

Beschikt iedereen over empathie?

Geplaatst op 22 mei 2020

Dit artikel is geschreven door studenten van de Avans Hogeschool in Den Bosch in samenwerking met LOC Jeugd.

Wordt er genoeg aandacht besteed aan empathie tijdens een opleiding sociale studies? Beschikt iedereen over empathie? Dat zijn vragen die ons bezighielden. Wij zijn eerste en tweedejaars studenten van de studie Social Work aan de Avans Hogeschool in Den Bosch. Wij schrijven dit artikel voor aankomende sociaal werkers om erachter te komen wat empathie precies inhoudt en hoe je empathie het beste inzet als aankomend sociaal werker.

We hebben voor dit artikel onderzoek gedaan naar het begrip 'empathisch vermogen'. Hiervoor hebben wij een enquête afgenomen onder eerste- en tweedejaars studenten van de opleiding Social Work. Verder hebben we contact gehad met psychiater Jeroen Kloet. Wij hebben hem een aantal vragen gesteld, deze vragen hebben wij verwerkt in dit artikel.

Na het lezen van een artikel over studenten die momenteel beschikken over een minder ontwikkeld empathisch vermogen, wilden wij dit graag onderzoeken. Dit hebben wij gedaan door middel van het afnemen van een enquête onder de eerste en tweedejaarsstudenten van de Avans Hogeschool in 's-Hertogenbosch. De studenten die de enquête hebben ingevuld, waren tussen de 17 en de 25 jaar. Hiervan was 8% man en 92% vrouw. Wij hebben deze studenten in de enquête enkele vragen gesteld over empathie en het gebruik hiervan. De studenten konden zichzelf een cijfer tussen de 1 en de 10 geven, over hoe empathisch ze zichzelf vinden. 78% van de studenten gaf zichzelf een 8 of hoger. Wij vonden het opvallend dat dit zo hoog was. 80% van de studenten denkt dat het empathisch vermogen deels aangeboren is, 12% denkt dat het niet aangeboren is. En nog eens 8% denkt dat het volledig aangeboren is. Bij de vraag of empathisch vermogen onder studenten is toegenomen antwoordde 40% waar, en 60% niet waar.

Wat is empathie?

Als je een persoon empathisch noemt, ben je van mening dat hij of zij van de vaardigheid gebruikmaakt om zich te verplaatsen in de ander. Dat betekent dat die persoon begrijpt hoe de ander zich voelt en wat voor impact dat heeft op de ander – voor zo ver dat kan. Er is in ieder geval oog voor de ander. Empathie en inlevingsvermogen zijn soortgelijke begrippen. Het gaat over je verplaatsen in, en meevoelen met, iemand anders. Maar er is een verschil: empathie wordt meestal gezien als meevoelen of hetzelfde voelen als iemand anders ((Batson, Daniel, Ahmad, & Nadia, 2009). Dit terwijl inleven meer gaat over je (cognitief) een voorstelling maken hoe de situatie is voor een ander. Dit kan op twee manieren: 'in de schoenen' van een ander gaan staan en bedenken hoe hij of zij zich voelt. Of voorstellen hoe het voor jou zelf is om in de positie van de ander te zitten en hoe jij je dan voelt (Batson, Daniel, Ahmad, & Nadia, 2009). Beide zijn vormen van inleven in een ander.

Op welke manier heb jij je empathisch vermogen ontwikkeld?

Jeroen Kloet: *Ten eerste is het goed te melden dat empathie voor een groot deel aangeboren is. De één heeft het van nature meer dan de ander. Het is wel zeker te verbeteren via training. En dat is vooral te trainen door veel mensen te spreken en daarop te reflecteren. Oefenen dus en vragen om feedback.*

Hoe wordt empathie ingezet?

Door goed te luisteren zonder een mening of oordeel te vormen en oprechte interesse te tonen, wordt empathisch luisteren toegepast. Bij empathisch luisteren is het uitgangspunt om zo veel mogelijk interesse te tonen in de ander.

Een andere manier om empathie in te zetten in de praktijk is de gevoelsreflectie. Dit houdt in dat er rekening gehouden wordt met de gevoelens van de ander. Door het laten zien van non-verbale communicatie laat je zien dat je de openheid van de ander inziet en accepteert. Hierdoor zal er meer vertrouwen ontstaan en een veilige sfeer gecreëerd worden. De ander zal hierdoor meer gevoelens vertellen en laten zien. Hierdoor kan de sociaal werker beter aansluiten op het gevoel van de hulpvrager (de Korte, 2017).

Gelijkwaardigheid tussen de cliënt en de sociaal werker

Clënten voelen zich vaak machteloos in uitzichtloze situaties, doordat ze de mogelijkheden en hun eigen kracht vaak vergeten. Ze hebben het gevoel dat ze in een vicieuze cirkel terechtkomen door machteloosheid krijgen ze minder grip op de situatie. Door als sociaal werker de cliënt gelijkwaardig te behandelen, gaan ze samen als partners de moeilijke situatie proberen op te lossen. Door dit te doen wordt de cliënt zijn eigen positie duidelijk zichtbaar en gaat hij er anders tegenaan kijken (Scheffers, 2015).

Empathie & sociaal werkers

Empathie kan zorgen voor compassie onder hulpverleners die zich richten op de cliënt. Iemand met compassie heeft de behoeften om het leed van de cliënt doelgericht te verlichten en daar voldoening uit te halen. Toch zit hier een keerzijde aan. De compassie van de sociaal werker kan er namelijk voor zorgen dat zij mee worden getrokken in het leed van anderen en hierdoor overgevoelig raken. Dit kan leiden tot stress, een burn-out en in het ergste geval tot blokkering van de empathie. Hierbij kan compassietraining helpen. Zo leert een sociaal werker goed om te gaan met het helpen van mensen, hun emoties te controleren en de overgevoeligheid voor leed van een ander onder de duim te houden.

Wat doe jij als iemand volgens jou niet genoeg empathie toont?

Jeroen Kloet: *Dat hangt af van de setting. Meestal sluit ik me gevoelsmatig af. Je voelt je niet gezien en daarom bescherm je jezelf door achter een emotionele deur te gaan staan.*

Als ik een collega onvoldoende empathie zie bieden dan vind ik het erg belangrijk om hier met elkaar over in gesprek te gaan. Meestal is er dan namelijk iets aan de hand binnen het contact tussen die hulpverlener en de betreffende patiënt. Voor het verdere contact tussen die twee is het dus echt belangrijk om duidelijk te krijgen waarom de empathie is verminderd.

Hoe voelde jij je toen je iemand volgens jou niet genoeg empathie toonde?

Jeroen Kloet: *Ik ga er vanuit dat hier gevraagd wordt naar een situatie waarbij ik als patiënt voor een hulpverlener zat die niet genoeg empathie toonde. Dat is mij vaker overkomen en het gevoel dat je vooral bekruipt is dat van eenzaamheid. Je voelt je niet echt gezien, echt gehoord. En precies dat wil je juist wel ervaren om je verbonden te voelen.*

Wordt er volgens de docenten voldoende empathie toegepast bij de studie Social Work?

Volgens verschillende docenten van de studie Social Work aan de Avans Hogeschool in Den Bosch wordt er te weinig stilgestaan bij het begrip 'empathie'. Er wordt wel aandacht aan besteed maar pas later in de studie toegepast. Volgens een docent van het Avans maken we gebruik van veel theorielessen maar doen te weinig met het handelen zelf en daar valt empathie onder. De docenten vinden dat ze daar nog sneller op in mogen gaan.

Een andere docent was gecharmeerd door ons thema, omdat hij vindt dat er voor zijn gevoel nog te weinig stil wordt gestaan bij het woord empathie binnen deze school. Volgens hem hebben sommige mensen problemen met empathie. Het is ook niet zeker of je empathie echt kan ontwikkelen. Voor mensen die het nooit hebben geleerd van huis uit is het ook niet zeker of ze het nog aan kunnen leren. Wanneer je met empathie oefent en erover praat boekt dat vast wel vooruitgang binnen een persoon. Je kan het empathisch vermogen verbeteren, maar het zomaar veranderen is denk ik niet mogelijk zegt hij.

Eigen ervaring

Uit ervaring blijkt dat de meeste van ons veel feedback hebben moeten vragen. Zo ben je meer bewust van hoe je je empathisch vermogen gebruikt en hoe je dat nog kan verbeteren. Wij hebben ons empathisch vermogen op verschillende manieren ontwikkeld. De meeste van ons hebben dit gedaan op hun stage. Stage is voor de ontwikkeling van ons empathisch vermogen dus een belangrijke factor geweest. Doordat we regelmatig feedback hebben gevraagd aan onze stagebegeleiders en collega's, hebben wij ons kunnen ontwikkelen hierin. Wat ook invloed heeft gehad op de ontwikkeling van ons empathisch vermogen is een schoolvak waarin we ons vooral hebben gefocust op zelfreflectie.

Als laatste hebben we een aantal tips opgesteld over hoe je je empathisch vermogen het best kan benutten:

- Blijf jezelf
- Zorg voor maatwerk, want iedereen is anders
- Oordeel niet te snel
- Bied een luisterend oor

- Vul het niet in voor de ander
- Je hoeft niet iemand gelijk te begrijpen
- Blijven doorvragen
- Bekijk het vanuit de ander zijn perspectief
- Neem tijd om naar de ander te luisteren zo kun je beter oprechte aandacht aan iemand geven