Richtlijnen voor de empathiegroepjes

**Wat is de empathiegroep?**

De empathiegroepjes komen iedere dag op een vastgesteld tijdstip bij elkaar. Het is een potentieel de veilige plek om het hart te luchten, kwesties te benoemen, te onderzoeken, etc. In een empathiegroep staat het geven en ontvangen van empathie centraal. Tijdens de bijeenkomst van een empathiegroep concentreert ieder zich op degene die aan de beurt is.

Empathie = een kwaliteit van verbinden waarbij we, door aandacht te geven,

in verbinding zijn met wat er plaatsvindt in het hart van iemand.

In andere woorden: als je empathie geeft, richt je je op wat er bij de ander leeft aan ***gevoelens en behoeften***. Je hoeft niets te fiksen, je hoeft de ander niet van een probleem af te helpen. Je hoeft niet het hele verhaal te begrijpen en je hoeft het ook niet met de ander eens te zijn.

Het geven van empathie kan zowel verbaal als niet-verbaal door met aandacht bij de ander te blijven. We geloven dat non-verbale empathie even sterk is als verbale empathie.

**Concreet:**

Je spreekt af waar je elkaar ontmoet – een vaste plek is handig.

Je begint met een moment stilte, waarin je je aandacht brengt naar je gevoelens en behoeften.

Daarna kun je met elkaar de tijd verdelen over het aantal deelnemers - ieder krijgt een bepaalde hoeveelheid tijd.
Als je aan de beurt bent kun je zelf invullen hoe je deze tijd wilt besteden.
De andere deelnemers luisteren en als ze reageren proberen ze dit op een empathische manier.

Twee manieren om de tijd te verdelen

* Gelijkelijk, ieder krijgt evenveel minuten.
* Eén persoon die op dat moment veel empathie nodig heeft krijgt veel tijd. In dit geval stellen we voor dat alle anderen *een paar minuten tijd* nemen om te vertellen wat er op dat moment in hem/haar leeft, en pas daarna de aandacht naar die ene persoon te brengen.

Hoe geef ik empathie?

We willen je aanmoedigen de vier GC-stappen *Waarneming, Gevoel, Behoefte, Verzoek* te volgen. We willen benadrukken dat **de verbinding altijd belangrijker is dan de manier waarop je empathie geeft.**
Een doeltreffende zin voor het geven van empathie met gebruik van de gevoelens en behoeften is:

“Voel je je… omdat je behoefte hebt aan…?” Of "Is het erg belangrijk voor je dat…?"

Is iedereen in de groep actief als iemand spreekt?

Als iemand empathie ontvangt, wordt de verbinding al gevonden als die persoon verbale empathie ontvangt van slechts een persoon, maar het kan ook zijn dat er diepe verbinding ontstaat als de hele groep deelneemt in het geven van empathie.
Om het proces te ondersteunen, moedigen we degene die zwijgen aan om actief deel te nemen, door het geven van non-verbale empathie; door je aandacht te richten op de gevoelens en behoeften van de spreker.

Neem de dingen niet persoonlijk.

Als luisteraar is het niet de bedoeling dat je de dingen die gezegd worden als kritiek hoort. We zijn snel geneigd dit te doen… De grote kunst is om -als mensen hun hart luchten- de schoonheid daarvan te zien en te begrijpen dat ze alleen hun gevoelens en behoeften uiten.

Als we luisteren is dit meestal waardevol voor de ander.

We luisteren naar de kwetsbaarheid van de ander. Soms komt er een moment, een enorm verlangen, om het verhaal te onderbreken. Toch vragen we je om hier terughoudend in te zijn, maar te blijven focussen op de spreker, ook al ben je er geheel van overtuigd dat je reactie waardevol kan zijn. Vraag in dat geval of je mag reageren.

Reageren:

Als je aan de beurt ben kun je ervoor kiezen om alleen te delen en nov-verbale empathie te ontvangen, waarna het volgende groepslid aan de beurt is. Je kunt ook vragen om reacties.

Valkuilen bij het geven van reacties:

1. *Adviezen:*
“Ik vind dat je… / Als ik jou was dan…”

Geef in de empathiegroep geen tips of adviezen, tenzij dit expliciet gevraagd word door de spreker.

1. *Discussie:*

Ga niet discussiëren. Dit zorgt eerder voor minder dan voor méér verbinding.

1. *Uitleggen:*

Ik had willen bellen, maar… / Ze zei dat alleen maar om… /

Maar het was niet mijn bedoeling om…

1. *Corrigeren:*

Dat is niet zoals het is gebeurd… /Jij bent degene die begon…/

Sorry hoor, maar dat heb ik nooit gezegd…

1. *Troosten*:

Het was niet jouw schuld… / Jij hebt toch je best gedaan…/

Het had een stuk erger kunnen zijn…

1. *Een eigen verhaal vertellen:*

Dat herinnert me aan die keer dat… /Ik weet precies hoe je je voelt…

1. *Het gevoel ontkennen:*

Kom op, wees toch vrolijk. /Doe niet zo mal!

1. *Onderzoeken/ondervragen*

Hoe is het zo ver gekomen? / Wanneer is dat gebeurd?

1. *Evalueren/onderwijzen*

Je bent gewoon onrealistisch… /Het probleem met dit soort dingen is…/

Wat vertelt dit jou…? / Als je niet zo in de verdediging gaat…

1. *De overtreffende trap*

Ohhh, maar dat is nog niks… luister maar eens naar dit!

Over de sfeer in een empathiegroep.

De hele groep heeft de verantwoordelijkheid om in ieders behoeften te voorzien. Hier zijn vier tips om de sfeer in de groep tot leven te brengen als dit nodig is, zodat de verbinding en empathie (weer) wordt versterkt.

1. Als je de indruk hebt dat een persoon uit zijn hart naar zijn gedachten of oordelen gaat, check dit door te vragen: “Is dit verbindend voor je?” En zo nee, moedig jezelf en de groep aan om te focussen op de gevoelens en behoeften van de spreker.
2. Als de groep de uitingen van de persoon gaat analyseren of als er adviezen worden gegeven zonder dat er om gevraagd wordt, zou je de sfeer een andere wending kunnen geven door te zeggen: “Ik wil nu graag bij Henks hart blijven” en vervolg dan met empathie die zich focust op de behoefte, b.v.: “Henk, verlang je naar wat meer vreugde in je leven?”
3. Als een persoon empathie krijgt en zich geraakt voelt (en dit uit door bijv. te huilen) en anderen in de groep gaan door met gevoelens en behoeften raden, zou dit er toe kunnen leiden dat de persoon juist geen verbinding meer maakt met zichzelf. Als dat gebeurt, laat dit dan merken door een gebaar dat betekent: 'niet nu', bijv. door je hand op te steken. Of vraag om non-verbale empathie.
4. Te allen tijde: wees authentiek (oprecht) over je ervaring en benoem de gevoelens en behoeften die er *op dit moment* zijn. Het is vaak een hele uitdaging in een empathieroep om te verbinden, en ieders behoeften te ontmoeten. Maar als het lukt GC toe te passen, zal het resultaat zeer bevredigend zijn!

Het volgen van deze richtlijnen verschilt van de manier waarop we gewend zijn te communiceren. We kunnen het moeilijk vinden en ons er niet comfortabel bij voelen. Onze ervaring is dat er diepere lagen zijn die we kunnen ontdekken door bij deze manier van empathie geven te blijven.
We hopen dat je in de empathiegroep de support krijgt, die je niet snel op een andere plek zult krijgen. We willen je aanmoedigen om de tijd te benutten tijdens deze week!

*Het voorbereidingsteam van het GC-zomerkamp*

*wenst je een fijne empathiegroep!*