

Kwetsbaarheid en groei

Verbindend communiceren

1

DOEL

Een persoonlijk verhaal delen om kwetsbaarheid, verbinding en menselijkheid in de groep te versterken.

2

BENODIGDHEDEN

- De begeleider kiest vooraf een korte (max. 2 minuten) luchtige herinnering over een litteken op het lichaam.
- Het verhaal is bij voorkeur grappig of positief afgerond om een veilige sfeer te creëren.
- Let op: praten over littekens kan voor sommige deelnemers gevoelig liggen. Maak duidelijk dat deelnemen vrijwillig is.
- Duur 30 minuten

3

BESCHRIJVING

1. De begeleider brengt de groep samen en introduceert het thema: "Ik denk dat we hier allemaal wel ergens een litteken hebben – misschien van toen we kind waren, misschien van iets onhandigs dat we deden. Vaak zijn dat momenten waarop we kwetsbaar waren, maar waar we nu om kunnen lachen."
2. De begeleider vertelt kort het eigen verhaal.
3. De deelnemers krijgen 1 minuut om na te denken over een eigen littekenverhaal dat ze vandaag comfortabel kunnen delen.
4. De deelnemers vormen duo's en zoeken een rustige plek in de ruimte.
5. In de duo's krijgt elke persoon ongeveer 3 minuten om zijn/haar verhaal te delen.
6. De luisteraar onderbreekt niet.
7. Na 5–6 minuten wisselen de deelnemers van partner en vertellen hun verhaal opnieuw.
8. Afsluiten in de grote groep.

4

REFLECTIE

- Hoe was het om iets persoonlijks te delen?
- Was het makkelijk of spannend om kwetsbaar te zijn?
- Wat gebeurde er met de sfeer toen mensen hun verhaal vertelden?
- Wat voelde je toen je naar de verhalen van anderen luisterde?
- Wat zegt dit over kwetsbaarheid en verbinding in een groep?
- Wat leer je hieruit over hoe vertrouwen groeit?

5

TIP EN BRON

<https://www.stop-polarization.eu>

