen (geen 'ja-' of 'nee-'vragen). Zorg ervoor dat uw toon niet beschuldigend klinkt.
- **Geef het voorbeeld met gezonde reacties** - Kinderen houden ons altijd in de gaten. Ze kijken hoe we reageren op moeilijke situaties (bijv. een overlijden, een crisis, een slechte beslissing of een ander soort verlies). Onze acties zullen hen veel meer informatie geven dan onze gesprekken.



Ouderlijke verantwoordelijkheden

- **Deel gevoelens en waarden** - Uw tiener weet dat u meningen, emoties en waarden heeft. Het is belangrijk om uit te leggen waarom u zich voelt zoals u zich voelt. Als ze weten wat belangrijk voor u is, zullen ze eerder geneigd zijn hun eigen prioriteiten te overwegen wanneer ze met een moeilijke situatie worden geconfronteerd.
- **Houd het grote plaatje voor ogen** - Bij het bespreken van goede keuzes is het belangrijk om te praten over wat die beslissing motiveert. Leer uw tiener hoe het maken van goede keuzes ons in staat stelt een goed leven te leiden en onze doelen te bereiken.
- **Bekritiseer niet** - Af en toe hoort u uw tiener misschien praten over de twijfelachtige beslissingen van een andere vriend. Pas op dat u geen kritiek levert en geen overhaaste conclusies trekt. Praat over de mogelijke gevolgen van dat gedrag en luister naar wat uw tiener van de situatie vindt.
- **Let op media** - Het opvoeden van pubers in een door media verzadigde wereld biedt ook unieke uitdagingen. Zo toont meer dan 75 procent van de primetime-programma's de opwindende van seksuele activiteit, terwijl slechts 14 procent de risico's en verantwoordelijkheden laat zien. Het is belangrijk om te weten waar uw tiener naar kijkt. Beter nog, maak wat popcorn en kijk er samen naar. Interesse tonen in wat ze leuk vinden, is een ideale manier om bruggen te bouwen voor communicatie.
- **Opvolgen** - Doorgaans praten de tieners van tegenwoordig meer via sms dan face-to-face of via de telefoon. Overweeg om uw tieners een positieve sms te sturen om op te volgen na het bespreken van een moeilijk onderwerp. Het is niet nodig om u geïntimideerd te voelen of te proberen iemand te zijn die u niet bent. Sms gewoon zoals u zou praten. 'Ik vind het fijn dat je jouw mening met mij hebt gedeeld. Love you', is een geweldige manier om uw waardering, aandacht en liefde over te brengen.

Ten slotte is het belangrijk om een tiener te prijzen als hij of zij eerlijk tegen u is over lastige kwesties. Help hen te begrijpen dat een nederige houding en het vertellen van de waarheid een mogelijke straf zal minimaliseren. Door kalm te blijven en niet te oordelen laat u uw kind zien dat u een veilige plek en een bondgenoot bent, en zullen ze u in de toekomst eerder benaderen met moeilijke onderwerpen.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC