

## Empathisch luisteren, een must voor elke stagebegeleider in het vso en praktijkonderwijs

door Christi Siderius

Wat zal het de leerlingen opleveren als empathisch luisteren een grondhouding is van de stagebegeleider? De wereld zien door de ogen van de leerling, zonder oordeel, erkennen en begrijpen van de gevoelens van de leerling, kenbaar maken dat je de gevoelens van de leerling begrijpt. Wie empathie toont, kan de leerling echt helpen en behoeden voor boosheid en schaamte.

Je herkent het vast wel. Een leerling komt bij je met een probleem en jij weet de oplossing! Die kun je natuurlijk meteen geven. Maar, je kunt je ook afvragen: is dat eigenlijk wel wat de ander van je verlangt? Stel, het gaat om een leerling, die al zijn moed bij elkaar heeft geraapt om met een dringend verhaal naar jou toe te stappen. Is dan jouw oplossing werkelijk wat hij van je wil horen? Soms lijkt het wel zo. Maar wat nou als je gewoon even luistert? En niet meteen in de oplossingen schiet (want ja, dat is wel je natuurlijke houding als onderwijsprofessional). Dan maak je écht het verschil en neem je de ander serieus. Zelf leerde ik als (stage)coach wat het verschil maakte tussen empathisch luisteren en sympathisch of oplossingsgericht luisteren.

### Wat is empathie?

Daar bestaan heel wat misvattingen over. Volgens Van Dale is empathie 'het vermogen zich in te leven in de gevoelens van de ander'. Een andere definitie: 'je kunnen inleven of invoelen in de ander'. Is het echt zo eenvoudig? Ik denk het niet. Ondanks dat veel mensen zich zeggen te kunnen inleven of invoelen in de ander. Dan zou dus bijna iedereen van zichzelf vinden dat hij empathisch is. En dat is in de praktijk heel anders. Vaak gaat het slechts om passief of actief luisteren, zónder (voor de ander) adequate reacties, waardoor je de plank geheel mis kan slaan.

Nog vaker is er sprake van selectief luisteren, waarin enkel gehoord wordt wat past in het plaatje van de luisteraar of aansluit bij de eigen agenda (als stagebegeleider wil je immers dat de leerling naar stage gaat). Empathie wordt ook wel verward met sympathie, wat vaak een averechts effect heeft op de ander.

*"Om iemand in beweging te krijgen, moet je weten wat iemand beweegt"*

Over het onderwerp empathie zijn in de psychologie enorm veel artikelen en boeken geschreven. Die veelheid aan informatie vraagt om afbakening. In dit artikel beperk ik me tot de doelgroep jongeren in vso en praktijkonderwijs. En vanuit een psychosociale context.

De jongeren waar ik het over heb, kan je in twee groepen indelen. Jongeren in het vso hebben veelal te maken met psychosociale problemen die voortkomen uit de sociale context, met de bijbehorende overtuigingen, gedachten en gevoelens. Zij ervaren problemen, die veelal te maken hebben met andere mensen en/of instanties. Jongeren in het vso/pro met een lichte verstandelijke beperking (lvb) hebben een lager IQ dan gemiddeld. Dat hoeft op zich geen probleem te zijn maar in onze complexe samenleving zien we steeds vaker dat onze jongeren moeite hebben om mee te doen.

Bijvoorbeeld doordat ze bepaalde 21st century skills niet goed beheersen. Lezen, schrijven en rekenen lastig is. Of moeite hebben met sociale situaties of praktische zaken. Door letterlijk naast de leerling en ouders te gaan staan, te vertragen en aan te sluiten bij de ander, kan je betekenis geven aan de begeleiding.

### **Sympathie of Empathie?**

Als stagebegeleider heb je een taak, namelijk het curriculum en doelen van de opleiding volgen. Een leerling moet stage lopen om zijn opleiding af te kunnen ronden om een volgende stap te kunnen maken. Je wilt dat hij/zij gemotiveerd is om stage te lopen, te leren en zich te ontwikkelen. Aan jou de taak de leerling hierin te helpen en begeleiden. Maar wat betekent dat eigenlijk?

Er is verschil tussen sympathie en empathie. Bij sympathie ben jij de expert. De ander heeft een vraag of een probleem. Jij weet het antwoord of hebt de oplossing. De intentie is goed en het is immers jouw taak om te helpen bij problemen. Wat we doen is, oplossen, sussen, ingrijpen, overnemen, adviseren, tips geven of redden. Daarmee stel je jezelf boven de ander. Je zegt eigenlijk; je bent niet competent. Dat kan als resultaat hebben dat de ander zich niet gehoord voelt, waardoor je de verbinding tussen jou en je leerling verliest. Feitelijk zeggen we: 'ik zie je probleem, ik weet de oplossing, laat mij maar even...'. Hierdoor voelt de ander geen autonomie voelt. Competentie, verbinding en autonomie zijn juist de drie belangrijkste voorwaarden voor motivatie.

Empathie is anders. Je wilt echt luisteren, voelen en zien. Je gaat echt begrijpen wat er is en hoe dat is voor de ander.

En dan...niks...PUNT. Na empathie komt even niks. Geen tips, oplossingen of advies. Je blijft samen hangen in het moment.

*"Echte empathie is geen kunstje, het is oprecht naast iemand in de klei staan, zonder hem eruit te willen trekken"*

### **Wanneer zet je empathie niet in**

Moet je als stagebegeleider dan altijd in staat zijn om empathisch te reageren? Het antwoord is nee. Niet iedereen is in staat om empathisch te reageren. En aan de andere kant is ook niet iedereen in staat om empathie te ontvangen. Wanneer lukt het even niet?

Zoals we al eerder geconstateerd hebben, is empathie het vermogen je in te leven in de gevoelens van de ander. Dat vraagt om acceptatie van je eigen gevoelens. Hoe confronterend of onlogisch die ook kunnen zijn. Immers als iemand zijn emoties vrijelijk uit, word je vanzelf geconfronteerd met hoe je hier zelf mee omgaat. Als jij bepaalde gevoelens zelf niet onder controle hebt, is het heel moeilijk om daar open en begripvol mee om te gaan. Aan de andere kant is niet iedereen in staat empathie te ontvangen. Dat is afhankelijk van de situatie en de psychische staat waarin een mens verkeert.

### **Belemmerende factoren bij empathie?**

Wij zijn zelf de grootste belemmerende factor bij empathie. Zoals ik hierboven beschreven heb: je moet goed genoeg in je vel zitten en het vertrouwen ervaren van je omgeving. We weten te veel; ervaring kan een enorme belemmering zijn. Doordat we al snel weten – of denken te weten – hoe het zit, vergeten we soms echt even goed aan te sluiten en door te vragen, immers we hebben - dat denken we - het antwoord al op onze vragen.

Meer info lees je op:  
[www.edunova.nl](http://www.edunova.nl)

EDUNOVA

> *Onze eigen normen en waarden*; we hebben allemaal ons eigen pad afgelegd en dat heeft ons gevormd tot wie we zijn. Met onze eigen sociale normen, waarden en overtuigingen.

> *We willen het goed doen*; presteren is belangrijk in onze maatschappij. Dus ook zo goed mogelijk willen helpen. Maar is wat jij goed vindt ook goed volgens de ander?

> *Resultaten uit het verleden*; eerdere ervaringen kunnen ons in de weg staan. Bijvoorbeeld als er iets op stage gebeurd is en wij weten meteen de oplossing. Of bij eerdere negatieve ervaringen denk je misschien 'oh nee daar gaan we weer'.

*"Doe de goudvis, beschouw elk gesprek als een nieuwe ervaring"*

### **Externe belemmerende factoren bij empathie?**

Bij extreme boosheid of heftige stress zijn de hersenen niet in staat om empathie te ontvangen. Als je dat merkt, zijn andere interventies nodig. Je kan pas weer aansluiten als de stress of boosheid gezakt is en de hersenen weer in staat zijn om in connectie te komen met het emotionele brein.

Bij trauma kan emotionele nabijheid juist zo angstig worden dat empathie niet binnenkomt. Empathie is dan te intiem en onveilig. Net als leerlingen die onveilig gehecht zijn. Emotionele gevoelens kunnen dan angstwekkend zijn omdat er geen innerlijke beleving is van een begripvolle, troostende ander (Baljon 2015). Op dat moment is iets anders nodig. Bedenk altijd dat je geen hulpverlener bent. Je bent stagebegeleider of -coach.

### **Boosheid en schaamte**

Veel leerlingen of ouders schamen zich voor de situatie. Dit zullen leerlingen of ouders niet

snel zeggen. Wat je dan merkt, is weerstand of boos gedrag. Volgens Brené Brown is empathie een belangrijk tegengif tegen schaamte.

Ze legt het als volgt uit:

*"Neem nou zo'n Petrischaaltje, zo'n rond schaalte op school. Als je je schaamte in zo'n schaalte doet en bedekt met oordeel, zwijgen en geheimhouden, wordt ze onbeheersbaar groot tot ze alles wat je ziet verteert (...) maar als je schaamte onderdompelt in empathie, verliest ze haar kracht en neemt de schaamte af".*  
(Brown, B. 2014, p. 50).

Empathisch vermogen kan dus een wereld van verschil zijn voor anderen. Empathie helpt bij het overwinnen van schaamte.

### **Realiseer je dit:**

Wees niet bang dat door te luisteren je impliciet toestemming geeft voor bepaald gedrag of houding van de ander. We hebben vaak de drang om normatief te denken. Daarmee willen we naar ons eigen wereldbeeld de ander op het juiste spoor brengen. We gaan de ander helpen of corrigeren. Het is dan moeilijk om te luisteren naar een verhaal of gedrag waar je het niet mee eens bent, of een dilemma wat je zelf heel anders zou aanpakken. Maar, echte empathie keurt niet en beoordeelt niet. Je verdiept je in de gevoelens, gedachten en motieven van de ander.

*"Jouw wereldbeeld is niet persé het wereldbeeld van de ander"*

### **Meer weten?**

Het lijkt zo simpel, maar dat is het niet. Bij het inzetten van empathie horen goede gesprekstechnieken. Dat kun je leren.

Kijk op [edunova.nl](http://edunova.nl) of mail [training@edunova.nl](mailto:training@edunova.nl) voor het verkennen van alle mogelijkheden.