

### Samenvatting van het filmpje:

- Eerst worden empathie en sympathie tegenover elkaar gezet. Dit is niet helemaal 1 op 1 te vertalen in het Nederlands maar het is ongeveer zo; sympathie zorgt ervoor dat je uit elkaar drijft en empathie zorgt voor echt contact.
- Theresa Wiseman is een onderzoekster die verschillende beroepen, waarbij empathie belangrijk is, onderzocht (je ziet de Beer en het vosje). Ze vond een aantal kenmerken en deze worden vervolgens in het filmpje genoemd. Sommigen heel kort anderen wat uitgebreider. Wat is empathie....

1. Onjuiste gedachten herkennen en wegnemen (de beer neemt het wolkje weg)
  2. Niet oordelen (ook al doe je dat zo graag)
  3. Emoties in anderen ontdekken
  4. Over die emoties praten
- Empathie is meevoelen met mensen (het vosje zakt door de grond).

- Empathie lijkt een soort heilige plaats waarbij iemand op de bodem van de put zit en roept; "ik zit vast, het is donker, ik zie het niet meer zitten". De ander komt naar beneden en zegt; ik weet hoe het is om hier te zitten. Je bent niet alleen. (dan zie je de beer en het vosje in het donkere hol zitten).
- Sympathie is als volgt (dan steekt het rendier haar kop door het gat); Oh, het is erg daar hè? Wil je een broodje?
- Dan komt er iets heel belangrijks!  
Empathie is een keus die je kwetsbaar maakt. Om echt contact te maken met de ander moet je in jezelf gaan zoeken naar een soort zelfde situatie die jij hebt meegemaakt. (Dat kan pijnlijk zijn, snap je?)
- En daar komt het rendier weer...  
Bijna nooit begint een goede empathische zin met 'gelukkig heb je.....'  
Dat doen we steeds. Als iemand iets heel pijnlijks met ons deel proberen we er toch iets moois bij te bedenken (silver lining; het randje om het wolkje).  
En dan noemt het vosje een aantal erge dingen op waar het rendier op reageert.

Ik heb een miskraam gekregen  
Mijn huwelijk is kapot  
John wordt van school gestuurd

gelukkig kan je wel zwanger worden  
gelukkig had je een huwelijk  
gelukkig is Sarah heel goed op school

- We proberen in moeilijke gesprekken vaak dingen beter te maken. Maar als ik iets met je deel wat moeilijk is heb ik liever dat je zegt; ik weet niet wat ik moet zeggen. Maar ik ben zo blij dat je het me verteld hebt.
- Want iets *wat* je zegt kan dingen vaak niet beter maken. Wat dingen beter maakt is connectie (dat zie je als de beer het vosje knuffelt).