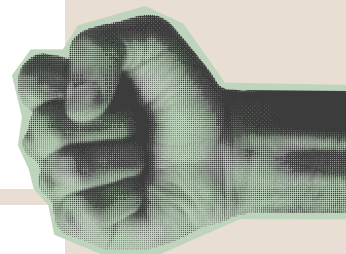


Vuist tot vijf

Verbindend communiceren



1

DOEL

Snel peilen hoe deelnemers zich voelen bij een uitspraak, gesprek of beslissing. Zichtbaar maken dat er gradaties zijn tussen “ja” en “nee”.

Ruimte creëren voor stille stemmen en minderheidsstandpunten.

3

BESCHRIJVING

Kader schetsen

“We gaan met onze vingers tonen hoe we ons voelen bij een zin of beslissing. Zo zien we in één oogopslag waar de groep zit – niet alleen ‘ja’ of ‘nee’, maar alles daartussen.” Benadruk dat het geen stemming is, maar een manier om te voelen en te luisteren.

Een uitspraak of vraag geven

Voorbeelden (kies wat past bij je sessie):

- “Ik voel me veilig om in deze groep eerlijk te zeggen wat ik denk over gevoelige thema’s.”
- “Ik heb het gevoel dat ik mensen ken die anders denken dan ik, én met hen kan praten.”
- “Ik begrijp nu beter wat polarisatie betekent.”
- “Ik heb vandaag iets geleerd dat ik wil meenemen naar buiten.”

Opdracht:

“Tel tot drie. Op drie steek je tegelijk 0–5 vingers op, zonder eerst naar anderen te kijken.”

Kijken en kort benoemen

Kijk als begeleider rond: zijn er veel 4–5, veel 1–2, vooral 3?

Vraag een paar mensen (zeker ook met lage scores) om kort te delen:

- “Wie wil iets zeggen bij een 1 of 2?”
- “Is er iemand met een 4 of 5 die wil delen waarom?”

Hou het veilig: niemand moet spreken.

Doel = begrijpen, niet overtuigen.

Je kan dit één keer doen, of bij 2–3 uitspraken na elkaar.

2

BENODIGDHEDEN

Betekenis van de vingers, leg het kort uit:

- 0 – vuist: Ik voel me hier helemaal niet goed bij
- 1 vinger: Ik heb grote twijfels of voel veel weerstand.
- 2 vingers: Ik twijfel nog sterk, er klopt iets niet voor mij.
- 3 vingers: Ik kan ermee leven, maar ik heb nog vragen of bedenkingen.
- 4 vingers: Ik ben grotendeels oké hiermee, kleine twijfels.
- 5 vingers: Ik voel me hier heel goed bij
- Duur 5 minuten

4

REFLECTIE

- Hoe was het om jouw vingers op te steken en zo zichtbaar te maken waar jij zit?
- Was je geneigd om je aantal aan te passen als je rondkeek? Waarom?

5

TIP EN BRON

Gebruik “Vuist tot vijf” aan het begin én het einde van een gesprek om verschuivingen zichtbaar te maken.

Maak duidelijk dat een 1 of 2 géén “probleem” is, maar een uitnodiging tot gesprek.

