

Tips om een gesprek op een empathische manier te voeren

Luister actief en met volle aandacht

- Laat de ander uitspreken zonder onderbreken.
- Gebruik korte bevestigingen ('ja', 'ik begrijp je') om te tonen dat je luistert.
- Leg afleidingen weg en wees echt aanwezig.

Let op non-verbale signalen

- Merk op of woorden en emoties overeenkomen.
- Laat stiltes bestaan: vaak komt er daarna meer.

Stel open vragen

- Gebruik vragen die uitnodigen om een uitgebreid antwoord te formuleren.
- Nodig de ander uit om zelf richting te geven aan het gesprek.
- Voorbeelden: 'Wat houdt je bezig?', 'Hoe beïnvloedt dit je dagelijks leven?'.

Parafraseer

- Herhaal in je eigen woorden wat je hoort: 'Het klinkt alsof dit je veel energie kost.'.
- Laat ruimte voor correctie: 'Klopt dat?' of 'Corrigeer me als ik het verkeerd begrijp.'

Valideer gevoelens

- Erken emoties zonder oordeel: 'Het is logisch dat je je zo voelt in deze situatie.'.
- Normaliseer kwetsbaarheid: emoties horen erbij en zijn waardevol.

Geef opties in plaats van direct advies

- Help de ander zelf oplossingen te vinden.
- Vraag bijvoorbeeld: 'Wat zou je volgende stap kunnen zijn?' of 'Hoe heb je dit eerder aangepakt?'.

Wees betrouwbaar en discreet

- Geef duidelijk aan dat het gesprek vertrouwelijk blijft.

Respecteer grenzen en tempo

- Niet iedereen wil of kan meteen alles delen.
- Sluit aan bij het tempo van de ander in plaats van je eigen ritme.

Check aannames en toon bescheidenheid

- Vraag actief of je interpretatie klopt.
- Wees nederig: erken dat je niet alle antwoorden hebt.

Wees cultureel en persoonlijk sensitief

- Houd rekening met verschillen in hoe mensen emoties tonen of gesprekken voeren.
- Respecteer als iemand minder expressief is, en bied ruimte op hun manier.

Sluit zorgvuldig af

- Vat samen wat gezegd is en benoem erkenning: 'Dank dat je dit met me gedeeld hebt.'
- Vraag: 'Hoe voel je je nu na dit gesprek?'
- Spreek af wat de vervolgstap is (bijvoorbeeld een nieuw gesprek, of gewoon check-ins).