



**MOVEMBER®**

# MAAK CONTACT MET ALEC

Vier eenvoudige stappen – ALEC helpt je een gesprek te voeren met iemand die het misschien moeilijk heeft.

## A

### VRAAG

Vraag om te beginnen hoe de ander zich voelt. Het is goed om eventuele gedragsveranderingen te noemen die je hebt opgemerkt. Reageert hij of zij bijvoorbeeld niet meer op berichtjes? Of klinkt iemand anders aan de telefoon?

“Je lijkt de laatste tijd jezelf niet.  
Hoe gaat het met je?”

Vertrouw op je gevoel. Mensen zeggen vaak dat alles OK is, zelfs als dat niet zo is. Vraag zeker door.

## L

### LUISTER

Geef de ander je volle aandacht. Laat merken dat je echt oplet en niet oordeelt. Het gaat er niet om dat je problemen analyseert of oplost. Stel vragen om aan te geven dat je luistert.

Zeg bijvoorbeeld:

“Dat is niet makkelijk.  
Hoelang duren die gevoelens al?”

## E

### MOEDIG ACTIE AAN

Besteed aandacht aan kleine dingen die een positieve invloed kunnen hebben. Zoals voldoende slaap, beweging en goed eten. Vraag ook of er dingen zijn waar de ander in het verleden steun aan heeft gehad.

Stel voor dat hij of zij de gevoelens ook met andere vertrouwde personen bespreekt. Dit maakt het makkelijker voor jullie allebei. Duren de sombere gevoelens al meer dan twee weken? Stel dan voor om naar de huisarts te gaan.

## C

### HOUD CONTACT

Kom terug op jullie gesprek door te (video)bellen. Zo toon je dat je betrokken bent en kun je een idee krijgen of er verbetering is.



Ga voor meer informatie naar  
**MOVEMBER.COM**

Denk je dat iemand direct in levensgevaar is? Bel dan het alarmnummer in jouw land, zoals 112. Met veel dank aan R U OK?, de makers van het ALEC-model.