

bron: [De Standaard](#)

 Foto: Stephanie Verbraekel

Wegens overweldigend succes organiseert Bond zonder Naam dit najaar dubbel zoveel workshops 'empathisch luisteren' als vorig jaar. Veel mensen voelen de nood om de ander een luisterend oor te bieden, ze weten alleen niet goed hoe. 'We hebben beter leren spreken dan we hebben leren luisteren.'

Gewoon even je verhaal kunnen doen: voor veel mensen is het al een pak van hun hart. Veel hangt af van wie er aan de andere kant zit. In het beste geval is dat een meelevend luisteraar. Empathisch luisteren is aandachtig luisteren, zonder te willen troosten, zonder te veroordelen of oplossingen aan te reiken. 'Het doel is dat de ander zich tijdens het gesprek gehoord en begrepen voelt', zegt Christine Vanhille. Zij is een van de 22 lesgevers die sinds vorig jaar workshops 'empathisch en verbindend luisteren' geven bij de Bond zonder Naam. 'We leiden niemand op tot professionele hulpverleners, wel leren we mensen om met zorg en onbevangen naar elkaar te luisteren.'

Toen Bond zonder Naam vorig jaar zijn cursus empathisch luisteren lanceerde, waren de workshops al na één maand volzet. De vraag was zo groot dat er een wachtlijst met driehonderd geïnteresseerden ontstond. Dit najaar organiseert Bond zonder Naam zo'n honderd luisterworkshops - bijna het dubbele van vorig jaar - en zullen zo'n duizend cursisten in heel Vlaanderen worden opgeleid tot betere luisteraars. Zelfs het Nederlandse dagblad *Trouw* merkte op dat Vlaanderen stormloopt voor de workshops empathisch luisteren.

Op het eerste gezicht lijkt het succes van de luisterworkshops, die volledig gericht zijn op de ander, haaks te staan op een samenleving waar het 'ik' centraal staat. Maar in een tijd waarin sociale netwerken steeds vaker virtueel worden, is de behoefte aan direct menselijk contact groot. Uit een studie van Bond zonder Naam uit 2012 bleek dat een Belg op de vier zich sociaal eenzaam voelt en contacten met vrienden en familie mist. Een op de vijf Belgen bleek ook emotioneel eenzaam; zij missen een hechte band met iemand. 'We willen opnieuw een echte verbinding met de ander ervaren', zegt Christine Vanhille. 'En empathie is de sleutel tot die verbinding.'

Naar de psycholoog

Blijkbaar willen we wel goed luisteren, maar het lukt het ons moeilijk. 'We hebben beter leren

spreken dan we hebben leren luisteren', zegt Sofie Legon, vrijwilligerscoach bij Bond zonder Naam. 'Veel mensen gaan naar de psycholoog, terwijl dat misschien minder nodig zou zijn als we beter naar elkaar zouden luisteren.

Empathisch luisteren vraagt dat je gewoon aanwezig bent en de tijd neemt. Dat wringt met onze samenleving, waar alles vooruit moet gaan en waar voor elk probleem een oplossing bestaat. Als iemand met iets zit, willen we zo snel mogelijk een oplossing bedenken. Dat staat het echte luisteren in de weg.'

Veel cursisten hebben een band met de zorgsector, maar sommigen hebben ook een heel persoonlijke motivatie. Een oudere man schreef zich in omdat zijn vrouw vond dat hij niet goed kon luisteren. Hij bleek geweldig gemotiveerd. Een andere cursist wou beter leren communiceren met haar dochter die weer kwam inwonen.

Noël Boullart, een bankbediende op rust uit Keerbergen, volgde de workshop vorige maand vanwege zijn vrijwilligerswerk. 'Ik schrijf brieven met gevangenen voor het project Traliepost, ik wil ook per brief aandachtiger luisteren. Binnenkort ga ik als inburgeringscoach nieuwe Belgen helpen om zich te integreren. Ook voor hen wil ik een betere luisteraar zijn. Ik had de neiging om mensen te onderbreken, dat doe ik nu minder. En ik probeer niet meer om zelf oplossingen aan te reiken, sommige mensen voelen zich dan bedreigd en kruipen in hun schulp. Als je ze de ruimte geeft, komen ze zelf met oplossingen.'

Ter communie

Ook Noël merkt dat de behoefte aan een luisterend oor groot is. 'Ik zie veel eenzame mensen rondom mij', zegt hij. 'Sinds enige tijd heb ik weer contact met mijn meter van 86. Zij ziet niemand meer, behalve de poetsvrouw en een verpleegster. In het ziekenhuis waar ik vrijwilligerswerk doe, gaan sommige mensen ter communie louter om een praatje te kunnen slaan. Het zijn allemaal mensen die graag hun verhaal kwijt willen.'

'Alles moet snel gaan en geld opbrengen. Zelfs verpleegsters hebben geen tijd meer om een praatje te slaan met de rusthuisbewoners', zegt cursiste Mia Dickmans, die tot voor kort lector communicatie was. 'Zo'n workshop is een pleidooi om elkaar nabij te zijn. Iedereen zou empathisch moeten leren luisteren, niet alleen mensen in de zorgsector.'

Ook de bedrijfswereld ontdekt stilaan de meerwaarde van empathisch luisteren. Het Oost-Vlaamse bouwbedrijf Durabrik is een van de vijftien bedrijven die dit najaar hun personeel de kans geven om luisterworkshops te volgen. Via de liefdadigheidsorganisatie The Collective Foundation financiert het bedrijf ook mee de opleiding van Bond zonder Naam. 'We zijn ervan



overtuigd dat goed luisteren van iemand een betere collega en een beter mens maakt', zegt Bie De Backer, directeur communicatie en HR bij Durabrik. 'Als je wil dat mensen goed samenwerken, moet er niet alleen ruimte zijn voor het rationele, maar ook voor hun emotionele welzijn. De tips die je tijdens zo'n workshop empathisch luisteren krijgt, kun je bovendien ook buiten de werkvloer gebruiken.'

cathérine de kock

Binnenkort kan je de cursus komen volgen in De Zuidpoort. Wil je er zelf een boeken, dan je terecht bij [Bond Zonder Naam](#).