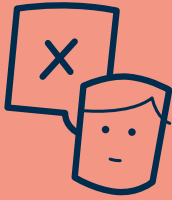


1



## Als je luistert, praat je even niet

Wees je bewust van de neiging om te onderbreken, ongeduldig te zijn of iemands zinnen af te maken.

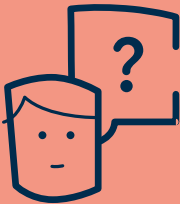
2



## Stem af

Stem af in toon, spreksnelheid en taalgebruik. Dan ontstaat er gelijkwaardigheid en verbinding in een gesprek.

3



## Stel open vragen om iemand te begrijpen

Open vragen beginnen met: wie, wat, waar, wanneer, hoe?

4



## Laat je eigen mening achterwege

Luister zonder oordeel. Geef je eigen mening en advies alleen als de ander daarom vraagt.

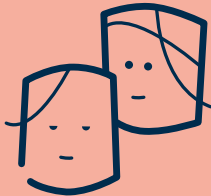
5



## Deel zo min mogelijk je eigen ervaringen

Voorkom dat je het verhaal van de ander overneemt door je eigen ervaring te vertellen.

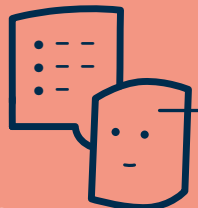
6



## Richt je op de emoties die je bespeurt

Wuif iemands mening of gevoelens niet weg.

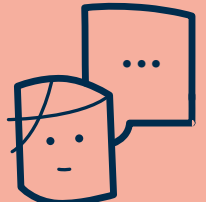
7



## Vat samen

Herhaal wat een ander zegt en benoem eventuele emoties. Vraag of je het goed begrepen hebt. Daarmee laat je zien dat je de ander hoort.

8



## Laat stiltes vallen

Hierdoor geef je jezelf en de ander de ruimte om na te denken.

# 15

# Luister tips



de luisterlijn  
wij geven gehoor

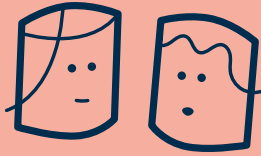
9



## Toon empathie

Probeer je te verplaatsen in de leefwereld van de ander; in zijn gedachten, ervaringen en gevoelens.

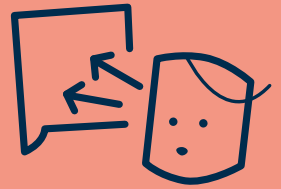
10



## Toon oprecht interesse

Wees oprecht betrokken en nieuwsgierig. Laat je interesse zien in de ander door bijvoorbeeld door te vragen.

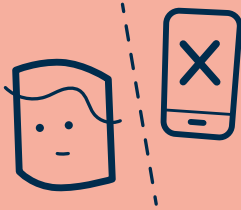
11



## Vul niet in

Maak geen zinnen af of doe eigen interpretaties van wat je hoort. Je kunt niet in het hoofd van de ander kijken en weet dus nooit wat de ander écht wil zeggen.

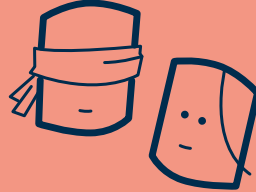
12



## Geef echt aandacht

Neem echt de tijd voor het gesprek. Laat je niet afleiden door bijvoorbeeld je telefoon of tv.

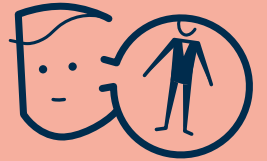
13



## Luister zonder (voor)oordeel

Vooroordelen staan een open gesprek in de weg. Zet je mening daarom even in de koelkast.

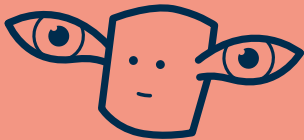
14



## Luister met je lichaam

Voel de energie van de ander en laat zien dat je luistert. Neem een open houding aan, maak oogcontact, knik en zeg 'mhm'.

15



## Luister ook met je ogen

Let op de lichaamstaal van de ander, reacties en signalen.

# Wil jij je luisterkwaliteiten inzetten voor een ander?

Word **vrijwilliger** bij de Luisterlijn!

Ga naar [deluisterlijn.nl/vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)



**de luisterlijn**  
wij geven gehoor

#kunstvanhetluisteren