

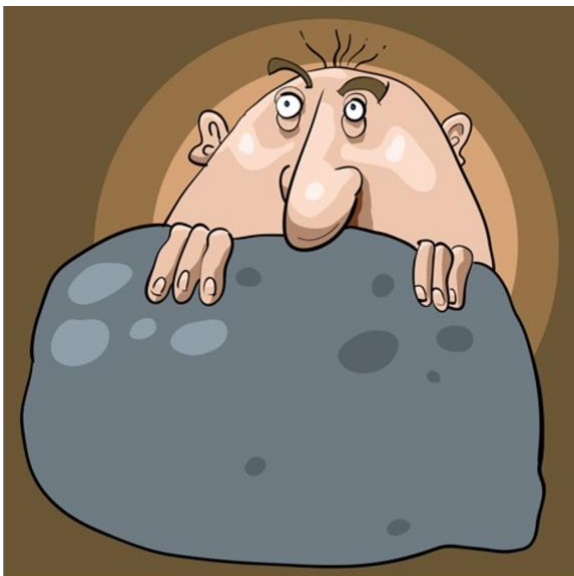
# AANDACHTIGE GESPREKSVOERING: LUISTEREN EN NIET-DOEN

Ger Schurink, 2025

Gesprekken verbeteren wanneer je écht luistert. Als je met oprechte aandacht luistert zonder te interveniëren. Door ruimte te bieden aan pijnlijke gevoelens lossen emotionele blokkades op. Het toelaten van wat er is werkt helend, brengt helderheid, zelfinzicht en zelfcompassie. Bijna altijd is dit voldoende als iemand je nodig heeft. Voor de begeleider die de beste hulp wil geven, betekent dit teruggaan naar de essentie van helpen: met onvoorwaardelijke aandacht aanwezig zijn, het proces vertrouwen en mensen ruimte bieden zichzelf te helen. Dit geeft niet alleen cliënten meer regie, maar geeft ook de begeleider veel meer voldoening.

## Waarom we emotionele problemen krijgen en niet goed oplossen

**Vervelende gevoelens willen we niet voelen.** Daarom kunnen we slecht omgaan met alles dat gepaard gaat met heftige emoties. Psychische aandoeningen, emotionele problemen, levensvragen, moeilijke omstandigheden of lastige keuzes, het maakt niet uit. **We blijven met die problemen worstelen vanwege het moeten onderdrukken, negeren, bestrijden, wegedeneren of wegstoppen van gevoelens.** Bijvoorbeeld altijd druk met van alles bezig zijn terwijl je eigenlijk heel erg boos bent en het probleem moet aanpakken. Of meer drinken dan goed voor je is om de stress te onderdrukken. Het is **vlucht- of vechtgedrag**: diep ingesleten gewoontepatronen om onszelf te beschermen. Vaak zijn ze in onze jeugd ontstaan.



*Je verstoppen voor onprettige gevoelens*

## Niet repareren maar toelaten!

Er zijn allerlei zogenaamde oplossingen voor gevoelens. Uitleg, advies, geruststelling, oefenen.... etc. Deze manieren veranderen je gevoelens in het beste geval slechts tijdelijk. De mate waarin je ergens onder lijdt, is het product van de objectieve (emotionele) pijn/ongemak vermenigvuldigd met de mate waarin je je tegen die pijn verzet. Dus: **veel verzet = veel psychisch leed.**

## Lijden = de pijn x de weerstand

Het is daarom noodzakelijk dat we **onze pijn toelaten en onder ogen zien. Je daarover uiten bij iemand die rustig naar je luistert zonder je te onderbreken, kan enorm helpen..** Géén vragen over wat er precies aan de

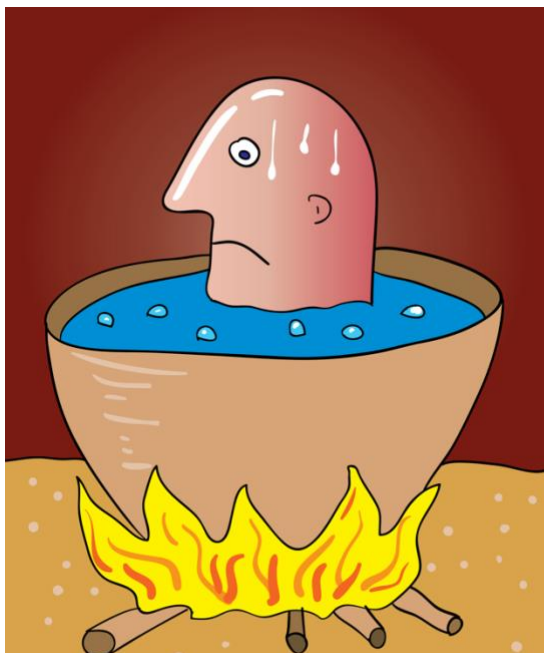
hand is, géén diagnose, adviezen en een plan van aanpak, niet confronteren, géén oefeningen, niet geruststellen, niet repareren, niet oplossen. **Niet iets doen, alleen aandachtig aanwezig zijn om de pijnlijke gevoelens er te laten zijn.** Vaak is het er **laten zijn**, het **toelaten** het enige dat je moet doen.

## Expert in toelaten

Begeleiders moeten **zelf** ook goed kunnen omgaan met wat er in hun eigen binnenwereld gebeurt om **onnodige reparatiereflexen te voorkomen**. Pas dan kunnen ze ook hun cliënten alle ruimte en vrijheid geven, kan het gesprek 'stromen' en vindt er herstel plaats. **De begeleider<sup>1</sup> is vooral een laat-expert**; iemand die helpt om emoties toe te laten, om het er te laten zijn. Hij hoeft het ook niet allemaal te snappen omdat het zelfhelend vermogen het werk doet! Het **dokter-patiënt model is hier niet van toepassing. Je hebt immers géén ziekte of een psychische stoornis en hoeft dus niet door een deskundige behandeld te worden**. Bij een crisis en zeer ernstige psychiatrische klachten waarbij iemand voortdurend zeer ernstig ontregeld is of bij grote praktische problemen (schulden, eenzaamheid) of een gebrek aan kennis of vaardigheden (taalachterstand) waardoor problemen in stand blijven, kan praktische hulp van deskundigen, van doe-experts, nodig zijn.

## De ander tevoorschijn luisteren

In aandachtige gesprekken heeft de begeleider **maar één taak: zorgen voor een 'warm' gesprek**; een gesprek waarin gevoelens en de gedachten die er bij horen geuit worden. De begeleider zal daarom zijn gesprekspartner<sup>2</sup> zo min mogelijk onderbreken en steeds belangstellend en met volledige aandacht aanwezig zijn.



*Aandacht voor lastige gevoelens*

Omdat gevoelens zich altijd niet makkelijk laten zien let de begeleider op lichaamstaal zoals aarzelen, de gelaatsuitdrukking, wegstijven, zuchten of onrustig bewegen. Op dat moment is er meestal sprake van een belangrijk gevoel of een gedachte die even vluchtig opkomt en weer naar de achtergrond verdwijnt als je er niet bij stilstaat. De begeleider stelt dan een vraag zoals: **Wat denk of voel je nu? of 'Wat wil je er nog meer over zeggen?'**. Vaak is het moeilijk om met gevoelens contact te maken en dan kan het helpen om bijvoorbeeld deze vragen te stellen: **'Waar in je lichaam voel je het? Kun je de plek aanwijzen waar er zich iets roert en er nu bij stilstaan? Welke woorden passen bij wat je daar ervaart?'** Het gaat altijd om de gevoelens en gedachten die er in het **huidige moment** zijn. Je wordt tevoorschijn geluisterd met alle gevoelens en gedachten die bij het probleem horen.

## Zelfredzaamheid en autonomie

Bij persoonlijke problemen zijn **inzichten en oplossingen die iemand zelf vindt vaak véél beter dan die van anderen**. Wij kennen de persoonlijke binnenwereld van de ander niet. Wij lijken op een bijrijder die niet ziet wat de chauffeur wel ziet. **Mensen hebben bovendien meestal zelf de kracht, kennis en vaardigheden in huis voor het aanpakken van hun problemen**. Iedereen wil als een gelijkwaardig, zelfstandig individu behandeld worden, met respect voor eigen gevoelens, inzichten en keuzes. **Dit helpt om de regie over het**

<sup>1</sup> Begeleider is de overkoepelende term voor therapeut, coach, psycholoog of elke andere deskundige die helpende gesprekken voert.

<sup>2</sup> Woorden zoals patiënt passen hier niet. Client kan vaak gebruikt worden, of bewoner, gesprekspartner, afhankelijk van de situatie.

eigen leven weer terug te krijgen en is goed voor het zelfvertrouwen. Maar ons vermogen om helder en flexibel te denken en te handelen blokkeert als we reageren vanuit emoties die we niet willen hebben. Dit leidt tot een beperkte kijk op onze situatie, tot een blikvernuwning. Spreekwoorden zoals 'Angst is een slechte raadgever' en 'Verblind door woede' zijn er niet voor niets. **Doordat cliënten emotionele pijn erkennen en uiten ontstaat meer ruimte en een breder perspectief.** Ze zien de situatie weer in zijn geheel met al zijn kanten. Ze kunnen weer **helder, zelfstandig denken en handelen.**

## Niet-interveniëren in helpende gesprekken

**Luisteren en niet interveniëren maakt de gesprekken véél beter** van iedereen die praat met mensen die een luisterend oor nodig hebben. Niet alleen de behandelaars in de ggz die pratend hulp bieden. Ook anderen, zoals praktijkondersteuners en hun huisartsen, coaches, begeleiders, verpleegkundigen, sociaal werkers, dokters, docenten of geestelijk verzorgers. Er hoeft ook geen sprake te zijn van psychische klachten of van emotionele problemen om baat te hebben bij een aandachtig gesprek. Aandachtige gespreksvoering past ook uitstekend bij allerlei vragen, problemen, dilemma's of keuzes waar mensen mee worstelen. Dat kunnen 'kleine' overzichtelijke vragen zijn zoals: 'Wat moet ik met het aanbod voor een nieuwe functie?'. Maar ook 'grote' vragen die complex zijn en het hele bestaan raken. Levensvragen zoals: 'Wil ik nog verder met mijn relatie?' en 'Wat is nu nog de zin van mijn leven?'. Gesprekken kunnen ook in het dagelijks leven plaatsvinden, buiten een spreekkamer, als iemand aandacht vraagt voor haar of zijn verhaal.

## Hoe voer je een aandachtig gesprek ?

### Voorafgaand aan het eerste gesprek

**Bij het maken van de eerste afspraak ontvangt je client de tekst *Informatie voor cliënten – wat is aandachtige gespreksvoering?*** Het is essentieel dat ze dit lezen omdat het medische consult voor iedereen het referentiekader is. Mensen verwachten dat ze eerst van alles moeten vertellen zodat de hulpverlener een diagnose kan stellen en een behandeling kan starten. **Ze denken dat jij de deskundige expert bent en dat jij hun probleem gaat oplossen.** Dat is *niet* het geval en om misverstanden te voorkomen en om ze te motiveren moet het vanaf het begin duidelijk; **jij begeleidt ze zodat ze zelf hun probleem oplossen.** Je bent een '**mogelijkmaker**'. Je kunt bij de start van het eerste gesprek navragen of ze de informatie gelezen en begrepen hebben. Als het nodig is geef je alsnog (aanvullende) uitleg.

### Hoe begin je?

**Je valt direct met de deur in huis en vraagt: wat wil je met me bespreken? Als je client begint te vertellen onderbreek je hem niet.** Je luistert, je beweegt non-verbaal mee en moedigt kort aan: oké, vertel, já en ga door. Als het gesprek 'warm' is en blijft hoeft je verder niets te doen behalve aandachtig aanwezig te zijn. **Het is horen, zien en voelen zonder inspanning om iets te bereiken.** Vergelijk het met een kampvuur; als het goed brandt moet je ervan af blijven. Hier draait het om: het 'vuur' komt volledig uit je client.

### Rimpelingen

In elk gesprek zijn er regelmatig **non-verbale reacties** die meestal blijven liggen. Een zucht, een korte pauze of een grijns, waarna het gesprek zijn loop weer neemt. Op deze momenten is er vaak een gevoel en/of gedachte die weer naar de achtergrond verdwijnt als je er niet bij stilstaat. **Op zo'n moment kun je zeggen: 'je zucht' of 'wat ervaar je nu?'** Vaak gaat het gesprek hier (een tijdje) op door terwijl je er niets van je zelf aan toevoegt.

## Feedback vragen

**‘Hoe verloop het gesprek voor jou?’** kun je af en toe vragen. Op basis van de reactie kun je eventueel wat uitleg geven of iets aanpassen. Je vraagt ook wat je nog meer kunt doen om ze te helpen zich zo vrij mogelijk te uiten. Je boodschap is steeds: **ik ben met al mijn aandacht aanwezig zodat jij je vrij kunt uiten over wat er in je leeft.**

## Vraag het als je iets wilt weten!

Soms heb je het idee dat een gesprek niet zo goed loopt. Bijvoorbeeld omdat je denkt dat je client (on)bewust naar een zijspoor is gegaan; het gesprek voelt ‘koeler’. Dat kun je aan je client voorleggen. Als er een lange stilte valt: ‘Wat denk of voel je nog meer?’ of ‘Wat wil je nog meer zeggen? Of als iemand een zin niet af maakt of slecht te verstaan is. **Zo zijn er in elk gesprek momenten waarop je even uit je rol van luisteraar stapt om alle facetten van het ‘verhaal’ weer de ruimte te geven.**

## Hoe sluit je een onderwerp of een gesprek af.

**Je ziet aankomen dat het ‘rond’ is.** Er komt rust, cliënten zijn zichtbaar opgelucht, vertellen hoe het nu met ze is en wat het gesprek hen gebracht heeft. Vaak zijn ze dankbaar, trots, tevreden en soms ook even van hun stuk, net als jij. Ze vinden het altijd bijzondere gesprekken omdat ze zelden of nooit zo lang en zo openhartig over zichzelf hebben gepraat. Als er nog tijd en energie is komt een nieuw onderwerp aan bod. **Ook als het nog niet ‘rond’ is, is het oké** en rond je af als de tijd om is. **Je sluit altijd af met: wil je nu een volgend gesprek plannen of meld je je als het zover is?**

*Stil zitten,  
terwijl je niets doet,  
komt de lente  
en groeit het gras uit zichzelf*



Matsuo Basho, 1644-1694, zen-dichter en vader van het haikugenre van poëzie

## Volgende gesprekken?

Het aantal aandachtige gesprekken dat iemand nodig heeft verschilt per persoon. Sommige mensen hebben aan **één, twee of drie sessies** genoeg en anderen hebben er veel meer nodig. **Ze bepalen zelf wanneer het voldoende is.** Het is natuurlijk wel zo is dat er in veel situaties, vanwege de vergoeding door zorgverzekeraars een grens is aan het maximaal te volgen sessies. Gesprekken kunnen ongeveer 20 tot 45 minuten duren, maar kunnen ook korter zijn of halverwege ophouden als dat uitkomt. **Cliënten kunnen afspreken zo vaak als ze willen** zolang er tenminste plek is op dat moment in de agenda van de therapeut. Ze kunnen elke week komen, eens per twee weken, eens per maand, of per kwartaal of misschien meer dan eens per week. **Ook na een lange tijd mogen ze weer contact opnemen.**

## Aandachtige Gespreksvoering in hoofdpunten

- Wij hebben een aangeboren zelfhelend vermogen dat bij psychische problemen, levensvragen, moeilijke keuzes etcetera véél beter werkt dan een uitgestippelde behandel-, therapie- of coachingsmethode volgens regels, richtlijnen en protocollen.
- Mensen hebben tijdelijk mensen nodig die een luisterend oor bieden om hun eigen herstel weer op gang te brengen op een manier die bij hén past.
- We vinden emoties vaak vervelend en we willen ze meestal direct weg hebben. Het niet willen en kunnen voelen is de bron van psychische problemen en zit het herstel in de weg. Lijden = pijn x weerstand!
- De emotionele pijn, de 'au', moet allereerst aandacht en erkenning krijgen. Dat alleen al is meestal voldoende zijn voor herstel.
- Begeleiders moeten zelf ook goed kunnen omgaan met wat er in hun eigen binnenwereld gebeurt. Pas dan kunnen ze ook hun cliënten alle ruimte en vrijheid geven, kan het gesprek 'stromen' en vindt er herstel plaats.
- Begeleiders moeten twee dingen goed in de gaten houden: de buitenwereld, vooral het verhaal van hun cliënten én de eigen binnenwereld om onnodige reparatiereflexen te voorkomen.
- Begeleiders hoeven het niet allemaal te snappen. Ze zijn vooral aandachtig aanwezig en doen niets om iets op te lossen.
- Aandacht en erkenning lossen blokkades op en zetten een spontaan proces in gang dat leidt tot herstel, genezing, verandering, inzichten, zelfcompassie, zelfredzaamheid en zelfvertrouwen.
- De begeleider houdt het gesprek 'warm' door een open uitnodigende houding zonder te interveniëren.
- Bij lichaamstaal zoals aarzelen, een andere gelaatsuitdrukking, wegstijven, zuchten of onrustig bewegen, stelt de begeleider een vraag zoals: Wat denk of voel je nu? of Wat wil je er nog meer over zeggen?
- De cliënt heeft de regie en bepaalt zelf in elke sessie het gespreksonderwerp en wanneer en hoe vaak hij/zij afspraken wil. Uiteraard binnen de grenzen van wat haalbaar is.
- Elk gesprek is een op zichzelf staande sessie die altijd start met 'Wat wil je nu met me bespreken?'
- Het dokter-patiënt model is, als het gaat om gevoelens, niet van toepassing. Je hebt immers geen ziekte of een psychische stoornis en er zijn dus geen therapeutische interventies nodig<sup>3</sup>.
- Er is geen intake, diagnose, behandelplan, stappenplan, protocol enzovoort.
- Er is maar één stijl van werken ongeacht de problemen: aandacht voor de pijnlijke emoties en het toelaten zonder iets te doen om het te veranderen.
- Het er laten zijn, het toelaten is het enige dat je moet 'doen'. De begeleider is vooral een laat-expert; iemand die helpt om toe te laten om het er te laten zijn. Ons zelfhelend vermogen doet de rest.

---

<sup>3</sup> Er is een klein percentage mensen met ernstige psychiatrische problemen die zo ontregeld zijn dat intensieve zorg, medicatie en (gedwongen) opnames noodzakelijk zijn.

## Wil je leren aandachtige gesprekken te voeren?

Het voeren van aandachtige gesprekken is goed te leren, maar alleen lezen hierover is niet genoeg. Luisteren en niet interveniëren lijkt eenvoudig, maar blijkt vaak lastiger dan gedacht. **Het is een grote omslag in je eigen denken en handelen. Het vraagt een compleet nieuwe kijk op menselijke problemen en een totaal andere manier van hulp bieden.** Johan Cruijff zei het zo: 'Voetballen is simpel. Het moeilijkste wat er echter is, is simpel voetballen!' Dat geldt beslist ook voor aandachtige gesprekken.

***Soms als ik ergens naar toe wil en wacht komt ergens naar mij.***

De TAO van Winnie de Poeh

Het leren van aandachtige gespreksvoering is een continu proces over een periode van jaren. Het is vergelijkbaar met het leren bespelen van een muziekinstrument of het beheersen van een complexe sport. Door te lezen en trainingen te volgen kun je een goed fundament leggen, maar alleen door in je werk en daarbuiten te luisteren en niet te onderbreken kun je de vaardigheden en houding echt eigen maken en steeds verbeteren.

Net als in muziek of sport is **goede training en begeleiding tijdens dit proces van onschatbare waarde.** Een driedaagse training, inclusief een aandachtig kennismakingsgesprek als client met een eigen thema en twee supervisies na afloop van de training, is een goede basis om 'simpele' aandachtige gesprekken te voeren.

Meer informatie over trainingen, workshops en supervisie Aandachtige Gespreksvoering vind je op [www.methodoflevels.nl](http://www.methodoflevels.nl)

**Ger Schurink,**  
psycholoog, psychotherapeut en opleider



☎ 074-2666090  
✉ [info@gerschurink.nl](mailto:info@gerschurink.nl)  
🌐 [methodoflevels.nl](http://methodoflevels.nl)  
🌐 [gerschurink.nl](http://gerschurink.nl)  
🏠 Ligusterstr. 1, 7621VJ Borne