

TOT HIER EN NIET VERDER; over grenzen in het inloophuis

Situering

Dit is een heel uitgebreide les over grenzen in het inloophuis. Het gaat om het leren kennen van die grenzen bij jezelf en in de regels van het inloophuis; om het belang van regels in te zien; om met die grenzen om te leren gaan. Tenslotte gaat het over het feit dat denken voor een ander geen positief effect geeft. Voor iedereen die in een inloophuis werkt of op andere manieren "present" is bij mensen, is dit waardevol materiaal.

Opzet

1. Opwarmertje over grenzen
2. Oefeningen (communicatie)
3. De grenzen van de huisregels
4. Weet ik als gastvrouw/man wat goed is voor de ander?

1. Opwarmertje

- Zet het werkwoord "grenzen trekken" groot op een flap en laat in groepjes van 5 tot 8 deelnemers een stille schrijfdiscussie voeren met betrekking tot het trekken van grenzen.
- Laat plenair het opgeschrevene voorlezen en toelichten.
- Sluit af met het noemen of onderstrepen van de punten/uitspraken die het meest belangrijk worden gevonden.
- Lees aanvullende informatie over de functie van grenzen stellen. Grenzen zijn nodig om te kunnen samenleven en samenwerken. Hoe veelkleuriger een groep is, des te belangrijker zijn de afspraken omtrent wat wel en niet kan. Grenzen moeten zoveel mogelijk samen afgesproken worden, maar in ieder geval ook met elkaar besproken worden. Grenzen geven de speelruimte aan om te leven. Elke situatie heeft zijn eigen grenzen. Grenzen ontstaan wanneer er fricties groeien en er onduidelijkheid bestaat over 'wat wel of niet kan. Een doel helpt ook grenzen aangeven. Kenmerkend voor grenzen is dat ze respectvol, duidelijk, vriendelijk en ferm zijn.

2. Oefeningen

Verskillende soorten grenzen: taalgebruik, klimaat/sfeer en veiligheid

- Nummer de deelnemers van 1 tot en met 3; elke groep kiest een van de drie terreinen. .
- Laat de deelnemers voor zichzelf opschrijven hoe het in het inloophuis is met betrekking tot de grenzen/regels op een van de drie terreinen.
- Schrijf op welke voorwaarden, welke afspraken jij zou willen hanteren en vergelijk dit met de praktijk.
- Laat de deelnemers in drie groepen uit elkaar gaan en laat het opgeschrevene uitwisselen.
- Maak in volgorde van belangrijkheid een lijstje met 5 regels.

Collage maken

- Laat in dezelfde drie groepen een collage maken (met foto's en teksten en dergelijke uit tijdschriften, kranten, enzovoort) van de belangrijkste regels voor een inloophuis.

Hoe geef ik mijn grenzen aan?

- Laat in groepjes van twee oefenen met een houding die gezag laat zien, bijvoorbeeld als jij iets moet verbieden.
- Laat drie keer op verschillende wijzen tegen hetzelfde maatje zeggen: "dit vind ik niet goed"
- Laat met elkaar bespreken welke keer het beste werkte en waar dat mee te maken had.

Oefenen in grenzen van afstand en nabijheid

- Laat de deelnemers in twee rijen tegenover elkaar staan.
- Laat rij 1 naar het maatje in rij 2 lopen en laat 2 non-verbaal en vooral met de ogen aangeven hoe dicht 1 mag naderen.
- Doe vervolgens dezelfde oefening, maar dan omgekeerd.
- Bespreek beide keren hoe de communicatie over de grenzen verliep.

3. De grenzen van de huisregels

Zonder regels gaat het niet in onze samenleving. Hoe je het ook wendt of keert, elke samenleving heeft het nodig om regels te stellen. Regels om het samenleven mogelijk te maken. Regels moeten niet tot een last worden. Het strak hanteren van regels kan er toe leiden dat regels beleefd worden als een keurslijf.

De tien regels die wij kennen uit de bijbel worden soms ook leefregels genoemd.

Regels die het leven veraangenamen, die het leven waardevol maken. Zo zijn regels bedoeld en zo zijn ze goed.

Er is geen inloophuis denkbaar waar geen regels worden gehanteerd. Spelregels die vastgesteld zijn om je aan te houden. Dit geldt voor de gasten, maar ook voor de gastvrouwen en gastmannen. Regels die het de inlopers en de gastmensen wil vergemakkelijken om met elkaar om te gaan en om een leefbare werkelijkheid te maken.

- Inventariseer op een flap de regels die er in uw huis worden gebruikt.
- Bespreek wat is opgeschreven.

De spelregels van het leven: de tien leefregels

- Een ieder leest voor zichzelf de tien regels van Karel Eykman (tekst 1) en probeert voor zichzelf op te schrijven wat opvalt in deze regels.
- Bespreek in groepjes wat opvalt
- Maak een stelling over het doel van regels.
- Plenaire rapportage en stellingen op flap schrijven.

Tien leefregels en de huisregels van uw inloophuis

- Wanneer je de tien leefregels vergelijkt met de huisregels wat valt je dan op?
- Vind je dat de huisregels meer zouden moeten lijken op de tien leefregels of zijn dit twee heel verschillende werelden?

Rollenspel

Kruip in de huid van een bezoeker en geef aan hoe het voelt dat er bepaalde regels zijn.

Bijvoorbeeld hoe het voelt dat de koffie voor je wordt ingeschonken en dat je dat zelf niet mag doen, terwijl je vindt dat je dat best ook zelf zou kunnen doen en ook aan anderen zou kunnen uitschenken. In de keuken mag je niet komen. Maar waarom eigenlijk niet?

Of het onderwerp "roken". In veel huizen staat dit steeds ter discussie. Voor wie? De meeste bezoekers willen dolgraag roken en kunnen er ook nauwelijks buiten, maar de gastvrouwen en -mannen hebben er moeite mee en vinden het beter voor mij als bezoeker dat ik ook niet meer rook.

- Hoe voelt het als anderen regels afspreken waar jij heel veel moeite mee hebt?
- Hoe hou je rekening met beide standpunten. En kan dat wel?

Maak de vijf belangrijkste regels voor een inloophuis

- De helft van de deelnemers maakt de regels vanuit de gastmensen en de andere helft vanuit de bezoekers.
- Welke vijf regels worden in beide groepen gemaakt en waar zien we de verschillen? En waar komen die verschillen vandaan?
- Hoe ga je om met die verschillen
- Probeer tot een gezamenlijke lijst van vijf regels te komen die onder alle omstandigheden gehandhaafd moeten worden?

4. Weet ik als gastvrouw/man wat goed is voor de ander?

Soms lijkt het er wel eens op dat de gastvrouw/heer in een inloophuis perfect weet wat goed is voor een inlooper..... En, dat mag ook niet ontkend worden, soms is dat ook zo. Maar, weten wat goed is voor een ander en dat ook hardop uitdragen zijn twee verschillende zaken. Daarnaast geldt ook de ervaring dat mensen meestal zelf het beste weten wat goed voor hen is. Maar soms is dat nu juist het probleem.

De moraal van het verhaal: meedenken, een beetje sturen in een bepaalde richting, een ander positief beïnvloeden, allemaal prachtig, maar bedenk dat wat goed is voor jou nog niet betekent dat dit ook goed is voor een ander.

Gesprek over goedbedoelde adviezen

U gaat in groepjes van drie uiteen en vertelt elkaar voorbeelden van ervaringen die u heeft met het ontvangen van goedbedoelde adviezen/sturing, enzovoort.

- Schrijf voor je zelf op twee goedbedoelde adviezen die je kreeg. Het ene advies kwam over, daar kon je wat mee; het andere advies voelde niet goed en liet je dan ook liggen.
- Vertel elkaar de twee goedbedoelde adviezen die je hebt opgeschreven.
- Ga niet in discussie maar bevraag elkaar wat een ieder heeft opgeschreven.
- Probeer een gezamenlijke mening te vormen over het gebruik van "goedbedoelde adviezen".
- Spreek af hoe je het antwoord van de hiervoor vermelde vraag rapporteert aan de groep en met welk voorbeeld je dat toelicht.

In een plenair gesprek rapporteert elke groep en wordt geprobeerd een richting aan te geven in het omgaan met goedbedoelde adviezen.

Begrijp je de ander wel?

Het is heel gevaarlijk om vanuit je eigen referentiekader, vanuit je eigen levensgeschiedenis de feiten van een ander te interpreteren. Ook daarvan vragen we de deelnemers voorbeelden te geven.

Want weet jij wel hoe het voelt voor een ander?

Ouderen onder ons die op een bepaalde manier zijn opgegroeid weten nog hoe het voelt om op zondag geen ijsje te mogen eten en hoe het dan voelt om voor de eerste keer dat ijsje te kopen of te krijgen en dan wel of niet op te eten.

Maar hele volksstammen weten in deze tijd toch echt niet waar je het over hebt wanneer je dergelijke normen en waarden hanteert.

Zicht op eigen referentiekader

Plenair gesprek over relatie milieu en waarden en normen.

- Maak op een bord of flapover twee kolommen, boven de ene kolom schrijf je milieu en boven de andere schrijf je waarden en normen.

- Als voorbeelden noem je b.v. een calvinistisch milieu met de waarde/norm van hard werken, geen ijsje op zondag en zuinig met geld omgaan; of arbeidersmilieu met laag inkomen met de waarde/norm van verzet tegen hooggeplaatsten en het gevoel van altijd de minste te zijn.
- Probeer in een groeps gesprek verschillende milieus met de daarbij behorende waarden en normen in te vullen.

Ook hierbij is het niet zo moeilijk om met elkaar op het spoor te komen van de verschillen die er zijn door opvoeding, verschil in milieu, enzovoort. Laten we maar een aantal voorbeelden door de deelnemers de revue laten passeren. Het plekje waar je geboren bent en waar je bent opgegroeid is vaak heel bepalend voor wat je hebt mee gekregen aan normen en waarden. Het maakt nogal wat uit of je in een sterk socialistisch arbeidersmilieu of een streng katholiek gezin of een vrijzinnig protestants milieu bent grootgebracht.

Afrondend plenair gesprek over "Omzien naar elkaar"

- Welke invloed heeft je kerkelijke/christelijke achtergrond op je visie over omzien naar elkaar.
- Breng onderstaande informatie in tijdens dit groeps gesprek.
- Laat als afronding van dit gesprek ieder voor zichzelf een wens opschrijven over dit onderwerp.

Veel medewerkers in inloophuizen hebben een kerkelijke achtergrond en hebben wel enige of veel affiniteit met de begrippen pastoraat, diaconaat en evangelisatie. In de meeste huizen is men het er over eens dat er niet geëvangeliiseerd wordt; althans geen opdringerige houding van de gastvrouwen gastman. Wel een open houding en een 'open mind' om wanneer de gast wil praten en vraagt naar zingeving, ook eerlijk en oprecht jouw levensverhaal te willen vertellen. Pas wanneer er belangstelling is voor ieders eigen verhaal kan er ruimte ontstaan voor Het Verhaal met een hoofdletter.

In het inloophuis lopen de kerkelijke begrippen pastoraat, diaconaat en missie/evangelisatie door elkaar. We gebruiken ook wel het woord: presentie. Aanwezigheid is ook een mooi woord om aan te duiden waar het ons om gaat in de contacten met de inlopers. Zij geven wel aan wat er van jou als gastmens wordt verwacht. Present-zijn, er zijn voor die ander, dat is voor inloophuizen van grote waarde.

BIJLAGEN

Tekst 1. De tien leefregels (Uit: Woord voor Woord, kinderbijbel van Karel Eykman en Bert Bouman)

Luister goed, want dit zegt God:

Ik ben de Heer, jullie God. Ik heb jullie vrij gemaakt uit een onvrij land. Houd je dan ook aan je bevrijder. En zorg ervoor, dat je vrij blijft van andere goden.

Probeer mij niet uit te tekenen.

Dat betekent ook dat je niet mag beweren dat je precies weet hoe God is en hoe Hij eruit ziet.

Noem mijn naam niet bij dingen waar ik niet mee te maken wil hebben.

Dat betekent dat je voorzichtig moet zijn met dat woord God.

Vier een dag in de week als mijn dag.

Dat betekent dat het een vrije dag is. Op zo een dag moet je alle mensen die voor je werken vrij geven.

Houd je vader en moeder in ere.

Want als je dat niet doet, als je oudere mensen maar laat zitten, dan zorg je er niet voor dat ze vrij kunnen zijn.

Sla niemand dood.

Dat betekent ook, dat je elkaar niet in de steek laat. God gaf ons de kans om te leven. Dus mag je elkaar het leven niet onmogelijk maken.

Blijf trouw aan de mensen van wie je houdt.

Dat betekent ook dat mensen zuinig moeten zijn op mensen die van elkaar houden. Als God een God is, die van mensen houdt, moeten de mensen ervoor zorgen, dat mensen van elkaar kunnen houden.

Steel niet.

Als de God, die ons in de woestijn genoeg te vinden geeft om van te leven onze God is, dan mag je niet voor jezelf pikken wat van iedereen is.

Spreek niet vals.

Dat betekent, dat je nooit een ander mag verraden door hem verdacht te maken. Als we God willen vertrouwen op zijn woord, maar we kunnen elkaar niet vertrouwen, dan worden we nooit vrij van elkaar.

En wil niet altijd het zelfde wat een ander heeft. Dat betekent ook: je moet niet altijd zo willen hebben als een ander het heeft. Je moet jezelf zijn.