

## In gesprek gaan

*Waar 'hij' staat, geldt ook 'zij'.*

*De oudere met dementie wordt hier aangeduid met 'oudere'.*

### Luisteren

Het belangrijkste in een gesprek is luisteren. Hooguit kun je vragen stellen om het verhaal te verduidelijken. Maar doe dit voorzichtig. Probeer te voorkomen dat je vragen stelt waarop de oudere het antwoord niet meer weet.

Echt luisteren naar de ander is nog niet zo gemakkelijk. Het vraagt erom dat we ons hart en hoofd leegmaken van onze besommingen, voor de duur van het gesprek. Alleen dan kun je volledig gericht zijn op de ander. Daar speelt lichaamstaal ook een rol bij. Je kunt ook non-verbaal laten zien dat je er helemaal bent voor de ander en zijn verhaal graag hoort. Denk bijvoorbeeld aan hoe je bij iemand gaat zitten, aan je gezichtsuitdrukking (verveeld, geïrriteerd, belangstellend), aan je stem, niet steeds op je horloge kijken of afwezig het verhaal over je heen laat komen. De oudere merkt het op.

Laat merken dat je echt geïnteresseerd bent in het verhaal van de oudere, dat je geboeid bent door wat men heeft meegemaakt en dat je het leuk vindt om samen herinneringen op te halen. De oudere is vaak verbaasd dat er iemand is die zijn verhaal de moeite waard vindt en gaat dan nog enthousiaster vertellen.

Echt luisteren betekent ook dat je luistert naar de emoties waarmee de oudere zijn verhaal vertelt. Wanneer je laat merken dat je de emoties opmerkt, dan geeft dit de oudere het gevoel dat je hem serieus neemt. En dat is weer een stimulans om meer te vertellen.

*"Wat een geluk als u kunt luisteren.  
Wat een geluk als iemand naar jou luistert.  
Een mens die kan luisteren:  
wie zoekt daar niet naar?  
Als u verdriet hebt, wil u dat kunnen uiten.  
Als u een diep geluk ervaart,  
wil u dat met iemand kunnen delen.  
Zoeken we niet steeds naar een mens  
die echt kan luisteren?  
Luisteren is een manier van leven.  
Luisteren is aandachtig omgaan met uzelf,  
met mensen om u heen  
en met het leven om u heen.  
Luisteren naar uzelf  
en luisteren naar een ander  
horen bij elkaar.  
Wie zichzelf serieus neemt,  
neemt ook een ander serieus."*