

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, zoals een telefoon of laptop, weg en wees echt aanwezig.

Wees betrouwbaar en discreet

- Geef duidelijk aan dat het gesprek vertrouwelijk blijft.

Let op non-verbale signalen

- Merk op of woorden en emoties overeenkomen.
- Laat stiltes bestaan: de stilte laat ruimte aan de persoon tegenover jou om meer te vertellen.

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 kunnen zijn: 'Wat houdt je bezig?', 'Hoe beïnvloedt dit je dagelijks leven?'.

Parafraseer en toon bescheidenheid

- 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.'
- Wees nederig: erken dat je niet alle antwoorden hebt.

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?'.

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.

Wees cultureel en persoonlijk sensitief

- Houd rekening met verschillen in hoe mensen emoties tonen of gesprekken voeren.
- Sommige personen zijn bijvoorbeeld minder expressief is. Bied dan ook ruimte aan de ander om zich uit te drukken op de manier die het best bij hem/haar past.

Sluit zorgvuldig af

- Vat samen wat gezegd is en benoem hoe fijn je het vindt dat de ander dit heeft durven delen met jou: 'Dankjewel dat je dit met mij 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).

