

Voorbeeld vragen therapeutisch gesprek

Onderstaande tekst overgenomen uit het boek: “Goed bedoeld moeilijk maken” van Ariane van Heijningen (een bijzondere aanrader als je wilt leren en oefenen met gespreksvoering).

Een vraag is een vraag als je:

- het antwoord niet weet
- en bereid bent ieder antwoord te horen.

Een vraag is als gereedschap: Het is een middel om in denkwereld van de ander te komen. Je kunt de vraag inzetten als bescheiden nijptip, brute drillboor, subtiel schuurpapier of als lompe koevoet. Zoals bij ieder gereedschap hangt het resultaat af van hoe je het gebruikt. Met een beitel kun je een kunstwerk uit een steen houthouwen, maar met teveel kracht of een beetje lompigheid hak je per ongeluk een kop van de romp. Met schuurpapier kun je een oppervalk schuren, maar gebruik je het te zacht dan verandert het niet. Zo werkt het ook met vragen: een vraag als gereedschap werkt zo goed als je het inzet en gebruikt.

Waar draait een goede vraag om?

- Geef een vraag de tijd
- Stel 1 vraag tegelijk
- Inleiding is afleiding
- Durf simpel en kort te zijn
- Wees precies in je vraag
- Wees een echoput
- Vermijd sturende bijwoorden
- Stel gerust gesloten vragen (maar dan op een ander manier)

Geef een vraag de tijd

Geef de vraag tijd om te ontstaan. Ga niet van te voren alvast vragen zitten bedenken. Een van te voren bedachte vraag is alleen maar een obstakel tussen jou en de ander. Het is niet nodig voor te bereiden: de woorden van de ander zijn je houvast. Laat een stilte vallen nadat je een antwoord hebt gekregen en geef jezelf de ruimte om de woorden van de ander te proeven en van daaruit je vraag te formuleren.

Geef het antwoord ook de tijd. Als je ziet dat dat je partner reflexmatig antwoord geeft zonder te reflecteren, vraag dan om te vertragen. “Laat de vraag even inwerken voordat je antwoord geeft” of “Doe even je ogen dicht, terwijl je op het antwoord kauwt”.

Het grappig is dat vertraging juist tot versnelling leidt. Je onderscheidt makkelijker zin van onzin

Stel 1 vraag tegelijk

Herken je dit? Je partner zit tegenover je en komt rechtstreeks van haar werk. “Goeie reis gehad? Kom je rechtstreeks van je werk? Had je file? Is het gelukt de inzichten van ons gesprek van de vorige keer te oefenen?”

Waar moet die ander in hemelsnaam beginnen met antwoord geven. Let maar eens op hoeveel vragen je tegelijkertijd stelt. Mensen doen dit vooral als ze proberen contact te maken. Al ratelend bereiken ze precies het tegenovergestelde. Stel 1 vraag. Kijk de ander aan. En wacht op het antwoord.

Inleiding is afleiding.

Leid je vragen niet onnodig in met bijv. “Eh, ik weet niet of je deze vraag oké vindt, maar” of “Het is misschien niet zo heel belangrijk maar ik ben toch benieuwd naar.....”. of “Ik heb natuurlijk ook niet de wijsheid in pacht, maar” Of welke variant dan ook. Inleidingen gaan over jouw zoektocht, jouw ongemak of onzekerheid bij de vraag. Niet over het verhaal van de ander. Laat ze dus achterweg.

Inleiding maken de vraag ook onbedoeld zwaar. Ze verraden vooral de stress van de vragensteller. Kijk maar, welke vraag ligt het zwaarst op je maag: “Ik denk dat ik je nu een heel spannende vraag ga stellen, maar ik doe het toch..... heb je inderdaad de fatsoensnormen voor grensoverschrijdend gedrag overtreden?” of “Heb je de fatsoensnormen voor grensoverschrijdend gedrag overtreden?”

Als je toch een inleiding wilt: de beste inleiding op de vraag is de ander in de ogen kijken. Daar ontstaat de opening naar een vraag. De deur die opengaat. De verbinding die iedere confronterende of ontregelende vraag mogelijk maakt zonder in strijd terecht te komen. Probeer het maar.

Durf simpel en kort te zijn

Laat onnodige complexiteit en hoogdravendheid achterwege (om wellicht jouw overwicht of status te benadrukken). Zeg niet: “Stem je ermee in om de causale verbanden tussen jouw particuliere levenservaringen en de daaruit resulterende cognitieve en gedragsmatige patronen te onderzoeken”, maar zeg: “Is het oké om te kijken welke ervaringen invloed hebben gehad op wat je nu denkt en voelt?”

Gebruik ook korte zinnen als je vragen stelt. De vraag moet voor de ander in 1 keer te onthouden zijn.

Wees precies in je vraag

Gebruik niet algemene bewoording maar herhaal woorden die je partner zelf gebruikt die verduidelijking nodig hebben.

Stel je gesprekspartner zeg: “Ik ben zoekende in hoe ik mijn collega aanspreek op zijn vrouwonvriendelijke grappen. Zeker omdat ik al gevoeliger ben dan de meeste mannelijke collega’s – althans, dat zeggen ze – wil ik niet als een sulletje overkomen. Collega’s maakten ook al grappen over mijn roze hemd, dat dat toch wel erg vrouwelijk was”.

Vraag dan niet: “Hoe voelt dat?” want wat bedoel je precies met ‘dat’?

Gaat dat over zijn zoektocht naar de juiste spreekvorm?

Of over hoe de grap over zijn overhemd is gevallen?

Of over het geheel?

Een precieze vraag is bijv.: “Hoe voelt dat als collega’s grappen maken over je roze overhemd?”

Wees een echoput

Een specifieke manier van precies zijn is het zijn van een echoput.

Dat is de manier om bij de ander te blijven en tegelijkertijd te onderzoeken wat de ander zegt. Je kaatst de woorden van de ander letterlijk terug.

Terugkaatsten luistert nauw.

Voorbeeld: Jan is de client, Jannie de begeleider.

Jan: Ik ben gewoon altijd heel erg zenuwachtig als ik tegenover een groep sta.

Jannie: Wat maakt je zo onzeker?

Jan: Onzeker is zwaar overdreven, ik vind het gewoon soms lastig.

Natuurlijk corrigeert Jan Jannie omdat hij niet wil dat ze woorden in de mond legt. Maar nu maakt hij er een heel nieuw verhaal van. Van altijd naar soms. Van heel zenuwachtig naar gewoon lastig. Door fout te terug te kaatsen ontstaat ruis in het gesprek, onduidelijkheid. Dit had Jannie kunnen voorkomen door als een echoput te echoën: “Zenuwachtig?”

Vermijd sturende bijwoorden

Ervaar het verschil tussen: “Ben je eigenlijk wel van plan om af te vallen?” en “Ben je van plan om af te vallen?”

De eerste suggereert dat de ander niet van plan is af te vallen.

Op de tweede vraag liggen alle antwoorden open.

Bijwoorden:

“Heb je *nog* geen promotie gemaakt?”

“Ben je *toch* gaan lopen?”

“Maar waarom heb je er niets van gezegd?”

Bijwoorden vermorzelen de openheid van de vraag doordat ze de geslotenheid van de vragensteller erdoorheen laten schemeren. Vermijd sturende bijwoorden.

Stel gerust gesloten vragen maar dan anders

Een vraag is pas een vraag als je het antwoord niet weet en je bereid bent te luisteren. Met die intentie kun je heel goed vragen stellen waar technisch gezien maar beperkte antwoord mogelijkheden zijn: “ja” of “nee”. Deze noemen we traditioneel: gesloten vragen.

Dit is ons altijd geleerd: stel geen gesloten vragen!

Verwijder die roep uit je systeem. Gesloten vragen kunnen bijzonder nuttig zijn. Ze laten de ander nl een standpunt innemen. Dat kan heel verhelderend zijn voor je gesprekspartner en het gesprek.

Gebruik dit bij de kunst van identificeren: wat is belangrijker A of B?

Is deze vraag beter dan de vorige of niet?

Maar ook de traditionele gesloten vraag kan helderheid bieden:

“Ben je tevreden met je huidige baan?”

“Is het belangrijk zingeving te voelen in je werk? “

“Heeft hij jou wel of niet uitgescholden?”

Eerst helderheid scheppen, daarna verdiepen.

Een vraag is nooit neutraal

Ook al streef je ernaar je vragen zo oordeelvrij mogelijk te maken, er gaat altijd een zekere sturing uit van je vragen. Je vraag baseer je nl op je intuïtie waar je het interessantste antwoord kunt vinden. Het is goed je daar bewust van te zijn. Stel je gesprekspartner zegt: “Een rechtzaak is nooit een echte oplossing”, dan zou je bijv. kunnen vragen: “Wanneer is iets wel een echte oplossing?” Je vraagt naar de criteria van een echte oplossing.

“Waarom is het dit nooit een echte oplossing?” Je vraagt naar de argumenten.

“Voor wie is dit nooit een echte oplossing?” Je vraagt naar het speelveld van de oplossing.

Het is goed om te weten waar de vraag precies naar vraagt.

Wat is?

“Wat is een goede samenwerking?”

“Wat is onvoorwaardelijke liefde?”

“Wat is rechtvaardig?”

“Wat is” zoekt naar de **definitie of kenmerken** van het begrip.

Hoe?

“Hoe zorg ik ervoor dat racisme in Nederland stopt?”

“Hoe krijg ik meer waardering van mijn vrouw?”

De “hoe?” vraag zorgt voor een **plan van aanpak**.

Wanneer ?

“Wanneer ben ik een goede gesprekspartner?”

“Wanneer mag je stoppen met je best doen?”

“Wanneer is ons team geslaagd in deze opdracht?”

Met de “wanneer” vraag ben je op zoek naar **voorwaarden, criteria** op basis waarvan je iets kunt toetsten.

Waarom?

“Waarom ben ik altijd zo boos?”

“Waarom heb je haar niet teruggebeld?”

“Waarom is deze organisatie zo bureaucratisch?”

De “waarom” vraag vraagt **naar redenen achter** een bepaalde mening of aanname.

In veel communicatie trainingen is geleerd dat de ‘waarom’ vraag te aanvallend kan zijn.

“Wat maakt dat” zou minder aanvallend zijn.

Onzin.

“Waarom ben je altijd zo boos?”

“Wat maakt dat je altijd zo boos bent” kan met een dusdanige intonatie gesteld worden dat de persoon nooit meer met je wil praten.

Terwijl “waarom ben je altijd zo boos?” een uitnodiging kan zijn tot het delen van kwetsbaren onzekerheden wanneer je de vraag stelt met een intonatie zonder oordeel.

‘Waarom’ vervangen door ‘wat maakt’ heeft geen enkel nut, als er geen oordeelloze intentie achter zit.

Er is wel een andere reden om op te letten met de ‘waarom’ vraag.

“Waarom” vraagt naar een **argument**, niet naar een oorzaak.

Mensen komen vaak wel met een ‘trigger’ die hun gedrag veroorzaakt.

Stel je vraagt: “Waarom raakte je in paniek?”

En iemand zegt: “Omdat mijn collega’s arm bloedde”.

Dan geeft hij een “waardoor” antwoord op een “waarom” vraag.

Dit antwoord kan laten zien waardoor paniek ontstaat maar niet waarom paniek een redelijke oplossing is in die situatie.

Een andere reden om op te letten met de waarom vraag is psychologiseren.

De vraag: “Waarom voel je je alleen als je partner niet doet wat jij wilt?”

Antwoord: “Omdat ik mij in mijn jeugd vaak niet gehoord heb gevoeld”. En voordat je het weet ga je als therapeut iemands jeugd analyseren.

En dat kan op dat moment totaal niet de bedoeling zijn van het gesprek.

Voor wie of waarvoor?

“Voor wie is dit een uitdaging?”

“Waarvoor ben je zo hard aan het werk?”

“Voor wie of wat is dit van belang?”

Je zoekt naar **perspectieven**.

Als iemand zegt: “De zaak is opgelost”. Kun je vragen “Voor wie is de zaak opgelost?”

Het helpt de ander bewust te maken vanuit welk perspectief naar de wereld wordt gekeken.

1. Exploreren van de klacht en het lichaam

- *Kun je beschrijven hoe je klacht aanvoelt en wanneer je het het sterkst ervaart?*
 - *Wat merk je in je lichaam als je ontspannen bent? En als je gespannen bent?*
 - *Zijn er momenten waarop je minder last hebt van je klacht? Wat is er dan anders?*
 - *Als je pijn of spanning een boodschap voor je had, wat zou die dan zeggen?*
 - *Welke emoties komen bij je op als je aan je klacht denkt?*
 - *Waar in je lichaam voel je stress of spanning het meest?*
- .

2. Verband leggen tussen lichaam en emoties

- *Je ervaart deze klacht in [lichaamsdeel]. Dit gebied staat in de Chinese geneeskunde voor [thema]. Hoe resoneert dat met jou?*
 - *Kun je een situatie beschrijven waarin je lichaam zich net zo voelde als nu?*
 - *Welke gevoelens heb je weleens genegeerd, en hoe reageerde je lichaam daarop?*
 - *Wat gebeurt er met je ademhaling als je denkt aan de situatie die je stress geeft?*
 - *Wat zou je lichaam nodig hebben op dit moment?*
 - *Wat zou je zeggen tegen iemand anders die dezelfde klachten had als jij nu?*
- .

3. Persoonlijke betekenis en reflectie

- *Wat denk je dat je lichaam je probeert te vertellen met deze klacht?*
 - *Welke levenssituaties of patronen herken je in het ontstaan van deze klacht?*
 - *Als je volledig eerlijk naar jezelf bent, wat voel je diep vanbinnen over deze situatie?*
 - *Wat zou er gebeuren als je je klacht als een vriend zou zien in plaats van een vijand?*
 - *Zijn er gebieden in je leven waar je het gevoel hebt dat je vastzit of niet vooruitkomt?*
 - *Welke keuzes zou je maken als er geen beperkingen waren?*
- .

4. Onderliggende patronen en overtuigingen

- *Wanneer heb je voor het eerst gemerkt dat je deze klacht kreeg? Wat speelde er toen in je leven?*
- *Welke overtuigingen heb je over je lichaam en gezondheid?*
- *Hoe ga je om met pijn of ongemak?*
- *Wat is een terugkerend patroon in je leven waar je steeds tegenaan loopt?*
- *Welke gedachten komen steeds terug als je aan je klacht denkt?*
- *Wat heb je geleerd over omgaan met emoties in je jeugd? Hoe beïnvloedt dat jou nu?*

5. Verandering en heling

- *Wat zou je vandaag al kunnen doen om iets te veranderen aan je situatie?*
- *Wat helpt jou om meer in balans te komen?*
- *Hoe ziet een leven eruit waarin je je vrij en gezond voelt?*
- *Wat heb je nodig om jezelf meer ruimte te geven?*
- *Welke eerste stap zou je kunnen zetten richting een oplossing?*
- *Wat zou je zeggen tegen je toekomstige zelf als hij/zij genezen is?*

Omgaan met weerstand in een gesprek: voorbeeld vragen

Hier is een lijst met vragen die je kunt gebruiken als iemand in verweer gaat of vermijdend gedrag vertoont. Deze vragen helpen om weerstand te verzachten, zelfreflectie uit te lokken en het gesprek open te houden. Ik heb ze onderverdeeld op basis van de soort weerstand die iemand kan vertonen.

1. Ontkennen of bagatelliseren ("Het valt wel mee")

- *Waarom denk je dat het wel meevalt?*
- *Wat zou er gebeuren als je er wél even bij stil zou staan?*
- *Kun je een moment beschrijven waarop je wél last had van deze situatie?*
- *Als iemand anders in jouw situatie zat en dit tegen jou zei, wat zou je dan denken?*
- *Wat is het kleinste signaal dat je lichaam of je gevoel je geeft dat er toch iets speelt?*

2. Rationaliseren ("Ja, maar...")

- *Wat zou er gebeuren als je dat 'maar' even loslaat en kijkt naar wat er nog meer is?*
- *Waarom vind je deze verklaring belangrijk?*
- *Is er een ander perspectief mogelijk naast wat je nu denkt?*
- *Wat voel je in je lichaam als je dit zegt?*
- *Zou je het oké vinden om even stil te zijn en te voelen wat er nog meer komt?*

3. Vermijden door afleiding ("Ik weet het niet" of gesprek ontwijken)

- *Wat als je het wél zou weten? Wat zou je antwoord dan zijn?*
- *Neem de tijd. Wat is het eerste dat in je opkomt?*
- *Laten we even niets zeggen en gewoon ademhalen. Wat komt er dan op?*
- *Wat voel je nu in je lichaam als ik je deze vraag stel?*
- *Waarom is het lastig om hierover na te denken?*

4. Defensief reageren ("Dat slaat nergens op" of boos worden)

- *Ik merk dat dit iets bij je oproept. Wat raakt je hieraan?*
 - *Waarom maakt dit je zo boos/gefrustreerd?*
 - *Wat wil je beschermen door zo te reageren?*
 - *Als we de woorden even loslaten en gewoon voelen, wat gebeurt er dan?*
 - *Wat zou er gebeuren als je hier een paar minuten langer bij zou blijven?*
- .

5. Projecteren of de schuld bij iets/iemand anders leggen ("Dat ligt niet aan mij")

- *Wat is jouw aandeel in deze situatie, hoe klein ook?*
 - *Wat zou veranderen als je het tóch even bij jezelf zou houden?*
 - *Wat levert het je op om het buiten jezelf te leggen?*
 - *Kun je hier ook anders naar kijken?*
 - *Wat als je invloed op deze situatie groter is dan je nu denkt?*
- .

6. Vast blijven zitten in een slachtofferrol ("Ik kan er niets aan doen")

- *Wat zou een klein stapje kunnen zijn dat je wél kunt zetten?*
 - *Als je zou doen alsof je wel invloed hebt, wat zou je dan veranderen?*
 - *Wat zou iemand die je bewondert in jouw situatie doen?*
 - *Welke kracht of eigenschap heb je die je hier kan helpen?*
 - *Wat heb je nodig om een andere keuze te maken?*
- .

7. Terugkaatsen ("Jij snapt dit niet" of "Dat is makkelijk praten")

- *Wat zou je willen dat ik wél begrijp?*
 - *Kun je het aan me uitleggen zodat ik het wel begrijp?*
 - *Waarom is dit zo moeilijk voor je ?*
 - *Welke vraag zou jou op dit moment het meeste helpen?*
 - *Als we dit even laten rusten en het van een afstand bekijken, wat zie je dan?*
- .

Deze vragen helpen om weerstand niet te forceren, maar rustig te begeleiden naar inzicht.

Spiegelende vragen voor diepere reflectie

Hier is een lijst met **spiegelende vragen** die je kunt inzetten om mensen dieper te laten reflecteren op hun eigen gevoelens, gedrag en overtuigingen. Spiegelende vragen helpen iemand om zichzelf terug te zien in het gesprek en kunnen confronterend maar ook verhelderend zijn.

1. Spiegelning van gevoelens en emoties

- *Wat merk je zelf op aan je reactie op deze situatie?*
- *Hoe voelt het om dit zo te benoemen?*
- *Wat zegt je lichaam op dit moment?*
- *Wat gebeurt er in je ademhaling terwijl je dit vertelt?*
- *Welke emotie ligt er mogelijk onder dit gevoel?*
- *Hoe zou je ditzelfde verhaal vertellen als je het vanuit je hart zou doen?*

2. Spiegelning van overtuigingen

- *Waarom zie jij dit als waarheid?*
- *Hoe lang denk je al op deze manier over jezelf of deze situatie?*
- *Waar heb je deze overtuiging geleerd?*
- *Wat zou er gebeuren als je deze overtuiging even loslaat?*
- *Als een goede vriend dit over zichzelf zou zeggen, wat zou jij dan antwoorden?*
- *Stel dat je tegenovergestelde waar zou zijn, hoe zou dat voelen?*

3. Spiegelning van gedrag

- *Wat valt je op als je kijkt naar hoe je hierop reageert?*
- *Hoe vaak heb je jezelf in een soortgelijke situatie gezien?*
- *Welke patronen herken je hierin?*
- *Wat zou je doen als je dit van een afstand kon bekijken?*
- *Wat zou iemand die jou goed kent hierover zeggen?*
- *Wat zou jij adviseren als een ander in jouw situatie zat?*

4. Spiegeling van keuzes en verantwoordelijkheid

- *Welke keuzes heb je in deze situatie?*
 - *Waarom kies je voor deze benadering?*
 - *Welke invloed heb je hierop, hoe klein ook?*
 - *Wat houdt je tegen om een andere keuze te maken?*
 - *Wat zou een kleine eerste stap kunnen zijn om dit te veranderen?*
 - *Als je wist dat je niet kon falen, wat zou je dan doen?*
- .

5. Spiegeling van verlangens en mogelijkheden

- *Wat heb je écht nodig op dit moment?*
 - *Waar verlang je het meest naar?*
 - *Wat als alles mogelijk was, wat zou je dan doen?*
 - *Wat zou je willen zeggen maar hou je nu nog in?*
 - *Wat zou de meest liefdevolle keuze voor jezelf zijn?*
 - *Waar voel je energie bij als je hierover praat?*
- .

Spiegelende vragen zijn krachtig omdat ze iemand uit een automatische reactie halen en echt laten **voelen en nadenken**. Ze werken goed bij coaching, therapie en diepgaande gesprekken omdat ze mensen tot een nieuwe waarheid brengen. Ze kunnen het oude patroon en gedrag loslaten. Dit geeft een diep gevoel van bevrijding en ontspanning.

Do's and Don'ts in een therapeutisch gesprek

Do's – Wat wél doen voor een veilig therapeutisch gesprek

1. Creëer een veilige en respectvolle sfeer

- **Luister actief en zonder oordeel (zo oordeelloos mogelijk)** – toon oprechte interesse en gebruik non-verbale signalen zoals knikken en oogcontact.
- **Houd een open, uitnodigende houding** – zorg dat je lichaamstaal ontspannen is en wees je bewust van je stemgebruik.
- **Laat stiltes toe** – stilte kan iemand de ruimte geven om gevoelens te verwerken en dieper na te denken.
- **Gebruik een rustige, neutrale toon** – scherpe of gehaaste vragen kunnen iemand uit balans brengen (intonatie).
- **Benoem wat je ziet zonder te oordelen** – *"Ik merk dat je even stilvalt, wil je daar iets over delen?"*

2. Wees helder over het kader en de grenzen

- **Maak duidelijk wat de bedoeling is van het gesprek** – geef aan of het een verkennend/ verhelderend gesprek is of een diepgaander therapeutisch proces (aannames en patronen ombuigen)..
- **Leg uit wat iemand kan verwachten** – *"Dit is een veilige ruimte. Jij bepaalt wat je wel of niet deelt."*
- **Bewaak de tijd en structuur** – laat iemand niet overweldigd raken door een te lange of ongerichte sessie.
- **Wees transparant over jouw rol en mogelijkheden** – wees eerlijk over wat je wel en niet kunt bieden.

3. Stel nieuwsgierige vragen

- **Gebruik open vragen om de ander te laten verkennen** – *"Wat maakt dat je dit zo ervaart?"*
- **Reflecteer zonder te sturen** – *"Je zegt dat je je prima voelt, maar ik zie dat je ogen vochtig worden. Wat gebeurt er nu met jou?"*
- **Verbind lichaam en emotie** – *"Waar voel je dit in je lijf?"* of *"Welke fysieke sensaties merk je op als je dit vertelt?"*
- **Laat de ander zelf verbanden leggen** – *"Wat betekent deze gebeurtenis voor jou?"*

4. Ondersteun zonder overnemen

- **Geef erkenning en begrip zonder te dramatiseren** – *"Dat klinkt als een moeilijke situatie."*
- **Laat de ander zelf oplossingen vinden** – *"Wat zou voor jou een kleine eerste stap kunnen zijn?"*
- **Moedig zelfreflectie aan** – *"Wat herken je hieruit in eerdere situaties?"*
- **Gebruik normaliserende taal zonder te bagatelliseren** – *"Veel mensen worstelen hiermee, je bent niet de enige."*

5. Creëer een gelijkwaardige en empathische relatie

- **Wees aanwezig en authentiek** – mensen voelen het als je 'spel' speelt of afstand houdt.
- **Erken het perspectief van de ander** – *"Ik hoor dat dit een zware tijd voor je is."*
- **Gebruik geen jargon dat de ander niet begrijpt** – hou de taal toegankelijk.
- **Geef af en toe een samenvatting** – *"Als ik je goed begrijp, zeg je dat..."*

6. Houd rekening met culturele en persoonlijke verschillen

- **Sta open voor verschillende belevingswerelden** – vraag in plaats van aannames te maken.
- **Erken dat lichaamstaal en emoties cultureel bepaald kunnen zijn** – niet iedereen drukt emoties op dezelfde manier uit.

Don'ts – Wat níet doen in een therapeutisch gesprek

1. Vermijd oordeel, ongevraagd advies en oplossingen aandragen

Zinnen die onveilig kunnen voelen:

- *"Je moet het gewoon loslaten."* → je bagatelliseert de gevoelens.
- *"Ik zou dat heel anders aanpakken."* → je neemt de regie over.
- *"Misschien moet je gewoon positiever denken."* → je ontkent iemands worsteling.

2. Geen invullen of labelen

Vermijd aannames over hoe iemand zich zou moeten voelen.

- *"Oh, dus je bent depressief?"* → dit kan beperkend werken.
- *"Je voelt je zeker boos?"* → vraag liever: *"Welke emoties ervaar je hierbij?"*

3. Niet pushen of forceren

- **Laat iemand in eigen tempo spreken** – druk zetten kan weerstand oproepen.
- **Niet forceren om emoties te tonen** – *"Huil maar gewoon, dat lucht op!"* is niet altijd helpend.
- **Geen druk zetten op diepe inzichten** – *"Kom op, je weet zelf toch ook wel dat..."*

5. Vermijd te veel praten over jezelf

- **"Ik heb dat ook meegemaakt en toen deed ik..."** → dit kan de aandacht van de ander wegnemen.
- **Liever:** *"Wil je er meer over vertellen?"*

6. Geen ongepaste aanraking of afstand

- **Ongevraagd fysiek contact kan als onveilig voelen** – zelfs een schouderklopje kan verkeerd vallen.
- **Te dichtbij komen in gesprek kan beklemmend werken** – houd rekening met persoonlijke ruimte en afstand. Bepaal je spreeksetting. Niet recht tegenover elkaar (confronteren) maar naast elkaar of schuin tegenover elkaar.

7. Geen bagatellisering of minimaliseren van emoties

- **"Zo erg is het toch niet?"** → dit kan ervoor zorgen dat iemand zich niet serieus genomen voelt.
- **Liever:** *"Ik hoor dat dit zwaar voor je is."*

8. Geen overmatige stilte of afstandelijkheid

- **Sommige stiltes kunnen ongemakkelijk worden als ze te lang duren**
- **Liever:** een korte stilte toelaten en dan een vraag stellen, zoals *"Wat gebeurt er nu in je?"*

Conclusie: het doel van een veilig therapeutisch gesprek

Een goed gesprek gaat niet over **snelle oplossingen of diagnoses**, maar over **ruimte geven aan wat er is, zonder oordeel**. Je begeleidt de ander in een **eigen proces van zelfonderzoek en bewustwording**, zonder te sturen of te forceren. Durf caring confronting te zijn. Durf ook emoties op te roepen en zorg dat je daar als begeleider mee om kunt gaan. Emoties hoeven niet direct gesust te worden. Geef je gesprekspartner zoveel ruimte als nodig. Blijf empathisch en neutraal zonder bemoederend te worden. Als iemand emotie toont is die persoon niet zielig; emoties zijn een manier op gevoelens te uiten.