



HANDREIKING
OPLAAD
PLEKKEN

Renate van der Veen

SANTASAD^o

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	10
1. VOORBEREIDEN	14
✦ INNERLIJK	15
Waarden ontdekken	15
Zelfobservatie	16
✦ PRAKTISCH	18
Team	18
Plek	18
Programma of ritme	19
Doelgroep	20
▶▶▶ OEFENINGEN	21
Jezelf schrijvend bevragen over innerlijke signalen	21
Intenties en waarden onderzoeken in een groep	21
Op elkaar ingespeeld raken	22

2. UITNODIGEN 24

✦ INNERLIJK 25

Resonantie 25

Waarmaken 26

✦ PRAKTISCH 27

Eerste uitnodiging 27

Aanmelden 28

Tweede bericht 28

▶▶▶▶ OEFENINGEN 29

Jezelf bevragen over het waarmaken van intentie en waarde 29

Slijpwerk voor de uitnodiging 29

3. VERWELKOMEN 30

✦ INNERLIJK 31

Compassievolle openheid 31

✦ PRAKTISCH 33

Inrichting 33

Ontvangen 33

Laatkomers 34

▶▶▶▶ OEFENING 35

Jezelf prepareren op je rol als verwelkomer 35

4. INTRODUCEREN 36

✦ INNERLIJK 37

Rollen	37
Bedding bouwen	37
Helderheid	38
Openheid	38
In het moment	38

✦ PRAKTISCH 39

Check-in	39
Eerste bijeenkomst	39
Ontstaansgeschiedenis	40
Doel	40
Principes in de omgang met elkaar	40
Ritme	42
Rollen	42
Instroom en uitstroom van deelnemers	43
Hoe introduceren	43

▶▶▶ OEFENING 44

Omgangsprincipes ontdekken in een groep	44
---	----

5. SAMEN (NIET) DOEN 46

✦ INNERLIJK 47

Saamhorigheid	47
Open will	48

✦ PRAKTISCH 49

Samen een programma maken met een ritme achter de hand	49
Wat (niet) doen?	50
Inspireren en voeden	50
Samen zijn	51
Flexibiliteit beoefenen	51
Terugvallen op het ritme	51

▶▶▶ OEFENINGEN 52

Jezelf bevragen over je behoeften	52
Een programma maken voor een dag of meerdere dagen	52

6. REFLECTEREN

54

✦ INNERLIJK

55

Je afvragen

55

Je uitspreken

56

✦ PRAKTISCH

59

Reflecteren op meerdere niveaus

59

Gewoonte van maken

61

Humor

61

▶▶▶ OEFENINGEN

62

AAR-methodiek individueel

62

Reflecteren in een groep

62

7. SPANNING DRAGEN

64

✦ INNERLIJK

65

Huiswerk doen

66

Niet weten

66

✦ PRAKTISCH

67

Het juiste moment kiezen

67

Erbij blijven

68

Gehoord worden

69

Dialogoog

69

Compassie doen

71

Mensen vragen te vertrekken

71

Zelf vertrekken

72

▶▶▶ OEFENINGEN

74

Jezelf bevragen over ervaren spanning

74

Dialogoog als het erom gaat

75

Compassie doen

76

8. CONTINUEREN OF STOPPEN 78

✦ INNERLIJK 79

Duurzaamheid	79
Eindigen	80
Mislukken	80

✦ PRAKTISCH 81

Discipline voor het ritme	81
Moeite doen om mensen erbij te houden	81
Zorgvuldig afsluiten	82
Doorstarten	82

▶▶▶ OEFENINGEN 83

Jezelf bevragen over je deelname aan een oplaadplek	83
Reflectieve dialoog over het continueren van de oplaadplek	83

9. TER AFSLUITING - WAAR LAAD JE VAN OP? 84

BIJLAGE. CONTEXTEN VOOR OPLAADPLEKKEN? 88

Een onderwijsinstelling als oplaadplek	90
Een team als oplaadplek	92
Een persoonlijke oplaadplek	96
Een online oplaadplek	98
Andere contexten	99

LITERATUURLIJST 100

DE LEZER 102

DANKBAARHEID 103

BIOGRAFIE 104

INITIATIEVEN OPLAADPLEKKEN 106

CONTACT 107

TREFWOORDENREGISTER 108

COLOFON 114

INLEIDING

Hoe fijn is het om af en toe met wat vrienden bij elkaar te zijn; wat te praten, te hangen of muziek te luisteren. Je voelt je helemaal thuis bij hen en achteraf denk je: Dat zouden we vaker moeten doen! Het kan een spontane ingeving zijn om elkaar op te zoeken en soms is het ook een gepland moment. Je bent dan met mensen die je goed en vaak al lang kent. Soms ontstaat saamhorigheid met mensen die je net kent en waarmee je een klik ervaart. Of met wie je ineens in hetzelfde schuitje zit, omdat het openbaar vervoer uitvalt. Je maakt een praatje, deelt je belevenissen, ergernissen en misschien ook je eten.

Voor mij zijn deze momenten zeer waardevol. Ik ervaar dan een opgeladen energiek gevoel. Het is alsof ik weer heb bijgetankt. Mijn batterij van vertrouwen in de mens is opgeladen, omdat ik saamhorigheid heb ervaren en vriendelijkheid of behulpzaamheid. Deze momenten zorgen er ook voor dat ik me op een prettige manier verhoud tot de wereld in een tijd die veel mensen als pittig en zorgwekkend ervaren.

Veel mensen vinden deze tijd lastig omdat vertrouwenwekkende structuren en zekerheden onder druk staan en dat lijkt vrijwel ieders gemoed te beïnvloeden. Onze parlementaire democratie worstelt, de vrije pers strijdt voor erkenning en behoud van haar onafhankelijkheid, de wetenschap staat onder druk door het in twijfel trekken

van feiten of aandragen van 'alternatieve feiten', de rechterlijke macht is niet meer boven alle twijfel verheven, onbarmhartige instellingen vervreemden mensen van zich door procedures te volgen in plaats van menselijke responsen. En dan zijn er de grote ontwikkelingen zoals de kloof tussen arm en rijk, het verscherpen van verschillen tussen groepen, de geringe bereidheid om naar ons koloniale verleden en de gevolgen daarvan te kijken, de ongelijkheid tussen vrouwen en mannen, schaarste aan grondstoffen, woningen en arbeidskrachten, de zorg om het voortbestaan van soorten en de klimaatcrisis met alle gevolgen van dien. Een niet zo vrolijk plaatje.

Dit beeld leidt bij mij in ieder geval tot de vraag: Hoe verhoud ik me hiertoe? Wat kan

Saamhorigheid ervaren is als tanken bij het tankstation voor de liefde. Het is verkwikkend.

ik hieraan doen? Kan ik iets bijdragen wat past bij wie ik ben en wat ik graag doe? Een antwoord op die vraag is dat ik me al sinds jaar en dag interesseer voor het thema saamhorigheid. Dat begon in 2003 als blogschrijver over dit thema. Ik besloot toen mijn gedachten over saamhorigheid te ordenen en al schrijvend te delen. In februari 2009 werd dat versterkt doordat ik een bijzondere ervaring had, een soort visioen over het belang van warme, veilige en troostrijke plekken in steden in tijden van chaos. Dat spoorde me aan om activiteiten te organiseren onder de noemer van het 'Tankstation voor de Liefde'. Ik bracht mensen samen om op een eenvoudige, laagdrempelige manier saamhorigheid te ervaren, zoals zwaan-kleef-aan-picknicks, diners, spelletjesavonden en gespreksavonden. Daarnaast ging ik me vanaf 2011 in mijn werk bezighouden met dialoog als gespreksvorm en ontdekte ik dat zulke gesprekken vaak als zeer prettig en verbindend worden ervaren.

Al doende heb ik daarmee een manier ontdekt om me te verhouden tot de roerige tijd waarin we leven. Door te doen wat ik van nature graag doe – organiseren, gedachten ordenen en delen, in groepen bijeenkomen voor een goed gesprek – merk ik dat ik een handelingsperspectief heb en iets kan doen. Door deze activiteiten wordt mij duidelijk dat er heel veel mensen zijn die gewoon op een vriendelijke manier met elkaar willen omgaan, die graag behulpzaam zijn en elkaar vertrouwen. De wereld is in het echt vaak zoveel normaler, prettiger en veiliger dan die in de (sociale) media lijkt. Door de interactie met anderen kun je dat ervaren en zie je dat er naast de somberte over hoe het met de wereld gesteld is ook veel vriendelijke menselijkheid is.

AANLEIDING VOOR DIT BOEK

Door deze groepsactiviteiten krijg ik regelmatig de kans om bij te tanken en heb ik al doende veel ervaring opgedaan met wat een samenzijn tot een tankstation maakt.

Dat wil ik nu graag doorgeven door te delen wat ik heb ontdekt over het creëren van oplaadplekken. In dit boek beschrijf ik hoever ik ben gekomen om dit oplaadfenomeen te begrijpen en te stimuleren.

WAT IS EEN OPLAADPLEK?

Misschien is het goed om eerst stil te staan bij de definitie van een oplaadplek. Wat wordt er bedoeld met deze term? Een oplaadplek is voor mij:

Een samenzijn van mensen met een zodanige kwaliteit dat mensen er energie van krijgen. Het is een plek waar mensen helemaal zichzelf kunnen zijn, kunnen kalmeren en saamhorigheid kunnen ervaren om van daaruit weer opgeladen de wereld in te gaan.

Het zijn plekken waar mensen elkaar in al hun menselijkheid ontmoeten. Voorbij verschillen omdat we allemaal mens zijn, en met respect voor verschillen omdat we allemaal uniek zijn. Het gaat niet alleen om fysieke plekken met oplaadkwaliteit zoals gezinnen, woongemeenschappen, scholen, ondernemingen, organisaties en zorginstellingen, maar ook om oplaadontmoetingen die overal kunnen plaats-

vinden, zoals netwerken, vriendengroepen, opleidingen, project- en werkgroepen. Het gaat om het samenzijn van mensen en hoe je voor alle mensen een sfeer kunt creëren, waar ze zichzelf kunnen zijn en waarachtige relaties met anderen kunnen ervaren. Oplaadplekken zijn plaatsen waar je kunt kalmeren omdat je je er veilig voelt en ontspannen. Je komt er tot je recht, omdat in die rust je natuurlijke talenten opborrelen en die kun je vervolgens inzetten.

Oplaadplekken zijn daardoor vaak een vruchtbare voedingsbodem om dingen te ontdekken, in gang te zetten en voor elkaar te krijgen. Je krijgt die kracht omdat je vertrouwen in elkaar hebt opgebouwd, gedeelde waarden hebt, samen tegen een stootje kunt en souplesse gaat ervaren in het samenwerken of het nemen van besluiten.

Oplaadplekken geven ook gelegenheid (geen must!) om onderzoek te doen, om lastige hoofdstukken samen onder ogen te zien en te ontdekken hoe je je hiertoe verhoudt en wat je er eventueel mee kunt. Denk bijvoorbeeld aan het delen van moeilijke gebeurtenissen, verslavingen en (collectief) trauma. Er is in deze veilige setting ruimte voor frustratie, verdriet en andere emoties, zonder dat je erin blijft steken. Ik denk dat dit soort plekken een tegenwicht bieden aan maatschappelijke problemen als eenzaamheid en polarisatie, omdat je in het midden bij elkaar komt.

HOE DAN?

Op basis van ervaringen, maar zonder daar wetenschappelijk onderzoek naar te doen, beschrijft dit boek mijn werkhypothese over hoe een oplaadplek tot stand komt en goed werkt. Gaandeweg heb ik een achttal verschillende fases ervaren in het creëren en onderhouden van een oplaadplek en deze komen in de volgende acht hoofdstukken aan bod.

1. Voorbereiden
2. Uitnodigen
3. Verwelkomen
4. Introduceren
5. Samen (niet) doen
6. Reflecteren
7. Spanning dragen
8. Continuëren of stoppen

Ieder hoofdstuk bestaat uit drie delen. Allereerst je innerlijke houding en intentie, en ten tweede de praktische kant van zo'n oplaadplek. Beide aspecten verdienen aandacht; zowel het proces waarvoor het misschien nog zoeken is naar woorden als het concrete doen en laten. Ieder hoofdstuk eindigt met oefeningen, zodat je ermee aan de slag kunt gaan.

Zoals je ziet gaan de eerste vier fases over het tot stand brengen van de oplaadplek. Dat is niet voor niets. Het creëren van een plek gaat namelijk vooral over het zorgvuldig bouwen van een bedding voor mensen.

Met bedding wordt hier bedoeld dat de aard en de randvoorwaarden van de oplaadplek goed zijn. Dat het klopt en dat mensen die daar komen dat kunnen ervaren. Als de bedding goed is, komt de rest vaak vanzelf.

Het boek sluit af met een hoofdstuk over de specifieke kenmerken van een goede oplaadplek en wat nu maakt dat je daar oplaadt.

Door het hele boek heen zul je persoonlijke ervaringen lezen over oplaadplekken. Daarnaast staan er ook voorbeelden in van bestaande plekken met oplaadkwaliteit. Ze heten niet altijd een oplaadplek, maar zijn dat in wezen wel.

Aan het einde van het boek werk ik de acht fases uit voor verschillende contexten waar oplaadplekken mogelijk zijn: een onderwijsinstelling, een team, een persoonlijke oplaadplek voor jezelf en online oplaadplekken.

Door alle voorbeelden hoop ik je verbeeldingskracht te prikkelen, zodat we uiteindelijk overal oplaadplekken voor mensen kunnen vinden en creëren. Want dat is wat ik met dit boek hoop te bereiken:

Overal oplaadplekken voor mensen!

1.

VOORBEREIDEN



Every idea
must be
vulnerable

David Bohm

INNERLIJK

In den beginne is er een idee om iets te ontwikkelen of te organiseren. Dat het een oplaadplek gaat worden, ben je je op dat moment vaak nog niet bewust. Je wilt gewoon een bijeenkomst, project, training of evenement organiseren. Of je bent bezig een organisatie verder te ontwikkelen. Voordat je het zelf doorhebt, ben je een initiatiefnemer geworden.

Iedereen kiest bij het ontwikkelen een eigen invalshoek. Sommige mensen werpen zich graag op de inhoud, anderen op het vinden van een goede plek en weer anderen worden enthousiast van het nadenken over wie je zou kunnen betrekken of uitnodigen. Het mooie van een idee of een plan is de spontaniteit ervan waardoor je in actie komt. Ineens zie je een mogelijkheid om iets voor elkaar te krijgen en mensen bij elkaar te brengen en ga je aan de slag. Wat je met elkaar gaat doen maakt eigenlijk niet uit. Of dat nu opladen is of samen iets bedenken of ervoor zorgen dat dingen gaan lopen in een team.

WAARDEN ONTDEKKEN

De eerste vraag die je jezelf kunt stellen is: Wat maakt dat ik enthousiast word van dit idee? Daarmee doe je een eerste verkenning van waar het je om gaat.

Een andere vraag is:

Wat is essentieel voor mij als ik dit ga doen?

Vooral via deze tweede vraag kom je bij de innerlijke voorbereiding; de vraag vanuit welke waarden je aan de slag gaat. Dat is

een open en ruime vraag en daarom geef ik een voorbeeld.

Op Koningsdag had ik een paar jaar de gewoonte om 'Free Hugs' aan te bieden op de vrijmarkt. Ik had daarvoor een poster gemaakt en mensen die dat zagen konden, als ze daar behoefte aan hadden, van mij een knuffel krijgen. Toen ik dat aanbood, stelde ik me erop in ieder mens te knuffelen. Ook de onverzorgde, ook de zwaar beschonkene, ook de niet-zo-mijn-type mensen. Ik deed het aanbod vanuit de waarden: liefde, respect, acceptatie en onvoorwaardelijkheid. Ik nam dat mezelf voor en legde deze intentie in al mijn 'hugs' van die dag. En ik ben ervan overtuigd dat mensen dat kunnen aanvoelen.

Het gaat er dus om na te gaan welke waarden van belang zijn voor je initiatief. Een ander voorbeeld is het pioniersweekend dat ik samen met anderen een paar keer heb georganiseerd. Een pioniersweekend is een weekend met een groep van circa vijftien idealisten die innovatief werken om hun dromen te verwezenlijken. De weekenden zijn bedoeld als voeding: tot rust komen, uitwisselen wat je meemaakt, wat je daarvoor nodig hebt aan partnerschap, elkaar ondersteunen.

Een belangrijke waarde voor het succes van ons pioniersweekend is dat we werken met wat zich in de groep als thema aandient tijdens het weekend. Een andere waarde is dat we elkaar ontzorgen. Dat betekent dat als je dat weekend bekaf bent, er voor je gezorgd wordt: dat je lekker eet en goed kan slapen. Een derde waarde voor de weekenden is comfort. We slapen niet in stapelbedden en kiezen altijd een locatie waar je zó de natuur in kunt

lopen. En op één van de weekenden hebben we ook de waarde 'helemaal jezelf zijn' centraal gesteld. Dat leidde tot interessante schuring, want als iedereen dat doet, hoe ben je dan samen? Dat was leerzaam.

Wat voor het creëren van oplaadplekken in ieder geval een belangrijke waarde is, is zorgvuldigheid. Zorgvuldig te werk gaan bij de voorbereiding en de uitvoering is essentieel. Want met zorgvuldigheid creëer je veiligheid en vertrouwen en dat is van belang om je thuis te voelen, te ontspannen en op te laden.

Verder zal je ontdekken dat de waarden van waaruit je handelt, vanzelf ook zichtbaar worden naarmate je verdergaat met de praktische voorbereidingen. Bijvoorbeeld de waarde inclusief of exclusief zijn bij het uitnodigen. Voor beide is wat te zeggen en het hangt dus af van wat je wilt bereiken. Bij een verjaardagsfeest is het normaal om je gasten te kiezen, bij een dorpsbraderie is iedereen welkom.

ZELFOBSERVATIE

In tweede instantie – als je voorbij het eerste enthousiasme bent – kan het gebeuren dat zoiets organiseren je toch niet zo gemakkelijk lijkt. Je wordt je bewust van twijfels of minder energie om ermee aan de slag te gaan. Dat zijn interessante signalen die er toe kunnen leiden dat je niet verdergaat.

Je kunt deze signalen onderzoeken. Klopt het eerste idee nog niet? Zie je ergens tegenop? Ben je het in je eentje aan het doen? Vooral dat laatste is veelvoorkomend voor enthousiaste organisatoren, omdat samenwerken gewoon ingewikkelder is dan

iets alleen doen. Of het komt geeneens in je op om samen te organiseren, omdat je gewend bent dingen zelf te doen. De signalen kunnen ook duiden op uiteenlopende behoeften of waarden in de groep waarmee je samenwerkt. Of het geeft je aan dat relevante informatie ontbreekt of dat er ongezonde intermenselijke processen aan de gang zijn. Allemaal relevante informatie die je kunt ontdekken als je naar de subtiele signalen in jezelf luistert.

Het innerlijk werk in deze fase vraagt dus om de signalen – gedachten, intuïtie en lichamelijke gewaarwordingen – serieus te nemen en te onderzoeken. Wat is je twijfel? Waarom twijfel je?

Mij helpt het om dit op te schrijven en mezelf hierover al schrijvend te bevragen. De antwoorden komen dan vanzelf uit mijpen of uit een wijsheidscentrum ergens in mij. Ik schrijf tot ik het snap.

WOUDKAPEL - BILTHOVEN

De Woudkapel is al bijna honderd jaar een oplaadplek. Oorspronkelijk opgericht door een groep Vrijzinnigen met als doel “sprekers uit te nodigen van allerlei richting en streven; predikanten, dichters, filosofen en bezielden op elk gebied, mits ruim in hun denken, met een kunstenaarsinslag en een religieuze ondergrond”. Het is nu een plek waar mensen zondagochtendvieringen houden, maar ook een plek die openstaat voor nieuwe vormen en kennis, en tegelijkertijd een plek die de bezoeker afschermt van de dagelijkse rompslomp en gehaastheid. Je kunt er zingen, mediteren, nieuwe kennis opdoen, naar een bezinningsbijeenkomst gaan, exposities zien en goede gesprekken voeren. Een veelzijdige plek dus.

Wat centraal staat in al deze activiteiten in de Woudkapel, is het in alle openheid bespiegelen op de belangrijke thema’s in de samenleving. Zowel naar binnen gericht (hoe verhoud ik mij daartoe?) als naar buiten (wat kunnen wij waar betekenen?) En dat in een mooi gebouw en in verbinding met andere organisaties, omdat het geen besloten ‘club’ is. Wat mij aanspreekt, is de duidelijkheid in de waarden, de mooie rustgevende plek om te kalmeren en de diversiteit aan activiteiten, zodat er voor elk wat wils is.

www.woudkapel.nl



PRAKTISCH

Hoe ga je praktisch aan de slag met een idee? Een team, een plek, een programma en een doelgroep, daar begint het mee.

TEAM

De praktische kant van de voorbereiding begint voor mij met de vraag: Met wie zou ik deze oplaadplek het allerliefst samen organiseren? Dat is een vraag die ik mezelf vroeger niet stelde, omdat ik gewend was dingen alleen te doen, maar waar ik nu blij van word. Samenwerken is niet per se gemakkelijker, omdat het tijd vergt elkaar te begrijpen, te zien wie eenieder in de kern is en welke talenten mensen hebben. Maar als je eenmaal op elkaar ingespeeld raakt, kan het moeiteloos gaan, blij maken en energie geven.

Partnerschap vergt in de voorbereidingsfase aandacht om goed op elkaar afgestemd te raken. Daarvoor zul je de tijd moeten nemen. Een of meerdere gesprekken zijn nodig, afhankelijk van hoe goed je elkaar al kent. Deze gesprekken gaan in ieder geval over ieders intenties bij het organiseren van de oplaadplek (zoals geld verdienen, mensen helpen, zelf opladen), over de waarden die voor ieder afzonderlijk van belang zijn en over ieders talenten en hetgeen waarin je elkaar kunt versterken.

PLEK

Als het team staat, is de plek een belangrijk aandachtspunt. Om een oplaadplek te kunnen worden, heb je idealiter een ruimte nodig met de volgende kenmerken:

- Veel daglicht.
- Nabij de natuur en het liefst met uitzicht op de natuur.
- Schoonheid om je heen; dat dingen mooi zijn in de zin van prettige kleuren en (natuurlijke) materialen.
- Comfort van goed zittende stoelen en de juiste temperatuur. Bij een meerdaagse bijeenkomst zijn goede bedden belangrijk en dat iedereen zich indien gewenst kan terugtrekken op een eigen slaapplek.
- Ruime ruimtes, zodat je je kunt bewegen, kunt rondlopen, om stoelen heen kunt lopen.

- Goede akoestiek en ventilatie. Bij een slechte akoestiek is het voor sensitieve mensen lastig om gesprekken te voeren of lang in een ruimte te blijven.
- Liefdevol bereid eten en drinken. Het zit 'm niet in de luxe, maar wel in de aandacht en de variatie. Voor veel mensen is bij een langere meeting fruit of zoetheid nuttig om erbij te blijven.
- Toegewijde beheerders met liefde voor de plek en voor de gasten.

Als je een potentiële plek hebt gevonden, loont het de moeite om ter plaatse te gaan kijken. Eigenlijk is dat een vereiste, omdat je niet alleen op plaatjes van de website kunt vertrouwen. Daarnaast gaat het om contact te maken met de beheerders van een plek. Zij kunnen vaak meer vertellen over de achtergrond of het gebruik van de plek en deze informatie is van belang voor de uitnodiging en de mate waarin je je thuis voelt op een locatie.

Voor ieder dialoogdiner (een mooi gesprek over actuele en tijdloze vraagstukken om de tijdgeest beter te begrijpen, en lekker eten) dat mijn collega's van Spirit of the Age en ik ieder kwartaal organiseerden, ging een van ons altijd even op locatie kijken. Kunnen we ruim zitten aan ronde tafels? Is het een fijne omgeving? Zijn de mensen van het bedrijf vriendelijk en toegewijd? Ik vind dat belangrijk, omdat de plek in het verlengde ligt van ons gastvrouwschap. Het is fijn als dat soepel verloopt en je elkaar goed begrijpt.

Je kunt ook online bijeenkomen. Daarbij geldt net zozeer dat je de mogelijkheden

van de applicatie die je kiest onderzoekt op wat belangrijk is. Denk aan: de kwaliteit van het geluid en beeld, met hoeveel je tegelijkertijd in beeld kunt zijn, of je in kleine groepen uiteen kunt gaan, de gebruiksvriendelijkheid en of het er mooi uitziet.

PROGRAMMA OF RITME

Voor een bijeenkomst is het prettig een programma te hebben. Voor een oplaadplek ligt dat anders, omdat het een plek is waar mensen weer energie genereren en zich helemaal op hun gemak moeten kunnen voelen. Dit betekent dat je in een programma de juiste balans weet te vinden tussen structuur en flexibiliteit om tegemoet te komen aan de behoeften van de mensen die er zijn.

Wat ik door de jaren heen samen met medeorganisatoren heb ontdekt, is dat een ritme in plaats van een programma goed kan werken voor een oplaadplek. Je zoekt naar een aantal vaste momenten met veel tijd ertussen, zoals het ritme van het kloosterleven met vaste momenten voor maaltijden en gebed. Wat helpt om het passende ritme te vinden, is wel programma's voor bijeenkomsten te maken, maar deze vervolgens tot de kern te reduceren en weer los te laten. Een voorbeeld:

Voor een Saamhorigheidsweekend in 2006 om met tachtig vrienden en familieleden het leven te vieren, maakte ik een uitgebreid programma voor twee volle dagen. Ik had allerlei ideeën over wat we samen zouden kunnen doen en hoe we er een feest van konden maken. Wat na allerlei overwegingen overbleef was een blok 'kinderprogramma' in de middag, 'avondeten' en 'dansmogelijkheid', en de

volgende dag 'ontbijt' en 'boswandeling'. Op zoek naar het juiste programma ontdekten we dat als we wilden dat iedereen zich thuis zou voelen in dat weekend, het belangrijk was om ruimte te bieden. Welke introvert wil er naar een volgepakt programma van inchecken, fietsen, zwemmen, quiz, optredens, bowlen, BBQ'en, dansen, tafeltennis, WK-voetbal kijken, midgetgolfen, samen zingen, zonnen en biljarten? We besloten in de uitnodiging voornamelijk de zin op te nemen: "Alle ruimte om je eigen gang te gaan". Uiteindelijk hebben bijna alle bovenstaande activiteiten plaatsgevonden en was het een groot feest, maar niets moest en alles ontstond in het moment.

DOELGROEP

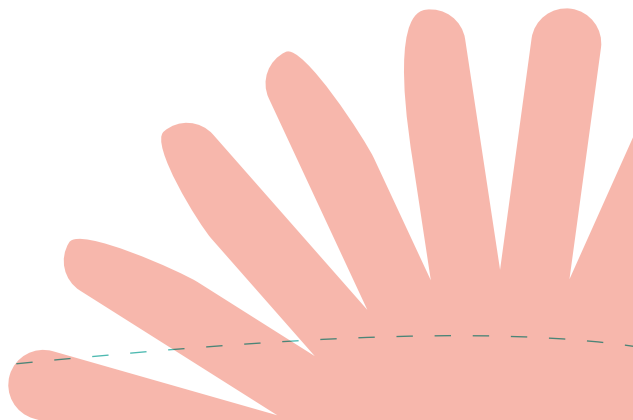
Tot slot speelt bij het organiseren van bijeenkomsten de vraag met wie je het doet. Wat is je doelgroep? Je wilt daarbij graag inclusief zijn en uitstralen dat iedereen welkom is, maar dat is vaak niet zo. Op hoogbegaafdenavonden is het niet bevorderlijk om ook niet-hoogbegaafden welkom te heten, op een Saamhorigheidsweekend is het niet fijn als vrienden ook weer hun vrienden meenemen en tijdens een dialoogbijeenkomst is het niet prettig als deelnemers flink in debat gaan. Tegelijkertijd wil je ook diversiteit in een groep en niet alleen gelijkgezinden uit dezelfde bubbel.

Voor een oplaadplek kan het wel fijn zijn om met gelijkgezinden uit dezelfde bubbel samen te zijn. Het is immers een oplaadplek en je hebt allemaal als doel om vervolgens weer de wijde wereld in te gaan. En zelfs als je met gelijkgezinden, vrienden of liefhebbers van dialoog bij elkaar komt,

is de onzichtbare diversiteit tussen mensen best groot. Durf voor een oplaadplek dus een doelgroep te kiezen. Dat komt de kwaliteit van het samenzijn ten goede.

De waarde van inclusiviteit of exclusiviteit vertaalt zich ook naar hoe je omgaat met mogelijke nieuwe deelnemers. Dit is het moment om met elkaar te verkennen of er gaandeweg nieuwe deelnemers bij de oplaadplek kunnen aansluiten en hoe dat dan in zijn werk gaat. En hoe ga je om met mensen die vertrekken?

Omdat uitsluiting en afwijzing voor veel mensen gevoelige onderwerpen zijn, is het van belang hier zorgvuldig met elkaar over te spreken. Niet zelden zijn groepen uit elkaar gevallen vanwege het groepsdynamische proces rond in- en uittreden van deelnemers. Soms ontdek je pas gaandeweg dat iemand misschien niet helemaal heeft begrepen wat de bedoeling van de oplaadplek is en wil je misschien dat iemand vertrekt. Daarover meer in het hoofdstuk over Spanning dragen.





OEFENINGEN

JEZELF SCHRIJVEND BEVRAGEN OVER INNERLIJKE SIGNALEN

Bevraag jezelf met warme nieuwsgierigheid. Verwelkom wat zich aandient. Volg de punt van je pen en wat daaruit vloeit. Het hoeft niet mooi of logisch te zijn, maar liever wel volzinnen dan een lijst met punten. Hierbij enkele vragen die je kunnen stimuleren:

- Waar word ik écht blij of enthousiast van? Waarom?
- Waarom doe ik dit?
- Wat zijn voor mij belangrijke waarden als ik samenwerk? Waarom?
- Wat in mij wil gehoord of gezien worden?
- Wat vind ik lastig of maakt dat ik haper?
- Waar komt mijn onrustige gevoel vandaan?
- Wat kan/wil/durf ik nog niet onder ogen te zien?

INTENTIES EN WAARDEN ONDERZOEKEN IN EEN GROEP

Neem minstens twee uur de tijd voor dit gesprek. Creëer een dialogische setting (stoelen in cirkel, rust). Neem een paar minuten de tijd om in stilte bij elkaar te zijn, goed te gaan zitten met beide voeten op de grond en je te concentreren op een diepe ademhaling (adem naar je buik). Stel de vraag die je samen wilt onderzoeken.

Vraag iedereen om voor zichzelf te noteren wat er in hen opkomt als ze deze vraag horen. Deel om de beurt wat er in je opgekomen is, zonder dat de ander reageert. Reflecteer samen op wat er is uitgesproken nadat iedereen heeft gesproken. Wat valt op? Is er een rode draad te ontdekken? Aan het eind kan het fijn zijn om samen een antwoord op de dialoogvraag of misschien een vervolgvraag onder woorden te brengen. Voor dit gesprek kunnen de volgende vragen behulpzaam zijn:

- Wat zou ik graag samen tot stand brengen? Welke droom heb ik over het resultaat?
- En als je elkaar al goed kent: Wat kunnen we samen tot stand brengen? Wat is er mogelijk? Wat bindt ons?

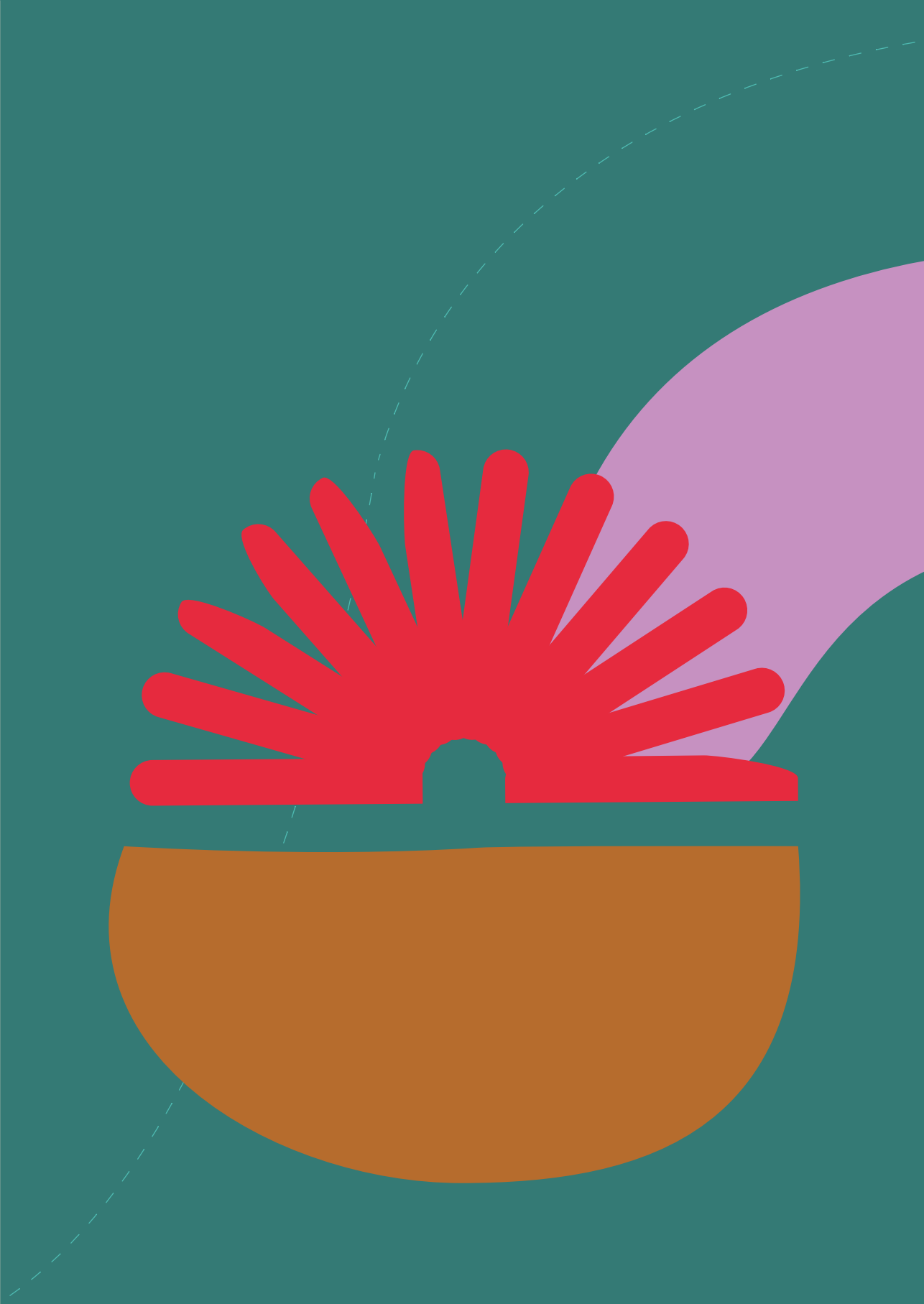
-
- Waarom wil ik hieraan bijdragen? Waarin verschilt voor mij meedoen van bijdragen of is dat hetzelfde?
 - Welke waarde(n)¹ is/zijn voor mij vanzelfsprekend?
 - Wat is essentieel voor mij als wij dit gaat doen? Wat is een essentiële voorwaarde voor mij als ik dit ga doen? Waar wil ik niet aan bijdragen?
 - Wie zijn we als groep? Hoe inclusief of exclusief?
 - Wat zien we nog niet onder ogen?

OP ELKAAR INGESPEELD RAKEN

Neem minstens twee uur de tijd voor een gesprek over ieders talenten en behoeften. Creëer een dialogische setting (stoelen in cirkel, rust). Voor dit gesprek kunnen de volgende vragen behulpzaam zijn:

- Wat vraagt het om als team optimaal te functioneren?
- Welke talenten heb ik van nature (gaan mij gemakkelijk af)?
- Wat is mijn gebruiksaanwijzing in samenwerking?
- Wat stimuleert mij in interactie met anderen?
- Wat vind ik lastig om mee om te gaan?

¹ Denk aan waarden als gelijkwaardigheid, rechtvaardigheid, waardigheid, vrijheid, vertrouwen, compassie, zorgvuldigheid, dienstbaarheid, gastvrijheid, diversiteit, openheid, waarheid, onvoorwaardelijkheid, trouw of aan universele principes (cultuur neutraler) als respect, liefde en heelheid. Op internet kun je ook gemakkelijk lijsten met tientallen waarden vinden als het je aan inspiratie ontbreekt.



BIOGRAFIE

Een van de belangrijkste drijfveren in mijn leven is dat ik me inzet om bijeenkomsten een zodanige kwaliteit te geven dat het tankstations worden die energie geven; plekken waar mensen helemaal zichzelf kunnen zijn en saamhorigheid kunnen ervaren om van daaruit weer de wereld in te gaan. In deze handreiking komen alle ervaringen samen die ik hiermee de afgelopen decennia heb opgedaan. Ik heb me tot nu toe aan dit doel gewijd als organisator, coach, trainer, dialoogbegeleider, leidinggevende, adviseur en als teamrolexpert. In veel verschillende rollen dus.

Ik maak deel uit van de maatschap Spirit of the Age die zich richt op samenwerkingsontwikkeling en in het bijzonder door dialoogvoering in organisaties en netwerken. We hebben inmiddels circa duizend mensen getraind in dialoog. Daarnaast heb ik een coachingspraktijk voor hoogbegaafde volwassenen en doe ik vrijwilligerswerk. Ik werk voornamelijk in informele netwerken en woon sinds kort in de Achterhoek.



Ik ben in Amsterdam geboren (1970) en opgegroeid. Van mijn 16de tot mijn 18de ging ik naar een United World College in Italië; een school waar de kracht van diversiteit, het besef van gelijkwaardigheid en persoonlijke verantwoordelijkheid centraal staan. Dat zijn belangrijke, vormende jaren geweest. Na een rechtenstudie ben ik bij de gemeentelijke overheid gaan werken. In de achttien jaar dat ik bij gemeenten werkte, werd ik steeds aangetrokken door ontwikkelings- en transformatievraagstukken. Individuele ontwikkeling, teams, afdelingen en organisaties als geheel. Daar heb ik vervolgens vanaf 2010 mijn werk van gemaakt. Ik ben geschoold in dialoogvoering, coaching, teamrolmanagement, mediation, focusing, leiderschapontwikkeling en ontwikkelingsmanagement.

MIJN OPLAADPLEKKEN

We maken in ons leven onderdeel uit van allerlei groepen. Vaak zijn ze tijdelijk, andere komen al decennia bij elkaar. Soms heb je elkaar nog maar net ontdekt, van andere groepen, zoals je familie, maak je al deel uit vanaf je geboorte.

Mijn oplaadplekken

- *Mijn gezin.*
- *Reflectiedagen en de jaarlijkse workation met de maatschap waarvan ik deel uitmaak.*
- *De maandelijkse VVAO-eetgroep met vriendinnen.*
- *Dialoogavonden met hoogbegaafden.*
- *Het Life Fostering Island met collega's in Duitsland.*
- *Online-dialoogavonden met mensen van over de hele wereld.*
- *De werkgroep voor wereldvrede in mijn dorp.*
- *Dialoogdinners bij de wisseling van het seizoen om elkaar te inspireren.*
- *Een nieuwe onderzoeksgroep naar sociaal weefsel.*
- *Het Dialoognetwerk Nederland, dat live en online bijeenkomt.*
- *Mijn dierbare Focusinggroep.*
- *De Leerweg Dialogische Grondhouding jaargroepen.*
- *Spelletjesavonden met mijn broer en zussen.*
- *Zwaan-kleef-aan-picknicks.*
- *De Open Stoep op Koningsdag toen ik nog in de Jordaan in Amsterdam woonde.*
- *Pioniersweekenden.*
- *Een Saamhorigheidsweekend met vrienden en familie.*
- *Mijn opleidingsgroepen van Pioniers in Authentiek Leiderschap.*
- *Een reflectieweek in de Vogezen.*
- *Een wijsheidsreis in de Zwitserse natuur.*
- *Allerlei intervisiegroepen, die ook weer voorbijgaan.*
- *Tijdelijke teams om iets te onderzoeken of organiseren.*

En ik kan me voorstellen dat andere mensen voorzien in hun behoeften in sportteams, leesclubjes, carnavalsverenigingen, klaverjasavonden, hobbygroepen, enzovoort.

HANDREIKING

OPLAAD PLEKKEN

Oplaadplekken voor mensen! Een boek over de kracht van saamhorigheid en hoe je oplaadplekken voor anderen en jezelf organiseert.

Waarom ben je na de ene bijeenkomst gesloopt en loop je na afloop van de andere bijeenkomst over van de energie? Wat onderscheidt een gewone bijeenkomst van een bijeenkomst die je nog lange tijd blijft? Een onvergetelijk feest, een heerlijke vriendenavond, een gedenkwaardig gesprek of een waardevolle vergadering.

Helemaal in deze tijd waarin veel dingen snel veranderen en we – ook virtueel – van het ene naar het andere rennen, zijn bijzondere bijeenkomsten een belangrijke bron van energie en plezier. Niet alleen in je vrije tijd, maar ook op je werk of op school. Vandaar deze handreiking om te doorgronden hoe je een samenzijn bijzondere kwaliteit meegeeft.

Renate van der Veen is dialogexpert en coach en deelt in dit boek wat essentieel is voor het creëren van energiegelovende bijeenkomsten en plekken. Er blijken kenmerkende aspecten te zitten aan oplaadplekken. Vaak is het een mix van helemaal jezelf kunnen zijn en tegelijkertijd saamhorigheid ervaren. Maar hoe doe je dat?

Handreiking Oplaadplekken is een praktische gids voor het organiseren van betere bijeenkomsten.

www.handreikingoplaadplekken.nl

SANTASADŌ

ISBN 978-90-903660-3-6



9 789090 366036 >