

Voorbeeldzinnen voor een gesprek over mentaal welzijn

Het gesprek starten

"Ik merk dat je wat afwezig bent in onze teammeetings [bijv. minder reageren of vragen stellen, geen hulp aanbieden, minder non-verbale reactie]. Omdat dit anders is dan een paar weken geleden, maak ik me een beetje zorgen. Is er iets wat je met me wilt delen?/Is er iets aan de hand?"

"Ik wilde je laten weten dat ik er voor je ben, om erover te praten / om je te helpen."

"Dit is een vertrouwelijk gesprek / een veilige omgeving, ik zal niet zomaar iets wat we bespreken met een ander delen (tenzij jij dat wilt)."

Een veilige omgeving creëren

"Bedankt dat je dit met me deelt."

"Ik begrijp waarom je je zo voelt."

"Het spijt me dat dit je is overkomen."

"Het is normaal om je zo te voelen in deze situatie."

"Het is oké als je je verdrietig / overstuur / teleurgesteld voelt. Neem de tijd om je emoties te verwerken."

Lichaamstaal spreekt ook boekdelen:

- toon je begrip door te knikken en met andere non-verbale signalen
- soms werkt dat beter dan woorden

Afronden

"Over X dagen check ik weer bij je in. Laat het me gerust weten als ik je in de tussentijd ergens bij kan helpen."

"Is er iets wat ik kan doen om je te helpen?"

"Ik heb ons HR-beleid nagekeken en je kunt... [leg mogelijke opties uit, zoals verlof of andere ondersteuning]."

"Je hoeft dit niet alleen te doen, ik ben er (samen met de collega's) om je te helpen. Ik wil je aanraden om ook eens te kijken naar onze partner OpenUp, voor extra begeleiding bij mentaal welzijn. Ik zal je vandaag wat meer informatie toesturen als je dat goed vindt."