

# Luisteren

**Luisteren betekent veel meer dan horen. Begrijpend of inlevend luisteren is niet altijd gemakkelijk. Bij echt luisteren moet de ander het gevoel krijgen dat er naar hem of haar geluisterd wordt, en dat hij of zij begrepen wordt.**



## Aandachtspunten

Het verhaal van de ander staat centraal, niet dat van onszelf.

## Tips

- Neem tijd om te luisteren! Stilte mag ook ...
- Als het gesprek stil valt, kun je de laatste woorden herhalen. Zo kan de ander de draad weer opnemen.
- Een gesprek kan op gang komen als je een onderwerp kiest dat de ander aanspreekt. Bijvoorbeeld: hobby van vroeger/nu, familie, foto's die op de kast staan, fotoboek, ... Door 1 woordje uit te spreken zijn ze soms vertrokken met een lang verhaal ...
- Laat de ander vertellen, tot herhalens toe ...
- Bij moeilijke emotionele gesprekken, nooit tegenspreken (bv. je bent niet alleen, je familie komt veel op bezoek ...), want dat werkt averechts ... Vraag eerder: waarom denk je dat?
- Door vragen te stellen duid je aan dat de ander baas blijft over zijn gevoelens ...
- Door vragen te stellen gaan ze nadenken, voelen ze zich begrepen, en proberen ze het een plaatsje te geven in hun leven, in hun wereld.
- Begrens jezelf, en beloof niets wat je niet kunt waarmaken ...
- Vertel nooit je zorgen/je leven: integendeel, laat de ander zijn verhaal vertellen ...
- Luisteren betekent niet 'oordelen' of 'raad geven' ...
- We gaan nooit 'dokterje' spelen ...