

## HAND-OUT

# JONGVOLWASSENEN EN PRIVÉPROBLEMEN OP DE WERKVLOER

## INLEIDING

Jongvolwassenen zijn extra kwetsbaar voor de impact van privéproblemen op hun functioneren, mede door hun ontwikkelende brein en beperkte ervaring met het balanceren van werk en privé. Deze hand-out biedt praktische tips voor werkgevers om jongvolwassen werknemers te ondersteunen.

### 1. HOE HERKEN JE PRIVÉPROBLEMEN OP DE WERKVLOER?

Let op de volgende signalen:

- Verandering in gedrag of prestaties.
- Verhoogd verzuim of teruggetrokken gedrag.
- Moeite met deadlines of focus.

Tip: Vermijd aannames en stel open vragen om meer inzicht te krijgen.

### 2. HOE BENADER JE EEN JONGVOLWASSENE?

Volg deze stappen:

- Kies een rustige, privé setting voor het gesprek.
- Stel open vragen, zoals: "Ik merk dat je de laatste tijd anders lijkt. Klopt dat?"
- Toon empathie en vermijd beschuldigingen.
- Bied praktische ondersteuning, zoals flexibele werktijden of aanpassing van taken.
- Normaliseer het bespreekbaar maken van privéproblemen.

### 3. WANNEER EN HOE EEN COACH INSCHAKELEN?

Wanneer:

- Als de jongvolwassene structureel vastloopt.
- Als interne gesprekken onvoldoende effect hebben.

Hoe breng je het ter sprake:

- Benoem je observaties op een ondersteunende manier: "Ik zie dat je worstelt. Een coach kan je helpen om overzicht en balans te vinden."
- Leg uit dat coaching geen zwakte is, maar een kans voor persoonlijke groei.
- Verwijs naar een concrete oplossing, zoals een externe coach.

## SAMENVATTING

1. Herken signalen van privéproblemen, zoals veranderingen in gedrag en prestaties.
2. Voer empathische gesprekken en bied praktische ondersteuning.
3. Overweeg coaching als structurele ondersteuning nodig is en bespreek dit positief.

## MEER WETEN?

Voor vragen of ondersteuning neem gerust contact op:

Pascalie Kunstt

PKnCO - coaching voor jongvolwassenen

Mail: [info@pknco.nl](mailto:info@pknco.nl)

Tel.: 06-41208016

Website: <https://www.pknco.info/>



*'Wanneer je privé leven, je professionele leven in de weg zit'*