


COMMON GROUND WORKS

WERKBOEK voor DEELNEMERS



IN MY  **BACKYARD**

LAGUNA
collective



Common Ground Works is een gemeenschappelijk product van Laguna Collective en IMBY. De methode is gezamenlijk ontworpen door Joriene van der Kolk & Pim Scholte (Laguna Collective) en Lian Priemus & Anya Conkic (IMBY).

<https://www.inmybackyard.nl>

<https://lagunacollective.nl>

© IMBY & Laguna Collective (2021)

Inhoud

Welkom en inleiding	4
Bijeenkomst 1 - Sociale Verbondenheid	6
Achtergrond	7
Werkblad 'Actief luisteren'	11
Werkblad 'Dankbaarheidsdagboek'	12
Bijeenkomst 2 - Sociale Identiteit	13
Achtergrond	14
Werkblad 'SIM'	16
Praktijkopdracht 'Verdieping SIM & Actie'	18
Bijeenkomst 3 - Betekenisgeving	19
Achtergrond	20
Werkblad 'Waardenkompas'	22
Voorbeelden van Kernwaarden	24
Praktijkopdracht 'Uitwerking Waardenkompas & Actie'	26
Bijeenkomst 4 - Eigen kracht	27
Achtergrond	28
Werkblad 'Krachten-lijst'	30
Werkblad 'Krachten-matrix'	31
Praktijkopdracht voor bijeenkomst 5	33
Bijeenkomst 5 - Perspectieven	
Achtergrond	35
Werkblad 'Persoonlijke inbreng'	36
Bijeenkomst 6 - Terugblik en Afsluiting	37
Werkblad 'Ansichtkaarten'	38

Welkom!

Welkom bij Common Ground Works!

Je hebt je opgegeven om aan zes bijeenkomsten deel te nemen. Hier vind je alle informatie over het programma, de doelen per bijeenkomst en wat er van je wordt verwacht als je deelneemt.

Wat is Common Ground Works?

Common Ground Works (CGW) is de naam van een serie workshops, gericht op persoonlijke groei én toename van sociale verbondenheid. CGW heeft het gedachtegoed van de positieve psychologie als basis. De hoofddoelstelling is dat de deelnemers zich bewust worden van hun eigen perspectief en dat van anderen op het leven en de wereld. Daardoor leren zij zichzelf en anderen beter kennen en gaan zij makkelijker bindingen aan.

CGW is geen therapie of cursus, en de focus ligt niet op het verminderen van klachten of het oplossen van praktische problemen. In CGW denk je na over de waarden en sociale groepen die voor jou belangrijk zijn, over de manier waarop je contacten aangaat met anderen en over de kwaliteiten die je daarbij inzet. Door je bewust te zijn van je eigen referentiekader en aandacht te hebben voor het referentiekader en de (culturele) achtergrond van de ander, krijg je de kans om van elkaar te leren.

In het groepsprogramma bespreken we thema's die hiermee te maken hebben:

Sociale verbondenheid	- wanneer ontstaat dat en waarom is het belangrijk?
Sociale identiteit	- wat is dat en hoe zit dat bij mij?
Betekenisgeving & kernwaarden	- wat maakt het leven zinvol voor mij?
Eigen kracht en & kwaliteiten	- wat zijn mijn kenmerkende kwaliteiten?
Perspectieven	- hoe zie/ interpreteer ik dingen?

Wat kun je er aan hebben?

- Meer inzicht krijgen in je eigen sociale identiteit
- Je eigen kernwaarden in kaart brengen en deze omzetten naar concrete acties in het dagelijks leven.
- Je bewust worden van je eigen perspectief en dit bespreken met mensen met een ander perspectief.
- Je bewust worden van andere/meer mogelijkheden om je verbonden te voelen met je omgeving.

Al deze punten kunnen bijdragen aan het vergroten van je mentale welbevinden.

Wie kunnen er meedoen?

Om deel te nemen aan CGW moet je willen nadenken over jezelf en over sociale verbondenheid. Je wilt jouw eigen ervaringen met anderen delen. Je bent nieuwsgierig naar jezelf en naar het perspectief van de ander.

Je moet redelijk goed Nederlands kunnen spreken, bijvoorbeeld op B1 niveau. Het is geen goed idee om aan Common Ground Works mee te doen als je ook een behandeling volgt voor psychische klachten, als je erg veel stress hebt of als je in een crisis zit door persoonlijke problemen. Overleg dan met de organisatoren op welke termijn je eventueel wel zou kunnen deelnemen.

Wanneer je tijdens deelname aan CGW emotionele problemen ervaart kun je deze voorleggen aan de facilitators. Indien nodig ben je daarbij zelf verantwoordelijk voor het zoeken van de juiste professionele hulp.

Vertrouwelijkheid en afspraken

Alles wat de deelnemers in CGW-bijeenkomsten vertellen is vertrouwelijk. We willen een veilige ruimte creëren en spreken daarom met elkaar af dat wat we met elkaar bespreken onder ons blijft en niet met mensen buiten de groep wordt gedeeld.

Verder is het van belang om er echt alle bijeenkomsten bij te zijn. De thema's van de bijeenkomsten zijn zorgvuldig gekozen en je doet jezelf en elkaar een groot plezier als je er alle keren bij bent en de praktijkopdrachten uitvoert.

Als je gedurende de bijeenkomsten uitleg, woorden of zinnen niet begrijpt: aarzel niet om dat te zeggen! We vinden het belangrijk dat iedereen kan begrijpen waar we met elkaar over praten. Als je iets onduidelijk vindt leggen we het graag met andere woorden opnieuw uit.

Mocht je je ergens ongemakkelijk over voelen, meld het ons!

Bijeenkomsten

CGW bestaat uit zes bijeenkomsten waarvan de eerste een dag duurt en de overige bijeenkomsten een halve dag. Daarna kan de groep besluiten om nog een 'buitendag' met elkaar te hebben, maar de invulling daarvan is open. In dit Werkboek volgt nu een beschrijving van de zes bijeenkomsten en vind je de daarbij horende werkbladen en praktijkopdrachten.

NB: Lees vóór elke bijeenkomst de betreffende beschrijving in dit Werkboek als voorbereiding!

BIJEENKOMST 1

Thema's

- kennismaking en uitleg over de werkwijze van CGW
- sociale verbondenheid

Doel & Werkwijze

Na deze bijeenkomst weet je meer over de theorie en werkwijze van het Common Ground Works programma en over het belang van sociale verbondenheid voor je (mentale & fysieke) welzijn. Je hebt geoefend met een aantal vaardigheden die hierbij kunnen helpen.

Vorbereiding

Je kunt je goed voorbereiden door vooraf aan deze bijeenkomst de theorie in dit werkboek te lezen.

Praktijkopdrachten

Na deze bijeenkomst ga je verder met de oefening 'Actief luisteren' en het 'Dankbaarheidsdagboek'. Beide oefeningen worden tijdens de bijeenkomst toegelicht.

Praktijkopdracht 'Actief luisteren'.

Oefen met de actief luisteren-vaardigheden die we hebben besproken. Kies één of meerdere gesprekken uit die je deze week voert en maak bewust gebruik van de methode zoals die staat beschreven op het werkblad.

Praktijkopdracht 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden.

Schrijf elke avond drie momenten op waarop je je de afgelopen dag dankbaar hebt gevoeld. Probeer zo gedetailleerd mogelijk te zijn, dus niet 'ik voelde me dankbaar want ik voelde me gewoon lekker'. Beschrijf een beeld, geur, geluid, gebeurtenis of gedachte die fijn was en waarvoor je dankbaar was. Gebruik hiervoor het werkblad of een eigen notitieboek. Je mag ook een foto maken met onderschrift. Er zijn ook allerlei apps te vinden voor op je telefoon als je dat makkelijker vindt. Het is de bedoeling dat je het 'Dankbaarheidsdagboek' vanaf nu blijft gebruiken, alle weken.

BIJEENKOMST 1

Achtergrond van Common Ground Works

Tijdens CGW leer je wat over jezelf en krijg je meer zicht op de manier waarop je verbonden bent met je omgeving. Als je beter begrijpt waar de manier vandaan komt waarop jij in het leven staat, is het ook makkelijker om dat van iemand anders te begrijpen. In CGW onderzoek je waar je jouw begrip voor de ander en jullie verbondenheid eventueel kunt uitbreiden of verdiepen, en leer je vaardigheden die hierbij helpen.

CGW is geen therapie, het is ook geen cursus, maar een programma waarin je jezelf en de andere beter kunt gaan begrijpen, om je op die manier te kunnen verbinden – niet alleen binnen de groep, maar ook met mensen in je dagelijkse leven.

De groepen zijn zo samengesteld dat je gebruik maakt van elkaars diverse (culturele) achtergrond. Door de aanwezigheid van verschillende perspectieven inspireer je elkaar, word je je bewust van de invloed van jouw afkomst en leefomgeving op je gedrag en kom je misschien op nieuwe ideeën.

Een belangrijk uitgangspunt van CGW is de ‘Positieve Psychologie’, een stroming binnen de psychologie die ervan uitgaat dat je zelf invloed hebt op je mentale welbevinden. Ook besteden we bijvoorbeeld aandacht aan de kracht van actief luisteren en dialoog en kijk je naar jouw kwaliteiten en hoe je die in kunt zetten.

Positieve Psychologie

De centrale vraag die de Positieve Psychologie stelt is: wanneer en waarom voelen mensen zich goed en wat kunnen we doen om dat te stimuleren? Positieve psychologie gaat niet uit van een klacht, ziekte of diagnose. Vaak gaan mensen pas echt over zichzelf en hun gedrag nadenken als ze zich niet goed voelen; als er een probleem is dat moet worden opgelost.

In de Positieve Psychologie werkt dat anders. Je goed, gelukkig of tevreden voelen wordt bepaald door verschillende factoren: biologie, genen, persoonlijkheid, levensomstandigheden en gebeurtenissen en de manier waarop je daarmee omgaat. Dat laatste, de manier waarmee je ermee omgaat, bepaalt voor een heel groot deel je welbevinden. In het algemeen heb je dus meer invloed op hoe ‘gelukkig’ je bent dan veel mensen denken. We gaan in de verschillende bijeenkomsten na wat jij kunt doen om dat gevoel van welbevinden te verhogen.

Dankbaarheid

Dankbaarheid is een belangrijk aandachtsgebied van de Positieve Psychologie. Er is veel onderzoek gedaan naar eigenschappen als doorzettingsvermogen, wijsheid, tevredenheid en zelfvertrouwen. Dankbaarheid springt daar tussenuit doordat het zulke grote en duidelijk positieve effecten heeft op onze gezondheid, ons geluksgevoel en onze relaties.

Het blijkt dat mensen die veel dankbaarheid ervaren vaker positieve emoties hebben. Zij zijn meer tevreden met hun leven en hebben positieve verwachtingen van de toekomst. Tegelijkertijd voelen zij minder angst en somberheid. Nu is het de vraag wat er het eerste komt: maakt dankbaarheid wel echt gelukkiger, of hebben gelukkige mensen gewoon meer reden tot dankbaarheid? Het lijkt erop dat dankbaarheid toch eerder een *oorzaak* van geluk is dan een *gevolg*. En het goede nieuws is: dankbaarheid kun je aanleren en verder ontwikkelen. Dit gaan we de komende weken via oefeningen doen.

Sociale Verbondenheid

Deze weken leer je meer over jezelf en hoe je je eigen welzijn kunt vergroten. Dat is geen 'egoïstische bezigheid', want hoe beter je functioneert, des te waardevoller kun je zijn voor de andere leden van de groep waartoe je behoort.

Niet voor iedereen is het vanzelfsprekend om 'met jezelf bezig' te zijn. Niet iedereen is gewend om zich af te vragen 'wat wil ik eigenlijk?' Het maakt bijvoorbeeld veel uit of je bent opgegroeid in een individualistische of een collectivistische samenleving, dat wil zeggen: of het individu centraal staat of juist de groep waartoe je behoort. Voor de één is het vanzelfsprekend om eerst voor jezelf te 'zorgen', de ander is opgegroeid met het idee dat de groep (familie, gemeenschap, dorp etc.) voorop staat en het belangrijk is om te voldoen aan de verwachtingen van anderen en de harmonie te bewaren. Dit heeft veel invloed op hoe je je gedraagt. Hierover meer in de tweede bijeenkomst.

Sociale verbondenheid is niet meer zo vanzelfsprekend als bijvoorbeeld vijftig jaar geleden, althans niet in de Westerse wereld. Onder andere door toegenomen welvaart is het aantal alleenwonende mensen enorm gegroeid. Doordat we financieel minder van elkaar afhankelijk zijn, zijn emotionele banden ook losser geworden. We hechten vaak veel waarde aan de onafhankelijkheid van het individu. Het nadeel hiervan is dat mensen elkaar minder om hulp vragen en zich alleen of verloren kunnen voelen. In andere dan Westerse culturen is het vaak meer vanzelfsprekend dat je voor elkaar zorgt en zijn familiebanden sterker. Hoe zit dat jou? Wat is jouw achtergrond wat dit betreft, bijvoorbeeld in de cultuur van je familie? Waar voel jij je prettig bij? Wat mis je? Wat zou je anders willen?

Binnen CGW besteden wij aandacht aan sociale verbondenheid omdat deze belangrijk blijkt te zijn in ons leven. Uit onderzoek blijkt dat de mate waarin je je verbonden voelt met je omgeving (gevoel van 'beloning') veel invloed heeft op hoe goed je je voelt, en bijvoorbeeld ook op hoe oud je wordt. Veel meer nog dan gezond eten en genoeg bewegen.

Ook mensen die al jaren in hun eigen omgeving wonen kunnen zich 'verloren' voelen. Zelfs met heel veel vrienden en collega's om je heen kun je het gevoel hebben dat iedereen uiteindelijk met zichzelf bezig is, onafhankelijk is. Als de relaties los en vrijblijvend zijn kan dat soms eenzaam voelen.

Sociale verbondenheid heeft een aantal heel praktische voordelen, maar ook emotioneel is het belangrijk: een sterk sociaal netwerk zorgt ervoor dat je voldoende ondersteuning ervaart, je tegenslagen of traumatische gebeurtenissen beter kan verwerken, je minder vatbaar bent voor stress en depressies, jouw kansen vergroten op een goede loopbaan, en je stabiel in het leven zult staan. Kortom: een sociaal netwerk zorgt mede voor emotioneel evenwicht en je kunt erop terugvallen als er problemen zijn of om kansen te krijgen in de maatschappij. Dit thema zal in alle bijeenkomsten terugkomen en we gaan oefenen met manieren om het gevoel van verbondenheid met anderen te versterken.

Actief luisteren

Een manier om echt contact te maken is 'actief luisteren'. Als mensen met elkaar praten wisselen we vaak verhalen uit: de één vertelt iets en de ander reageert met een eigen verhaal. Of we willen oplossingen zoeken: de één heeft een probleem en de ander wil dat graag oplossen. Als er een meningsverschil is, praten we vaak net zolang door totdat de één de ander heeft overtuigd.

In de praktijk blijkt dat mensen zich verbonden voelen als ze het gevoel hebben 'gehoord' te worden. Een oordeel of een advies krijgen is niet het belangrijkste element. Sterker nog: zo'n doelstelling kan bij de ander het luisteren in de weg staan. Dit is een belangrijk principe in alle CGW-bijeenkomsten: luisteren om te begrijpen.

Binnen CGW willen wij open naar elkaar te luisteren. Je hoort ook veel meer als je niet meteen al een volgende vraag of een oplossing klaar hebt. En een belangrijk inzicht is: je kunt van waarde zijn door 'alleen maar' te luisteren, je hoeft niet met een mening of een oplossing te komen. We gaan hier zowel tijdens de eerste bijeenkomst als thuis mee oefenen.



Nieuwe gewoonten

De manier waarop je in het leven staat kun je veranderen, ontwikkelen en zo maken dat het voor jou het beste past. We gaan je de komende weken vragen om activiteiten uit te voeren waarbij je kunt experimenteren met verschillende technieken. Soms heel simpel en voor de hand liggend, maar ze werken pas als je ze echt probeert. Zo kun je aan het eind van de bijeenkomsten een idee hebben wat jij zou kunnen doen, wat helpt en wat je aanspreekt.

BIJEENKOMST 1

WERKBLAD 'ACTIEF LUISTEREN'

ACTIEF LUISTEREN heeft de volgende elementen:

Goed horen wat de ander heeft verteld

- Herhaal wat je hebt gehoord en vat het kort samen
- Voeg geen tekst toe aan wat je hebt gehoord
- Check bij de ander of je het goed hebt samengevat

Letten op de gevoelens van de ander

- Let op de gevoelens van de ander
- Spiegel de gevoelens met je gelaatsuitdrukking, de toon van je stem en je lichaamstaal

Geruststellen en aanmoedigen

- Geef aanmoedigingen (hummelen, knikken)
- Probeer het zelfvertrouwen van de ander te vergroten. Zeg bv.: 'dat begrijp ik', of 'dat kan ik me voorstellen', of 'dat vertel je heel duidelijk', etc.

OEFENING

Stap 1. Vertel de ander over een kleine gebeurtenis de afgelopen week waarin je iets deed waar je tevreden over bent. Dit kan iets positiefs zijn, maar ook een moeilijke situatie waarin je vindt dat je goed hebt gereageerd. Vertel hier ongeveer drie minuten over.

De andere persoon luistert met aandacht en let daarbij op de bovenstaande punten. Daarna herhaalt hij (of zij) wat hij heeft gehoord, welk gevoel de verteller daarbij aangaf, en hoe hij dat heeft gezien of gehoord.

De verteller zegt vervolgens of hij het gevoel had dat de ander echt luisterde.

Schrijf je notities op. Wat heb je bij jezelf en de ander gemerkt?

Stap 2. Vertel nu aan de ander welke kwaliteiten en hulpbronnen je in het verhaal van de ander hebt gehoord. Wissel daarna van rol.

BIJEENKOMST 1

WERKBLAD 'DANKBAARHEIDSDAGBOEK' (ook praktijkopdracht)

Schrijf elke avond voor je naar bed gaat drie fijne dingen die vandaag zijn gebeurd op. Neem daarbij eens de tijd om over onderstaande vragen na te denken.

1. Waarom heeft deze fijne gebeurtenis vandaag plaatsgevonden? Wat betekent dit voor jou?
2. Wat heeft het je opgeleverd om even stil te staan bij deze gebeurtenis?
3. Op welke manieren hebben jij en anderen aan deze fijne gebeurtenis bijgedragen?

Nadere toelichting wordt gegeven tijdens bijeenkomst 1

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

DAG 6

Etc.

We raden je sterk aan om het dankbaarheidsdagboek bij te blijven houden gedurende het gehele Common Ground Works programma. Kopieer het werkblad of gebruik een eigen notitieboek.

BIJEENKOMST 2

Thema

Sociale identiteit

Doel & Werkwijze

Na deze bijeenkomst weet je meer over de betekenis van 'sociale identiteit', en heb je met behulp van een oefening in kaart gebracht hoe deze er voor jou persoonlijk uit ziet. Daarna gaan we met elkaar in gesprek, stellen we verdiepende vragen en wisselen we perspectieven uit.

Vorbereiding voor bijeenkomst 2

Lees de uitleg over sociale identiteit

Praktijkopdrachten n.a.v. bijeenkomst 2

1. Gebruik de verdiepende vragen over de SIM oefening (werkblad pag. 16-17) met praktijkopdrachten en het actieplan (pag. 18).
2. Blijf het 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden.

BIJEENKOMST 2

SOCIALE IDENTITEIT

Vorige week hebben we het gehad over sociale verbondenheid en het belang daarvan voor ons mentale en fysieke welbevinden. Voor een gevoel van mentaal welbevinden is het nodig om je in je eigen groep 'veilig' te voelen. De vraag is: wat is je 'eigen' groep? Vroeger was dat vrij overzichtelijk. Iedereen hoorde gewoon bij zijn 'tribe', nu is dat vaak ingewikkelder. We horen bij allerlei verschillende groepen.

Het is belangrijk om te weten tot welke groepen je behoort en waar je je thuis voelt, want het koesteren en uitbouwen van de verbondenheid met je omgeving(en) zorgt ervoor dat je opgewassen bent tegen het leven, tegenslagen en perioden van alleen zijn.

Vandaag gaan we onderzoeken tot welke groepen we behoren en hoe we ons daar voelen.

Wat is sociale identiteit?

Sociale identiteit is het bewustzijn, het weten dat je tot een bepaalde groep mensen behoort en ook door anderen zo gezien wordt. Die groep mensen heeft een (gewenst) zelfbeeld, een bepaald idee over 'dit zijn wij' en zij worden door andere mensen ook zo erkend.

Iedereen weet wel zo ongeveer waar hij/zij bij hoort, maar we denken er niet altijd heel diep over na. We groeien op in een sociale omgeving en worden daarmee opgenomen in een bepaalde groep, bijvoorbeeld horend bij een bepaalde klasse (arm-rijk), een bepaald geloof, een nationaliteit, een familienaam, maar ook bij een sekse: mannen of vrouwen. Wat al die groepen vervolgens betekenen voor ons dagelijks leven verschilt enorm. Elke groep heeft eigen leefregels, normen en waarden, waar je je aan moet houden als je bij de groep wilt blijven horen.

Bij sommige sociale groepen sluiten we ons vrijwillig aan, sommige andere groepen worden je opgelegd. Hoe de maatschappij waarin je woont aankijkt tegen jouw groep heeft ook invloed op je dagelijks leven. Als je bij de groep 'gescheiden vrouwen' hoort, maakt het bijvoorbeeld uit of je in een land woont waar scheiden geaccepteerd worden of dat je in een land woont waar scheiden schaamtevol of taboe is.

Iedereen maakt deel uit van verschillende sociale groepen, en of dit prettig is of juist een probleem hangt af van drie dingen:

1. De mate waarin je je thuis voelt bij een sociale groep, en of je eruit mag stappen als dat niet meer zo is.
2. Of de verschillende groepen waar je bij hoort al dan niet met elkaar botsen.
3. Hoe de gemeenschap waarin je leeft een sociale groep waar je bij hoort beoordeelt en behandelt.

Daarnaast kunnen verschillende factoren van invloed zijn op je sociale identiteit. Hierbij kun je denken aan sociale rollen die je hebt binnen de diverse groepen, maar ook aan levensfase-overgangen.

NB: Deze achtergrondinformatie is gebaseerd op het werk van M. Seligman (2020).

Vragen die tijdens de bijeenkomst en het groepsgesprek aan de orde kunnen komen:

- Hoor je bij een bepaalde groep:, familie, vriendengroep, geloof, ras, politiek, werk, opleidingsomgeving, vereniging?
- Hoe ontstond die verbondenheid? Kan/mag dit in de loop van je leven veranderen?
- Functies van verbondenheid zijn bijvoorbeeld: praktische steun, emotionele steun (troost, steun, bemoediging, vertrouwdheid), financiële zekerheid. Welke zijn voor jou belangrijk?
- Mogelijke moeilijkheden ten gevolge van verbondenheid: normen (bv. je groot moeten houden, geen verdriet tonen), verwachtingen (bv. betrokkenheid, aanwezigheid), verschillen in behoeften, mede-verantwoordelijkheid. Levert het in je huidige omgeving onbegrip of problemen op? Heb je wel eens iets gedaan of juist gelaten om de harmonie in de groep te bewaren, ten koste van jezelf?
- Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van bij een groep horen? Of zou je juist meer bij een groep willen horen dan je nu doet?
- Hoe ben je met je vrienden en familie verbonden? Wat betekenen de meest nabije vrienden/familieleden voor je?
- Hoe belangrijk is het voor je om mensen met dezelfde opvattingen, afkomst, taalgebruik, gewoontes om je heen te hebben; waarom? Wat doe je om ervoor te zorgen dat dit zo blijft? Wat zou je anders kunnen doen?

BIJEENKOMST 2

WERKBLAD 'Social Identity Mapping' (SIM)

(2 pagina's)

In deze oefening ga je een overzicht maken van de sociale groepen waarmee je je identificeert of waar je bij hoort. Je kunt bijvoorbeeld denken aan vriendengroepen, familie, leeftijdsgroepen, culturele, politieke groepen. Denk ook aan groepen waarmee je je dagelijkse activiteiten doet zoals: werk, school, sport, muziek maken enzovoorts.

Stap 1

Schrijf op verschillende post-its bij welke groepen je hoort. Gebruik 1 post-it per sociale groep. De grootte van de post-it geeft aan hoe belangrijk deze groep voor jou is.
(Belangrijk betekent hier: neemt veel plaats in je gedachten, gevoel en/of dagelijks leven)

Grote post-it → heel belangrijke groep

Middelgrote post-it → beetje belangrijke groep

Kleine post-it → niet zo belangrijke groep

Stap 2

Plak de post-its daarna op het grote vel papier:

- Plak de groepen die veel op elkaar lijken dicht bij elkaar.
Groepen kunnen op elkaar lijken omdat ze bijvoorbeeld dezelfde regels of gewoonten hebben.
- De groepen die helemaal niet op elkaar lijken plak je verder uit elkaar.
Voorbeeld: in je team op het werk moet iedereen heel erg netjes praten en altijd in nette kleren lopen. Met de mensen van je team van de sportclub maakt dat helemaal niet uit.
Of: in een vriendengroep is het heel normaal om te roken. Bij jouw familie is dat absoluut niet normaal en maken mensen er een probleem van.

Stap 3

Mensen horen tegelijk bij verschillende groepen. Ze hebben soms in iedere groep een andere rol (taak of verantwoordelijkheden).

Teken lijnen tussen de groepen om te laten zien hoe moeilijk of makkelijk het is om zowel bij de ene als bij de andere groep te horen.

Rechte lijn -----> het is makkelijk om bij deze twee groepen tegelijk te horen
Kronkellijn ~~~~~> het is een beetje moeilijk om bij deze twee groepen tegelijk te horen
Zigzag-lijn ^^^^^^^> Het is heel moeilijk om bij deze twee groepen tegelijk te horen

Stap 4

Bespreek met elkaar je SIM. Wissel na 15 minuten van persoon.

Voorbeeldvragen:

- Wat zijn de overeenkomsten tussen de mensen die bij deze groep horen?
Hoe komen mensen bij deze groep?
- Hoe fijn is het voor jou om bij deze groep te horen?
- Welke rollen heb jij in de verschillende groepen?
- In welke groepen maakt het uit of je man of vrouw bent?
- Voor welke groepen heb jij zelf gekozen en bij welke groepen hoor je omdat dat van je wordt verwacht?
- Zou je uit een groep kunnen vertrekken? Bij welke groep is dat makkelijk en bij welke moeilijk? Waarom?

BIJEENKOMST 2

PRAKTIJKOPDRACHT 'VERDIEPING SIM & ACTIE'

Kijk thuis nogmaals naar de SIM oefening en geef antwoord op de volgende vragen:

- Waar word je blij van als je kijkt naar jouw uitwerking van de SIM oefening?
- Met welke van deze groepen of personen in deze groepen zou je je nog meer verbonden willen voelen en waarom?
- Hoe zou je dat kunnen aanpakken? (N.B.: Indien haalbaar, gebruik de techniek van 'Actief luisteren' tijdens een gesprek).

Ik ga vóór.....(*datum*) (*naam persoon*)(*bellen/ schrijven/ opzoeken/ etc.*), en(*actie*). Dat doe ik omdat..... (*reden*) en ik wil(*doel*) door (*middel*).

Voorbeeld: Ik ga vóór 15 september (*datum*) Arnold bellen (*bellen/schrijven/opzoeken*) en vragen of hij komt eten (*actie*). Dat doe ik omdat hij als broer erg belangrijk voor mij is (*reden*) en ik wil graag het contact verbeteren (*doel*) door te vragen hoe het met hem gaat en actief te luisteren (*middel*).

NB: Blijf ook het 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden!

BIJEENKOMST 3

Thema

Betekenisgeving

Doel & Werkwijze

Na deze bijeenkomst weet je meer over de begrippen 'betekenisgeving', 'zingeving' en 'kernwaarden'. Met behulp van een oefening (het 'Waardenkompas') ga je kijken naar jouw eigen kernwaarden en hoe deze (in meer of mindere mate) al een onderdeel zijn van je dagelijks leven. Als je hier meer zicht op hebt en 'volgens je waarden leeft' voel je je vaak prettiger en maak je gemakkelijker contact met mensen die dezelfde dingen waarderen in het leven als jij. Na de persoonlijke oefening volgt de onderlinge uitwisseling in de groep.

Vorbereiding voor bijeenkomst 3

Lees de uitleg over betekenisgeving & kernwaarden

Huiswerkopdrachten

1. Schrijf voor jezelf op wat je uit je 'Waardenkompas' meeneemt als concrete actie of doel waarmee je aan de slag kunt voorafgaand aan de komende bijeenkomst. Maak hier een actieplan van. Gebruik hiervoor het werkblad op pag. 26.
2. Blijf het 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden

BIJEENKOMST 3

ZINGEVING & BETEKENIS

We hebben het over zingeving, betekenisgeving. Het gaat over dat wat in jouw leven belangrijk is, wat we wel 'kernwaarden' noemen. Dat zijn de waarden waar je aan wilt vasthouden, die jouw leven richting geven. Kernwaarden geven de manier aan waarop jij je leven wilt leiden, als het ware als een intern kompas. Voorbeelden van kernwaarden zijn gerechtigheid, respect, verantwoordelijkheid, menselijkheid, moed.

Om je waarden duidelijk te kunnen benoemen is het belangrijk om goed na te denken over wat jouw leven betekenis geeft en zinvol maakt. Gaat het bijvoorbeeld om relaties, zoals een goede ouder zijn? Of om ambities, zoals een mooie loopbaan? Gaat het om rechtvaardigheid of iets anders? Denk bijvoorbeeld aan wat je zou willen doorgeven aan een volgende generatie. Als je je kernwaarden goed kent dan helpt dit je om te weten hoe je je leven zou willen leiden; ze geven houvast, als een soort anker.

Kernwaarden kunnen per cultuur verschillen. Zo worden zelfvertrouwen, assertiviteit, competitief zijn en autonomie in de VS en Europa hoog gewaardeerd, maar in andere delen van de wereld gelden ze soms als onbescheiden of egocentrisch. Ook in de werken van Buddha en Aristoteles komen ze niet voor. Andersom worden in het Westen kuisheid en stilte niet altijd gezien als positief of wenselijk.

Zingeving is ook erg belangrijk als er veel tegenslag is, veel verlies, of als je geconfronteerd wordt met menselijk lijden of pijn. Dat zijn de momenten waarop we ons existentiële vragen gaan stellen: 'Waarvoor leef ik eigenlijk nog?'. In moeilijke tijden kan het je helpen om weer contact te maken met de dingen die voor jou echt van belang zijn, je menselijkheid te bewaren of om je in een situatie met veel onzekerheid staande te houden.

Onderzoek heeft aangetoond dat betekenisgeving aan je leven goed is voor je psychische gezondheid. Gelukkig zijn er vele manieren om zin te geven aan het leven. Vaak gaat het erom dat je je wijdt aan iets dat groter is dan jezelf - bijvoorbeeld door altruïsme en dienstverlening aan anderen -, maar ook doelen die je geheel aan je eigen leven stelt kunnen betekenis geven.

Vragen die tijdens de bijeenkomst en het groepsgesprek aan de orde kunnen komen:

- Welke rol speelt zingeving (spiritualiteit/religie) in je leven? Heeft een 'hoger doel' je bv. ooit door een moeilijke situatie geholpen? Waarom is dat (zingeving) belangrijk voor jou?
- De kracht van rituelen. Heb jij die? Bepaalde handelingen, teksten o.i.d. waaraan je iets ontleent, bv. troost/kracht/vertrouwen/vertrouwdheid/kalmte? Deel je dat met anderen in je omgeving?
- Ontmoet je wel eens mensen die anders denken (een andere levensvisie hebben)? Voorbeelden?
- Heb je mensen waarmee je jouw levensvisie kan delen? Of andersom: voel je je met hen verbonden omdat je dezelfde levensvisie deelt?
- Zijn je gedachten over zingeving (spiritualiteit/religie) veranderd in de loop van je leven? Waardoor gebeurde dat? Welke gevolgen had dat?
- Vaak speelt zingeving (religie, spiritualiteit) een belangrijke rol in bepaalde levensfasen of bij bepaalde gebeurtenissen. Hierbij kun je denken aan geboorte of overlijden, ziekte,
- huwelijk. Dus momenten van geluk, maar ook aan momenten van zorg of tegenspoed. Kan je wat voorbeelden noemen uit je eigen leven?
- Wat zijn de gebruiken, rituelen en regels die jij belangrijk vindt? Welk effect hebben ze op je (troost, geruststelling, bekrachtiging...)?

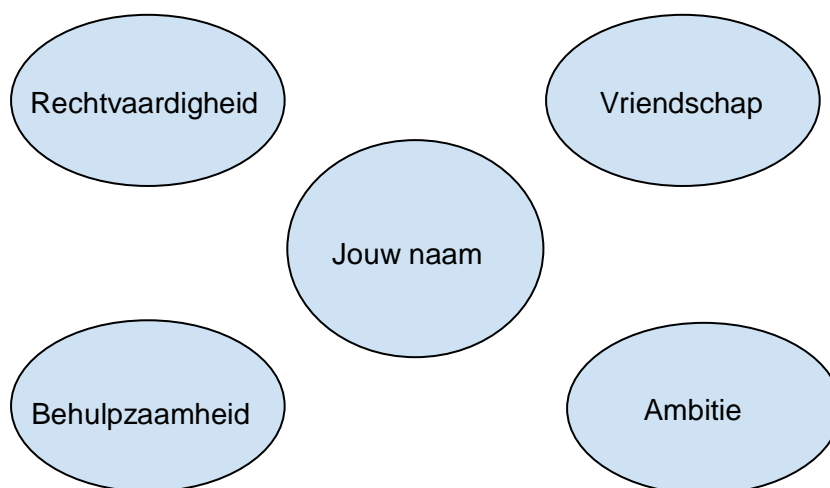
BIJEENKOMST 3

WERKBLAD 'WAARDENKOMPAS'

(2 pagina's)

Een kernwaarde geeft richting aan de manier waarop je je leven wilt leiden, als het ware als een intern kompas. Waarden zijn anders dan doelen, deze hebben een duidelijk en concreet eindpunt of resultaat wat je kunt behalen. Waarden blijven vaak stabiel, sommige waarden kun je zelfs levenslang belangrijk blijven vinden. Je zou het een beetje kunnen vergelijken met een levensmotto, iets wat echt belangrijk voor je is. Om je waarden duidelijk te kunnen benoemen is het belangrijk om goed na te denken over wat je echt belangrijk vindt in je leven: wat geeft je leven betekenis en maakt het zinvol? Gaat het bijvoorbeeld om relaties, zoals een goede ouder zijn? Of om ambities, zoals carrière? Gaat het om rechtvaardigheid of iets anders? Denk bijvoorbeeld eens na over wat je zou willen doorgeven aan een volgende generatie. Als je je kernwaarden goed kent dan helpt het je om te weten hoe je je leven zou willen leiden. Het stellen van doelen kan je daarbij helpen. Je waarden kunnen je ook helpen in tijden van tegenslag of stress. Ongeacht hoe je je voelt kun je wel proberen zo dicht mogelijk bij je eigen waarden te blijven als je reageert op de situatie of op andere mensen. Dicht bij je eigen kernwaarden blijven helpt omdat het je helpt om dicht bij je eigen gevoel te blijven en daarnaar te handelen. Dat draagt weer bij aan je mentale gezondheid. (Vermin, 2014)

Stap 1. Teken je eigen waardenkompas op een blanco vel papier. Dit ziet er ongeveer zo uit:



Voor voorbeelden van kernwaarden kun je kijken naar de lijst op pagina's 24-25.

Stap 2.

Beantwoord nu bij iedere waarde de volgende vragen:

1. Hoe is deze waarde al onderdeel van mijn leven (welke activiteiten doe ik al?)
2. Wat zou ik meer, minder of anders willen doen?

Voorbeeld:

1. Ik ga naar de sportschool en ik ben gestopt met roken
2. Ik zou gezonder kunnen eten en meer rust kunnen nemen

Stap 3.

Bespreek je antwoorden in twee of drietallen.

Behulpzame vragen zijn:

- Hoeveel tijd besteed je aan deze waarden?
- Hoe kom je aan deze waarden?
- Zijn er overeenkomsten of verschillen in onze waardenkompassen?
- Hoe komt dat?

BIJEENKOMST 3

VOORBEEDEN VAN KERNWAARDEN

Ontleend aan <https://patrickschriel.nl>
(2 pagina's)

Aandacht	Gehoorzaamheid	Ondernemend	Trouw
Affectie	Geleerdheid	Ontdekken	Uitdaging
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Onthechting	Uitmuntendheid
Authenticiteit	Geloof	Ontmoeten	Veelzijdigheid
Autonomie	Geluk	Ontspanning	Veerkracht
Avontuur	Gemak	Ontvouwen	Veiligheid
Balans	Genuanceerdheid	Ontwikkeling	Verantwoordelijkheid
Barmhartigheid	Gevoeligheid	Onvoorwaardelijk	Verbeeldingskracht
Bekwaamheid	Gezag	Openheid	Verbetering
Betrouwbaarheid	Gezamenlijkheid	Optimisme	Verbinding
Bescheidenheid	Gezondheid	Ordelijkheid	Verbondenheid
Bescherming	Gratie	Originaliteit	Verdraagzaamheid
Betrokkenheid	Groei	Overgave	Vergeving
Bevrijding	Harmonie	Overvloed	Vernieuwing
Bewustzijn	Heelheid	Passie	Vertrouwen
Bezieling	Hulpvaardigheid	Persoonlijke ontwikkeling	Vindingrijkheid
Bloei	Humor	Pionieren	Virtuositeit
Collegialiteit	Inlevingsvermogen	Plezier	Vitaliteit
Communicatie	Innerlijke vrede	Prestigieus	Volharding
Competitie	Innovatief	Puurheid	Volmaaktheid
Continuïteit	Inspiratie	Rationaliteit	Vrede

Creativiteit	Integriteit	Rechtvaardigheid	Vreugde
Daadkracht	Intimiteit	Respect	Vriendschap
Dankbaarheid	Inzet	Resultaat	Vrijgevigheid
Degelijkheid	Inzicht	Rijkdom	Vrijheid
Deskundigheid	Kennis	Rust	Waardering
Deugdbaarheid	Klantgerichtheid	Samenwerken	Waardevol
Dienstbaarheid	Klantvriendelijkheid	Samenzijn	Waardevrij
Discipline	Kunstzinnigheid	Schenken	Waardigheid
Doelgerichtheid	Kwaliteit	Schoonheid	Waarheid
Duidelijkheid	Leiderschap	Simpelheid	Wijsheid
Duurzaamheid	Leraarschap	Solidariteit	Zekerheid
Eenheid	Levenslust	Souplesse	Zelfbehoud
Eenvoudigheid	Liefde	Soevereiniteit	Zelfkennis
Eerlijkheid	Loyaliteit	Speelsheid	Zelfstandigheid
Effectiviteit	Mededogen	Spiritualiteit	Zelfvertrouwen
Efficiëntie	Meesterschap	Spontaniteit	Zingeving
Eigenheid	Meeveren	Stabiliteit	Zorgvuldigheid
Energiek	Mildheid	Stilte	Zorgzaamheid
Enthousiasme	Moedig	Tederheid	Zuiverheid
Erkenning	Mogelijkheden	Tevredenheid	
Essentie	Mondigheid	Toegankelijkheid	
Fijnzinnigheid	Muzikaliteit	Toewijding	
Flexibiliteit	Nederigheid	Tolerant	
Geborgenheid	Nuchterheid	Traditioneel	
Geduld	Onbaatzuchtigheid	Transformatie	
Geestkracht	Onafhankelijkheid	Troost	

BIJEENKOMST 3

PRAKTIJKOPDRACHT Uitwerking Waardenkompas & Actie

Stap1.

Schrijf op wat je meer, minder of anders wilde doen bij welke waarde. Kijk hiervoor nog even naar je waardenkompas. Maak hier een actieplan van. Dat doe je door op te schrijven:

- Wat wil ik gaan doen?
- Waarom wil ik dat gaan doen?
- Wanneer wil ik dat gaan doen?
- Wat heb ik ervoor nodig?

Schrijf deze antwoorden in een zin die er zo uitziet:

“Ik ga(1) , omdat ik(2). Dat doe ik vóór(3) en daarvoor heb ik(4) nodig.”

Schrijf hieronder jouw zin:

Stap2.

Beschrijf hieronder de uitkomst van je actie. Wat gebeurde er? Wat voelde je? Wat dacht je?:

NB: Blijf ook het ‘Dankbaarheidsdagboek’ bijhouden!

BIJEENKOMST 4

Thema

Eigen kracht

Doel & Werkwijze

Na deze bijeenkomst weet je meer over het belang van jouw persoonlijke krachten en kwaliteiten. We bespreken hoe je deze kunt herkennen en kunt inzetten om doelen te bereiken, om je verbonden te voelen met anderen en om dichter bij je waarden te leven. Met behulp van de oefening 'Krachten-Matrix' ga je alleen en in tweetallen aan het werk. Na deze oefening volgt een onderlinge uitwisseling in de groep.

Vorbereiding bijeenkomst 4

Lees de theorie over persoonlijke krachten en kwaliteiten

Praktijkopdrachten

1. Bereid de volgende bijeenkomst voor door middel van een persoonlijke inbreng. Zie hiervoor de praktijkopdracht 'Persoonlijke inbreng' (pag. 33).
2. Blijf het 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden

BIJEENKOMST 4

PERSOONLIJKE KRACHTEN EN KWALITEITEN


Tijdens deze bijeenkomst zullen we praten over persoonlijke krachten en kwaliteiten. Persoonlijke sterke punten of persoonlijke kwaliteiten zijn karaktereigenschappen die door onszelf (en door anderen) worden gewaardeerd. Over het algemeen waarderen we deze sterke punten bij andere mensen en willen we daardoor graag bij hen zijn. Het is wat we interessant, motiverend, intrigerend, bewonderenswaardig enzovoort vinden.

Persoonlijke krachten zijn niet precies hetzelfde als persoonlijke waarden of doelen. Een persoonlijke *waarde* is een breder begrip dan persoonlijke kracht. De waarde 'succesvol zijn' kan bijvoorbeeld worden bereikt door verschillende persoonlijke krachten te gebruiken (bijv. creativiteit, moed, ordelijk zijn, en nog veel meer). We leren bepaalde dingen in het leven te waarderen van de mensen die voor ons zorgen en van onze bredere sociale omgeving (school, werkplek etc.), maar ook door onze ervaringen. We leren ook aan welke regels we ons moeten houden. Dit worden normen of gedragscodes genoemd. Persoonlijke eigenschappen worden ook bevorderd door onze omgeving, maar ze zijn persoonlijker en individueel ontwikkeld. Ze worden veel minder 'bij de geboorte gegeven' dan talenten (bv. atletisch gebouwd zijn of een mooie zangstem hebben). Een *doel* is waar je naar streeft, iets wat je wilt bereiken (bijvoorbeeld een bepaalde baan of diploma). Je kunt je persoonlijke krachten gebruiken om je doelen in het leven te bereiken.

Tijdens de vorige bijeenkomst hebben we het gehad over waarden en hoe je handelt naar je waarden. We legden uit dat er een sterk verband bestaat tussen welzijn en waarden. Nu geldt hetzelfde voor persoonlijke krachten en kwaliteiten. Nieuwsgierig, liefhebbend, optimistisch, dankbaar, enthousiast: het zijn allemaal voorbeelden van kwaliteiten die leiden tot meer tevredenheid met het leven. Deze bijeenkomst gaat over het ontdekken van je persoonlijke krachten, praten over hoe je deze verder kunt ontwikkelen en toepassen bij het werken aan je persoonlijke doelen.

Als je meer wilt weten en je goed wilt voorbereiden op deze bijeenkomst, dan kun je op de website www.viacharacter.org een goed opgezette vragenlijst over persoonlijke sterke punten vinden. Je kunt ook <https://www.youtube.com/watch?v=K-3ljNr1gCg> bekijken om een idee te krijgen van verschillende persoonlijke kwaliteiten.

In de oefening 'Krachten Matrix' gaan we daar wat tijd aan besteden.



Het gebruik van je persoonlijke krachten en kwaliteiten kan je de overtuiging geven dat je succesvol kunt zijn bij een bepaalde taak, en je gevoel van eigenwaarde vergroten.

Dit heeft invloed op je gedrag, de dingen die je doet en je relaties met andere mensen. Als je denkt 'dat kan ik niet' of 'ze mogen me niet', zul je waarschijnlijk niets doen of maak je minder snel vrienden. De gedachte 'ik ben het waard' of 'ik kan nieuwe dingen leren', zal het waarschijnlijk gemakkelijker maken.

Behalve persoonlijke krachten kan ook erkenning door anderen ons gevoel van eigenwaarde vergroten. We willen graag gekend worden door anderen, opgemerkt worden en onze prestaties tonen. We willen ook erkenning van onze emoties, zoals verdriet om een verlies. Als we erkenning en waardering krijgen, kan dit ons gevoel van eigenwaarde vergroten, maar een gebrek daaraan kan ook leiden tot verlies van eigenwaarde.

In het groepsgesprek zullen we praten over eigenwaarde, kwaliteiten, erkenning en waardering. Hoe komen we eraan? Hoe beïnvloedt het onze interacties met andere mensen?

BIJEENKOMST 4

WERKBLAD 'KRACHTEN'

Creativiteit	Nieuwsgierigheid	Kritisch denken	Levenswijsheid
Moed	Doorzettingsvermogen	Levendigheid	Oprechtheid
Sociale Intelligentie	Vriendelijkheid	Liefde	Leiderschap
Rechtvaardigheid	Teamwerk	Vergevingsgezindheid	Leergierigheid
Spiritualiteit	Zelfregulatie	Humor	Bedachtzaamheid
Dankbaarheid	Hoop	Bescheidenheid	Waardering van schoonheid

Bronnen:

<https://www.viacharacter.org>

<https://www.msteeneveld.nl/sterke-kanten>

BIJEENKOMST 4

WERKBLAD 'KRACHTEN-MATRIX'

(2 pagina's)

In dit werkblad kijken we naar verschillende soorten krachten en kwaliteiten. Persoonlijke krachten, maar ook hulpbronnen in jouw omgeving.

Er zijn vijf verschillende soorten krachten die we vandaag gaan bekijken.

IK WIL - wensen en doelen

Alle mensen hebben wensen en doelen. Het gaat om dingen die je graag wilt doen of bereiken. Wensen en doelen geven je energie.

IK KAN - talenten en vaardigheden

Iedereen heeft talenten en vaardigheden. Een muziekinstrument bespelen, hardlopen, makkelijk contact maken, meerdere talen spreken, goed kunnen leren of goed kunnen tekenen. Soms heb je iets al lang niet meer gedaan. Als je op zoek gaat naar je talenten is het goed om ook terug te denken aan dingen waar je vroeger goed in was.

IK BEN - eigenschappen, kwaliteiten

Voorbeelden van eigenschappen of kwaliteiten zijn: vriendelijk, zorgzaam, behulpzaam, doorzettingsvermogen, creativiteit, humor, geduld, aardig en eerlijk zijn.

IK WEET - wat ik geleerd heb over mijzelf

Wat je weet gaat over dingen die je in je leven hebt geleerd. Onze ervaringen zijn krachtbronnen. Als je terugkijkt naar moeilijke periodes kun je veel leren over hoe je met problemen omgaat. Bijvoorbeeld: ik weet hoe ik hulp kan vragen, ik weet hoe ik goed voor mijn gezondheid kan zorgen, ik weet hoe ik kan ontspannen, ik weet hoe ik met mijn boosheid om kan gaan.

IK HEB - krachten in mijn omgeving

Naast krachten in jezelf heb je ook krachten in je omgeving. Dat kunnen mensen zijn: een vriend die je helpt of een hulpverlener die je hoop geeft. Het kunnen ook materiële dingen zijn: inkomen, een fiets of een huis. Ook culturele of religieuze bronnen kunnen kracht geven.

De krachtenmatrix

Ik wil Wensen / aspiraties	Ik kan Talenten / vaardigheden
Ik ben Kwaliteiten / persoonlijke eigenschappen	
Ik heb Omgevingskrachten	Ik weet Wat ik geleerd heb over mezelf en het leven

Den Hollander, D., & Wilken, J. P. (2011)

BIJEENKOMST 4

PRAKTIJKOPDRACHT 'PERSOONLIJKE INBRENG' (VOOR BIJEENKOMST 5)

PERSOONLIJKE INBRENG

De volgende bijeenkomst is alweer de op één na laatste keer dat we binnen CGW bijeenkomen. We willen je vragen om voor volgende keer iets te maken en te presenteren of tonen dat voor jou persoonlijk en betekenisvol is. Dus niet iets wat gewoon 'mooi' of 'prettig' is, maar iets waarvan je voelt dat het voor jou een diepere betekenis heeft.

De reden dat we dat vragen is dat we geloven dat als je toont wat jou raakt, troost geeft of centraal staat in jouw leven, andere mensen daar waardering voor zullen hebben. Dat het kan helpen om je meer verbonden te voelen met een ander. Ten eerste kom je meer over de andere persoon te weten dan de oppervlakkige dingen, en tweede krijg je ook erkenning van die ander.

Het gaat om iets dat anderen kunnen zien of naar luisteren, of beide (muziek, gedicht, filmfragment, e.d.). Bij voorkeur geen foto of voorwerp. Dit laat je de volgende keer *zonder uitleg vooraf* aan de anderen zien. We zullen dan de anderen vragen om op te schrijven en daarna te vertellen 1) wat het gepresenteerde hen zelf deed, en 2) waarom zij denken dat het gepresenteerde voor jou zo'n betekenis heeft.

NB: Blijf ook het 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden!

BIJEENKOMST 5

Thema

Perspectieven

Doel & Werkwijze

In deze bijeenkomst deelt iedereen iets wat voor hem/haar betekenisvol is met de groep. Doordat anderen hierop reflecteren ('Wat doet het met mij?') en iets zeggen over het perspectief wat zij van de ander hebben ('Ik denk dat dit belangrijk is voor jou omdat...') krijg je meer inzicht in hoe andere mensen dezelfde dingen (in dit geval de persoonlijke inbreng) soms met een heel ander perspectief kunnen beleven. Daarnaast hoor je indirect terug hoe de ander jou heeft leren kennen. Dit kan precies overeenkomen met je eigen gedachten, maar het kan ook verrassend zijn.

Je gaat dan ook ervaren hoe het voelt om iets echt persoonlijks te delen en je hierin kwetsbaar op te stellen, met een open houding naar het perspectief van de anderen

Vorbereiding bijeenkomst

Stuur je inbreng van tevoren naar de facilitator zodat die ervoor kan zorgen dat het goed getoond kan worden.

Praktijkopdracht voor bijeenkomst 6

1. Blijf het 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden
2. Bereid het afscheid met de groep voor. De invulling hiervan wordt tijdens bijeenkomst 5 besproken.

BIJEENKOMST 5

PERSPECTIEVEN

In deze serie bijeenkomsten hebben we veel gesproken over sociale verbondenheid. We hadden het over de betekenis daarvan en welke factoren er van invloed op zijn. Het is duidelijk geworden dat je je meer met anderen verbonden kunt voelen als je snapt waarom die ander is zoals hij of zij is, hoe die ander in elkaar zit en waarom die zich zo gedraagt, waarom die zich misschien zus of zo voelt.

Alleen, dat kom je pas te weten als je daar nieuwsgierig naar bent, als je goed naar die ander kijkt en misschien ook dingen aan de ander vraagt. Als je dat doet, leer je iemands 'perspectief' kennen. Dat is de manier waarop iemand in de wereld staat en naar de wereld kijkt: met welke verwachtingen van zichzelf en de ander, met welke waarden en normen, met welke behoeften en verlangens, en met welke sterke kanten en talenten. Je kunt, als je doorvraagt, misschien zelfs te weten komen hoe die ander aan dat perspectief is gekomen, hoe dat is ontstaan. Had dat te maken met de cultuur waarin iemand opgroeide? Met zijn of haar familie? Met bepaalde ervaringen? En heeft de huidige situatie daar ook invloed op?

Zulke vragen hebben wij in onze bijeenkomsten besproken, maar dan niet over de ander maar over jezelf. Jullie hebben een beetje bij jezelf naar binnen gekeken (dat heet 'introspectie'), en over jezelf nagedacht (dat heet 'zelfreflectie'). Want als je weet hoe je zelf in elkaar zit en dat eerdere ervaringen daar veel invloed op hebben gehad, kun je bedenken dat dit voor een ander natuurlijk precies zo is.

Jullie hebben ook over jezelf vertelt aan de anderen in de groep, en die hebben geluisterd en over henzelf verteld. Jullie hebben dus je 'perspectieven' met elkaar uitgewisseld. Dan ga je elkaar beter kennen en begrijpen. Op die manier hebben zelfreflectie en verbondenheid met elkaar te maken.

De oefening die we in deze bijeenkomst gaan doen heeft hiermee ook te maken. Jullie hebben allemaal iets meegebracht dat voor jou een bepaalde betekenis heeft, je kijkt ernaar met een bepaald perspectief.

BIJEENKOMST 5

WERKBLAD 'PERSOONLIJKE INBRENG'

Straks laat iedereen om de beurt zien wat hij/zij heeft uitgekozen.

Om te voorkomen dat we het perspectief van de ander al beïnvloeden vragen we je om tevoren niet in te leiden wat we gaan bekijken en waarom je dat hebt uitgekozen.

Tijdens het kijken en luisteren naar een ander schrijf je op een kaart jouw antwoorden op deze vragen:

1. Waarom denk je dat de ander dit heeft gekozen?
2. Wat voel en denk je zelf als je hiernaar kijkt/luistert?

Zet de naam van degene die wat heeft getoond op de kaart.

Daarna vertel je - net als de andere deelnemers - aan degene die zijn/haar persoonlijke inbreng heeft getoond wat er op de kaart staat en geef je deze kaart aan de inbrenger.

Vervolgens vertelt degene die wat heeft getoond:

- 1) hoe het was om dit allemaal te horen van de groep;
- 2) wat hetgeen hij/zij heeft getoond voor hem/haar zelf betekent.

BIJEENKOMST 6

Thema

Terugblik en afsluiting

Doelen

Je gaat actief terugblikken op je persoonlijke ontwikkeling in het Common Ground Works programma. Je gaat nadenken over hoe je de opgedane inzichten, concrete acties en het geleerde kan integreren in het dagelijks leven.

Daarnaast nemen vandaag nemen we afscheid van elkaar en dat doen we op gepaste wijze. N.B.: Het staat de groep vrij om verder onderling contact te onderhouden na afloop van het programma.

Vorbereiding voor bijeenkomst 6

- Zoals afgesproken tijdens bijeenkomst 5
- Blijf het 'Dankbaarheidsdagboek' bijhouden

BIJEENKOMST 6

WERKBLAD 'ANSICHTKAARTEN'

Stap 1

Na de samenvatting van de onderwerpen van Common Ground Works kun je een ansichtkaart kiezen met een afbeelding die (symbolisch) je proces en ontwikkeling tijdens dit programma weergeeft.

Stap 2

Zet je naam op de kaart en schrijf er een bericht voor jezelf bij. Probeer op te schrijven wat je hebt geleerd en wat je graag wilt blijven inzetten in je dagelijkse leven.

Stap 3

Presenteer je kaart aan de groep door uit te leggen waarom je deze kaart hebt gekozen, wat je hebt geleerd en waar je naar streeft in de toekomst. Je hoeft niet letterlijk voor te lezen wat je hebt geschreven; dat is namelijk een persoonlijke boodschap aan jezelf.

Stap 4

De rest van de groep schrijft een positief berichtje aan jou op kleine kaartjes. Zij zetten jouw naam op het kleine kaartje. Voorbeelden:

- Ik geloof dat jij
- Je bent ... geweest
- Mijn hoop voor jou is ...
- Ik heb je leren kennen als ...

Stap 5

De begeleider verzamelt alle kaarten die aan jou gericht zijn (inclusief degene die je aan jezelf hebt geschreven) en bewaart deze enkele weken. Na die tijd ontvang je het hele pakket per post thuis in je brievenbus.