



TOOLKIT OM VRIENDSCHAPPEN OP LATER LEEFTIJD TE BEVORDEREN



Medegefinancierd door
de Europese Unie

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Co-funded by
the European Union

ERASMUS + FRIEND

2023-1-NL01-KA220-ADU-000156207

WP2 | Vriendschapsprogramma voor online en offline gebruik



WP2- PROGRAMMA VAN FRIEND



Co-funded by
the European Union

Project

FRIEND: Toolkit om vriendschappen op latere leeftijd te bevorderen

ERASMUS + FRIEND

2023-1-NL01-KA220-ADU-000156207

Partners

Stichting Gouden Dagen (Nederland)

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (Portugal)

Anziani e Non Solo (Italië)

Fundación Harena (Spanje)

Leyden Academy on Vitality and Ageing B.V (Nederland)

Akademia HumanistycznoEkonomiczna w Lodzi (Polen)

Auteurs

Anziani e Non Solo | Rebecca Vellani & Laura Mazzoli



FRIEND course © 2023 by FRIEND consortium is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Inhoudsopgave

INLEIDING	7
ACHTERGROND	9
LES 1: Vriendschap herontdekken: de waarde van een tijdloze band.....	11
1.1 Doelstellingen van de les.....	11
1.2 Benodigd materiaal.....	11
1.3 Inleiding.....	11
1.4 Oefening - De bol wol	13
1.5 Een reis over de waarde van vriendschap	14
1.6 Oefening met ansichtkaarten.....	16
1.7 Tips voor thuis.....	17
1.8 Afsluiting	17
Bibliografie	17
LES 2: Stukjes van een relationele mozaïek: het belang van diversiteit in vriendschap.....	19
2.1 Lesdoelstellingen	19
2.2 Benodigde materialen.....	19
2.3 Mijn kleine leuke ding!.....	19
2.4 De thuisopdracht – Het voorwerp delen	20
2.5 De verscheidenheid in vriendschap.....	21
2.6 Oefening - De vriend die je niet verwacht	21
2.7 Tips voor thuis.....	23
2.8 Afsluiting	24
LES 3: Vriendschap en zelfvertrouwen: onze kwaliteiten ontdekken.....	25



3 .1 Doelstellingen van de les.....	25
3 .2 Benodigde materialen	25
3 .3 Mijn kleine leuke ding!.....	25
3.4 Oefening - Verborgen kwaliteiten	25
3.5 Het belang van zelfwaardering in vriendschap.....	26
3.6.1 Oefening A - Kwaliteit in beweging	27
3.6.2 Oefening – Eigenschappen uitknippen – Versie B.....	28
3.7 Tips voor thuis.....	29
3.8 Afsluiting	29
Bibliografie	29
LES 4: Een konvooi van relaties: de mensen die ons begeleiden op onze levensreis	30
4 .1 Doelstellingen van de les.....	30
4 .2 Benodigde materialen	30
4 .3 Mijn kleine leuke ding!.....	30
4.4 Bespreking van de huiswerkopdracht – interactiedagboek.....	30
4.5 Een konvooi van relaties	30
4.6 Oefening - Maak je eigen konvooi.....	32
4.7 Oefening - Naar bewuste relaties: definieer je doelen	32
4.8 Tips voor thuis	33
4.9 Afsluiting	33
LES 5: Nieuwe contacten leggen en bestaande contacten versterken	34
5 .1 Doelstellingen van de les.....	34
5.2 Benodigde materialen	34



5.3 Mijn kleine leuke ding!.....	34
5.4 Bespreking huiswerk – Plaatsen voor nieuwe contacten.....	34
5.5 Nieuwe contacten leggen	35
5.6 Oefening - Jij begint!	36
5.7 Bestaande vriendschapsrelaties versterken.....	37
5.8 Oefening - Vriendschap in de praktijk	37
5.9 Tips voor thuis.....	38
5.10 Afsluiting	38
LES 6: Assertiviteit: de kunst van nee zeggen en functionele grenzen stellen in relaties.....	39
6.1 Doelstellingen	39
6.2 Benodigde materialen	39
6.3 Mijn kleine leuke ding!.....	39
6.4 De oefening thuis delen.....	39
6.5 Assertiviteit.....	40
6.6 Oefening - Nadenken over relationele stijlen: voor- en nadelen	40
6.7 De kunst van het grenzen stellen	41
6.8 Oefening - Teken je grenzen	41
6.9 Oefening - Wat zou je doen als...?	42
6.10 Tips voor thuis.....	43
6.11 Afsluiting	43
LES 7: Je behoeften uiten en steun bieden aan onze vrienden	44
7.1 Lesdoel	44
7.2 Benodigde materialen	44



Co-funded by
the European Union

7.3 Mijn kleine leuke ding!	44
7.4 Onze behoeften communiceren	44
7.5 Er zijn voor anderen in moeilijke momenten	45
7.6 Oefening – Nadenken over empathie	46
7.7 Oefening - Op weg naar nieuwe routes	46
7.8 Afsluiting	47



INLEIDING

Het FRIEND-programma maakt deel uit van het Europese FRIEND-project, dat medegefinancierd wordt door het Erasmus+-programma. Het projectconsortium bestaat uit Nederland, Italië, Spanje, Portugal en Polen. Het FRIEND-trainingsprogramma is bedoeld voor 65-plussers en heeft tot doel isolatie tegen te gaan en/of te voorkomen door sociale vaardigheden en copingstrategieën te verbeteren.

Het programma vindt plaats in groepen en bestaat uit **7 face-to-face bijeenkomsten** die om de twee weken kunnen worden gehouden. De groepen bestaan uit **8-12 deelnemers** en ten minste **2 begeleiders** (waarvan ten minste één professional met ervaring in groepsbegeleiding). Elke bijeenkomst duurt 2 uur, waarvan 1,5 uur gewijd is aan de cursus en het laatste half uur aan een recreatief moment dat kan bestaan uit een gezamenlijke snack of een moment om naar muziek te luisteren of andere leuke activiteiten te doen. Wij zijn van mening dat het laatste half uur de groep verder kan versterken en een informele situatie biedt om de vaardigheden die tijdens de cursus zijn aangeleerd in de praktijk te brengen. Elke bijeenkomst bestaat uit een **kort theoretisch gedeelte** en een groot deel van de bijeenkomst is gewijd aan **ervaringsgerichte oefeningen, groepsdiscussies en het delen van verhalen en ervaringen**. Soms kom je twee varianten van een oefening tegen, die beide hetzelfde doel dienen. De begeleider kan kiezen welke het meest geschikt is voor zijn groep. Aan het einde van elke bijeenkomst krijgen de deelnemers 'Tips voor thuis' mee, bestaande uit verdiepingsmateriaal over het onderwerp en een oefening die tussen de bijeenkomsten kan worden uitgevoerd om de tijdens de bijeenkomst besproken vaardigheden in het dagelijks leven uit te proberen of om na te denken over het onderwerp dat in de volgende sessie aan bod komt. De tips voor thuis kunnen rechtstreeks worden gedownload vanaf de FRIEND-website, in het daarvoor bestemde gedeelte van het programma. Ze kunnen ook worden afgedrukt of per e-mail naar de deelnemers worden gestuurd. De cursus heeft een zeer ervaringsgericht karakter. De beste manier om te leren is door het zelf te ervaren, volgens de ervaringsgerichte leerbenadering.

De opzet van het programma is als volgt:

1. Vriendschap herontdekken: de waarde van een tijdloze band
2. Stukjes van een relationele mozaïek: het belang van diversiteit in vriendschap
3. Vriendschap en zelfrespect: onze kwaliteiten ontdekken



Co-funded by
the European Union

4. Een konvooi van relaties: de mensen die ons begeleiden op onze levensreis
5. Nieuwe contacten leggen en bestaande contacten versterken
6. Assertiviteit: de kunst van nee zeggen en functionele grenzen stellen in relaties
7. Onze behoeften uiten en onze vrienden steun bieden

Binnen elke les worden twee verschillende schrijfstijlen gebruikt: een in normaal lettertype en een in cursief lettertype.



Het normale lettertype wordt gebruikt wanneer de facilitator zich rechtstreeks tot de deelnemers richt, de theorie illustreert of een oefening beschrijft. Om alles nog duidelijker te maken, wordt het normale lettertype vergezeld van een pictogram van een sprekende persoon, alsof het de facilitator is die spreekt.



Het cursieve lettertype wordt gebruikt voor instructies die gericht zijn aan de beoefenaar. In dit geval geeft de handleiding specifieke instructies over de te ondernemen acties, evenals eventuele aanvullende uitleg over de oefeningen, alsof deze rechtstreeks tot de beoefenaar worden gericht. Het cursieve lettertype wordt in plaats daarvan vergezeld door een boekpictogram, wat aangeeft dat de inhoud specifiek gericht is op de professional.

Belangrijke opmerking: Deze handleiding moet niet worden gezien als een rigide, stapsgewijs programma dat moet worden gevolgd, maar eerder als een flexibel hulpmiddel dat een verscheidenheid aan thema's, ideeën en stimuli biedt. Elke context en elke groep is uniek, met eigen behoeften, dynamiek en uitdagingen. Facilitators worden daarom aangemoedigd om het FRIEND-programma met flexibiliteit en creativiteit te benaderen en de activiteiten af te stemmen op de specifieke kenmerken en omstandigheden van elke groep. Het doel is om zinvolle betrokkenheid en relevantie te bevorderen, in plaats van strikt vast te houden aan een vaste structuur. Sommige oefeningen kunnen gevoelige onderwerpen behandelen en (sterke) emotionele reacties oproepen. Begeleiders moeten erop voorbereid zijn dat deelnemers momenten van onrust kunnen ervaren, zoals uitingen van verdriet of tranen.

Het programma is beschikbaar in 6 talen: Engels, Nederlands, Italiaans, Portugees, Pools en Spaans.



ACHTERGROND

Het FRIEND-programma is geïnspireerd op het FEP (Friendship Enrichment Programme) dat in Nederland is ontwikkeld en getest door Nan Stevens en Hanna Albrecht (2001). Het FEP bestaat uit 10 face-to-face lessen die een theoretisch gedeelte combineren met praktische oefeningen die tijdens de lessen en thuis tussen de sessies door worden uitgevoerd, zodat de deelnemers de tijdens de les verworven vaardigheden in hun eigen levenscontext kunnen oefenen. Het FEP werd getest op een groep van 40 vrouwen tussen 54 en 73 jaar, verdeeld in groepen van 8-10 deelnemers.

De doelstellingen van het programma waren:

- het zelfvertrouwen verbeteren;
- het begrip vriendschap verbreden en verwachtingen verduidelijken; mythes over vriendschap ontkrachten die de kans op het ontwikkelen van bevredigende relaties verkleinen;
- doelen en strategieën vaststellen;
- successen en mislukkingen delen.

De lessen waaruit het FEP bestond, waren als volgt georganiseerd:

1. Presentaties
2. De verscheidenheid van vriendschap
3. Eerste herinneringen aan vriendschappen
4. Vriendschap en zelfvertrouwen
5. Een konvooi van relaties
6. Nieuwe contacten
7. Hoe kennissen vrienden worden
8. Vriendschappen versterken
9. Persoonlijke grenzen in vriendschapsrelaties
10. Doelen in vriendschappen.

Uit het onderzoek bleek dat de meeste deelnemers nieuwe vriendschappen konden sluiten of bestaande vriendschappen konden verbeteren en hun eenzaamheid aanzienlijk konden verminderen.



Vervolgens werd het programma herhaald in een ander onderzoek van Tamara Bowmann en collega's (2016), waarbij opnieuw een nu volledig online versie van het FEP werd aangeboden aan 239 deelnemers van beide geslachten boven de 50 jaar. Het online FEP bestond uit 6 lessen. Het programma bleek effectief in het verminderen van zowel sociale als emotionele eenzaamheid, maar er was een hoog uitvalpercentage (66% en 72%), waarschijnlijk als gevolg van de online vorm.



LES 1: Vriendschap herontdekken: de waarde van een tijdloze band

1.1 Doelstellingen van de les

- Kennismaken met het programma;
- Elkaar leren kennen;
- Nadenken over het begrip vriendschap;
- Nadenken over de waarden die met vriendschap worden geassocieerd.

1.2 Benodigd materiaal

- Een tafel;
- Stoelen;
- Een bol wol;
- Papier;
- Pennen;
- Flip-over;
- Afgedrukte lege kompas;
- Afgedrukte afbeelding van een kaart, kompas, waarschuwbord;

1.3 Inleiding



Welkom bij deze reeks sessies over vriendschap. Tijdens deze bijeenkomsten krijgen we de kans om na te denken over het begrip vriendschap, ervaringen en herinneringen uit te wisselen en nieuwe manieren te leren om contact te maken met anderen en ons vriendennetwerk te versterken.



Vandaag leren we elkaar niet alleen wat beter kennen en raken we vertrouwd met het FRIEND-programma, maar zetten we ook een belangrijke stap: we stellen samen een paar regels op om onze groep zo goed mogelijk te laten functioneren.

Deelname aan deze groep is vrijwillig en het is daarom essentieel dat iedereen zich welkom en op zijn gemak voelt. We willen een prettige omgeving creëren waar we samen tijd kunnen doorbrengen. Om dit te bereiken, nemen we even de tijd om na te denken en samen enkele basisregels af te spreken die ons zullen helpen om deze ervaring op de best mogelijke manier te beleven.



Regels kunnen gezamenlijk worden opgesteld. Het is handig om deze op een poster of bord te zetten, zodat ze tijdens alle volgende bijeenkomsten zichtbaar blijven. Dit hulpmiddel dient ook om de aandacht te vestigen op de afgesproken regels, mocht dat nodig zijn.



Ik nodig u uit om te delen welke principes u belangrijk vindt om de groep goed te laten functioneren. Zijn er bijvoorbeeld voorwaarden die volgens u een open en respectvolle dialoog bevorderen? Is er iets waarvan u graag zou willen dat u zich vrij voelt om het te uiten?



Om het gezamenlijk opstellen van regels te vergemakkelijken, kunt u beginnen met de deelnemers te vragen welke principes zij belangrijk vinden. Uit hun antwoorden is het essentieel om enkele basisrichtlijnen te integreren:

- *Ruimte voor welzijn en reflectie: de groep is een plek die gewijd is aan jezelf, om je emoties te verkennen, ervaringen in vriendschappen te verwerken en na te denken over verlangens en aspiraties, zelfs die waarvan je je niet volledig bewust bent.*
- *Oordeel opschorten: het is essentieel om elke deelnemer te accepteren zoals hij of zij is en hoe hij of zij zich op dat moment voelt, zonder een oordeel te vellen.*



- *Respect voor spreektijd: de groep biedt een ruimte voor discussie waarin iedereen de kans krijgt om zich op een rustige manier te uiten, met respect voor de tijd en mening van anderen.*
- *Vertrouwelijkheid: alles wat in de groep wordt gedeeld, moet binnen de groep blijven, met respect voor de privacy van elke deelnemer.*

Dit alles heeft tijd nodig, iedereen heeft zijn eigen ritme, dus zijn er mensen die zich eerder openstellen in de groep, tijdens de eerste bijeenkomsten, omdat ze misschien behoefte hebben aan deelname aan groepsactiviteiten, of omdat ze daar meer aan gewend zijn, en zijn er mensen die meer tijd nodig hebben: ook dit moet worden gerespecteerd, iedereen moet worden erkend voor zijn eigen manier van zijn in de groep, die uiteraard altijd respectvol moet zijn ten opzichte van die van de anderen.



Tot slot wil ik u eraan herinneren dat deze bijeenkomsten een ruimte zijn die aan u is gewijd: betrokkenheid en actieve deelname zijn een geweldige kans voor persoonlijke en collectieve groei.

Laten we beginnen met elkaar beter te leren kennen!

1.4 Oefening - De bol wol



Zet de stoelen in een cirkel en laat iedereen plaatsnemen. Neem een vrij lange bol wol. De begeleider knoopt een klein stukje van de bol wol aan de poot van zijn of haar stoel en stelt zich voor, waarna hij of zij de bol willekeurig naar een andere deelnemer gooit, die zich bij ontvangst van de bol moet voorstellen, een klein stukje van de bol wol in zijn of haar hand moet houden en deze naar een andere deelnemer moet gooien. Door de bol garen willekeurig van de ene kant van de cirkel naar de andere te gooien, creëren de deelnemers een verweven netwerk dat hen allemaal met elkaar verbindt.

Zodra dit netwerk is gecreëerd, start u een reflectie met de deelnemers over de verbindingen die dankzij de bol wol tussen hen zijn ontstaan. U kunt hen verschillende vragen stellen om de groepsreflectie te



faciliteren: wat betekent het gecreëerde netwerk voor u? Hoe voelde u zich tijdens het creëren ervan? Wat vertegenwoordigt elk kruispunt? Wat gebeurt er als een uiteinde losraakt? Wat komt er in u op als u kijkt naar dit netwerk van draden dat u met elkaar verbindt en dat u allemaal samen ondersteunt?

Dankzij dit netwerk is elke deelnemer via een complex systeem van verbindingen met alle anderen verbonden en heeft elk van hen een actieve rol in het in stand houden van dit relationele systeem.

1.5 Een reis over de waarde van vriendschap



Om de metafoor boeiender en begrijpelijker te maken, kunt u afbeeldingen afdrukken en gebruiken die belangrijke elementen van het verhaal weergeven, zoals een kaart, een kompas, waarschuwborden en een foto van een veilig, mooi strand. Laat deze afbeeldingen zien terwijl u het verhaal vertelt, zodat de deelnemers het beter kunnen begrijpen en de metafoor beter kunnen volgen.



Stel u voor dat we op een pad lopen en op de kaart de plaatsen hebben aangegeven die we graag zouden willen bezoeken: stranden, berglandschappen, bossen, meren... Plaatsen die ons fascineren en die we vol wonderen vinden. We hebben een betrouwbaar kompas bij ons dat ons de weg naar die plaatsen wijst. Op een bepaald punt onderweg komen we echter borden tegen met teksten als ‘Let op: gevaar voor aardverschuivingen’, ‘Let op: oneffen weg’, enz. Als we deze borden lezen, willen we deze routes vermijden omdat ze uitdagend of moeilijk kunnen zijn... vol obstakels. Maar door alle potentieel gevaarlijke routes te vermijden, dwalen we doelloos rond over onverharde en verlaten paden, en dan beseffen we dat onze ontdekkingsstocht een deel van zijn betekenis verliest. Ja, we zijn veilig, maar we verwijderen ons steeds meer van de plaatsen waar we zo van gedroomd hebben. En toch beseffen we dan dat we nog steeds onze eigen kaart en ons eigen kompas hebben en dat we ervoor kunnen kiezen om de aanwijzingen te volgen die we aanvankelijk hadden uitgestippeld. De wegen zijn immers nooit afgesloten geweest en we moeten alleen wat obstakels overwinnen. Dus besluiten we een pad te nemen dat naar die



prachtige plek leidt die we op onze kaart hadden aangegeven. Na een paar uur lopen over een oneffen pad bereiken we die prachtige witte zandbaai en alles wordt duidelijker: we ruiken de zee, voelen de warmte van de zon op onze huid en de zandkorrels onder onze voeten.

Wat is volgens jou de betekenis van deze metafoor?



Laat de deelnemers hierover nadenken en hun mening geven.



Precies... de plaatsen die we willen bezoeken zijn onze waarden op het gebied van vriendschap. De waarden zijn wat voor ons belangrijk is in relaties met anderen en welke eigenschappen we belangrijk vinden in een relatie met een ander (bijv. vriendelijkheid, genegenheid, vertrouwen, gezelschap, nieuwe ervaringen delen, elkaar steunen, enz. De gevaarsignalen staan voor onze zorgen en angsten met betrekking tot de relatie met de ander, die ervoor zorgen dat we ons niet blootgeven (bijv. 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik zal beoordeeld worden', 'Ik zal mezelf voor schut zetten', enz. Deze belemmerende gedachten zorgen ervoor dat we geen actie ondernemen om onze waarden na te streven en ons ervan verwijderen. Als mijn waarde bijvoorbeeld is om in gezelschap te zijn en nieuwe ervaringen te delen met vrienden, maar ik heb de belemmerende gedachte 'Niemand wil met mij omgaan, als ik ze uitvraag, zullen ze zeker nee zeggen en zal ik mezelf voor gek zetten', dan kan dit ertoe leiden dat ik ze niet uitvraag en daardoor niet in staat ben om mijn waarde na te streven en mijn behoefte vervuld te zien. Door blootstelling te vermijden, lopen we geen risico's, maar we beseffen dat dit ons een ontevreden gevoel geeft. Hoewel het nemen van de losstaande paden die naar de gewenste plaatsen leiden, het risico inhoudt dat we ons blootgeven in relaties met anderen, kan dit moeilijk zijn en vereist het vaak het overwinnen van bepaalde obstakels, vaak onze eigen interne obstakels, maar het kan ons de kans geven om echt te bewegen in de richting van wat belangrijk voor ons is en daar voldoening uit te halen.



Als het voor de deelnemers niet duidelijk is, kan een andere video met een vergelijkbare metafoor van de vliegtuigpassagiers worden getoond: <https://www.youtube.com/watch?v=NdaCEO4WtDU&t=20s>



1.6 Oefening met ansichtkaarten



Laten we ons nu voorstellen dat we aan het begin van deze reis staan en dat we de plaatsen moeten kiezen die we willen bezoeken, d.w.z. dat we moeten bepalen wat voor ieder van ons belangrijk is in onze vriendschapsrelaties, hoe we met elkaar om willen gaan en wat we zoeken in een vriendschap. In dit verband nodigen we u uit om een oefening te doen.



Leg een reeks ansichtkaarten (minstens 30) met verschillende afbeeldingen op een tafel. De ansichtkaarten kunnen allerlei soorten afbeeldingen bevatten, zoals abstracte composities, landschappen, voorwerpen, close-ups van mensen – individueel of samen. In plaats van ansichtkaarten kun je ook Dixit-kaarten of iets dergelijks gebruiken. Vraag elke deelnemer om de ansichtkaart te kiezen die weergeeft wat hij of zij zoekt in een vriendschap (welke waarden) of wat voor hem of haar belangrijk is in een vriendschap. De deelnemers worden vervolgens in tweetallen verdeeld en moeten aan de ander uitleggen waarom ze de afbeelding hebben gekozen en wat deze voor hen betekent. Elke deelnemer heeft 5 minuten om zijn kaart aan zijn partner te presenteren, die moet luisteren of vragen stellen. Na 5 minuten worden de rollen omgedraaid: de luisteraar wordt nu degene die vertelt.

Nadat ze in tweetallen hebben gepraat en elkaar hebben uitgelegd waarom ze hun keuze hebben gemaakt, keren ze terug naar de grote groep en vertelt elk tweetal wat ze hebben bedacht.

Terwijl de deelnemers hun ideeën delen, schrijft de begeleider de belangrijkste woorden op en tekent een groot kompas op een bord of poster dat iedereen kan zien. In plaats van de traditionele windrichtingen gebruik je de vier kanten om de kernwaarden op te schrijven die tijdens de discussie naar voren zijn gekomen.

Zodra de groepsreflectie is afgerond, maakt elke deelnemer zijn eigen persoonlijke kompas, waarbij hij de sleutelwoorden van de groep als inspiratiebron gebruikt. Zo kunnen ze waarden herkennen of ontdekken die ze misschien niet hadden overwogen, maar die naar voren kwamen bij anderen in de



groep. Deze individuele kompassen kunnen met de hand worden getekend of worden ingevuld met behulp van een afgedrukt sjabloon (we raden aan om een formaat groter dan A4 te gebruiken voor een betere zichtbaarheid), waarbij de windstreken worden vervangen door de waarden die voor hen het meest betekenisvol zijn.

Het groeps kompas wordt in de vergaderruimte opgehangen en blijft gedurende het hele programma zichtbaar als gemeenschappelijk referentiepunt.

De individuele kompassen kunnen door de facilitator worden bewaard of door de deelnemers worden meegenomen naar huis, maar ze zijn weer nodig tijdens de laatste sessie, dus zorg ervoor dat ze zorgvuldig worden bewaard. Terwijl de deelnemers hun overwegingen presenteren, noteert de facilitator de belangrijkste woorden die naar voren komen.

Deze oefening is bedoeld om deelnemers te helpen in contact te komen met hun eigen waarden met betrekking tot vriendschap en vervolgens het kompas te bouwen dat hen tijdens de volgende sessies zal begeleiden en hen eraan zal herinneren waarom het de moeite waard is om uitdagingen aan te gaan en uit hun comfortzone te stappen. Het traint ook enkele fundamentele sociale vaardigheden, zoals actief luisteren en delen.

1.7 Tips voor thuis



Voor de volgende bijeenkomst vragen we je om thuis een voorwerp te zoeken dat jouw vriendschap symboliseert en dit mee te nemen.

1.8 Afsluiting



Organiseer een gezellig moment om de bijeenkomst af te sluiten met een liedje, een video of een gedicht over vriendschap. Je kunt ook een hapje en een drankje verzorgen.

Bibliografie



Hayes, S. C., (2020). A liberated mind: how to pivot toward what matters.

Harris, R. (2020). The happiness trap: how to stop struggling and start living (2e ed.).



LES 2: Stukjes van een relationele mozaïek: het belang van diversiteit in vriendschap

2.1 Lesdoelstellingen

- Nadenken over de verschillende vormen van vriendschap;
- Stereotypen met betrekking tot vriendschap, die vriendschapsrelaties kunnen belemmeren, herkennen en overwinnen;
- Sterke punten en uitdagingen in verband met diversiteit in vriendschap identificeren;
- Meer flexibiliteit en openheid ten opzichte van verschillende vormen van vriendschap aanmoedigen.

2.2 Benodigde materialen

- Bril met gekleurde lenzen
- Tafel
- Stoelen
- Kaarten met vragen
- Doos/hoed/tas
- Muziekbron

2.3 Mijn kleine leuke ding!



Welkom terug!

Vanaf nu willen we een eigen ritueel invoeren dat het begin van elke bijeenkomst kenmerkt. We noemen het 'Mijn kleine leuke ding...'.

We vragen jullie om iets leuks met ons te delen dat jullie de afgelopen week hebben meegemaakt. Het hoeft niets groots te zijn, gewoon een paar eenvoudige momenten, handelingen of gebeurtenissen van de afgelopen week waar we dankbaar voor zijn, zoals een lekker gerecht dat je hebt gekookt, een bezoek van



een familielid, een bloem die bloeit, een bijzonder mooie zonsondergang... Als je wilt, kun je ons ook een foto of video laten zien die je op je telefoon hebt staan.

Waarom doen we dit? We hebben vaak de neiging om ons te concentreren op de negatieve aspecten van onze levenservaringen, alsof we een donkere bril dragen die de positieve momenten verduistert, waardoor de onaangename kanten van onze dag meer opvallen. Natuurlijk gebeuren er negatieve dingen, maar vandaag willen we een andere bril opzetten, een bril die de dingen benadrukt waar we dankbaar voor kunnen zijn, hoe klein en eenvoudig ze ook mogen zijn.



De facilitator begint met het delen en begint de zin met 'Mijn kleine leuke ding is...'. Vervolgens geeft hij het woord aan elke deelnemer, die op zijn beurt zijn eigen kleine leuke ding vertelt. Daarbij kunnen ze een bril met gekleurde glazen aan elkaar doorgeven. De spreker houdt de bril symbolisch in zijn hand en geeft deze door aan de volgende deelnemer om het woord door te geven.

2.4 De thuisopdracht – Het voorwerp delen



Vraag de deelnemers om de voorwerpen die ze hebben meegebracht willekeurig op een tafel te leggen. De tafel wordt in het midden geplaatst en de stoelen van de deelnemers worden in een cirkel rond de tafel opgesteld. Op dit moment liggen alle voorwerpen die door de deelnemers zijn meegebracht in willekeurige volgorde op de tafel. Vraag elke deelnemer een voorwerp van de tafel te nemen (behalve hun eigen voorwerp), het voorwerp dat hen het meest aanspreekt, en terug te gaan naar hun stoel. Vraag vervolgens elke deelnemer aan de anderen te vertellen waarom zij zich aangetrokken voelden tot een bepaald voorwerp en vraag vervolgens de eigenaar van het voorwerp het verhaal te vertellen dat met het voorwerp verband houdt.

Deze oefening maakt het mogelijk om vriendschapsverhalen te delen en tegelijkertijd verbindingen te leggen tussen de deelnemers.



2.5 De verscheidenheid in vriendschap



De voorwerpen die jullie hebben meegebracht, samen met de verhalen erachter, onthullen verschillende soorten vriendschappen. Vriendschappen zijn niet allemaal hetzelfde, niet alleen omdat ieder van jullie een uniek levensverhaal heeft, maar ook omdat ieder mens verschillende soorten vriendschappen kan ervaren.

Verschiede vrienden met wie je verschillende ervaringen en interesses kunt delen. Omdat ieder van ons vele facetten heeft en verschillende behoeften in relaties, hebben we verschillende soorten vriendschappen nodig, sommige dieper dan andere, om aan die behoeften te voldoen en onszelf volledig te kunnen uiten. Vaak denken we echter dat we een vriend moeten vinden die volledig aan al onze verwachtingen voldoet, die op ons lijkt en dezelfde interesses heeft als wij. In veel gevallen is deze verwachting echter onrealistisch en kan ze een valkuil worden, waardoor we onze vriendschappen niet kunnen cultiveren of verdiepen en waardevolle kansen missen. Je kunt een vriend hebben met wie je een passie voor een sport deelt, een trouwe vertrouweling, een vriend met wie je plezier hebt en luchtige gesprekken voert in de bar.

Er zijn schoolvrienden, collega's die vrienden worden. Er zijn zussen en schoonzussen die vriendinnen zijn, burens die vrienden worden, club- of kerkgenoten en mensen die je in allerlei andere situaties ontmoet.

Vandaag willen we onderzoeken hoe breed de mogelijkheden voor vriendschap zijn, en we zullen nadenken over onze eigen verwachtingen ten aanzien van vriendschapsrelaties. Op die manier hopen we dat ieder van ons zich meer bewust wordt van zijn of haar eigen verwachtingen als het om vriendschap gaat. Als je je bewust bent van je verwachtingen, kun je beter afstemmen op je zoektocht naar nieuwe vriendschappen. Misschien zul je merken dat het nuttig is om je verwachtingen bij te stellen.

2.6 Oefening - De vriend die je niet verwacht



We nodigen je nu uit om vragen te bedenken die ons helpen nadenken over hoe een vriend op ons kan lijken of van ons kan verschillen. We hebben vaak de neiging om vrienden te zoeken die op ons lijken of onszelf strenge normen op te leggen, maar dit kan onze kansen op het opbouwen van betekenisvolle en verrijkende relaties beperken.



Laat de deelnemers in een kring zitten en zorg voor een stereo, computer of telefoon met een afspeellijst met ritmische muziek, eventueel met traditionele melodieën. Geef een deelnemer de doos of het zakje met de papiertjes met de vragen erop. Speel de muziek af terwijl de deelnemers de doos doorgeven. Wanneer de muziek op een willekeurig moment stopt, trekt degene die de doos heeft een papiertje, leest de vraag hardop voor en deelt zijn of haar reflectie.



Variant 1 analoog. Nu wil ik dat we in een kring gaan zitten. Jullie geven deze envelop/hoed/doos één voor één door aan de persoon naast jullie terwijl de muziek speelt. Als de muziek stopt, trekt de persoon die de envelop (of hoed/doos) vasthoudt een papiertje, leest de vraag hardop voor en probeert deze te beantwoorden, waarbij hij of zij hardop nadenkt over de mogelijke voor- en nadelen van het soort vriendschap dat op het kaartje staat beschreven. Het is belangrijk om te benadrukken dat iedereen zijn eigen antwoord heeft; er zijn geen foute antwoorden.



Afhankelijk van de beschikbare tijd kunt u ruimte laten voor discussie. Zorg er echter voor dat iedereen de kans krijgt om een vraag te beantwoorden. Zodra elke deelnemer een vraag heeft beantwoord, kunt u een diepgaande discussie starten met concrete voorbeelden die hen helpen zich beter in te leven in de situatie. U kunt bijvoorbeeld meer directe en uitdagende situaties voorleggen, zoals: "Je hebt een vriend met een andere seksuele geaardheid en XXX, het is jouw taak om hem als vriend te steunen, wat zou je doen?" of een andere vraag over een onderwerp dat specifiek verband houdt met de vraag of een onderwerp dat binnen de groep bijzonder veel belangstelling heeft gewekt.

Variant 2 met digitaal hulpmiddel. Maak voor elke vraag digitaal een continuüm van 'absoluut niet' tot 'absoluut ja' en vraag elke deelnemer om elke vraag op het continuüm te beantwoorden, zodat u vervolgens het gemiddelde van de antwoorden en de variabiliteit van de antwoorden van de deelnemers kunt zien. Op basis van deze gegevens kunt u het gesprek beginnen en nadenken over de voor- en nadelen van elke optie.

Lijst met vragen:



Zou je bevriend willen zijn met iemand die een hoger of lager opleidingsniveau heeft dan u?

Zou je vrienden willen zijn met iemand die veel ouder of jonger is dan jij?

Als je single bent, is het dan mogelijk om vrienden te zijn met iemand die een partner heeft (en vice versa)?

Is het mogelijk voor een vrouw om vrienden te zijn met een man of vice versa?

Zou je vrienden zijn met iemand die een andere seksuele geaardheid heeft dan jij?

Zou je vrienden willen zijn met iemand die ver weg woont en/of die je nooit ziet?

Als je kinderen hebt, is het dan mogelijk om vrienden te zijn met iemand zonder kinderen? (en vice versa)

Zou je vrienden willen zijn met iemand met een andere cultuur of religie dan jij?

Zou je vrienden willen zijn met iemand met een handicap?

Zou je vrienden willen zijn met iemand die meer geld heeft dan jij?

Zou je vrienden willen zijn met iemand die een andere passie of hobby heeft dan jij?



Uit deze oefening kwamen verschillende ideeën naar voren over de mogelijkheden van vriendschap. Dat is normaal, omdat iedereen een andere achtergrond heeft wat betreft relationele ervaringen. We kunnen veel leren van een vriendschap met iemand die anders is dan wij. Vriendschap met iemand die anders is dan wij kan leiden tot misverstanden en moeilijkheden die overwonnen moeten worden, maar tegelijkertijd brengt het een belangrijke persoonlijke verrijking met zich mee en stelt het ons in staat om nieuwe dingen te leren en te ervaren.

2.7 Tips voor thuis



Voor de volgende keer vragen we je om op een vel papier je persoonlijke kwaliteiten op te schrijven, d.w.z. je sterke punten. Wat voor soort persoon ben je volgens jou? Welke kwaliteiten denk je te bezitten? Als je



Co-funded by
the European Union

deze vragen hebt beantwoord, vouw je het papier op en neem je het mee naar de volgende bijeenkomst, maar laat niemand het zien!

2.8 Afsluiting



Organiseer een gezellig moment om de bijeenkomst af te sluiten met een liedje over vriendschap of een gedicht over vriendschap. Je kunt ook een hapje en een drankje verzorgen.



LES 3: Vriendschap en zelfvertrouwen: onze kwaliteiten ontdekken

3.1 Doelstellingen van de les

- Het zelfvertrouwen van de deelnemers bevorderen;
- De deelnemers aanmoedigen om weer in contact te komen met hun kwaliteiten en deze te waarderen, wat een toegevoegde waarde kan zijn in vriendschapsrelaties;
- De deelnemers helpen het verband te zien tussen zelfvertrouwen en een gezonde, evenwichtige vriendschap.

3.2 Benodigde materialen

- Blad (papier)
- Markeerstiften
- Papieren tape
- Tafel
- Stoelen
- Muziekbron
- Lijst met eigenschappen;
- Materiaal om te versieren, lijm en een schaar;

3.3 Mijn kleine leuke ding!

3.4 Oefening - Verborgene kwaliteiten



Vorige week hebben we jullie gevraagd om jullie persoonlijke kwaliteiten op een stuk papier te schrijven. Haal dat nog niet tevoorschijn. We vragen jullie om dit stuk papier nog even te bewaren, want we hebben het nodig aan het einde van de oefening die we nu gaan doen.



Plak een dik vel papier of karton op de rug van elke deelnemer en geef iedereen een gekleurde stift (zorg ervoor dat deze niet waterproof is, om vlekken te voorkomen). Vraag de deelnemers om op te staan en zorg ervoor dat de ruimte vrij is van obstakels, zodat ze zich gemakkelijk kunnen bewegen. Geef ze een blad met een lijst van positieve eigenschappen, zodat ze geïnspireerd raken om er een paar te herkennen en te kiezen, en geef ze een paar minuten de tijd om de lijst door te nemen.

Leg uit dat ze door de ruimte gaan lopen en zonder te praten op het vel papier op de rug van elke deelnemer een positieve eigenschap schrijven die ze in die persoon waarderen. Elke deelnemer schrijft slechts één woord of een korte zin per persoon, waarbij hij of zij probeert oprecht en specifiek te zijn. Als iedereen op elkaars rug heeft geschreven, vraag je de deelnemers om in een kring te gaan zitten. Haal vervolgens het papier van hun rug en geef het aan hen. Nu leest elke deelnemer twee dingen voor: eerst de lijst met eigenschappen die ze thuis over zichzelf hebben opgeschreven (als dit van tevoren is voorbereid) en vervolgens de eigenschappen die anderen tijdens de oefening hebben opgeschreven. Moedig de deelnemers aan om even na te denken en in de groep te discussiëren. U kunt hen helpen de overeenkomsten en verschillen te ontdekken tussen hoe ze zichzelf zien en hoe anderen hen zien, door vragen te stellen zoals:



Zijn er eigenschappen die je niet in jezelf herkent? In hoeverre denk je dat je de eigenschappen bezit die de andere groepsleden aan jou hebben toegeschreven? Welke eigenschappen hebben je het meest verrast?

Zodra alle deelnemers hun bladen hebben gedeeld. Stimuleer reflectie door middel van vragen als: Hoe vond je het om deze oefening te doen? Hoe voelde het? Hoe vind je het om al die eigenschappen te lezen?

3.5 Het belang van zelfwaardering in vriendschap



Vandaag gaan we het hebben over zelfwaardering. Maar wat is zelfwaardering? Zelfwaardering is het geheel van beoordelingen die iemand over zichzelf maakt (Battistelli, 1994). Zelfwaardering vereist een goed vermogen tot zelfobservatie om onze sterke punten en kwaliteiten te kunnen zien. Het is belangrijk om onze kwaliteiten te kennen in sociale interacties, omdat we ons dan bewust worden van wat we kunnen bijdragen aan vriendschappen. Soms stellen we ons niet bloot in sociale situaties uit angst om negatief beoordeeld te worden en uit angst dat we tekortschieten. We hebben vaak de neiging om onszelf te kritisch



te bekijken door onze tekortkomingen te benadrukken en onze verdiensten te bagatelliseren. Deze angsten leiden ertoe dat we relaties met anderen vermijden of relaties aangaan met een soort schild om ons heen, in een poging om onszelf niet te veel bloot te geven en onszelf te beschermen. Dit belemmert echter de mogelijkheid om betekenisvolle contacten te leggen met onze (potentiële) vrienden.

Door onszelf en onze eigen kwaliteiten te waarderen, kunnen we ook onze behoeften en verlangens serieus nemen en ernaar handelen. Ons zelfvertrouwen hangt af van onze levenservaringen. Het is echter niet iets stabiels en vaststaands: we kunnen het elke dag ontwikkelen en versterken. In de eerste plaats door onszelf de kans te geven onze kwaliteiten te ervaren en positieve bevestiging te krijgen in relaties met anderen. Het vermijden van interacties met anderen beschermt ons tegen negatieve ervaringen, maar ontnemt ons tegelijkertijd de mogelijkheid om positieve ervaringen op te doen, bevestiging te krijgen en onze vaardigheden te ervaren en te versterken.

3.6.1 Oefening A - Kwaliteit in beweging



In de vorige oefening hebben we nieuwe kwaliteiten ontdekt, nu moeten we ze versterken. We vragen je nu om nog een oefening te doen: denk aan een kwaliteit die je vandaag over jezelf hebt ontdekt of aan de kwaliteit die je in jezelf wilt versterken, sta op en loop door de kamer, loop terwijl je denkt dat je die kwaliteit belichaamt. Als je bijvoorbeeld aan vriendelijkheid hebt gedacht, bedenk dan hoe een vriendelijk persoon zou lopen, hoe zijn of haar schouders eruit zouden zien, hoe zijn of haar kin eruit zou zien, hoe zijn of haar armen en benen zouden bewegen, welke uitdrukking hij of zij op zijn of haar gezicht zou hebben, hoe hij of zij naar de mensen naast hem of haar zou kijken. Loop een tijdje rond terwijl je denkt dat je de eigenschap die je hebt gekozen belichaamt.



Speel wat achtergrondmuziek, bij voorkeur instrumentaal, zonder tekst, om een rustige en boeiende sfeer te creëren. Nodig de deelnemers uit om een paar minuten vrij door de kamer te lopen. Geef hen na 2 of 3 minuten de volgende instructie: "Elke keer dat je iemand tegenkomt, stop je voor hem of haar en zeg je: 'Ik ben...', gevolgd door een eigenschap die je vandaag over jezelf hebt ontdekt.



Luister vervolgens naar wat de ander zegt. Ga daarna verder lopen en herhaal het proces met de volgende persoon die je tegenkomt."

Het doel is om wederzijdse erkenning te stimuleren en zelfbewustzijn op een positieve en dynamische manier te versterken.

3.6.2 Oefening – Eigenschappen uitknippen – Versie B



In de vorige oefening van vandaag hebben we nieuwe eigenschappen ontdekt, nu moeten we die versterken. We vragen je een andere oefening te doen: denk aan een eigenschap die je vandaag over jezelf hebt ontdekt of de eigenschap die je in jezelf zou willen versterken. Zoals je kunt zien, liggen er nu enkele tijdschriften op tafel. Neem een paar minuten de tijd om ze door te bladeren en te kijken naar de afbeeldingen die je aandacht trekken. Daarna vragen we je de afbeeldingen uit te knippen die volgens jou het beste de eigenschap vertegenwoordigen die je hebt gekozen en die je graag wilt versterken, en een collage te maken op dit vel papier dat ik je ga geven.



Begin met de deelnemers te herinneren aan de vorige oefening en leg het doel van deze activiteit uit: één persoonlijke eigenschap kiezen die ze willen benadrukken of versterken. Nodig de deelnemers uit om goed na te denken over: een eigenschap die ze vandaag over zichzelf hebben ontdekt, of een eigenschap die ze verder willen ontwikkelen. Zorg voor tijdschriften of gedrukt materiaal en geef ze een paar minuten de tijd om erdoorheen te bladeren. Moedig de deelnemers aan om aandacht te besteden aan afbeeldingen die aansluiten bij de gekozen eigenschap. Zorg ervoor dat er scharen, lijm en eventueel decoratiemateriaal zoals linten, knopen of gekleurde stiften beschikbaar zijn. Benadruk dat er geen goede of foute keuzes zijn en dat ze op hun intuïtie moeten vertrouwen. Terwijl de deelnemers afbeeldingen uitkiezen en hun collage of moodboard maken, kun je rustige instrumentale achtergrondmuziek – zonder tekst – afspelen om een geconcentreerde en ontspannen sfeer te creëren. Vraag de deelnemers om de afbeeldingen, nadat ze deze hebben uitgeknipt, op een vel papier te plakken (normaal of dikker papier, maar het wordt aanbevolen om A4-formaat te gebruiken, zodat ze hun creatie daarna mee naar huis kunnen



nemen). Zorg ervoor dat er genoeg materiaal is voor iedereen. Als alle deelnemers hun bord hebben voltooid, nodig je hen uit om vrijwillig te delen. Wie dat wil, kan zijn of haar collage presenteren en kort uitleggen waarom die keuzes zijn gemaakt. Begeleid een korte groepsreflectie door deelnemers aan te moedigen overeenkomsten, verschillen en verrassingen op te merken, en manieren waarop deze kwaliteiten in het dagelijks leven kunnen worden versterkt. Sluit de activiteit af door de deelnemers te bedanken voor hun creativiteit en deelname, en herinner hen eraan dat hun collage kan dienen als een visuele herinnering aan hun persoonlijke groei.

3.7 Tips voor thuis



We vragen je om de komende week een dagboek bij te houden waarin je alle betekenisvolle sociale interacties noteert die je tussen nu en de volgende bijeenkomst hebt. Noteer niet alleen het soort interactie door de op te schrijven wanneer deze plaatsvond, met wie en wat je hebt gedaan, maar schrijf ook op wat je leuk vond aan jezelf in die interactie, welke eigenschap je tijdens de interactie in jezelf hebt gewaardeerd. Bijvoorbeeld:

'Maandagochtend heb ik koffie gedronken met mijn vriendin Francesca. Ik heb goed naar haar kunnen luisteren en haar gesteund.'



Op deze manier hebben we bij de volgende bijeenkomst al een aantal mensen op de lijst staan die in de konvooi kunnen worden opgenomen.

3.8 Afsluiting



Organiseer een gezellig moment om de bijeenkomst af te sluiten met een liedje over vriendschap of een gedicht over vriendschap. Je kunt ook een hapje en een drankje verzorgen.

Bibliografie

Battistelli P. (1994), "Autostima", in S. Bonino (a cura di), Dizionario di Psicologia dello Sviluppo, Torino: Einaudi.



LES 4: Een konvooi van relaties: de mensen die ons begeleiden op onze levensreis

4.1 Doelstellingen van de les

- De huidige relaties, waaronder vriendschappen, evalueren;
- Een eigen relatiekonvooi samenstellen;
- Individuele relatiedoelen vaststellen op basis van het eigen konvooi: welke nieuwe vriendschappen wil ik aangaan en welke vriendschappen wil ik versterken?

4.2 Benodigde materialen

- Vellen papier
- Pennen/markeerstiften
- Schoolbord

4.3 Mijn kleine leuke ding!

4.4 Bespreking van de huiswerkopdracht – interactiedagboek



Vorige week hebben we je gevraagd om een dagboek bij te houden waarin je de interacties van deze week opschreef en welke eigenschappen je leuk vond aan jezelf. Hoe vond je deze oefening?

Wil je een van de interacties die je hebt opgeschreven met ons delen?

4.5 Een konvooi van relaties



Al onze relaties kunnen worden weergegeven aan de hand van het beeld van een konvooi. Een konvooi is een groep schepen die samen in dezelfde richting varen om elkaar veiligheid en ondersteuning te bieden. Ons relationele netwerk kan worden gezien als een konvooi dat ons bescherming en ondersteuning biedt terwijl we elkaar vergezellen op onze levensreis. Ieder van ons kan zijn relationele



konvooi weergeven aan de hand van drie concentrische cirkels. Wij bevinden ons in het midden van deze drie cirkels.

In de binnenste cirkel bevinden zich de mensen die het dichtst bij ons staan; de mensen die zo belangrijk voor ons zijn dat we ons geen leven zonder hen kunnen voorstellen. Bijvoorbeeld de partner, de kinderen, de naaste familieleden, de beste vriend. In de middelste, tweede cirkel bevinden zich mensen die belangrijk zijn, maar minder dicht bij ons staan. Hier kunnen we vrienden, andere familieleden, burens of collega's plaatsen met wie we een meer persoonlijke relatie hebben. In de buitenste cirkel bevinden zich de mensen die minder dicht bij ons staan en minder belangrijk zijn dan de mensen in de andere twee cirkels; dit kunnen andere familieleden, burens, kennissen, de dokter, buurtwinkeliers, een priester, enz. zijn. Het is ook mogelijk om mensen buiten de drie cirkels te plaatsen: niet dichtbij, niet belangrijk, maar toch aanwezig in ons leven.

Iedereen bepaalt zelf welke mensen tot welke cirkel behoren. Eerder noemden we een paar voorbeelden, maar er zijn geen regels die voor iedereen gelden. Een naast familielid, zoals een broer of zus, hoeft niet in de binnenste cirkel te staan als we geen betekenisvolle relatie met hen hebben. Omgekeerd kan een buurman in de binnenste cirkel staan omdat we hem als bijzonder aanwezig en ondersteunend ervaren. Het hangt af van hoe de relatie wordt ervaren en beleefd.

We hebben allemaal een konvooi van relaties die met ons meereizen in ons leven. Mensen kunnen van plaats veranderen binnen het konvooi, dichterbij komen of verder weg gaan. Mensen kunnen uit ons konvooi verdwijnen, om later weer terug te keren. Op sommige momenten in het leven kan een konvooi erg vol zijn, op andere momenten kan het leger zijn. Het feit dat het konvooi meer of minder groot is, zegt niets over de kwaliteit van de relaties.

Elke cirkel van het konvooi heeft zijn eigen belang, elke persoon binnen de drie cirkels heeft een betekenis en een rol in ons leven. Ieder van ons heeft verschillende behoeften en elk van deze mensen beantwoordt aan een relationele behoefte van ons.

Laten we dus eens proberen ons persoonlijke konvooi in kaart te brengen, waarbij we in gedachten houden dat elk konvooi dynamisch is en in de loop van de tijd kan veranderen. Op die manier krijgen we een



overzicht van ons relationele netwerk en kunnen we relationele doelen stellen. We kunnen zelfs nadenken over welke soorten relaties we willen versterken en voor welke we dankbaar zijn.

4.6 Oefening - Maak je eigen konvooi



Nu vragen we je om je persoonlijke konvooi in te vullen. In de cirkels kun je de naam schrijven van elke persoon die deel uitmaakt van je relationele netwerk, door ze in een van de drie cirkels te plaatsen, afhankelijk van het soort relatie dat je met die persoon hebt. Hiervoor kun je het dagboek van sociale interacties gebruiken dat je voor thuis hebt ingevuld.



Vraag de deelnemers niet om hun konvooi te delen, omdat ze zich misschien niet op hun gemak voelen bij deze zeer persoonlijke oefening in zelfreflectie.

Het is echter wel mogelijk om in de groep te bespreken hoe de konvooi is samengesteld en of er ontdekkingen zijn gedaan die men wil delen. (Bijvoorbeeld: ik heb een paar vrienden die ik al lang niet meer heb gezien of gesproken. Misschien is het tijd om meer moeite te doen om deze vriendschappen in stand te houden).

4.7 Oefening - Naar bewuste relaties: definieer je doelen



Denk na over je konvooi en bedenk welke relaties je zou willen verdiepen. Misschien zijn er mensen in de buitenste cirkel die je graag in de middelste cirkel zou willen hebben. Vraag jezelf ook af of je nieuwe vriendschappen zou willen aangaan en welke activiteiten je met hen zou willen doen. Ik zou bijvoorbeeld graag een vriend willen hebben om mee naar de bioscoop te gaan, die mijn passie voor kunstfilms deelt.

Ga in tweetallen staan en bespreek dit met elkaar. Eerst vertelt de een en luistert de ander, daarna worden de rollen omgedraaid. Daarna keren we terug naar de grote groep en delen we allemaal onze reflecties met elkaar.



De begeleider schrijft op een bord wat er naar voren komt.

4.8 Tips voor thuis



Probeer voor de volgende keer eens na te denken en op een stuk papier te schrijven op welke plaatsen of in welke situaties je nieuwe vrienden zou kunnen maken. Laat je inspireren door het dagelijks leven en je fantasie. Het kunnen plaatsen zijn waar je al vaak komt of plaatsen waar je misschien nog eens naartoe zou willen gaan.

4.9 Afsluiting



Organiseer een gezellig moment om de bijeenkomst af te sluiten met een liedje over vriendschap of een gedicht over vriendschap. Je kunt ook een hapje en een drankje verzorgen.



LES 5: Nieuwe contacten leggen en bestaande contacten versterken

5.1 Doelstellingen van de les

- Het ontwikkelen van nieuwe strategieën voor het leggen van nieuwe contacten, het ontmoeten van nieuwe mensen en het aanknopen van nieuwe gesprekken bevorderen;
- Het ontwikkelen van nieuwe strategieën om bestaande vriendschapsrelaties te versterken.

5.2 Benodigde materialen

- Papier
- Pen
- Schoolbord
- Post-its

5.3 Mijn kleine leuke ding!

5.4 Bespreking huiswerk – Plaatsen voor nieuwe contacten



Vorige week hebben we jullie gevraagd om na te denken en op een vel papier te schrijven op welke plaatsen of in welke situaties jullie nieuwe vrienden zouden kunnen maken. We hebben jullie gevraagd om inspiratie te halen uit het dagelijks leven en jullie fantasie. Het kunnen plaatsen zijn waar jullie al vaak komen of plaatsen waar jullie naartoe zouden kunnen gaan. Willen jullie met ons delen wat jullie hebben geschreven of bedacht?



Moedig discussie en uitwisseling aan, in een brainstormsessie. Door naar elkaars ideeën te luisteren, kunnen inzichten naar voren komen waar individuele deelnemers nog niet aan hadden gedacht. Of er kunnen nieuwe strategieën voor het maken van nieuwe vrienden ontstaan door verschillende ideeën te combineren.



5.5 Nieuwe contacten leggen



Door de thuisopdracht hebben we kunnen nadenken over de plaatsen en situaties waarin het mogelijk is om nieuwe vrienden te maken. Laten we nu samen nadenken over hoe en op welke manieren het mogelijk is om nieuwe vrienden te maken.

Laten we uitgaan van onze eigen levenservaringen. Hoe zijn jullie vroegere vriendschappen ontstaan?



Moedig de deelnemers aan om te discussiëren en schrijf ondertussen alle strategieën die spontaan naar voren komen op het bord.

Vat aan het einde van de discussie de belangrijkste punten samen.



We hebben gezien dat nieuwe kennissen vaak beginnen met een eerste contactmoment, een eenvoudig gesprek. Een gesprek met een onbekende kan op zich al een verrijkende ervaring voor ons zijn, die onze stemming voor de rest van de dag kan verbeteren. Of een eenvoudig gesprek kan soms uitgroeien tot een echte vriendschap. Het gebeurt ons vaak dat wanneer we in het gezelschap van vreemden zijn, velen van ons de neiging hebben om te wachten tot de ander de eerste stap zet en een gesprek begint. We kunnen echter ook zelf het initiatief nemen en de persoon kiezen die ons het meest interessant lijkt. Om dit te doen, is het belangrijk om terug te keren naar de waarden die we in het kompas van de eerste ontmoeting hebben vastgelegd met betrekking tot wie en wat belangrijk voor ons is in relaties met anderen en met onze persoonlijke kwaliteiten. Het is nuttig om onszelf eraan te herinneren dat we interessante mensen zijn en dat onze kwaliteiten door anderen gewaardeerd kunnen worden.

Het beginnen van een nieuw gesprek moet worden gestuurd door de volgende principes, die we hebben samengevat in het acroniem **RISCK** (dit is een Engels acroniem, je kunt natuurlijk ook proberen een Nederlandse vertaling te maken. Het is bedoeld als ezelsbruggetje):



- (Be) **R**especteer elkaars manier van spreken en deel onderwerpen en meningen, ook als deze verschillen van die van jezelf.
- Toon oprechte **I**nteresse in de ander, in het ontdekken en leren van iets over je gesprekspartner. Alsof de ander een interessant boek is om te lezen.
- Deel (**S**hare), wees bereid om je een beetje open te stellen voor de ander en iets over jezelf te vertellen.
- Moed (**C**ourage): heb de moed om de stilte te doorbreken en een gesprek te beginnen.
- Doe iets aardigs (**K**indness), vaak ontstaan nieuwe interacties ook omdat we iets aardigs voor de ander hebben gedaan, zoals een deur openhouden, iemand voor laten gaan, iemand helpen met iets.

5.6 Oefening - Jij begint!



Met het acroniem RISCK in gedachten vragen we je nu om jezelf in 3 groepen te verdelen. Elke groep krijgt een sociale situatie toegewezen en we vragen je om alle manieren te bedenken waarop je een gesprek zou kunnen beginnen met de persoon met wie je bent. Aan het einde van de oefening deelt elke groep de strategieën die ze hebben bedacht met de andere deelnemers.

Casus 1: Je staat in de lift van je flatgebouw met een nieuwe buurman die net is verhuisd. Hoe zou je een gesprek beginnen met deze persoon?

Casus 2: Je staat in de rij bij het postkantoor en naast je zit iemand die, net als jij, op zijn beurt wacht. Hoe zou je een gesprek beginnen met deze persoon?

Casus 3: Je bent op een etentje en aan tafel zit iemand die je niet kent, een vriend van een vriend. Hoe zou je een gesprek met deze persoon beginnen?

Casus 4: Je zit op een bankje in het park en ziet iemand die vaak in het park komt, maar je hebt nog nooit met hem of haar gesproken. Vandaag zit je vlak naast elkaar. Hoe zou je een gesprek beginnen met deze persoon?



5.7 Bestaande vriendschapsrelaties versterken



In het eerste deel van deze bijeenkomst hebben we ons gericht op het leggen van nieuwe contacten. Nu willen we uw aandacht vestigen op hoe we bestaande vriendschapsrelaties kunnen versterken.

Het aangaan van een vriendschap is een proces dat toewijding en keuzes vereist. Vriendschappen ontstaan niet zomaar, maar moeten zorgvuldig worden opgebouwd en onderhouden door middel van een reeks keuzes, initiatieven en acties. Het aangaan van een vriendschap is een proces dat verschillende stappen omvat. Het begint vaak met een gesprek en het maken van kennis. Vervolgens merken we dat er iets is aan de ander dat ons aantrekt, de ander lijkt aardig of interessant. Vervolgens ontdekken we dat we dingen gemeen hebben en beginnen we ervaringen te delen, zoals samen koffie drinken of een wandeling maken. Op dat moment leren we elkaar beter kennen en ontdekken we elkaars sterke en zwakke punten. Vriendschappen ontstaan na verschillende ontmoetingen en door verschillende momenten met elkaar te delen. Er zijn ook gebeurtenissen in het leven die dit proces versnellen, zoals het volgen van dezelfde cursus, lid zijn van dezelfde club of vrijwilligersgroep, of het delen van dezelfde belangrijke levenssituatie. Het is dan belangrijk om verschillende momenten met de ander te delen en samen verschillende activiteiten te ondernemen, zodat we kunnen ontdekken welke activiteiten wel en niet werken. Het is volkomen normaal dat er activiteiten zijn die we niet samen met de ander kunnen doen, en het helpt ons zelfs om elkaar beter te leren kennen en te begrijpen wat de ander kan irriteren. Ik heb bijvoorbeeld een vriend met wie ik lange wandelingen maak en 's avonds uitga, maar met wie ik geen reis zou delen omdat we in het verleden hebben gemerkt dat we twee heel verschillende levensstijlen hebben op vakantie: de een is meer dynamisch en actief en de ander is meer ontspannen.

5.8 Oefening - Vriendschap in de praktijk



We hebben het gehad over het feit dat vriendschap een proces is, iets dat moet worden opgebouwd en gekoesterd door middel van kleine dingen die we elke dag kunnen doen. Denk nu eens aan een vriend of iemand anders (een familielid of buur) met wie je een betere relatie zou willen hebben. Wat zou je kunnen doen om die relatie te verbeteren? Het hoeft niets groots te zijn, gewoon iets eenvoudigs dat je misschien nog nooit hebt gedaan.



Ik heb bijvoorbeeld een vriendin die ik al een jaar ken en ik weet dat ze in het centrum van de stad werkt. Op een dag kwam ik tijdens de lunch in het centrum langs voor een boodschap en ik bedacht dat ik haar zou schrijven om haar uit te nodigen voor de lunch. Dat hadden we nog nooit gedaan. Ze zei ja en toen ik haar haar kantoor uit zag komen, zag ik haar verraste maar blij ogen. Ik zag dat ze aangenaam verrast was door mijn gebaar en we hebben een leuk moment samen gehad.

Door kleine gebaren naar elkaar te maken, kunnen we een positieve spiraal in gang zetten die de ander aanmoedigt om ook kleine gebaren naar ons te maken.

Kort daarna vroeg deze vriendin me zelfs om bij haar thuis te komen eten.



Geef de deelnemers post-its waarop ze de kleine gebaren kunnen opschrijven die ze voor de volgende bijeenkomst willen doen.

5.9 Tips voor thuis



Denk na over een actie die je zou kunnen ondernemen om je relatie met een vriend(in) te verbeteren. Met het oog op de volgende bijeenkomst nodigen we je uit om dit idee in praktijk te brengen en die persoon met een betekenisvol gebaar te benaderen.

5.10 Afsluiting



Organiseer een gezellig moment om de bijeenkomst af te sluiten met een liedje over vriendschap of een gedicht over vriendschap. Je kunt ook een hapje en een drankje verzorgen.



LES 6: Assertiviteit: de kunst van nee zeggen en functionele grenzen stellen in relaties

6.1 Doelstellingen

- Het bevorderen van de ontwikkeling of verbetering van assertiviteitsvaardigheden, zoals het vermogen om nee te zeggen en functionele grenzen te stellen in vriendschapsrelaties, om zich niet overweldigd te voelen en zichzelf te behouden.

6.2 Benodigde materialen

- Tafel
- Stoelen
- Touw/dikke draad, bijv. bol garen, touw enz.
- Schoolbord
- Posterbord
- Markeerstiften/pennen

6.3 Mijn kleine leuke ding!

6.4 De oefening thuis delen



Vraag de deelnemers of ze de actie hebben ondernomen die ze zich hadden voorgenomen en hoe het ging, hoe ze zich daarbij voelden en welk effect het had. Als er iets mis is gegaan, kan dit een goede gelegenheid zijn om hier samen over na te denken en samen alternatieve strategieën te bedenken.



6.5 Assertiviteit



Wat is assertiviteit? We denken aan een continuüm waarin aan de ene kant passiviteit staat, waarbij iemand altijd ja zegt tegen alles en volledig is afgestemd op de behoeften van de ander en weinig op die van zichzelf, en niet in staat is om zijn eigen behoeften en voorkeuren kenbaar te maken; aan de andere kant staat agressiviteit of totale geslotenheid, waarbij iemand volledig is afgestemd op zijn eigen behoeften en deze op agressieve wijze oplegt, waarbij hij die van de ander negeert. In het midden van dit continuüm bevindt zich assertiviteit, dat bestaat uit het vermogen om de eigen behoeften te uiten met respect voor die van de ander, de eigen voorkeuren te communiceren en realistische en functionele grenzen te stellen in relaties. Assertief zijn stelt ons in staat om onze eigen behoeften in relaties vervuld te zien en tegelijkertijd de behoeften van de ander te zien en te respecteren, waardoor we gezonde en constructieve relaties ontwikkelen (Sanavio en Sanavio, 2023).



Om deelnemers te helpen het verschil tussen passieve, assertieve en agressieve communicatie te begrijpen, kunt u een visueel continuüm maken, op karton of digitaal. Geef passiviteit weer aan het ene uiteinde (bijvoorbeeld met een afbeelding en koele kleuren zoals helder blauw), agressie aan het andere uiteinde (bijvoorbeeld met een contrasterende afbeelding en warme kleuren zoals felrood) en assertiviteit in het midden (bijvoorbeeld gesymboliseerd met een evenwichtige afbeelding en een neutrale of heldere kleur zoals geel). Gebruik geleidelijke kleurovergangen om de verschuiving tussen stijlen weer te geven. Terwijl de facilitator uitleg geeft, kan hij/zij de aanwijzer langs het continuüm verplaatsen.

6.6 Oefening - Nadenken over relationele stijlen: voor- en nadelen



De facilitator plaatst de indicator op het niveau van de passiviteitspool en vraagt de deelnemers: wat zijn volgens jullie de voor- en nadelen van dit type relationele stijl?

We kunnen een tabel presenteren die in tweeën is verdeeld: voor- en nadelen. De facilitator schrijft de belangrijkste punten van de discussie in de tabel.



Hetzelfde wordt herhaald voor de agressiepool door een tweede tabel in te vullen. En tot slot met assertiviteit in het midden van het continuüm.

6.7 De kunst van het grenzen stellen



Relaties kunnen te beperkend zijn, d.w.z. dat we te hoge muren tussen onszelf en anderen opwerpen, waardoor anderen geen contact met ons kunnen maken en we niet de steun en nabijheid van hen kunnen krijgen die we nodig hebben. Overmatige beperking kan iemand een gevoel van eenzaamheid en onbegrip geven. Omgekeerd kan het gebeuren dat we ons te weinig beperken en ons daardoor laten overspoelen door anderen, altijd ja zeggen en ons onderwerpen aan de wil van anderen uit angst hen te verliezen. Te weinig beperking kan op een gegeven moment leiden tot een gevoel van overbelasting, waardoor je explodeert en de relatie met de ander verpest, en tot het gevoel dat de ander ons niet zoveel geeft als wij de ander geven.

6.8 Oefening - Teken je grenzen



Zorg voor een touw of koord van minstens 2,5 meter voor elke deelnemer. Verwijder de tafels en stoelen zodat er voldoende ruimte is om de oefening uit te voeren. Geef elke deelnemer een stuk touw. Elke deelnemer gaat op een punt in de ruimte staan. De deelnemers moeten voldoende afstand van elkaar houden. Deelnemers kunnen de oefening staand of zittend uitvoeren.

Geef de volgende instructies:



Ik geef jullie nu allemaal een touw. Ga ver genoeg uit elkaar staan, verspreid over de ruimte. Probeer met dit touw je eigen persoonlijke grens te trekken. Een grens die helemaal van jou is, een grens om je heen die je een veilig gevoel geeft, een ruimte die helemaal van jou is. De vorm en grootte mag je zelf bepalen. Ga binnen je grens staan.



Geef de deelnemers een paar minuten de tijd om hun grens te trekken.



Nu je je persoonlijke grens, je veilige plek, hebt afgebakend, probeer dan de volgende vragen te beantwoorden. We vragen je niet om ze hardop te beantwoorden, maar alleen om in je hoofd na te denken over de antwoorden:

- Hoe voel je je binnen je grenzen?
- Wat voel je in je lichaam?
- Hoe ziet je grens eruit?
- Zegt de manier waarop je je grens hebt getekend, de vorm en de grootte ervan, iets over jou?



Het doel van deze oefening is om de deelnemers door middel van de juiste vragen te laten nadenken over hun gebruikelijke manier van grenzen stellen. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je eigen manier van grenzen stellen.

6.9 Oefening - Wat zou je doen als...?



Verdeel de deelnemers in twee groepen en geef hen een beschrijving van een reeks sociale situaties. Vraag hen om hierop assertief te reageren. Nadat elke groep op de sociale situaties heeft gereageerd, brengt u de deelnemers weer bij elkaar en moedigt u hen aan om de strategieën van elke groep met elkaar te delen. Zo krijgen de deelnemers verschillende manieren aangereikt om op complexere situaties te reageren, waardoor ze een toolbox verwerven die ze in toekomstige interacties kunnen gebruiken.

- **CASUS 1:** Je bent thuis en hebt net de boodschappen gedaan die je voor vandaag had gepland. Nu kun je eindelijk op de bank gaan liggen en een aflevering van uw favoriete programma kijken of het nieuwe boek lezen dat je hebt gekocht. Je bent net op de bank gaan zitten en je buurvrouw belt je om te vragen of je koffie met haar wilt drinken. Je hebt elkaar gisteren al gezien voor de koffie en vandaag wil je veel liever thuis blijven om van uw goede boek of tv-programma te genieten. Wat zou je doen?

- **GEVAL 2:** Je vriend(in) vraagt je om zaterdagavond pizza te gaan eten. Maar je zou graag naar een toneelstuk gaan dat zaterdagavond wordt opgevoerd, want je favoriete acteur is net in de stad met zijn



nieuwe show. Bij eerdere uitjes ben je altijd meegegaan met de voorstellen van je vriend(in). Wat zou je doen?

6.10 Tips voor thuis



Probeer tijdens je interacties op te merken hoe je je behoeften communiceert, vraag je om hulp en hoe reageer je als anderen jou om hulp vragen?

6.11 Afsluiting



Organiseer een gezellig moment om de bijeenkomst af te sluiten met een liedje over vriendschap of een gedicht over vriendschap. Je kunt ook een hapje en een drankje verzorgen.



LES 7: Je behoeften uiten en steun bieden aan onze vrienden

7.1 Lesdoel

- Leren hoe je je behoeften effectief kunt communiceren;
- Begrijpen hoe je vrienden kunt steunen in moeilijke tijden.

7.2 Benodigde materialen

- Tafel
- Stoelen
- Kompas gemaakt in les 1
- Apparatuur voor het projecteren van een YouTube-video

7.3 Mijn kleine leuke ding!

7.4 Onze behoeften communiceren



We gaan er vaak vanuit dat anderen onze behoeften begrijpen en we zijn teleurgesteld als we merken dat ze daar niet aan kunnen voldoen of niet op reageren. Dit komt meestal doordat mensen in werkelijkheid niet zo goed zijn in het herkennen van de behoeften van anderen als we denken. Het is daarom belangrijk om je behoeften duidelijk te communiceren, want alleen zo is de kans groter dat ze worden vervuld.

Om je te helpen begrijpen hoe belangrijk het is om met anderen te communiceren, zal ik een verhaal met je delen:

Gino en Maria zijn al 30 jaar getrouwd en elke zondag kopen ze een gebraden kip voor de lunch. Gino eet de poten omdat hij er al jaren van overtuigd is dat zijn vrouw Maria de borst lekker vindt. Maria eet daarentegen de borst en laat de poten voor Gino omdat ze er zeker van is dat hij die het liefst eet. In werkelijkheid zou Gino graag de borst van de kip eten en zou Maria liever de poten eten. Als Gino aan Maria zou kunnen vertellen welk deel van de kip hij het liefst eet en als Maria hetzelfde zou kunnen doen



met haar man, zouden ze allebei kunnen eten wat ze het lekkerst vinden, zonder vast te zitten in een gewoonte die niet aan de behoeften van een van beiden voldoet.

Er zijn momenten in ons leven waarop we bepaalde dingen blijven doen omdat we ervan overtuigd zijn dat ze het beste zijn voor de ander, en we blijven onze eigen behoeften opofferen omdat we denken dat de ander daar niet toe in staat is. Het is daarom belangrijk om niet bang te zijn om onze behoeften op een respectvolle en vriendelijke manier aan de ander kenbaar te maken en tegelijkertijd de ander te vragen wat hij of zij nodig heeft.

De vorige keer hebben we je gevraagd om tijdens je interacties eens op te letten hoe je je behoeften communiceert en of je om hulp vraagt. Hoe doe je dat? Wil je je ervaringen met ons delen?



Moedig groepsdiscussies en het delen van ervaringen aan.

7.5 Er zijn voor anderen in moeilijke momenten



We hebben het gehad over hoe we onze behoeften kunnen communiceren om de kans te vergroten dat ze binnen de vriendschapsrelatie worden vervuld, maar het is ook belangrijk om te bedenken dat er aan de andere kant iemand anders is met zijn of haar eigen behoeften, die net als wij op zoek is naar steun, hulp en begrip. Vooral wanneer één van onze vrienden een moeilijke periode doormaakt en onze steun nodig heeft, kunnen we ons realiseren dat zijn of haar pijn een gevoel van hulpeloosheid bij ons oproept. We vragen ons misschien af hoe we kunnen helpen, hoe we zijn of haar pijn kunnen verzachten, welke oplossingen we kunnen vinden voor zijn of haar pijn. We zijn bang om iets verkeerd te doen of te zeggen en we zoeken naar de beste manier om die persoon te helpen. In werkelijkheid heeft de persoon die pijn heeft vaak geen oplossingen nodig of iemand die hem of haar vertelt wat hij of zij moet doen, maar wil hij of zij gewoon gehoord worden en zien dat zijn of haar emoties worden geaccepteerd en erkend.

Soms kan het aanbieden van oplossingen de ander het idee geven dat we zijn of haar probleem bagatelliseren. Bovendien moeten we niet bang zijn om onze gesprekspartner expliciet te vragen 'wat heb je nodig?'. Dit komt omdat ieder van ons moeilijke momenten op zijn eigen manier beleeft en ieder van ons



zijn eigen persoonlijke behoeften heeft. Deze vraag stellen betekent ook dat we de wil en het tempo van de ander accepteren, zonder hem of haar onze eigen ideeën over hoe we hem of haar het beste kunnen steunen op te dringen.

Het is waar dat de ander soms verdedigingsmechanismen kan inzetten, zoals ontkennen dat hij/zij steun nodig heeft en zeggen dat hij/zij alleen wil zijn. In dat geval is het goed om zijn of haar wensen te respecteren en af en toe te laten weten dat we er voor hem/haar zijn, zonder hem/haar te onderdrukken, zodat hij/zij zich eerder voor ons zal openstellen wanneer hij/zij daar behoefte aan heeft.

De vorige keer hebben we je ook gevraagd na te denken over hoe u anderen ondersteunt. Wil je enkele verhalen delen over hoe je een vriend(in) in een moeilijke periode hebt gesteund?

7.6 Oefening – Nadenken over empathie



Laten we nu een video bekijken:

[De kracht van empathie, Brenè Brown - YouTube](#)



Na het bekijken van de video verdeel je de deelnemers in tweetallen en vraag je hen na te denken over de volgende vragen:

- Hoe vond je het om deze video te bekijken?
- Wat kwam er in je op toen je deze video bekeek?

Breng vervolgens de deelnemers weer bij elkaar en vraag hen om de reflecties die ze in tweetallen hebben gemaakt met de rest van de groep te delen.

7.7 Oefening - Op weg naar nieuwe routes



We zijn deze reis begonnen met het tekenen van ons kompas door onze waarden in de relationele sfeer te identificeren en te reflecteren. We hebben gezien dat onze waarden, dat wil zeggen wat voor ons belangrijk is en welke kwaliteiten we belangrijk vinden in onze relaties met anderen, als een gids fungeren en ons de richting wijzen die we willen inslaan op het pad naar bevredigende relaties. We hebben daarom



de route van onze reis uitgestippeld door verschillende fasen te doorlopen. Bij elke bijeenkomst hebben we onze kwaliteiten herontdekt en strategieën en vaardigheden verworven die onze reisbagage hebben verrijkt. Vandaag hebben we samen de laatste fase van onze reis bereikt, maar nu we allemaal zijn uitgerust met ons eigen kompas, kan ieder van ons de reis op eigen kracht voortzetten.



Laat de deelnemers het kompas oppakken dat ze tijdens de eerste bijeenkomst hebben gemaakt.



Wat neem je mee naar huis van deze reis? Wat neem je mee in je bagage?

7.8 Afsluiting



Organiseer een gezellig moment om de bijeenkomst af te sluiten met een lied over vriendschap of een gedicht over vriendschap. Je kunt ook een hapje en een drankje verzorgen.



www.friendproject.eu