

Ronde 1: Welkom en voorstellen

Vraag de genodigden hun telefoon op stil te zetten.

Inleiding gespreksleider/organisator. Het doel van de inleiding is tweeledig: Toelichten dat de samenkomst is opgebouwd uit vier rondes:

1e ronde = voorstellen

2e ronde= je hart luchten

3e ronde= hulp en tips

4e ronde= afsluiting

Heet de genodigden welkom. Start met een korte voorstelronde, vraag aan elke deelnemer of ze kort vertellen:

- Hun naam, en in één zin - wat hen hier brengt
- Tijd: 1 minuut per deelnemer.

Ronde 2: Lucht je hart

Het scheppen van een *veilige ruimte* waarin we open staan naar elkaars (verschillende) meningen en vooral luisteren. Zonder een discussie te starten of te willen beslechten. We hebben het allemaal meegemaakt in heftige, emotionele discussies te belanden. Meestal hebben deze niet direct een oplossing. Het doel van de lucht-je-hart cirkel is: je hart luchten, luisteren naar elkaar, en het naar boven laten komen van aanknopingspunten waarin we elkaar constructief kunnen ondersteunen. De rest laten we, voor nu, liggen.

Opzet:

- De gespreksleider kan bovenstaande inleiding voorlezen, of de strekking in eigen woorden weergeven.
- Geef aan: Wat we tijdens deze bijeenkomst bespreken wordt in vertrouwen gedeeld, in de beslotenheid van de cirkel, en zal niet verder worden gedeeld met anderen.
- Elke deelnemer mag tot 7 minuten zijn hart luchten over zijn/haar eigen ervaringen mbt corona en breder: aspecten van de coronacrisis in ons land en in de wereld. Bijvoorbeeld: bepaalde vragen die erg spelen, of situaties die zich hebben voorgedaan die erg raakten.
- Om te voorkomen dat mensen door elkaar gaan praten kun je een 'praatstok' (talking stick) gebruiken. Een stokje of ander voorwerp dat de spreker vasthoudt. Zolang iemand de praatstok in handen heeft wordt diegene niet onderbroken.
- Wanneer iedereen aan het woord is geweest: bedank iedereen voor het delen en luisteren.

Tijd: dit onderdeel duurt ongeveer een uur.

>> *Korte pauze*. Thee bijschenken, sanitaire stop.

Ronde 3: Uitwisselen en ondersteunen

Nu we naar elkaar geluisterd hebben, misschien zijn er onderwerpen naar voren gekomen waarvan je denkt dat je de ander daarin kunt ondersteunen of helpen. Misschien wil je samen een actie ondernemen? In deze ronde kijken we naar hoe we elkaar kunnen ondersteunen. Vraag aan de deelnemers:

- Is er nog een specifieke hulpvraag die je in de vorige ronde nog niet hebt genoemd?
- Kun je een van de andere deelnemers ergens in helpen of ondersteunen? Geef elke deelnemer de tijd om de vragen of antwoorden in max. 5 minuten toe te lichten.

Tijd: dit onderdeel duurt minder dan een uur.

Ronde 4: Afsluiting

- Rondje: vraag alle deelnemers om in één zin te delen hoe ze de bijeenkomst ervaren hebben.
- Dank iedereen voor de deelname.
- Geef aan waar de deelnemers ondersteunende informatie kunnen vinden.
- Wanneer deelnemers zelf een avond willen organiseren, deel het introductie formulier (print er van te voren een aantal uit).