

Jezelf kennen

Situering

“De ander nabij willen zijn” roept een beeld op van twee mensen, ieder op een stoel, waarbij de ene stoel dicht bij de andere geschoven wordt en de gesprekspartners zich naar elkaar buigen: een eenvoudig plaatje van een toch ingewikkeld proces. Want wat gaat hieraan vooraf? Hoe kunnen twee mensen zich zo vertrouwd aan elkaar voelen dat die stoelen zo dicht bij elkaar mogen staan? Hoe durven ze zich zo aan elkaar over te geven dat ze zelfs nog dicht neigen naar elkaar?

In het presentiewerk van kerken is nabijheid een oprechte wens. Het is zowel een middel als een doel op zich. Het is een middel om de ontvanger zich gehoord en gezien te laten weten. Het is een doel voor de gever in het persoonlijke proces van zingeving.

Maar niet iedere, volgens de presentiewerker, potentiële ontvanger zit te wachten op nabijheid. De zoektocht naar eenzame en verstoten mensen zal in eerste instantie vaak een automatische terugtrekkende beweging van de ontvanger met zich meebrengen. Het is daarom belangrijk dat je jezelf kent.

Hoe kom je over? Hoe is je stemgebruik? Hoe is je woordgebruik? Wat zegt je lichaamstaal?

Deze module kan gebruikt worden door gastvrouwen/gastheren van inloophuizen, personen die namens de geloofsgemeenschap zieken en eenzamen bezoeken, mensen van diaconale groepen die mensen bezoeken die te maken hebben met armoede en sociale uitsluiting.

Opzet

Doel:

De deelnemers hebben een beter inzicht in hun gedrag en de gevolgen ervan op hun gesprekspartner.

Middel:

De deelnemers kijken naar zichzelf in relatie tot een gesprekspartner.

- Inventarisatie van valkuilen in houding en opmerkingen in gesprekken.
- Rollenspellen in groepjes met reflexievragen.

De module kan in twee bijeenkomsten gebruikt worden in een groep met een grootte van 6-12 personen. Het is handig dat iemand die niet mee doet aan de oefeningen de bijeenkomsten leidt.

Programma:

Eerste bijeenkomst

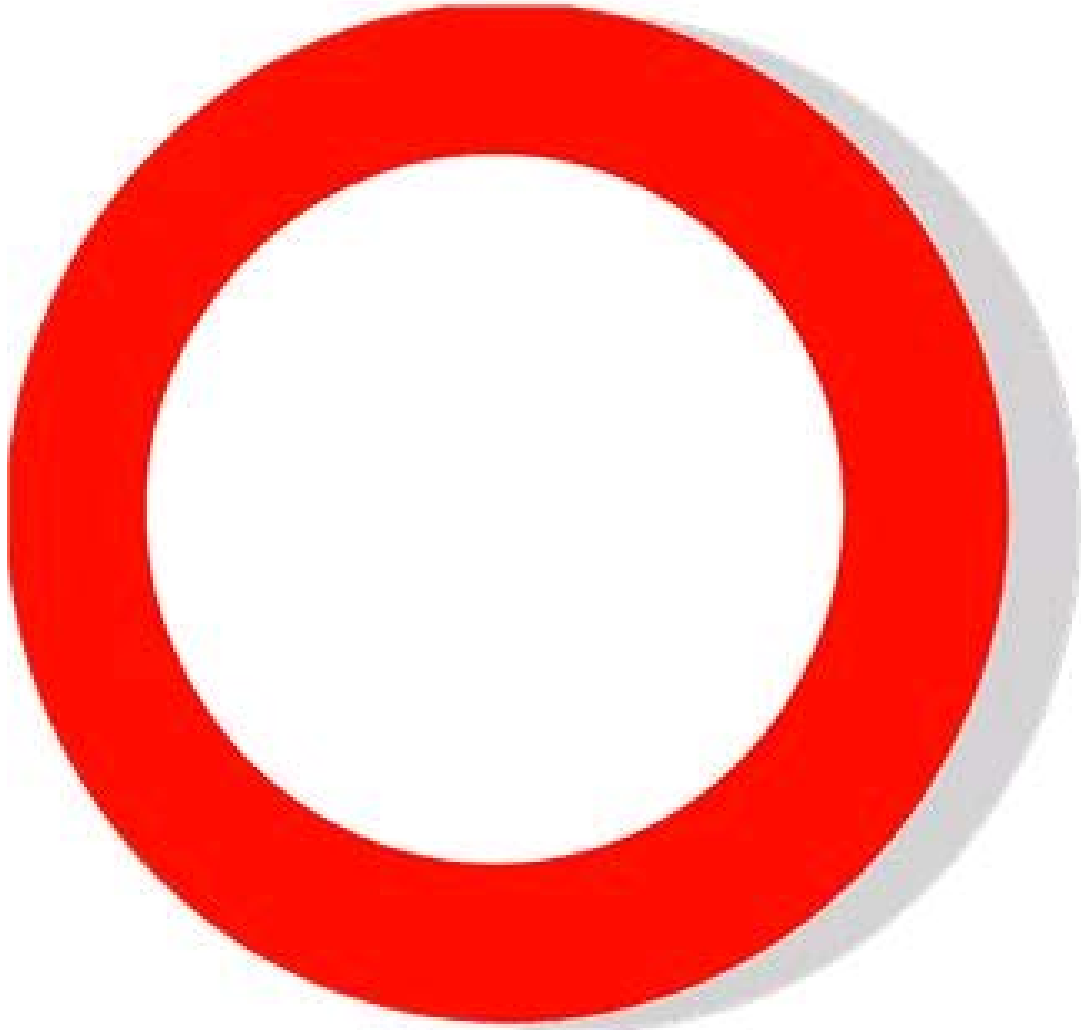
Tijd	Onderdeel	Materiaal
5 minuten	Welkom deelnemers. Uitleg bijeenkomsten Vertel wat het doel en de opzet van de bijeenkomsten is, nl.: De deelnemers hebben een beter inzicht in hun gedrag en de gevolgen ervan op hun gesprekspartner. We doen dit door met een verhaal en oefeningen waarin houding en luisteren centraal staan.	Koffie en thee
5 minuten	Voorstellen deelnemers Ieder krijgt een exemplaar van bijlage 1: <i>Verkeersbord</i> en een stift. Daarvan mag een verkeersbord van gemaakt worden met een symbool of een boodschap. Opdracht: Maak van dit lege verkeersbord een aanwijzing voor een goede luisteraar. Dat kan door er een symbool in te tekenen of er een woord in te zetten.	Bijlage 1 stiften
10 minuten	Opdracht: Vertel wie je bent en waarom je dit vrijwilligerswerk doet. Licht jouw verkeersbord toe.	
5 minuten	Voorlezen van verhaal: <i>De koning en het bezoek</i> Deelnemers lezen mee.	Bijlage 2
2x 5 minuten	Oefening 1 in tweetallen.	Bijlage 3
15 minuten	Napraten oefening 1 in de groep Als verschillende zinnen op elkaar lijken, voldoet een streepje er achter.	Bijlage 3a Flap-over met tekst van bijlage 3a
5 minuten	Pauze	Koffie en thee
10 minuten	Oefening 2, losknippen. Groepjes van 2	Bijlage 4
15 minuten	Napraten oefening 2 plenair	Bijlage 4a
10 minuten	Oefening 3, losknippen. Groepjes van 2	Bijlage 5
15 minuten	Napraten oefening 3 plenair	Bijlage 5a
5 minuten	Uitdelen huiswerk en afsluiting	Bijlage 6

Materiaal

- Bijlagen 1 t/m 6, in aantallen van deelnemers
- Flap-over en stiften
- Stiften voor deelnemers
- Koffie en thee

Bijlage 1

Maak van dit lege verkeersbord een aanwijzing voor een goede luisteraar. Dat kan door er een symbool in te tekenen of er een woord in te zetten.



Bijlage 2

De koning en het bezoek

De koning was in een moeilijke periode van zijn leven. Hij had in de laatste maanden enkele dierbaren verloren, die hij erg miste. Hij werd maar niet beter na een flinke griep en voelde zich zwak en verdrietig. Hij kon weinig naar buiten en had daar ook niet veel behoefte aan. Eigenlijk wilde hij het liefst alleen zijn. Toch waren er allerlei mensen die voortdurend informeerden hoe het met hem ging. Sommigen kwamen op bezoek, anderen stuurden kaartjes en weer anderen wilden hem aan de telefoon om zijn stem te horen. Hij werd er kriegelig van.

Zijn lakei, die hij altijd Lak noemde, zag het allemaal aan en dacht er het zijne van. Hij liet zijn vriend maar even. "Wat moet ik er mee, Lak?", zei de koning op een dag."Al die aardige mensen, ik word er zelf steeds minder aardig van. Ik kan ze niet verdragen. Kun je ze niet buiten de deur houden? Laat mij maar betijen. Ze kunnen me toch niet beter maken."

De lakei legde zijn stofdoek neer en ging er eens bij zitten. "Maar Ko, wat stoort je dan? Die mensen bedoelen het toch goed? Ze nemen tijd voor jou. Ze zijn werkelijk geïnteresseerd. Sommigen hebben zelfs luistertrainingen gevolgd om een goede bezoeker te zijn."

"Weet je wat het is? Ik word allergisch voor begrip en vriendelijkheid. Er zijn er maar weinig met wie prettig is."

"Waar stoor je je dan aan, Ko?"

"Sommige mensen zijn zo professioneel. Ik bedoel: die zijn zo moeilijk te peilen. Ik vind het juist prettig te merken dat mijn verhaal de bezoeker iets doet. Als hij na het horen van mijn verhaal onbewogen blijft, vermoed ik dat hij met zijn gedachten ergens anders was, of dat hij al zoveel ellende gehoord had, dat mijn verhaal niet erg genoeg was.

Wat ik ook erg vind, is het tegenovergestelde: als mensen met mijn verhaal op de loop gaan, door zichzelf te verliezen in het meehuilen. Een traan is niet erg, maar een huilbui wel. Mijn verdriet is mijn verdriet.

Je hebt ook mensen die altijd een soort gelijk verhaal kennen en het nodig vinden mij dat te vertellen. Die hebben het zelf meegemaakt, of hun buurvrouw, of de neef van een tante..... Voor hen lijkt het misschien op mijn situatie, maar wat schiet ik er mee op? Ik zie alleen de verschillen."

“Maar Ko, wil je dan helemaal geen bezoek, of wil je een bepaald soort bezoek niet?” probeerde de lakei. Daar moest de koning even over nadenken. “Ik vind het eigenlijk juist heel fijn om erover te praten. Ik weet wel dat mijn verhaal pittig is. Maar iedere keer als ik het mezelf hoor vertellen wordt het minder zwaar, omdat ik er dan iets meer van begrijp, of omdat ik het meer accepteer. Die herhaling is heel belangrijk voor mij. Ik vertel het niet om oplossingen en tips te krijgen. Juist niet. Ik wil vertellen, gewoon vertellen. Als ik maar steeds goedbedoelde adviezen krijg, is het net of ze mijn rouwtijd willen afpakken. Ik mag mijn pijn niet eens voelen. Ik moet al met het oplossen bezig zijn voor ik er klaar voor ben.”

De lakei knikte. Hij snapte het. Het is moeilijk een goede bezoeker te zijn.

Bijlage 3

Oefening 1

Schrijf in tweetallen 5 zinnen op die een bezoeker zou kunnen uitspreken die een gesprek voor de ontvanger onprettig onveilig maken.

1.....
.....
.....

2.....
.....
.....

3.....
.....
.....

4.....
.....
.....

5.....
.....
.....

Schrijf in tweetallen 5 zinnen op die een bezoeker zou kunnen uitspreken die de ontvanger waarschijnlijk als uitnodigend tot vertellen zal beschouwen.

1.....
.....
.....

2.....
.....
.....

3.....
.....
.....

4.....
.....
.....

5.....
.....
.....

Bijlage 3a

Inventariseer de zinnen op een flap en groepeer ze als volgt:

Zinnen die afschrikken/tegenhouden	Zinnen die uitnodigen

Bijlage 4

Oefening 2

knip-----

Situatie: na een viering in de kerk is er gelegenheid koffie te blijven drinken. De meeste mensen praten wat met elkaar, sommigen niet en blijven maar even.

Gast

Je bent iemand die niet graag met vreemden praat. Je denkt altijd dat jouw verhaal niemand zal interesseren. Onlangs heb je te horen gekregen dat je zoon en zijn vrouw gaan scheiden en dat je schoondochter naar de andere kant van het land gaat verhuizen. Je verwacht dat je daardoor je kleinkinderen maar zelden zult zien, omdat ze in de schaarse tijd die ze bij hun vader zullen doorbrengen, waarschijnlijk niet ook nog naar oma/opa zullen gaan. Je hebt er veel verdriet van, maar er zijn zoveel mensen met verdriet, dus waarom zou je dit met iemand delen? Een praatje over het weer of het opbreken van de weg bij jou in de buurt, waardoor de winkels zo moeilijk te bereiken zijn, gaat je beter af.

Je blijft na de viering op zondag meestal een kopje koffie drinken, achter in de kerk. Vandaag doe je dat ook. Je bent niet zo'n prater en zult niet uit jezelf een gesprek beginnen.

knip-----

Situatie: na een viering in de kerk is er gelegenheid koffie te blijven drinken. De meeste mensen praten wat met elkaar, sommigen niet en blijven maar even.

Gastheer/gastvrouw

Na de viering op zondag worden kerkgangers uitgenodigd om een kopje koffie te blijven drinken.

Jullie hebben met enkele mensen afgesproken steeds wat mensen aan te spreken en te vragen hoe het gaat. Er is speciaal aandacht voor hen die wat minder in de gesprekken van de anderen betrokken raken. Vandaag spreek je iemand aan die je niet goed kent, maar vaker gezien hebt.

Bijlage 4a

Voor de gast:

- Als je de gastheer/gastvrouw met een woord moet omschrijven, welk is dat dan?
- Door welke houding, woorden en handelingen van de gastheer/gastvrouw voelde je je gehoord?
- Door welke houding, woorden en handelingen van de gastheer/gastvrouw voelde je je ontkend?
- Heeft de gastheer/gastvrouw de zojuist geïnterviewde valkuilen goed begrepen?
- Welke tip wil je aan de gastheer/gastvrouw geven?

Voor de gastheer/gastvrouw:

- Als je de gast met een woord moet omschrijven, welk is dat dan?
- Hoe voelde je je, toen je het verhaal hoorde? Welke emoties kun je benoemen?
- Wat was je voornemen in de sturing van het gesprek? Waar wilde je naar toe en wat wilde je vermijden?
- Ben je tijdens het gesprek in de oefening de zojuist geïnterviewde valkuilen tegengekomen en wat heb je ermee gedaan?
- Als je volgende week deze persoon weer te gast hebt, hoe benader je haar/hem dan?

Bijlage 5

Oefening 3

Knip-----

Buur 1

Je woont naast de persoon met wie je straks een gesprek voert. Verderop in de straat is vorige week een nieuw gezin komen wonen en het is nu al duidelijk dat ze veel overlast gaan bezorgen. Ze draaien luide muziek met open ramen, waardoor jezelf de ramen en deuren moet dichthouden om een gesprek te kunnen voeren, zonder dat je wordt afgeleid door de herrie. Ze hebben ook al de hele week gebarbecued, waarbij het vlees (te hard gebakken) steeds een erg doordringende geur verspreidt. Ook dat irriteert je. Jullie wonen in een nette buurt, waar tot nu toe bij eventuele hinder men samen een oplossing vond. Deze mensen blijken minder aanspreekbaar.

Je gaat naar je burens toe om te vragen of zij er ook zoveel last van hebben en om samen een plan van aanpak te bedenken.

Knip-----

Buur 2

Je woont naast de persoon met wie je straks een gesprek voert. Hij/zij heeft gisteren gezegd dat hij/zij bij je op bezoek komt. Je denkt dat hij/zij gehoord heeft dat jij vorige week je ontslag hebt gekregen en je haar/zijn medeleven komt geven. Jullie hebben een hartelijke relatie en je bent blij met dit vriendelijke gebaar.

Bijlage 5a

Voor buur 1:

- Als je de ander met een woord moet omschrijven, welk is dat dan?
- Hoe voelde je je, toen je in gesprek was? Welke emoties kun je benoemen?
- Wat was je voornemen in de sturing van het gesprek? Waar wilde je naar toe en wat wilde je vermijden?
- Ben je tijdens het gesprek de zojuist geïnterviewde valkuilen tegengekomen en wat heb je ermee gedaan?
- Door welke houding, woorden en handelingen van de ander voelde je je gehoord?
- Door welke houding, woorden en handelingen van de ander voelde je je ontkend?
- Heeft de ander de zojuist geïnterviewde valkuilen goed begrepen? Welke tip wil je aan de ander geven?
- Als je volgende week deze persoon weer te gast hebt, hoe benader je haar/hem dan?

Voor buur 2:

- Als je de ander met een woord moet omschrijven, welk is dat dan?
- Door welke houding, woorden en handelingen van de ander voelde je je gehoord?
- Door welke houding, woorden en handelingen van de ander voelde je je ontkend?
- Heeft de ander de zojuist geïnterviewde valkuilen goed begrepen?
- Welke tip wil je aan de ander geven?

Bijlage 6

Huiswerk

Vooraf

Jezelf helemaal kennen is onmogelijk. Je bent namelijk voortdurend in ontwikkeling en daarom kan het zoekproces naar jezelf nooit af zijn. Een manier om iets van jezelf te weten te komen is goed opletten hoe anderen jou benaderen en op je reageren.

Vallen mensen bij jou met de deur in huis als ze iets willen overbrengen of leiden ze hun verhaal voorzichtig in?

Wordt je meestal met 'jij' aangesproken of zeggen mensen van wie je het niet verwacht ook wel eens 'u' ?

Raken mensen je gemakkelijk aan of is er van nature een lichamelijke afstandelijkheid?

Als je naar deze zaken kijkt, is het belangrijk dat je niet meer doet dan constateren. Er is niets goed of fout. Het is zoals het is en die situatie is het uitgangspunt van jouw communicatie met mensen die je niet kennen.

Opdracht:

Kijk naar onderstaande typering en kies er 5 die anderen waarschijnlijk erg bij jou vinden passen:

**Vriendelijk
Gemakkelijke prater**

Terughoudend

Soms wat stroef

Kan goed tegen ernstige verhalen

Spontaan

**Zoekt graag de vrolijke kant van zaken
erg gevoelig**

Is wat gehaast

Is

**Heeft meestal alle tijd
vertellen**

Heeft altijd veel over zichzelf te

**Weet altijd nog precies wat ik vorige keer verteld heb
luisteren**

Kan goed

**Heeft veel meegemaakt
plan was**

Daagt me uit meer te vertellen dan ik van

Stelt me altijd op mijn gemak

Luistert als ik erom vraag

**Is erg geduldig
door**

Is wat oppervlakkig

Vraagt stevig

Gaat meteen aan de slag met wat ze/hij gehoord heeft

Vraag in de periode tot de volgende bijeenkomst aan 2 mensen met wie je veel contact hebt en aan 2 mensen met wie je een wat afstandelijkere relatie hebt of ze 3 woorden hebben waarmee ze je kunnen typeren in je omgang met anderen. Vraag om een toelichting.

Als ze het moeilijk vinden spontaan iets te noemen, kun je ze bovenstaande typeringen voorleggen.

Tweede bijeenkomst

Tijd	Onderdeel	Materiaal
5 minuten	Welkom deelnemers. Terugblik op de vorige keer. Nog niet het huiswerk bespreken. Nogmaals herhalen wat het doel en de opzet van de bijeenkomsten is, nl.: De deelnemers hebben een beter inzicht in hun gedrag en de gevolgen ervan op hun gesprekspartner. We gaan weer oefenen en vooral op de eigen houding letten.	Koffie en thee
20 minuten	Doornemen van huiswerk: Ken jezelf! Vraag in het algemeen aan de deelnemers of er een groot verschil zit tussen hun eigen typering vooraf en die van de ondervraagden. Waren er beelden bij die ze liever niet gehoord hadden? Herkenden ze die wel? Willen ze er iets aan veranderen? Hoe? Vooraf is niet te voorspellen hoe dit zal gaan. Laat dit een luchtig item zijn: het is geen therapie. Let er wel op dat het onderwerp als zodanig serieus behandeld wordt.	Bijlage 7 in te vullen, gedurende 5 minuten en praat daarna in de grote groep na.
10 minuten	Oefening 4, losknippen in tweetallen	Bijlage8
20 minuten	Napraten in grote groep	Bijlage 8a voor deelnemers Bijlage 8b voor begeleider
5 minuten	Pauze	Koffie en thee
10 minuten	Oefening 5. Ieder vult gedurende 5 minuten de bijlage in.	Bijlage 9
25minuten	In de grote groep wordt verder gepraat. Niet over wat ieder heeft ingevuld, maar de constatering dat er verschil is tussen gemakkelijke en ongemakkelijk onderwerpen bij vrienden en vreemden. Het is belangrijk dat men die grenzen kent en daar op in kan spelen. Ook het bedacht zijn op de eigen reactie bij een bepaalde houding van de gesprekspartner is een verhelderend inzicht. Je hoeft niet alles aan te kunnen. Vaak geef je bij een slecht lopend gesprek de schuld aan je gesprekspartner. Toch is er geen sprake van schuld, maar van een tegenstelling tussen de behoefte van je gesprekspartner en je	

	eigen grenzen van comfortabel voelen. Ga hier uitgebreid op in.	
15 minuten	Verkeersbord maken	Bijlage 10
10 minuten	Afsluiting en evaluatie. Hoe vond men deze bijeenkomsten in het algemeen? Wat was er zinvol aan? Wat minder?	

Materiaal

- Bijlagen 7 t/m 10, in aantallen van deelnemers, behalve 8b
- Flap-over en stiften
- Stiften voor deelnemers
- Koffie en thee

Bijlage 7

Vul in voor zover de vragen van toepassing zijn op je bevindingen.

Bekijk je huiswerk.

Bestaat er een groot verschil zit tussen je eigen typering vooraf en die van de ondervraagden?

Welke typeringen kloppen opvallend goed?

Waren er beelden bij die je liever niet gehoord had?

Herken je die wel?

Wil je er iets aan veranderen?

Hoe?

Bijlage 8

Knip-----

De volgende casus speelt zich af in een inloopcentrum. . Daar komen mensen die er graag eens even uit zijn en een praatje maken.

Voor de gast:

Je bent een vrouw van 40, getrouwd en moeder van 2 kinderen. Drie eigenlijk. Je hebt je jongste kind van 3 verloren ,toen het verdronk in de vijver van jullie achtertuin. Dat is al 3 jaar geleden, maar je zit er nog erg mee. Inmiddels kun je in je omgeving niet meer met het verhaal aankomen, want ze vinden dat je maar wat flinker moet zijn, na zoveel tijd. Toch merk je dat het erover praten je goed doet. Je komt naar het Inloopcentrum, in de hoop hier “ frisse oren” te vinden, die nog wel willen luisteren. Je bent vaak teleurgesteld door mensen die na het horen van jouw verhaal een “verkeerde reactie” geven.

Knip-----

Voor de gastvrouw/gastheer:

Je werkt in een inloopcentrum. Daar komen mensen die er graag eens even uit zijn en een praatje maken. Vandaag is er een nieuwe gaste, een vrouw van 40. Je kent haar niet.

Bijlage 8a

Voor de gast:

- Door welke houding, woorden en handelingen van de gastvrouw/gastheer voelde je je gehoord?
- Door welke houding, woorden en handelingen van de gastvrouw/gastheer voelde je je ontkend?
- Welke tip wil je aan de gastvrouw/gastheer geven?

Voor de gastvrouw/gastheer:

- Hoe voelde je je, toen je het verhaal hoorde? Welke emoties kun je benoemen?
- Wat was je voornemen in de sturing van het gesprek? Waar wilde je naar toe en wat wilde je vermijden?
- Als je volgende week deze vrouw weer te gast hebt, hoe benader je haar dan?

In het algemeen, voor alle deelnemers:

- Wat kan de functie zijn van het je laten raken door verhalen of houding of uiterlijk van gasten?
- Wat kan het gevaar ervan zijn?
- Hoe kun je het evenwicht tussen afstand en nabijheid bewaren?

Bijlage 8b

Voor de gespreksleider:

Probeer de volgende zaken genoemd te krijgen. Lukt dat niet spontaan uit de groep, vul dan zelf aan.

De functie van het je laten raken door een gast is dat je je werkelijk openstelt, voor wat die persoon uitstraalt en zegt. Er is dan contact op zielsniveau. Je bent er allebei even open en dus even kwetsbaar door.

Vanuit die kwetsbaarheid bepaal je hoe je verder gaat. Laat je het verhaal bij de ander, maar geef je signalen dat je nabij bent? Geef je boodschappen van troost? Ga je mee-lijden? Neem je afstand? Blijf je nabij door mee te zoeken naar een oplossing? Om een goede beslissing daarin te nemen is het nodig dat je jezelf eerst laat raken door goed te luisteren en te zien. Als je zo'n beslissing neemt voordat je werkelijk verstaan hebt (met verschillende zintuigen) wat er speelt, ben je te vroeg en kan het dus misgaan.

De beweging van barmhartigheid heeft veel nagedacht over hoe het zit met geraakt worden. Zij heeft de volgende formule gevonden. *Zien - bewogen worden - in beweging komen*. Vrij vertaald: goed luisteren en kijken- je laten raken- handelen.

Zien - bewogen worden – in beweging komen. De volgorde is belangrijk. Beweeg niet te vroeg. Stel jezelf de vraag: wat heb ik gezien?

Dan: wat doet dat met mij?

Pas dan: Wat moet ik ermee? Wat kan ik ermee?

Bijlage 9

Oefening 4

Je laten raken kan je een prettig of een ongemakkelijk gevoel geven

- **Tijdens een gesprek met een goede vriend of vriendin thuis praat ik graag over**
- **Ik ga me ongemakkelijk voelen bij onderwerpen als**
- **Tijdens een gesprek met een relatief onbekende in dit vrijwilligerswerk praat ik graag over**
- **Ik ga me ongemakkelijk voelen bij onderwerpen als**
- **Als mijn gesprekspartner de volgende houding heeft, voel ik een bepaalde verlegenheid/ongemak/antipathie en kan ik het gesprek niet goed op gang houden**

Bijlage 10

Maak van dit lege verkeersbord een aanwijzing voor jezelf om een nog betere luisteraar te worden. Dat kan door er een symbool in te tekenen of er een woord in te zetten.

Vertel aan de hand van dit bord wat je over jezelf geleerd hebt.

