

ANE college Luister eens!

Herman Pasveer

Dat er écht naar ons geluisterd wordt, dat willen we allemaal. "Ze luisteren niet" is dan ook een veel gehoord verwijt. Maar hoe goed luisteren wij zelf? Want écht luisteren is méér dan horen wat iemand zegt, écht luisteren heeft impact!

De stoelen in het kleine college zaaltje van de Vrijwilligersacademie, gevestigd in een charmant hofje aan de Keizersgracht, een hofje met al een maatschappelijk sinds de 17^{de} eeuw, getuige ook de spreuk op de gevelsteen "Liefde is het Fondament", zijn met zo'n 30 ervaringsdeskundigen, ambtenaren en andere professionals, weer allemaal bezet.

Hoe goed luisteren wij zelf? Herman Pasveer, trainer bij de Vrijwilligersacademie, neemt ons mee in de kunst van het luisteren, tijdens het college "Luister eens!" van *Het Amsterdams Netwerk Ervaringskennis*.

Met een paar eenvoudige oefeningen toon Herman aan, dat écht luisteren nog helemaal niet zo makkelijk is. Veelal vullen wij zelf in aan de hand van onze eigen aannames of verwachtingen. We horen wat we denken te horen of menen te weten. Of we zijn eigenlijk vooral geïnteresseerd in wat wij zelf willen zeggen...

Luisteren, Samenvatten, Doorvragen (LSD), kan heel behulpzaam zijn en tegelijker moet we voorzichtig blijven. Is onze samenvatting geen eigen interpretatie? Is de situatie "veilig" genoeg voor deze vraag? Durven wij de vragen te stellen? Co-trainer en ervaringsdeskundige Teun, daagt ons uit hem te bevragen. Zo leren wij hoe "invulling" door anderen – met de beste bedoelingen – hem jarenlang belemmerde in zijn herstel. Pas toen hij in contact kwam met een hulpverlener die echt luisterde, die verder keek dan "de diagnose" en waar hij zich begrepen voelde, kwam voor hem de weg vrij voor zelfacceptatie en herstel. Inmiddels, vertelt Teun, wordt in de moderne hulpverlenerspraktijken méér en méér gebruik gemaakt van ervaringsdeskundigen. Waarbij het niet gaat om het vertellen van het eigen lijdensverhaal, maar juist om te luisteren vanuit een "weten hoe het is" en van daaruit écht contact te maken. Te luisteren met impact!

"When you talk, you are only repeating what you already know. But if you listen, you may learn something new" (Dalai Lama)

Berend de Groot.