

## EMPATHIE

Empathie is het vermogen en de bereidheid om de gevoelens, gedachten en emoties van een andere persoon te erkennen en te begrijpen en zich in de positie van de andere in te leven. Op basis van recent <sup>7</sup> onderzoek van psycholoog Paul Bloom kan dit ook leiden tot empathische reflexen, d.w.z. empathie kan zo ver gaan dat empathisch inleven ons ertoe motiveert om eerder mensen te helpen die op ons lijken dan mensen die anders zijn dan wij, bijvoorbeeld mensen met een andere huidskleur. Empathie kan ons partijdig, ja zelfs fanatiek maken. Daarvan uitgaande maakt Bloom een onderscheid tussen empathie en medeleven: "Empathie betekent: ik voel wat een ander voelt. Medeleven betekent: ik bekommer me om de ander, ik zorg voor hen."

In de internationale *Code of Ethics*, die deel uitmaakt van het basisbegrip van maatschappelijk werk, staat in par. 5.4: "Social workers should act in relation to the people using their services with compassion, empathy and care". "Maatschappelijk werkers dienen zich met medeleven, empathie en zorg te gedragen tegenover de mensen die van hun diensten gebruik maken". Of anders gezegd: "Maatschappelijk werkers moeten personen die gebruik maken van hun diensten met mededogen, empathie en mindfulness behandelen".

Het vermogen tot empathie wordt gezien als een centraal doel in de context van het media- en seksuele opvoedingswerk. Gebruikers van het internet moeten zich vooral kunnen verplaatsen in de verschillende rollen van de betrokkenen – en in hun voortdurend wisselen van perspectief<sup>8</sup>.

De Engelse term 'empathy' wordt in het Nederlands als 'inlevingsvermogen' vertaald en geplaatst in de context van termen als 'medeleven' en mindfulness.

### **Plan van aanpak: Inlevingsvermogen en medeleven**

- Wat is empathie?
- Wat is het verschil tussen empathie en medeleven?

<sup>7</sup> <https://bewaehrungshilfe.de/wp-content/uploads/2013/02/Inernationaler-Code-of-Ethics.pdf>

<sup>8</sup> Vogelsang, Verana: Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter: Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz. Springer-Verlag 2017.

- Wat betekent medeleven en empathie?
- Hoe ontwikkel je empathie?
- Kan je gevoeliger tot inleven worden? Zo ja, op welke wijze?
- Wat zijn empathische reflexen?
- Wat is het verband tussen mindfulness en empathie?
- Is er een verband tussen inlevingsvermogen en problematisch internetgebruik?
- Kan overmatig gebruik van online media empathie sturen?

### **Oefening: Empathie - het geven van positieve feedback**

- o De deelnemers van een groep zitten in een cirkel. Iedereen neemt een A4 blad (liggend formaat) en schrijft er zijn naam op. In één zin schrijft elke deelnemer voor iedereen in de groep een positieve feedback. Aandacht moet daarbij worden besteed aan concrete formuleringen, als b.v. "Ik hou ervan dat je me altijd je pen leent". "Wat ik leuk vind aan jou is dat je me nooit uitlacht".
- o Het beschreven stuk papier wordt als een accordeon gevouwen zodat het niet door de volgende persoon gelezen kan worden.
- o Het doel van deze oefening is om ten aanzien van elke persoon waardering en positieve feedback te formuleren en om eigen gevoelens, meningen of beoordelingen in één zin te formuleren.

### **Plaats jezelf in de positie van een ander**

Zich in de positie van anderen plaatsen betekent onder andere de wensen, problemen en behoeften van anderen trachten te erkennen. Empathie is aldus niet alleen het vermogen tot inleving en medevoelen, want empathie helpt ons ook gevoelens zoals vreugde, geluk, angst, verdriet en de pijn van anderen te begrijpen. Bestaat er een verband tussen empathie, medeleven, mindfulness en internetgebruik?

Om anderen beter te begrijpen, te kunnen beoordelen en de redenen van hun handelen te erkennen, besteden we ook aandacht aan non-verbale aspecten: uiterlijk, houding, gebaren etc.. Non-verbale communicatie is een belangrijk onderdeel van elke sociale interactie en kan de ander het signaal geven: "*Ik begrijp je zonder woorden*" of "*Ik voel hoe je met je gaat*". Maar hoe zit dat op internet?

### **Plan van aanpak: Plaats jezelf in de positie van een ander**

- Kan je je voorstellen hoe het zou zijn om iemand anders te zijn?
- Hoe goed kun je jezelf in de stemming van je medemensen verplaatsen?
- Als je jezelf in de positie van iemand anders kan plaatsen, is dat dan genoeg om een gemeenschappelijke oplossing te vinden bij conflicten?
- De "gouden regel" is: "Behandel anderen op de manier waarop je wil dat ze jou behandelen". Wat betekent dit voor de interpersoonlijke communicatie op het internet?
- Vermindert overmatig gebruik van online media de empathie-vaardigheid, of leidt gebrek aan medeleven juist tot overmatig gebruik van online media?

### **Activiteit: Medeleven en empathie**

A. Schrijf je gedachten neer over het volgende gedicht!

B. Denk na over het verschil tussen empathie, medeleven en medelijden.

- Hoe is empathie te onderscheiden van medeleven en medelijden?
- Hoe denk je daarover? Welke gedachten heb je hierbij?
- Hoe kan men empathie/ medeleven/ medelijden uitdrukken?
- Wat bedoel je met empathie/ medelijden/ medeleven?

### **Empathie**

Ik wenste dat ik een magische put had  
eindeloos gevuld met empathie

en dat ik handenvol daarvan kon uitdelen  
aan een ieder die mijn pad kruiste  
zodat de harten kunnen horen  
waar de monden geen raad mee weten  
en waar oren vaak doof voor zijn  
dood, radeloosheid, pijn, verdriet  
wat doen mensen elkaar veel aan  
in naam van gelijk hebben en gelijk krijgen  
in naam van geld verdienen  
in naam van de god van ego en macht  
elkaar kleineren, krenken, vernederen  
ik zou dat willen stoppen  
door handenvol empathie uit te delen  
totdat er zoveel medemenselijkheid in alle mensen is  
dat de gedachte aan oorlog  
nooit meer in niemand opkomt.

©Usha Marhé, 01-08-2016

## **Literatuur**

Devisch, Ignaas: Het empathisch teveel. De Bezige Bij, 2017.

Vanaerschot, Nicolai, Hebbrecht: Empathie, Het geheime wapen van psychiaters en therapeuten. Diagnosis Uitgevers

Krznaric, Roman: Empathie. Ten Have

<https://www.slideshare.net/bjornciggaar/empathie-35870114>

## **Werkmateriaal**

<https://www.spelensite.be/spel/zie-wat-we-wel-kunnen>

<https://www.klascement.net/zoek-lesmateriaal/empathie/>

[http://www.icohweb.org/site/multimedia/code\\_of\\_ethics/code-of-ethics-en.pdf](http://www.icohweb.org/site/multimedia/code_of_ethics/code-of-ethics-en.pdf)