VLAAMS NETWERK
KIES KLEUR tegen PESTEN

Proactieve cirkels

"Iedereen is anders, iedereen hoort erbij"

DOEL:
- Leren omgaan met diversiteit
- Creëren van gelijkwaardige posities en gelijkwaardige inbreng
- Creëren van verbondenheid

TIJD: 10 - 100 min

BENODIGDHEDEN:
Deze oefening kan online of in het echt uitgevoerd worden.
Indien in het echt:
- veel ruimte
- een cirkel met stoelen
- gedrukte afsprakenkaartjes
- spreekstok

Methodiek

De menselijke soort is heel divers: er zijn verschillende geslachten, genderidentiteiten, seksuele oriëntaties... Mensen verschillen ook op vlak van culturele en sociale achtergrond, leeftijd, levensstijl, gedrag, beperkingen en mogelijkheden.

Tijdens deze groepsoefening focussen we op het creëren van gelijkwaardige posities en gelijke aandacht en tijd. Het is een moment om te luisteren naar elkaar, ideeën uit te wisselen en dingen vanuit een ander perspectief te leren zien.

Het effect van de oefening – liefst dagelijks te gebruiken 😊 – is dat er een positieve groepssfeer ontstaat en meer verbondenheid. Je spreekt en luistert met elkaar. Iedereen komt aan bod en krijgt de kans om iets over een bepaald onderwerp te zeggen.

De methodiek is proactief en wordt dus gebruikt voor er problemen zijn, in vredestijd.

Indien er een probleem is in de groep en je wil dit graag aanpakken, maak dan gebruik van een herstelcirkel (samen met iemand die een herstelgerichte opleiding heeft gevolgd).

Verloop

Nodig de groep uit om in een cirkel te gaan zitten. Geef aan wat de bedoeling is van het cirkelgesprek en geef richtlijnen mee:

- Je krijgt het woord.
- Probeer kort en kernachtig te antwoorden.
- Je geeft geen reactie op wat je hoort.

Bovenstaande richtlijnen zijn voldoende om de cirkel in goede banen te leiden. Indien je als moderator de nood voelt om nog meer veiligheid in te bouwen, kunnen ook altijd volgende richtlijnen toegevoegd worden (en visueel gemaakt worden door ze op te schrijven en in de cirkel te delen):

- Je mag passen.
  Wanneer iemand geen antwoord heeft of nog even wil nadenken, kan hij/zij/die passen. Na de cirkel kan je nog even vragen of degene die gepast heeft, iets wil toevoegen. Ook dan mag je opnieuw passen.
- Je spreekt vanuit je 'ik'.
  Sommigen hebben de neiging om als antwoord: "hetzelfde als mijn buur" te zeggen. Vraag om antwoord te geven vanuit hun eigen persoon en te starten met "ik".
- Je gebruikt positieve (lichaams)taal.
  Formuleer je antwoord op een positieve manier (gebruik geen scheldwoorden/rollen met ogen...).
- Iedereen heeft recht op een eigen mening.
  Zie boven
- Je mag in de buitencirkel zitten.
  Indien je je niet aan de afspraken houdt, kan je ook plaats nemen in de buitencirkel. Je kan/mag niet meer deelnemen aan de cirkel, enkel luisteren. Indien de buitencirkel niet werkt, kan je een time-out inlassen.
- Wat in de cirkel gezegd wordt, blijft in de cirkel...
  Als er een gevoelig thema wordt besproken, kan deze afspraak toegevoegd worden.

Na het overlopen van de afspraken, vraag je aan iedereen zijn/haar/die akkoord: is iedereen akkoord? En je stelt je vraag.

Indien je weinig tijd hebt of nog meer zekerheid wil inbouwen dat het veilig verloopt, kan je ook volgende vragen stellen:
- formuleer je antwoord in 1 woord/zin
- bereid je antwoord schriftelijk voor (gedurende 1 minuut)

Je kan de groep in willekeurige volgorde laten antwoord (pop-corn gewijs) of bij voorbeeld een volgorde afspreken: "Wie is er jarig?" of "Aan wie geef jij het woord door?".

Indien je erg weinig tijd hebt, of in tijden van corona 😉 kan je ook op je plaats blijven zitten of online een cirkel doen. Dan vraag je als moderator: "Wie wil starten?" Je bedankt na de inbreng en je vraagt dan of het woord doorgegeven wordt in alfabetische volgorde naar de A of de Z. Zo houd je de structuur goed vast.

Bedank elke deelnemer voor de inbreng.

Vragen

1. Een stad of gebied waar ik nog heen wil, is...
2. Welk seizoen vind je het leukst?
3. Wat eet jij het liefst / wat lust jij niet?
4. In welke kleding voel jij je het prettigst?
5. Wie bewonder je?
6. Welk is de beste aprilgrap die je ooit hebt gehoord?
7. Als je drie wensen kreeg, welke zouden het zijn?
8. Vrienden/familie betekenen voor mij...
9. Hoe zou je jezelf omschrijven in 5 woorden?
10. Welk werk zou jij later misschien eens graag willen doen?
11. Wat stel je vaak uit?
12. Als je superman zou zijn, welke superkracht zou je dan kiezen? Waarom?
13. Hoe is het om hier vandaag te zijn?
14. Wat zorgt ervoor dat jij je goed voelt in de groep?
15. Benoem 1 ding dat je op prijs stelt in onze groep.
16. Wat betekent 'anders' zijn voor jou?
17. Wat is voor jou een voorkeursbehandeling?
18. Hoe kijk je naar een beweging die opkomt voor zijn/haar/die overtuigingen?
19. Wat betekent 'respect' hebben voor elkaar?
20. Waar heb je vandaag/deze week het meest van genoten?
21. Wat ga je deze avond / dit weekend doen?
22. Wie bewonder je? Waarom?
23. Het leukste moment deze dag was ...
24. Wat ging goed/minder goed (tot op) vandaag?
25. Waar heb je vandaag het meest van genoten?

26. Benoem één ding dat je volgende week zeker wil doen.
27. Wat vind je belangrijk in je leven?
28. Waar ben je trots op?
29. Noem twee sterke punten van jezelf.
30. Wat wil je nog bereiken?
31. Als jij jezelf in de toekomst binnen 5 jaar ziet, wat zie je dan? En wat doe je dan?
32. Bij wie vind je steun?
33. Hoe beteken jij iets voor anderen?
34. Waar ben je dankbaar voor?
35. Waar krijg je energie van?
36. Hoe geef jij je grenzen aan?
37. Wie gebruikt FB / Instagram / TikTok / Snapchat ...?
38. Wat heb je op je profiel staan?
39. Waarom wil je die dingen met anderen delen?
40. Hoe voelt het om je successen met anderen te delen?
41. Hoe voelt het als anderen positief reageren op jouw profiel of dingen die deelt met anderen? Hoe voelen likes?
42. Heb je met alle vrienden van sociale media ook dagelijks/veel echt contact?
43. Vertrouw je ook mensen die je niet kent op internet?
44. Is er iemand die ooit al eens over jouw grenzen heen is gegaan? Geef een voorbeeld.
45. Hoe geef jij je grenzen aan?
46. Ben jij al eens over iemands grenzen heen gegaan? Geef een voorbeeld.
47. Welk advies zou jij geven aan iemand die online gepest wordt?
48. Hoe kan je online pesten stoppen?
49. Als ik online gepest wordt, dan ...
50. Wat of wie zou je kunnen helpen/een (kleine) stap in de goede richting betekenen?