

# OPLETMOMENTEN

Er is niks mis met deze reacties, ze vervullen alleen vaak niet de behoefte aan empathie van de ander. Als je opent met empathie, een acceptatie van de belevingswereld van jouzelf en de ander, is de kans op een open gesprek groter. Empathie kan met en zonder woorden.

1. Grapje maken: *"Oh ja, jij ook altijd..."*
2. Sympathie: *"Oh...ik vind dit zo verschrikkelijk voor je"*
3. Adviseren: *"Nou, weet je wat jij zou kunnen doen..."*
4. Verhaal Vertellen: *"Oh ja, dat is mij ook overkomen. Die ene keer dat ik..."*
5. Eens zijn: *"Je hebt helemaal gelijk."*
6. Gevoelens onderdrukken: *"Doe nou eens rustig, stel je niet zo aan!"*
7. Onderzoeken/ondervragen: *"Waarom heb je dat gedaan?"*
8. Onderwijzen: *"Kijk, wat jij niet begrijpt, is dat..."*
9. Corrigeren: *"Ja, maar zo is het niet gegaan..."*
10. Troosten: *"Het komt allemaal wel goed, maak je maar geen zorgen."*
11. Evalueren: *"Je overdrijft nu wel een beetje, vind je niet?"*
12. Wedstrijdje: *"Dat is nog niks, weet je nog wat er toen met mij was gebeurd?"*
13. Oplossen: *"Ik begrijp je helemaal en dit is wat je er aan kunt doen."*
14. Eisen: *"Als je nu niet stop met huilen, dan..."*
15. Ontkennen van keuze: *"Maar ja, daar moeten we nu eenmaal allemaal doorheen"*
16. Mee-bashen: *"Zij is inderdaad een trut!"*
17. Na regen zonneshijn: *"Je kunt het ook zien als een mooie levensles."*
18. Aanmoedigen: *"Ik geloof in je, je komt hier wel doorheen, ik geloof in je."*
19. Advocaat van de duivel: *"Maar als je het ziet vanuit háár perspectief, dan denk ik dat..."*
20. Wegdraaien: *Ogen, hoofd of lichaam afwenden van de ander met allerlei gedachten in je hoofd.*
21. Staren: *De ander aankijken met allerlei gedachten in je hoofd.*
22. Glimlachen: *Je voelt je ongemakkelijk en wil weg uit de situatie.  
Je kijkt de ander aan en verliest de verbinding met jezelf in de emoties van de ander.*

## HANDIGE INGANGEN NAAR BEHOEFTE

Met deze uitspraken heb je een beeld in je hoofd dat je kunt gebruiken om dichter bij je behoeften te komen. Welke behoefte zit er onder deze beelden en wat kun je doen of zeggen om die behoefte meer in jezelf te vervullen?

Ik voel me verlaten	Ik voel me gewantrouwd
Ik voel me misbruikt	Ik voel me onbegrepen
Ik voel me niet geaccepteerd	Ik voel me verwaarloosd
Ik voel me aangevallen	Ik voel me overmeesterd
Ik voel me gekleineerd	Ik voel me meegesleurd
Ik voel me verraden	Ik voel me betutteld
Ik voel me beschuldigd	Ik voel me onder druk gezet
Ik voel me gepest	Ik voel me uitgedaagd
Ik voel me verraden	Ik voel me op mijn plaats gezet
Ik voel me gedwongen	Ik voel me afgewezen
Ik voel me in een hoek gedrukt	Ik voel me gemanipuleerd
Ik voel me bekritiseerd	Ik voel me alsof de mond wordt gesnoerd
Ik voel alsof ik niet meetel	Ik voel me gedwarsboomd
Ik voel me gehaat	Ik voel me bedreigd
Ik voel alsof ik niet te vertrouwen ben	Ik voel me onder de voet gelopen
Ik voel me belaagd	Ik voel me bedot
Ik voel me lastig gevallen	Ik voel me ondergewaardeerd
Ik voel me genegeerd	Ik voel me niet gehoord
Ik voel me beledigd	Ik voel me niet geliefd
Ik voel me onderbroken	Ik voel me niet gezien
Ik voel me geïntimideerd	Ik voel me niet gesteund
Ik voel me klein	Ik voel me niet gewild
Ik voel me onzichtbaar	Ik voel me gebruikt
Ik voel me geïsoleerd	Ik voel me geslachttofferd
Ik voel me buitengesloten	Ik voel dat me geweld aangedaan wordt
Ik voel me in de steek gelaten	Ik voel me onheus behandeld
Ik voel me misbruikt	Ik voel me gepusht