

SNELLE VRIENDEN

Werkvorm om de relatie in korte tijd te verstevigen. Deze oefening¹ doe je bij voorkeur in tweetallen. Het resultaat is dat de deelnemers meer blijvend begrip en compassie voor elkaar ontwikkelen.

Duur: 1 uur.

Vorbereiding:

De deelnemers zitten in tweetallen bij elkaar en kunnen elkaar in de ogen kijken. Ze worden uitgenodigd om aan de hand van de vragen persoonlijke zaken met elkaar te delen. Alles wat gedeeld wordt, blijft binnen het tweetal. De deelnemer kan altijd besluiten om iets niet te delen. Vraag of de deelnemers vriendelijk en niet-oordelend willen luisteren en pas reageren op wat de ander vertelt wanneer dat gevraagd wordt. De oefening bestaat uit vijf onderdelen.

1 De deelnemers kiezen samen één van onderstaande vragen.

Deelnemer A. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer B. reageert op het antwoord, 1 minuut.

Deelnemer B. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer A. reageert op het antwoord, 1 minuut.

- 1 Hoe ziet jouw perfecte dag eruit?
- 2 Noem drie dingen die jij en je partner delen.
- 3 Is er iets waar je al lang over droomt? Waarom heb je het niet gedaan?
- 4 Wat is jouw belangrijkste prestatie tot op heden?
- 5 Als je iedereen ter wereld mag kiezen, met wie wil je uit eten? Waarom?
- 6 Welke kwaliteit of vaardigheid zou je erbij willen hebben als je morgen opstaat?

2 De deelnemers kijken elkaar in de ogen en de begeleider leest de volgende tekst:

Sluit nu je ogen en merk de aanwezige fysieke sensaties op. Wat gebeurt er in het hartgebied? Let op de ademhaling. Welke emoties merk je op? Als er gedachten opkomen, label ze dan als 'denken' en keer dan terug naar gewoon zijn met wat er nu gebeurt. [pauze]

Open nu je ogen en verbind je met de persoon die voor je zit. Merk op dat dit iemand is die emoties ervaart, zoals jij net vanbinnen opmerkte. Soms voelt hij/zij zich gelukkig. Soms trots. Soms voelt hij/zij zich geliefd. [langere pauze]

Sluit nu je ogen en merk de sensaties op die in je aanwezig zijn. Laat die sensaties er zijn. Welke emoties voel je nu? Er kan wat geluk in je zitten na het nadenken over het geluk van die ander. Of er kan verdriet of angst zijn. Kun je wat er nu ook gebeurt verwelkomen, als een teken dat je je laat zien als mens?

Open nu je ogen en verbind je met degene die voor je zit. Merk op dat deze persoon soms pijn, verdriet en angst voelt. [pauze]

Dit is een mens die soms worstelt. [langere pauze]

Sluit nu je ogen en merk op wat er van binnen leeft. Laten we daar even bij blijven. [pauze]

Open weer de ogen. Hoe voelt het om te weten dat terwijl je dit mens tegenover jou opmerkt, hij/zij ook jou opmerkt? Dat je een mens bent die soms gelukkig is? Dat je een mens bent die worstelt? Hij/zij voelde misschien een moment van geluk met jou. Of misschien een moment van zorg om jouw lijden. [pauze]

¹ Jonathan W. Kanter, *How to have close relationships*, Montreal 2018.

Sluit je ogen weer. Merk op of er vanbinnen spanningen of angsten zijn. Merk op of er vanbinnen gevoelens van warmte zijn. Kun je jezelf waarderen voor je bereidheid en aanwezigheid bij een ander mens?

De deelnemers kunnen nu hun ervaring uitwisselen: 2 minuten per persoon.

- Was er ongemak?
- Voelde je je kwetsbaar?
- Voelde je contact?

3 De deelnemers kiezen een van onderstaande vragen.

Deelnemer A. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer B. reageert op het antwoord, 1 minuut.

Deelnemer B. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer A. reageert op het antwoord, 1 minuut.

- 1 Oefen je weleens wat je wilt zeggen voor een telefoongesprek? Waarom?
- 2 Wat zou jij in je opvoeding willen veranderen?
- 3 Wat is jouw naaste herinnering?
- 4 Hoe hecht was jouw gezin? Heb je het gevoel dat jouw jeugd gelukkiger was dan die van de meeste mensen, of juist niet?
- 5 Wat vind je van de relatie met je moeder?
- 6 Jouw huis, met alles wat je bezit, staat in brand. Nadat je je dierbaren en huisdieren hebt gered heb je de tijd om veilig een laatste sprint te maken om één ding te redden. Wat zou het zijn? Waarom?

4 De deelnemers kiezen een van onderstaande vragen.

Deelnemer A. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer B. reageert op het antwoord, 1 minuut.

Deelnemer B. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer A. reageert op het antwoord, 1 minuut.

- 1 Wanneer zong je voor het laatst voor jezelf? En voor iemand anders?
- 2 Wat is jouw meest dierbare herinnering?
- 3 Waarvoor ben je het meeste dankbaar in je leven?
- 4 Wanneer heb je voor het laatst voluit gelachen? Met wie?
- 5 Wat betekent vriendschap voor jou?

5 Deelnemer A. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer B. reageert op het antwoord, 1 minuut.

Deelnemer B. beantwoordt de vraag, 2 minuten.

Deelnemer A. reageert op het antwoord, 1 minuut.

Vertel iets wat je leuk vindt bij je partner of een dierbare. Wees eerlijk en zeg iets wat je niet zomaar tegen iemand zou zeggen die je niet goed kent.

Geef de deelnemers nog 10 minuten de tijd om na praten over deze oefening.

Deze download hoort bij het boek *Teamkracht met ProSocial* van Jenny Blaauwbroek en Matthijs Steeneveld (Boom, 2023).
De downloads zijn te vinden op www.teamkracht-prosocial.nl/downloads.