

# Inhoudsopgave

Voorwoord 7

In dialoog met ouderen 9

## **Deel 1 Het voeren van een dialoog 12**

*Dialoog in plaats van debat 13*

*Vragen stellen 16*

*Vormen van dialoog 20*

- Individuele gesprekken 24
- Groepsgesprekken: vier gesprekstypen 26
  - A. Tafelgesprek 26
  - B. Dialoogtafel 28
  - C. Reminiscentiegesprek 30
  - D. Socratisch gesprek 32

*Praktische aanwijzingen voor het voeren van een dialoog 38*

- Gesprekken in de privé sfeer 38
- Professioneel één-op één-gesprek 39
- Professioneel groepsgesprek 42

## **Deel 2 Gesprekken 46**

*Beschrijving van privé-gesprekken met vader, moeder, opa en oma 46*

*Een cadeau voor het leven 47*

*Het eerste ringetje 49*

*Weckpotten en zuurkool 52*

*Spelen in de vorige eeuw 54*

*Beschrijving van individuele gesprekken als begeleider 57*

*Het grootste taboe 58*

*De toon die de muziek maakt 60*

*Leven in de Betuwe 62*

*Beschrijving van groepsgesprekken met ouderen 64*

Ziek zijn vroeger en nu 65

Snoepen 68

Nooit meer terug naar Turkije 71

Omgaan met afhankelijk zijn 73

De waarde van een portret 76

Communicatie en complimenten 79

Een afscheid? 82

Gelijkwaardigheid van man en vrouw 83

Koffie en thee 86

Vriendschap 89

Groei 91

Dat doet me deugd 94

Ervaringen met reminiscentie 97

### **Deel 3 Lijst met gespreksonderwerpen 100**

*Onderwerpen, vragen en triggers voor een dialooggesprek met ouderen 101*

Het dagelijkse leven thuis 101

Feestdagen 104

De buitenwereld 106

Relaties en gezin 107

Algemene, historische en actuele onderwerpen 109

Onderwerpen voor en diepgaand gesprek 110

Grasduinen: literatuur en websites 113

Om verder te lezen 114

Eendaagse training In dialoog met ouderen 118

Over de auteurs 119

## Voorwoord

Oud is 'in'. De vergrijzing van de Nederlandse samenleving is een actueel onderwerp. Vrijwel dagelijks worden berichten gewijd aan vraagstukken die met ouderen en ouderdom te maken hebben. Zoals de houdbaarheid van het pensioenstelsel, de noodzaak van vrijwilligerswerk door gepensioneerden en de toenemende kosten voor de zorg. Wat opvalt is dat bij deze onderwerpen vaak over ouderen wordt gesproken en niet door ouderen. Alleen al tegen die achtergrond is 'Spreken is zilver, vragen is goud' een boek dat een verfrissende kijk geeft op het leven van mensen op leeftijd, op hoge leeftijd. In veel hoofdstukken van dit boek zijn het namelijk reacties van ouderen die voor het voetlicht worden gebracht.

De auteurs zijn erin geslaagd een boek te presenteren dat meerdere doelen dient. Studenten van het middelbaar en hoger beroepsonderwijs die de studierichting zorg en/of welzijn hebben gekozen, krijgen vaardigheden aangeleerd en ideeën aangereikt die hen in staat stellen een dialoog aan te gaan met ouderen. Maar ook om ouderen te prikkelen na te denken en te praten over onderwerpen die in hun levensfase van belang zijn, waaraan ze goede herinneringen bewaren of waar-

over ze graag de opvattingen van andere mensen willen horen. Gediplomeerde medewerkers die in de zorg werkzaam zijn, zullen met dit boek handvatten krijgen om ouderen die afhankelijk zijn van hun hulp breder tegemoet te treden en hen te leren zien als mensen die mentaal en sociaal nog volop in het leven willen staan.

Aan oude mensen kleeft niet zelden het etiket dat zij zijn uitgerangeerd, dat zij zich terugtrekken uit allerlei maatschappelijke verbanden en dat beperkingen zich opstapelen. Dit boek laat andere kanten van ouderdom zien. Zo is mooi en inzichtelijk beschreven dat mensen groei en ontplooiing blijven ervaren en dat de acceptatie van afhankelijkheid nauw samenhangt met ervaringen van groei. Voor mantelzorgers die samen met de zorgbehoevende oudere, niet zelden na jaren intensieve ondersteuning thuis, de beslissing hebben genomen dat verhuizing naar een zorginstelling noodzakelijk wordt, is het een geruststelling en oppepper te weten dat de oudere in staat wordt gesteld nieuwe dimensies aan het leven toe te voegen. Voor potentiële vrijwilligers, die een zorginstelling voor ouderen voornamelijk in verband brengen met processen van aftakeling, is dit boek een

eyeopener, omdat het juist een aanbod aan mogelijkheden tot verrijking van het leven beschrijft.

Maar een nog breder publiek zou kennis moeten nemen van de thema's in 'Spreeken is zilver, vragen is goud', omdat ze de beeldvorming van ouderen in de Nederlandse samenleving ten goede komen.

Ik wens de lezers veel leer- en leesplezier toe.

Prof. dr. Tinie Kardol  
Leerstoel Active Ageing  
Vrije Universiteit Brussel

## In dialoog met ouderen

Het aantal ouderen dat alleen thuis woont neemt toe, de behoefte aan een dagbesteding groeit. Een fijn gesprek kan eenzaamheid tegengaan, de dag inhoud geven en mooie ontmoetingen tot stand brengen. Met dit boek willen we de lezer met verhalen, ideeën voor verschillende gespreksvormen en praktische aanwijzingen enthousiast maken om in gesprek te gaan met ouderen. Specifieker: om met hen in dialoog te gaan. Een dialoog is een speciale vorm van gesprek. Een dialoog voeren betekent respectvol en met aandacht naar elkaar luisteren, samen ergens proberen te komen, gedachten uitwisselen in plaats van de ander overtuigen of je gelijk halen. De dialoog past bij uitstek bij de oproep:

*‘Laten we elkaar vragen stellen en met aandacht naar elkaar luisteren.’*

Wie deze oproep ter harte neemt, zal merken dat communiceren met ouderen echt een feest kan zijn. Met dit boek willen wij laten zien hoe je goede dialooggesprekken met ouderen kunt voeren, professioneel of privé, individueel of in groepen. Het boek is bedoeld voor iedereen die weleens ouderen ontmoet: volwassen kinderen die op bezoek gaan bij hun oude ouders, kleinkinderen in contact

met grootouders, mensen die beroepsmatig met ouderen werken, burens, vrienden of familieleden van ouderen, vrijwilligers en niet te vergeten ook de ouderen zelf.

*Wat brengt een dialoog teweeg?*

In plaats van het plichtmatige bezoekje met een kop koffie en het uitwisselen van schaarse nieuwtjes kun je als volwassen ‘kind’ ook besluiten actief in dialoog te gaan met je ouders. Wie dat doet, wie uit de vertrouwde rol van kind stapt en eens heel andere vragen stelt, ziet vaak een verrassend mooi gesprek ontstaan. Je oude vader of moeder kan onvermoede kanten laten zien, jonger en stralender zijn, of juist gevoelig, kwetsbaar of plagerig. Ook kleinkinderen en opa’s en oma’s leren elkaar in gesprekken beter kennen. Medewerkers in de ouderenzorg krijgen beter contact en meer plezier in hun werk als ze een goed gesprek weten te voeren. Begeleiders van groepsgesprekken ervaren vaak tot hun verrassing dat ouderen ook nog steeds die leuke jonge mensen zijn van vroeger. Ze zien deelnemers uit hun schulp kruipen en nieuwe onderlinge contacten opbloeien.

De ene oudere is natuurlijk de andere niet, er zijn veel individuele verschillen. Toch zijn ook grote lijnen zichtbaar. Veel ‘jongere ouderen’ merken dat ze na hun

pensioen minder uitgedaagd worden. Ze ervaren het als een gemis dat er geen beroep meer wordt gedaan op hun kennis, hun denkkraft en hun oordeelsvermogen. In goede gesprekken kunnen zij deze kwaliteiten weer opnieuw aanscherpen. Ze denken weer na, nemen standpunten in, proberen een ander te begrijpen en onderzoeken samen hoe iets nu werkelijk zit. De 'oudere ouderen' die deelnemen aan een gespreksgroep verheugen zich vaak al dagen tevoren op een bijeenkomst. Het maakt hen blij dat ze nog steeds meedoen. Ze horen erbij, het gáát ergens over, er gebeurt iets dat hen raakt en ze voelen zich met elkaar verbonden. Vaak genieten ze achteraf nog lang na van een gesprek.

#### *Opzet van het boek*

Dit boek is te zien als een handleiding of werkboek voor het voeren van goede dialooggesprekken met ouderen. Ten eerste laten we zien wat een dialoog is. Vragen stellen, goed luisteren en niet oordelen zijn de belangrijkste kenmerken. Een dialoog hoeft niet altijd een tweegesprek te zijn, ook een groepsgebesprek dat aan de kenmerken voldoet noemen we een dialoog. Een dialoog is iets heel anders dan een discussie of debat. Het gaat niet om gelijk krijgen of je standpunt verdedigen. Een dialoog voeren betekent goed naar elkaar luisteren, zo helder mogelijk spreken en gezamenlijk onderzoeken. Dat doe

je met argumenten, goede redeneringen en het uitwisselen van ervaringen.

Een dialoog kan verschillende vormen hebben. We beschrijven enkele gesprekstypen en maken daarbij onderscheid in privé-gesprekken en professioneel begeleide gesprekken. Ook onderscheiden we individuele gesprekken en groepsgebesprekken. Het zijn gesprekstypen waarmee wij zelf werken vanuit onze achtergronden van reminiscentie (ophalen van herinneringen) en praktische filosofie. Er zijn echter talloze variaties van dialooggesprekken met ouderen mogelijk. Een ervaren gespreksbegeleider kan zelf voor een geschikte vorm of structuur kiezen.

We eindigen het eerste deel met praktische aanwijzingen voor het voeren van een dialoog met ouderen. Wie een privé-gesprek wil voeren met opa, of een oude tante of buurvrouw, komt al een heel eind met oprechte interesse en het stellen van uitnodigende vragen. Voor het begeleiden van een groepsgebesprek met ouderen is iets meer nodig. Hoe pak je het aan, hoe bereid je je voor en hoe begin je het gesprek? Hoe laat je luisteren en vragen stellen een rol spelen? Hoe houd je de vaart erin en zorg je dat iedereen meedoet? Hoe ga je om met emoties en gevoelige zaken? Hoe spelen specifieke seniorenzaken een rol, hoe rond je het gesprek af en hoe zorg je dat de deelne-

mers met een goed gevoel vertrekken? Ook hier maken we onderscheid in professionele één-op-één- of groeps gesprekken. Alle aandachtspunten zijn erop gericht dat het gesprek een dialoog is en geen discussie of debat.

In het tweede deel beschrijven we een aantal dialogen met ouderen die we zelf hebben gevoerd en begeleid. Ter inspiratie en omdat het gewoon leuk is om te lezen hoe zo'n gesprek kan gaan. Het zijn immers echte mensen die hun gevoelens, ervaringen, gedachten en verhalen vertellen. Alle gesprekken zijn in de ik-vorm geschreven, waarbij die 'ik' steeds een van de beide auteurs van dit boek is. Wie het precies is, is niet van belang, want in veel gevallen zou een lezer ook zelf zo'n gesprek kunnen voeren. De namen van de gespreksdeelnemers zijn om redenen van privacy gefingeerd.

Het derde en laatste deel van het boek bevat een uitgebreide lijst met gespreks- onderwerpen om uit te putten. We hebben ruim zestig onderwerpen uit onze verzameling geselecteerd. Per onderwerp zijn een aantal trefwoorden, triggers, vragen, citaten en mogelijke invalshoeken weergegeven. Kort en krachtig, want het stellen van vragen is meestal het punt niet, de vragen liggen echt voor het oprapen. Wie in gesprek gaat met ouderen kan natuurlijk ook zelf - of samen met de deelnemers - onderwerpen bedenken en die naar eigen wens invullen. De lijst is vooral bedoeld om ideeën op te doen en op gang te komen.

Wij hopen van harte dat er dankzij dit boek heel veel mooie gesprekken met ouderen zullen plaatsvinden!

*'s-Hertogenbosch/Vught, februari 2014*

## **Deel 1 Het voeren van een dialoog**



## Dialogoog in plaats van debat

Alle gesprekken waarover het in dit boek gaat zijn vormen van dialooggesprekken. Het woord dialoog is samengesteld uit 'dia' en 'logos'. 'Dia' betekent letterlijk 'door', 'logos' betekent 'woord', 'taal', 'rede' of 'betekenis'. Een dialoog wordt vaak gezien als een tweegesprek, 'di' staat immers voor 'twee'. Maar ook een gesprek tussen meerdere personen of groepen kan een dialoog zijn. In de praktische filosofie is het gebruikelijk bepaalde gesprekken tussen meerdere personen een dialoog te noemen. Zo'n gesprek moet dan aan enkele voorwaarden voldoen. Kenmerkend voor een dialoog is dat de gespreksdeelnemers gezamenlijk tot resultaten en inzichten komen die ieder voor zichzelf niet zou bereiken. Als je een dialoog goed voert, komt er een gezamenlijk onderzoek op gang, in een sfeer van saamhorigheid en met een gecombineerde denkkraft die je in je eentje niet zou kunnen ontwikkelen. Dat kan je als tweetal of als groep tot verrassend mooie inzichten brengen. Daarvoor zijn dan wel een paar dingen nodig.

- Ten eerste moeten de deelnemers heel goed naar elkaar luisteren. Ieder moet eigenlijk steeds kunnen herhalen of samenvatten wat een ander heeft gezegd. Het is niet de bedoeling om, terwijl iemand an-

ders aan het woord is, alvast te bedenken wat je zo dadelijk wilt zeggen.

- De deelnemers schorten hun eigen oordeel op. Het is niet de bedoeling meteen kritiek te geven, of suggesties wat iemand zou moeten doen. Een dialoog gaat om samenwerken en meedenken. In een dialoog zeg je nooit: 'Ja maar...', in plaats daarvan zeg je: 'Ja, en...' Je bevestigt dat je hebt gehoord wat de ander zegt en voegt daar iets aan toe. Zo bouw je samen aan het gesprek.

- Vragen stellen is enorm belangrijk. Als iemand iets vertelt, kun je in plaats van je eigen oordeel of suggestie te geven, altijd ook een vraag stellen. Gespreksdeelnemers ervaren het als iets heel moois als ze zich daarvan bewust worden en dit steeds beter gaan doen! Een vraag moet wel een echte vraag zijn, en geen verhuuld oordeel. Dus in plaats van: 'Kun je niet beter de eer aan jezelf houden?' vraag je bijvoorbeeld: 'Wat vind je ervan dat je zo wordt behandeld?' Als het antwoord je niet direct duidelijk is kun je gewoon doorvragen. Bijvoorbeeld met vragen als: 'Hoe bedoel je dat precies? Kun je dat verduidelijken? Wat is de reden dat je dat vindt?'

- Een dialoog vraagt om een bepaalde gesprekshouding. De deelnemers aan een dialoog willen graag naar elkaar luisteren. Ze hebben interesse in elkaar, ze horen graag wat de ander heeft te vertellen. Ze hebben ook de intentie om iets van elkaar te leren of samen tot nieuwe inzichten te komen.

- Bij deze houding hoort ook dat je je twijfels mag uitspreken. Sterker nog: het is goed om je twijfels uit te spreken en deze met de groep onder de loep te houden. Twijfels en vragen houden het denken op gang, ze brengen je verder dan alle te snelle vaststellingen en oordelen.

- Een goede dialooghouding betekent ook dat je geen al te lange verhalen houdt, dat je alleen vanuit jezelf spreekt en dat je altijd eerlijk bent. Er hoort ook bij dat iedereen zo concreet mogelijk is en niet in vage algemeenheden spreekt.

- De gespreksleider moet in staat zijn om het gesprek in goede banen te leiden en oneffenheden die zich voordoen op te lossen. Bijvoorbeeld als deelnemers elkaar niet goed begrijpen of niet goed naar elkaar luisteren, als ze verschillende gedachten hebben over welk probleem nu precies speelt, als ze verschillende betekenissen hechten aan eenzelfde begrip, elkaar geen antwoord geven op een vraag en niet doorvragen, als iemand te

dominant is in een groep, als mensen niet consistent zijn in wat ze beweren, hun argumenten niet onderbouwen, enzovoort. Bij de praktische aanwijzingen verderop in dit hoofdstuk komt aan de orde hoe een gespreksleider dit soort zaken kan aanpakken.

- Een dialoog kost tijd. Het gaat er immers om iets te onderzoeken of uit te diepen. Het is daarom van belang om die tijd ook te nemen.

Een gesprek dat aan deze kenmerken voldoet is een dialoog te noemen. Niet alle gesprekken zijn dus automatisch dialogen. Een duidelijke tegenhanger van een dialoog is een debat of discussie. Daarin gaat het er juist om dat je de ander overtuigt van je standpunt. Er zijn wel overeenkomsten tussen een debat en een dialoog. Net als in een dialoog is het ook in een debat van belang dat je goed luistert naar de ander en dat je goede argumenten geeft voor wat je beweert, maar het doel van een debat is duidelijk anders dan het doel van een dialoog. Een debat gaat om het overtuigen van de ander, een dialoog om gezamenlijk onderzoek. Behalve een debat of discussie zijn er nog talloze andere gespreksvormen die geen vormen van dialoog zijn, zoals bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek, een ondervraging door de politie, een functioneringsgesprek, een klaagzang over het eten in een verzor-





## Vragen stellen

Omdat dit boek bedoeld is voor mensen die professioneel gesprekken voeren, maar ook voor mensen die privé met ouderen in gesprek gaan, maken we geregeld een tweedeling. Dat geldt niet voor dit hoofdstuk over vragen stellen. Het is met name bedoeld voor de professional, maar dat wil niet zeggen dat anderen het beter kunnen overslaan. Lees het gerust en doe er je voordeel mee. Weet echter ook dat verderop in dit hoofdstuk, bij de *Praktische aanwijzingen voor het voeren van een dialoog*, onder het kopje ‘gesprekken in de privé sfeer’, de belangrijkste tips voor vragen stellen in een privé-gesprek zijn opgesomd.

Om een gesprek uit te lokken, om het gesprek op gang te houden, om dingen te verhelderen en diepere gedachten naar boven te halen is het stellen van vragen essentieel. Een goede vraag zet iets in werking. Een eerste tip bij het stellen van vragen is: probeer vooral niet ‘een goede vraag’ te stellen, maar richt je in eerste instantie gewoon op luisteren. Het is niet van belang te laten zien wat voor slimme vragen je kunt stellen. Het is ook niet noodzakelijk dat je een hele bijzondere vraag opdiept die de ander verstedt doet staan. Als je gewoon goed luistert naar wat een ander zegt, dan komen de vragen

vanzelf bij je op. Elke vraag die je stelt nodigt uit tot een antwoord. Het leuke is dat elk antwoord ook weer nieuwe vragen oproept. In dit spel van vraag en antwoord brengt een nieuwe vraag het gesprek steeds opnieuw in beweging en stuurt het een richting op. Of een vraag laat mensen juist even stilstaan bij iets, om er dieper over na te denken. Met goed luisteren en steeds nieuwe vragen stellen komen de beste dingen boven tafel. Dat levert mooie gesprekken op.

### *Open en gesloten vragen*

Een gouden regel in de gespreksvoering is het stellen van open vragen. Dat zijn vragen die beginnen met hoe, wat, waar, waarom, wie of welk. Het kunnen ook vragen zijn als: ‘Kunt u daar iets meer over vertellen?’ ‘Hoezo?’ of: ‘Ja, en...?’ Open vragen zijn belangrijk omdat ze uitnodigend zijn en bij de ander het denken in werking zetten. Open vragen zijn daarom de motor van elk gesprek. Een uitzondering daarop kan de ‘waaromvraag’ zijn. Een: waarom? pakt niet altijd positief uit, omdat het iemand het gevoel kan geven verantwoording te moeten afleggen.

Ook al zijn open vragen de regel, soms is het goed of handig om juist gesloten vragen te stellen. Dit zijn vragen waarop je

alleen met 'ja' of 'nee' kunt antwoorden. Als iemand bijvoorbeeld ergens omheen draait en je wil helderheid krijgen, dan zou je kunnen vragen: 'Vindt u dat nu wel of niet goed?' Dan dwing je de ander tot een keuze, weten ook de andere gesprekspartners waar iemand voor staat en kan het gesprek verder. Een ander punt is dat het bij ouderen soms niet mogelijk is om open vragen te stellen, omdat ze eenvoudig niet meer in staat zijn een antwoord te formuleren. Dan blijven er nog genoeg gesloten vragen over. Na een gesloten vraag is het wel zaak om dóór te vragen. Doe je dat niet, dan is het gesprek snel afgelopen. Meer hierover is te vinden in het hoofdstuk *Praktische aanwijzingen voor het voeren van een dialoog*.



#### *Eenvoudige vragen*

Een goede vraag stellen is niet zozeer een kwestie van een hele pientere of diepgravende vraag stellen. Juist eenvoud is voor een goed gesprek van belang. Luister daarom heel goed naar de ander en probeer korte, directe en eenvoudige vragen te stellen. Laat het ook bij die eenvoudige vraag, stel hem zonder uitleg eromheen en wacht rustig tot de ander begint met antwoorden.

#### *Vragen naar verheldering*

In een goed gesprek luisteren de gesprekspartners echt naar elkaar en proberen elkaar te begrijpen. Als dat niet

gebeurt, gaan mensen gemakkelijk langs elkaar heen praten. Belangrijk is goed luisteren en dan ingaan op wat iemand zegt, niet op wat jij denkt dat de ander bedoelt. Dit geldt voor jezelf, maar je ziet het als gespreksleider ook vaak gebeuren in een groepsgesprek. Als je niet wil dat er misverstanden ontstaan en als je de ander wil begrijpen, stel dan vragen ter verheldering. Of vraag aan de ene gespreksdeelnemer of hij begrijpt wat de ander zegt. Stimuleer hem of haar daarna om verhelderingsvragen te stellen tot het wel duidelijk is. Een verhelderingsvraag is bijvoorbeeld een vraag wat de ander precies bedoelt, wat hij of zij verstaat onder een bepaalde term, wat de context is waarin dit speelt of wat nu precies zijn punt is in die kwestie. Het is ook van belang dat je de ander *wil* begrijpen.

#### *Vragen naar feiten of naar een gedachte, ervaring of gevoel*

Om de ander goed te begrijpen kan het helpen om preciezer door te vragen. Daarbij kun je onderscheid maken in vragen naar de feiten, naar iemands gedachten, naar ervaringen of naar gevoelens. Als iemand vertelt over iets wat er gebeurde, dan kun je doorvragen wat er feitelijk precies gebeurde, zonder het over de bijbehorende gevoelens of gedachten te hebben. Dan krijg je de situatie helder in beeld en ken je de context. Daarna kun je eventueel vragen naar de ervaring of

beleving van die persoon bij de gebeurtenis. Weer een ander soort vraag is: welke emoties voelde die persoon, was er sprake van boosheid, schaamte, angst of juist vreugde? Je kunt ook vragen naar de gedachten die door hem of haar heen gingen. Wat waren dat voor gedachten, wat waren overwegingen om iets wel of niet te doen? Feitelijke vragen zijn gericht op de situatie en de context. Iemands ervaringen, gevoelens en gedachten zijn persoonlijk. Specifiek daarnaar vragen brengt je dichterbij waar het voor die persoon om gaat.

#### *Vragen naar een oordeel*

Als je vraagt naar iemands oordeel, wat iemand ergens van vindt, dan kun je ook doorvragen met welke redenen hij of zij dat vindt. Dit is een vraag naar de rechtvaardiging voor dit oordeel, een vraag naar een 'omdat...' of 'want...'. Het antwoord op een dergelijke vraag schept verduidelijking in een gesprek. Het geeft ook vaak verdieping: je komt erachter waarom de ander iets vindt, wat belangrijke waarden of principes voor hem of haar zijn. Een oordeel kan gaan over een specifieke situatie: 'Ik vond het beter om dat niet aan mijn dochter te vertellen, omdat ik haar niet ongerust wilde maken.' Een oordeel kan ook een antwoord zijn op een algemene vraag: 'Het heeft geen nut om spijt te hebben, want gedane zaken nemen geen keer.'



#### *Reflectieve vragen*

Je kunt iemand ook vragen om eens bij zichzelf te rade te gaan: 'Hoe komt het nou dat de anderen je niet begrijpen?'

#### *Hypothetische vragen*

Het kan heel leuk of verhelderend zijn om eens hypothetische vragen te stellen of een gedachtenexperiment te doen ('Stel nou dat we... hoe zou jij dan...?'). Dit brengt mensen in een andere situatie en buiten hun vaste denkkaders. Maak wel duidelijk het onderscheid: 'Dit was een gedachtenexperiment, nu gaan we weer terug naar de werkelijke situatie.'

#### *Vragen om een weloverwogen antwoord*

Durf te wachten op een antwoord! Soms komt het antwoord niet direct wanneer je iemand een vraag hebt gesteld. De verleiding is dan groot om de ander te gaan 'helpen' door zelf alvast een antwoord te suggereren, of in te vullen wat je denkt dat de ander wil gaan zeggen. Sommige mensen stellen direct weer een nieuwe vraag, in de hoop dat er dan wel een antwoord komt.

Vaak is het juist heel goed om even te wachten. En ook als begeleider de groep te vragen om even niet te reageren. Laat gerust een stilte vallen na een vraag en durf die stilte even te laten duren. Degene aan wie je de vraag stelde is waarschijnlijk aan het nadenken, en als je dat proces