

15. Empathie Cirkels



Als iemand echt naar je luister zonder oordeel, zonder het nemen van verantwoordelijkheid voor je, zonder te proberen om jou te vormen, voelt dat heel goed. Het is verbazingwekkend hoe dingen die onoplosbaar lijken, oplosbaar worden wanneer iemand luistert.

Carl Rogers

Op het gebied van compassie en empathie zijn er veel interessante initiatieven. Lidewij Niezink, gepromoveerd op de invloed van empathie op hulpgedrag, geeft concreet vorm aan de ontwikkeling van een cultuur van empathie en compassie. Zij ontwikkelt onder andere een prachtig instrument om empathie te ervaren en te exploreren met *Empathie Cirkels*. Op YouTube is te zien wat de impact kan zijn als er echt naar je geluisterd wordt. De Empathie Cirkel kent een bepaald stramien. Men maakt afspraken, zoals het achterwege laten van oordelen. In kleine groepen gaan deelnemers door vier fasen van empathie. De eerste fase is zelfempathie, om zelfbewustzijn te bevorderen en mensen in de cirkel te laten landen. De volgende fase is gespiegelde empathie, waarbij men elkaar fysiek spiegelt om spiegelneuronen te activeren, oxytocine op te wekken, daardoor stress te reduceren en een verbinding aan te gaan. Vervolgens deelt iemand van de groep een verhaal (een empathische exploratie), terwijl de anderen reflectief luisteren, dus met de intentie om de ander te begrijpen. Men checkt of de verteller zich werkelijk gehoord voelt. De derde fase van empathie is cognitieve empathie, waarbij iedere luisteraar vanuit eigen perspectief een open vraag aan de verteller stelt. De laatste fase is de empathische actie. Nu verbindt de verteller een concrete actie aan de opgedane ervaring. Deze manier van empathisch vraagstukken onderzoeken is een prachtige vorm voor zorgprofessionals die nieuwsgierig zijn naar een diepe beleving van empathie. Of voor zorgteams die een conflict hebben, waarbij de samenwerking stroef verloopt of waarbij de cohesie niet sterk is. Het instrument is in ontwikkeling, *evidence based* van opzet vanuit verschillende wetenschappelijke disciplines. De ervaringen tot op heden zijn zeer positief: een Empathie Cirkel heeft een onverwacht sterke impact op de deelnemers. De moeite waard om te onderzoeken!

Compassie Concreet:

1. Experimenteer met de Empathie Cirkel: nodig drie collega's uit voor vier bijeenkomsten (zo komt iedereen aan de beurt om te vertellen) van 1,5 uur en ga aan de slag. Kijk hier voor een leidraad:
http://www.linkedin.com/redirect?url=http%3A%2F%2F%2Emp%2FSlgYRk&urlhash=OCL2&t=tracking_disc
Maak afspraken over wie het faciliteert, over niet-oordelen, commitment om alle stappen te doorlopen en de praatstok. Zorg dat de actie specifiek, concreet en tijdgebonden omschreven wordt. Op Youtube zijn voorbeelden van Empathy Circles te vinden.
Bron: www.lidewijniezink.com/projects, www.cultureofempathy.com.
2. Oefeningen spiegelen: Een spiegelbeeld voert dezelfde beweging uit als de persoon ervoor. Heb je zin om uit te proberen hoe het werkt?

- Ga eens in de pauze enorm zitten lachen, kijken wie er zijn lachen kan houden. Met gapen ook gegarandeerd succes. Of kijk naar bijgaand filmpje van youtube zonder te lachen, lukt dat?
<http://www.youtube.com/watch?v=uoYsQnENTUM>
- Noem van onderstaand plaatje de kleuren, niet de woorden. Doe het in hoog tempo, hoe lukt dat?



Bron: Stroop-test

- Kijk eens wat er gebeurt als je de volgende gesprek met collega's of cliënt met een positief "Ja!" opent (als het gepast is), zowel positief in intonatie als in ondersteunende lichaamstaal. Zie je jouw houding gespiegeld?
 - In tweetallen emoties spiegelen.
Nr.1 neemt een houding aan en laat ook een emotie zien (bv. boos, blij, bang, bedroefd) Nr.2 benoemt objectief de houding en subjectief de emotie en checkt of de emotie klopt. Bijv. "Ik zie dat je voorovergebogen zit, met je handen voor je gezicht en je voeten gekruist onder de stoel en ik heb de indruk dat je bedroefd bent, klopt dat".
Nr.1 bevestigt of ontkent de emotie en antwoordt wat de emotie werkelijk was. En laat deze eventueel duidelijker zien.
Nr.2 neemt exact de houding en emotie over. Dan wisselen.
Bron: www.communicatie-presentatie.nl
3. Oefening reflecteren: Als je met cliënten werkt schat je vaak het gevoel van de ander in en doet daar niet altijd actief iets mee. Ga de komende tijd eens hardop checken of jouw inschatting klopt. Als er bijvoorbeeld een cliënt komt die verbaasd is dat het iets beter gaat kun je reflecteren: "U durft er nog niet op te vertrouwen dat het beter gaat." Of wanneer je inschat dat iemand een uitslag niet durft te geloven: "U bent bang dat de uitslag niet klopt." Wanneer de inschatting juist is krijg je bevestiging. De cliënt voelt zich begrepen. Zat je ernaast, dan krijg je daar direct een antwoord op. Je leert zo over jouw inschattingsvermogen en over de diepere gevoelens van je cliënten. Heel sterk is ook om te vragen of je cliënt zich echt gehoord voelt door jou tijdens een consult of gesprek.
4. Websites om je verder te verdiepen:
- www.lidewijniezink.com, voor proefschrift Lidewij Niezink, definities en inspiratie
 - cultureofempathy.com meer dan 150 interviews met empathie-experts van over de hele wereld en een portal voor allerlei informatie over empathie
 - cultureofempathy.com/References/Mirror-Neurons.htm voor informatie over spiegelneuronen