

Valkuilen

De grootste valkuil is dat je elkaar toch vragen gaat stellen of in discussie gaat tijdens de rondes of na afloop. Vaak gaan die vragen of discussie meer over jezelf dan over de persoon die gesproken heeft. Je associeert het verhaal van de verteller met je eigen verhaal.

Onze eerste beweging is vaak de ander te willen helpen of troosten. Je mag er op vertrouwen dat de ander zijn eigen oplossing vindt. Jouw geschenk aan de ander is dat je er bent en dat je wezenlijk luistert, met echte warme aandacht.

Probeer achteraf geen oordeel te hebben over een bijeenkomst, in de zin van goed of fout. Het is wat er is. Een ogenschijnlijk oppervlakkige avond of een pijnlijk moment kan later van onschatbare waarde blijken.

Ondersteuning

Annet en Jacinta organiseren voor een nieuwe besloten luistercirkel twee introductiebijeenkomsten. Vervolgens gaat de luistercirkel zelfstandig draaien en is er de mogelijkheid om ondersteuning te vragen. De eerste keren kan dat in de vorm van daadwerkelijke aanwezigheid zijn. Vervolgens in overleg. Leden van de besloten groep blijven natuurlijk ook altijd welkom bij de open luistercirkels.

Kosten

Ons streven is dit initiatief breed toegankelijk te laten zijn. We willen daarom de kosten zo laag mogelijk houden. Een vrijwillige bijdrage is welkom. We denken aan een bedrag tussen de € 1,- en € 10,- per keer. Hiermee kunnen wij weer nieuwe open luistercirkels organiseren.

Informatie en data open luistercirkels

Annet Gijsman: 071 7074200, info@radius.nl, www.radiuswelzijn.nl
Jacinta van Harteveld: 06 30267068, www.jacintavanharteveld.nl



Luistercirkels

Luistercirkel

Een luistercirkel is een groep mensen die bijeen komt om echt naar elkaar te luisteren. Luisteren naar elkaar en naar jezelf. Een luistercirkel kan een open of een meer besloten karakter hebben. Bij een open luistercirkel is de samenstelling van de groep wisselend. Iedereen is welkom een of meerdere keren aan te sluiten. Een besloten luistercirkel bestaat uit een vast groepje mensen. De grootte van de groep kan variëren. Je kunt al met twee mensen starten. Annet Gijsman en Jacinta van Harteveld organiseren de open luistercirkels. Deelnemers kunnen er voor kiezen om daarna samen met andere belangstellenden een besloten luistercirkel te starten.

Spreken vanuit het hart

Hulpmiddel bij de luistercirkel is de 'talkingstone of -stick'. Het principe is afgeleid van het oorspronkelijke gebruik van de talkingstick door inheemse volkeren in Noord-Amerika. Zittend in een cirkel is degene die de talkingstick in handen heeft de enige die mag spreken; die alles mag zeggen, als het maar 'waar' is. Je wordt als spreker uitgenodigd om te voelen wat er vanuit je hart gedeeld wil worden. Je krijgt de tijd en de ruimte om al dan niet iets te vertellen, stiltes te laten vallen en emoties toe te laten. Al sprekende (en ook de stilte kan spreken) krijg je de gelegenheid te luisteren naar wat zich binnen in jou roert. De wetenschap dat niemand op jouw verhaal zal reageren of ermee aan de haal zal gaan kan je helpen bij het uitspreken. Alle aandacht is voor jou, net zo lang tot jij besluit de steen of stok door te geven.

Luisteren vanuit het hart

Als luisteraar interrompeer je de spreker niet. Je bent stil getuige en aandachtig aanwezig. Je laat het stellen van vragen, het geven van advies of troost los. Ook achteraf. Je luistert 'alleen maar', vanuit je hart, met compassie en zonder oordeel. Je probeert er helemaal te zijn, zonder iets te willen veranderen. Je luistert de ander als het ware tevoorschijn.

Praktische tips bij het opstarten

Stem vooraf met elkaar af

- de frequentie waarmee en de tijd waarop je bijeen wilt komen.
- of je een jaarplanning maakt of per keer een datum prikt.
- waar je bijeen wilt komen. Dit kan op een vaste locatie zijn, maar ook wisselend bij iemand thuis.
- wie wanneer verantwoordelijk is voor de catering.
- wie voor een sfeervolle aankleding en de praatstok of -steen zorgt

Tijdens elke bijeenkomst begin je met een ronde met de praatstok of -steen waarin iedereen ruimte krijgt om te delen hoe het met hem of haar is. Hoe zit je erbij op dat moment?

In de opstartfase kun je er voor kiezen om de tweede ronde een vraag mee te geven. Degene die het voorbereidt kan ook inleiden met een korte tekst, gedicht, kunstwerk of muziek. Zo kun je elkaar beter leren kennen.

Naarmate je elkaar beter kent, is zo'n inleiding of vraag niet nodig.

Voorbeeldvragen zijn:

- Welke ervaring heeft jou geraakt?
- Waar ben je trots op?
- Wat heeft jou pijn gedaan in het leven?
- Wat heeft je vreugde geschonken?
- Wat is je verlangen of je droom?
- ...