

Viervoudig luisteren

in de omgeving



Viervoudig luisteren: in de omgeving

Wat fijn dat jij dit programma leidt over 'viervoudig luisteren' met een focus op de omgeving. We adviseren je - als je dat nog niet gedaan hebt - eerst te kijken hoe de leermodules en lesprogramma's precies zijn opgebouwd. Je kunt hiervoor een video bekijken of de beschrijving lezen. Je vindt deze informatie op de website lerenpionieren.nl. Er is daar ook ander materiaal te vinden. De handleiding die je nu voor je hebt, loodst je door het programma. De teksten bij de werkvormen zijn geschreven alsof jij in gesprek bent met je team, want samen doorlopen jullie dit programma.

Kies op basis van de informatie in deze handleiding per onderdeel de werkvorm die het beste bij jullie past; in totaal selecteer je dus vier werkvormen. Maak deze keuze van tevoren en niet pas tijdens de bijeenkomst. Download daarna de powerpoint. Haal de werkvormen die jullie niet gebruiken uit de presentatie en voeg eventueel toe wat je zelf wilt aanvullen. Bij sommige werkvormen moet vooraf, naast de powerpoint, nog meer materiaal worden verzameld. Dit is aangegeven in deze handleiding. En dan kunnen jullie aan de slag.

Wij wensen jullie veel plezier en inspiratie toe!

Team ondersteuning proefplekken

Bij de cover: Als beeld voor de proefplek maken we gebruik van een windbuggy die een weg aflegt; de pioniersreis. Viervoudig luisteren is een van de aandachtsgebieden bij het begin van de reis. Het zeil staat symbool voor goed blijven luisteren tijdens de reis.

Viervoudig luisteren - in de omgeving

Overzicht van het basisprogramma



Programmaonderdeel	Tijdpad	Titel	
	Oriëntatie 1	0-20 minuten	Leef je in
	Oriëntatie 2	0-20 minuten	Lukt het ons?
	Kompas 1	20-40 minuten	Mens onder de mensen
	Kompas 2	20-40 minuten	God in alle dingen
	Reisgids 1	40-70 minuten	Luisteren door zien
	Reisgids 2	40-70 minuten	Luisteren door lezen
	Route 1	70-90 minuten	Verder met zien
	Route 2	70-90 minuten	Verder met lezen

Tips

- Houd de tijd in de gaten: zo kort mogelijk, maar voel ook aan wat nodig is.
- Wees steeds gericht op jullie eigen praktijk - hoe is wat je in dit programma leert en doet relevant voor jullie situatie?
- Maak actiepunten en vervolgspraken steeds zo concreet mogelijk.



Oriëntatie

Oriëntatie 1 - Leef je in

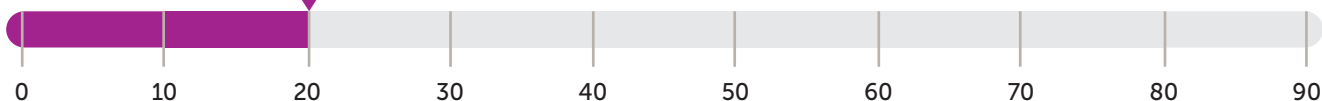
Doel van de werkvorm

We verbinden ons via een inlevingsoefening met een bezoeker of iemand in de omgeving van onze proefplek en proberen ons op die manier in een ander te verplaatsen.

Tijdpad



Minuten



Benodigheden

geen

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding 0-1 minuten

Waarschijnlijk hebben we eerder al kennism gemaakt met het viervoudig luisteren: via de Bijbel en gebed, via de omgeving, via het team en via de bredere kerk. In dit programma gaan we dieper in op luisteren via de omgeving en de mensen die op ons pad komen. We doen dat als eerste door ons in te leven in een bepaalde persoon door middel van een oefening die helpt onze aandacht te kunnen richten.

Het kan zijn dat je tijdens deze oefening allerlei afleidende gedachten krijgt. Probeer die niet te onderdrukken, maar ze te zien als bladeren die voorbijdrijven op een stroom of wolken die langsdrijven aan de hemel. Kijk ernaar en laat ze gaan. Probeer ontspannen te gaan zitten, maar wel rechtop, met een rechte rug en met je beide voeten stevig op de grond. Tijdens de oefening mag je je ogen sluiten en je handen als een kommetje in je schoot leggen.

Oefening 1-10 minuten

(Aandachtspunten voor de begeleider: Spreek de zinnen die volgen rustig uit, en neem na iedere uitgesproken zin de tijd om de inhoud te laten landen. Het helpt als je zelf innerlijk ook deelneemt aan deze oefening. Daarmee wordt vanzelf duidelijk wanneer het tijd is voor een volgende stap in de oefening.)



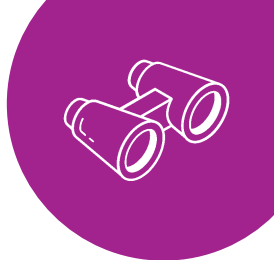


We starten nu de oefening:

- Voel hoe je lichaam in de stoel zit.
- Je rug is recht, stevig als de stam van een boom.
- Je hoofd rust op je nek, als de kruin van een boom.
- Je voeten rusten op de aarde en zijn daarmee verbonden, als de wortels van een boom.
- Haal rustig adem.
 - Voel iedere ademteug die je inademt.
 - Voel hoe je buik zich daarbij uitzet.
 - Voel iedere ademzucht die je uitademt.
 - Voel hoe die langs je neusholte strijkt.
- Stel je voor dat God met een glimlach naar jou kijkt ... en naar ons als team ... en naar de mensen voor wie we er willen zijn.
- Neem een concreet persoon in gedachten, een deelnemer aan onze proefplek of iemand uit de buurt of groep waar we ons voor willen inzetten.
- Wat is het grootste verlangen van deze persoon denk je?
- Wat kun je van deze persoon leren over God of over het leven? Wat heb je misschien al geleerd?
- We sluiten deze oefening af met een korte stilte.
- Open je ogen en wees weer aanwezig in het hier en nu.

Nagesprek 10-20 minuten

We delen met elkaar wat deze oefening bij ons heeft opgeroepen. Lukte het om je op deze manier in te leven in iemand anders? En zo ja, heeft deze persoon ons iets te zeggen?

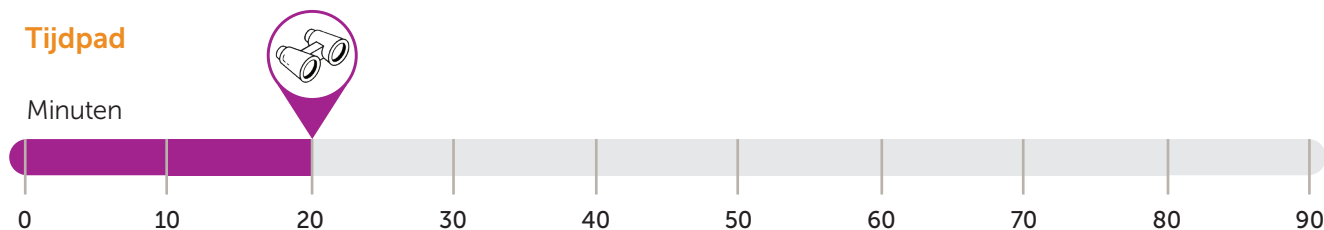


Oriëntatie 2 - Lukt het ons?

Doel van de werkvorm

We ontdekken aan de hand van stellingen in hoeverre we het luisteren in de omgeving al toepassen bij onze proefplek.

Tijdpad



Benodigheden

- als dat er is: het overzicht van vervolgstappen die tijdens het basisprogramma over 'viervoudig luisteren' zijn afgesproken (m.n. die gaan over luisteren via de omgeving)
- een ruimte die groot genoeg is om in rond te lopen

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding 0-1 minuten

Waarschijnlijk hebben we eerder al kennisgemaakt met het viervoudig luisteren: via de Bijbel en gebed, via de omgeving, via het team en via de bredere kerk. Als we dat gedaan hebben, dan pakken we er weer bij wat we ons tijdens het basisprogramma al hebben voorgenomen met betrekking tot luisteren in de omgeving en staan we even stil bij de opbrengst daarvan. In deze oriëntatie gaan we verder aan de slag met een oefening rond een aantal stellingen.

Terugblik 1-5 minuten

Als dat voor ons geldt, dan nemen we eerst de vervolgstappen door die we tijdens het basisprogramma over viervoudig luisteren hebben afgesproken. Met name de afspraken die gaan over het luisteren in de omgeving.

Oefening met stellingen 5-20 minuten

(Aandachtspunt voor de begeleider: Doe na elke stelling kort navraag waarom deze posities zijn gekozen. Niet alleen bij de mensen aan de uitersten van de denkbeeldige lijn, maar ook aan deelnemers die in het midden staan. Maar houd het kort, anders heb je geen tijd voor alle stellingen.)

We gaan allemaal staan. Aan de hand van een stelling die wordt voorgelezen, kiezen we een positie in de ruimte. We gaan op een denkbeeldige lijn staan. Het ene uiteinde van die lijn geeft aan dat je het helemaal eens bent met de stelling. Het andere uiteinde dat je het er helemaal niet mee eens bent. Natuurlijk kun je ook tussenposities kiezen. Bijvoorbeeld: Ik ben het een beetje eens of oneens met de stelling. Ga alleen in het midden van de lijn staan als je het echt niet weet!



De stellingen:

1. Ik kan de vier invalshoeken van luisteren nog opnoemen.
2. Het is me na het basisprogramma gelukt om beter te luisteren in de omgeving.
3. Ik ken genoeg mensen van de groep waar onze proefplek voor is bedoeld.
4. Ik zie ernaar uit om met nieuwe/onbekende mensen in onze omgeving in gesprek te gaan.
5. Ik heb me verdiept in de wensen, vragen en levensomstandigheden van de mensen met wie we samen willen optrekken.
6. Ik weet waar onze (beoogde) deelnemers zich zoal bewegen (online of offline).
7. Ik geloof dat God zelf al bezig is in het leven van onze (beoogde) deelnemers.



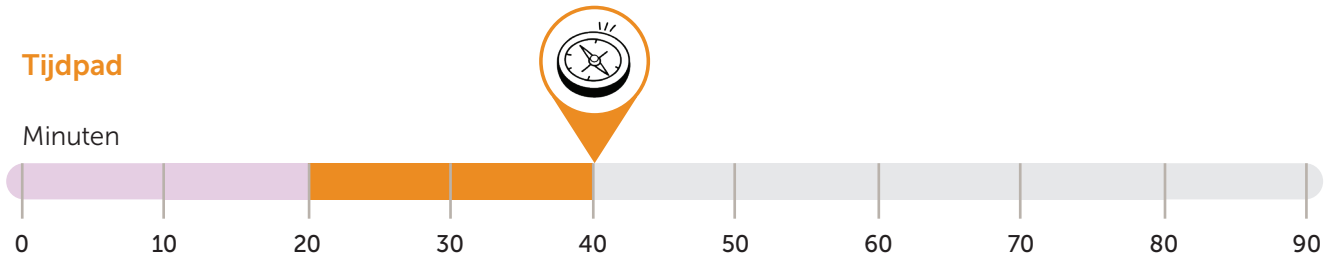
Kompas

Kompas 1 - Mens onder de mensen

Doel van de werkvorm

We luisteren naar een voorbeeld van iemand die mens onder de mensen was, verkennen met elkaar wat kenmerken van zo iemand zijn en of we die in onze proefplek (willen) belichamen.

Tijdpad



Benodigheden

- een apparaat om een deel van deze podcast op af te spelen (*het gaat in de podcast om het fragment tussen 30:35-32:25 minuten*)

Beschrijving van de werkvorm

Toewijding **0-2 minuten**

We richten ons op God door het volgende gebed te bidden of door een kort gebed in eigen woorden uit te spreken.

*God, we kunnen U vinden in alle dingen.
U bent aanwezig in de omgeving en in de mensen die we liefhebben.
Leer ons te ontdekken waar U werkt met uw Geest.
Leer ons te ontdekken waar U ons wilt inzetten.
Geef ons de moed om Jezus te volgen in deze wereld.
Amen*

Opdracht en bespreking **2-20 minuten**

1. We luisteren naar een fragment uit de podcast Moderne Profeten, over majoor Bosshardt van het Leger des Heils.
2. Majoor Bosshardt is een voorbeeld van iemand die mens onder de mensen was. Kennen we in onze eigen omgeving voorbeelden van dit soort mensen? Zo ja, welke verhalen over hen kunnen we met elkaar delen?
3. Wat zijn kenmerken van deze mensen? Zijn dat kenmerken die wij in deze proefplek (willen) belichamen?

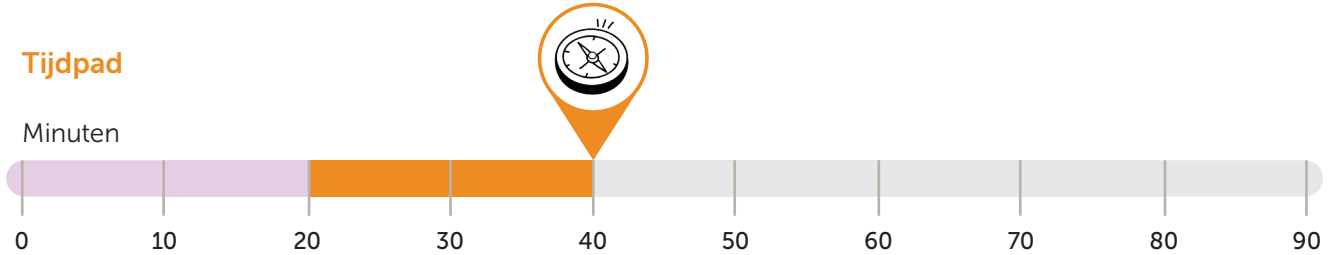


Kompas 2 - God in alle dingen

Doel van de werkvorm

We gaan met elkaar in gesprek over het uitgangspunt dat God overal aanwezig is, in alle dingen, en hoe we dat kunnen onderscheiden.

Tijdpad



Benodigheden

- een groot vel papier
- een dikke stift
- eventueel [deze korte video](#), en als daarvoor gekozen wordt een apparaat om de video af te spelen

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding 0-1 minuten

Dat God overal aanwezig is, is een belangrijk uitgangspunt in de kloosterorde van de Jezuïeten. Zij zeggen: "God is in alle dingen." Dat sluit goed aan bij ons uitgangspunt dat God al aan het werk is in de omgeving.

Toewijding 1-3 minuten

We richten ons op God door het volgende gebed te bidden of door een kort gebed in eigen woorden uit te spreken.

*God, we kunnen U vinden in alle dingen.
U bent aanwezig in de omgeving en in de mensen die we liefhebben.
Leer ons te ontdekken waar U werkt met uw Geest.
Leer ons te ontdekken waar U ons wilt inzetten.
Geef ons de moed om Jezus te volgen in deze wereld.
Amen*

Opdrachten en bespreking 3-20 minuten

1. We delen met elkaar of we ons kunnen vinden in de uitspraak 'God is in alle dingen'. Wat spreekt ons daarin aan? Waarmee hebben we moeite?
2. Kunnen we het uitgangspunt dat God in alle dingen is verbinden met een persoonlijke ervaring, in deze proefplek of in ons eigen leven? We delen onze ervaringen.
3. Dat God aanwezig en werkzaam is in onze omgeving wil niet zeggen dat alles wat daarin gebeurt van God komt. Hoe kunnen we onderscheiden waar God aan het werk is en waar niet?

(Aandachtspunt voor de begeleider: De werkvorm in Reisgids 1 is ook een vorm van onderscheiden en sluit hier dus goed bij aan.)

Reisgids

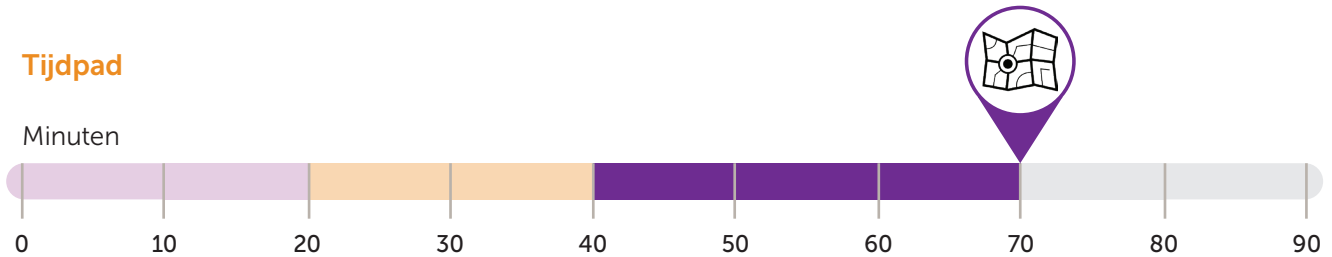


Reisgids 1 - Luisteren door zien

Doel van de werkvorm

Aan de hand van een video en een oefening maken we ons vooral het luisteren in de omgeving eigen door goed te leren kijken en daardoor te onderscheiden wat er gaande is.

Tijdpad



Benodigheden

- een apparaat om de reisgidsvideo af te spelen
- afhankelijk van de groepsgrootte geluidsversterking en een groter scherm
- het werkblad 'luisteren door te zien' op grote vellen papier overgenomen (te vinden in het document 'Overige bijlagen' bij dit programma op de website)
- eventueel de tekst van de reisgidsvideo (ook te vinden in 'Overige bijlagen')
- pennen en post-its

Beschrijving van de werkvorm

Video 0-7 minuten

We bekijken een korte video over luisteren via de omgeving. Tijdens het kijken schrijven we op wat we belangrijk vinden om vast te houden. In het document 'Overige bijlagen' bij dit programma op de website is de hele tekst van de video te vinden.

Vanuit deze spirituele basishouding is luisteren ook het belangrijkste hulpmiddel om ons reisdoel en onze route te bepalen. Niet luisteren is als rondwalen in een onbekend gebied, in het donker en zonder kompas. Viervoudig luisteren is onze weg zoeken met een kompas, met vier richtingbepalende invalshoeken. Hoe meer het kompas vanuit verschillende invalshoeken in dezelfde richting wijst, hoe duidelijker het is welke kant we op moeten. Dit brengt ons bij de basistheorie over viervoudig luisteren.

Inleiding 7-8 minuten

In de video worden vier woorden genoemd die belangrijk zijn bij 'luisteren in de omgeving': zijn, zien, lezen en praten. Een van de manieren waarop we kunnen luisteren naar onze omgeving is door die te zien. Het beste kunnen we daarvoor naar buiten gaan en onze ogen de kost geven. Daar is nu alleen geen tijd voor. We gaan daarom in gedachten naar onze omgeving kijken, naar tekenen, naar plekken en naar mensen die we zien. We kijken daarbij door twee verschillende brillen. Daarmee is dit ook een oefening in onderscheiden.





Opdrachten en bespreking **8-30 minuten**

1. We zijn even stil en denken aan onze omgeving: aan de dingen die daar gebeuren, aan plekken die we kennen, aan de mensen die daar leven.
2. We kijken eerst door de bril van wanhoop, lijden en uitsluiting naar onze omgeving. Welke tekenen van wanhoop zien we? Welke plekken van lijden? Welke mensen die uitsluiting ervaren? We vullen ieder op post-its in wat we in gedachten zien rond deze drie invalshoeken en plakken de post-its in het betreffende vak op het vel papier.
3. We kijken vervolgens door de bril van hoop, leven en inspiratie naar onze omgeving. Welke tekenen van hoop zien we? Welke plekken van leven? Welke mensen die inspiratie geven? We vullen ieder op post-its in wat we in gedachten zien rond deze drie invalshoeken en plakken de post-its weer in het betreffende vak.
4. We bespreken de beelden van onze omgeving die op deze manier ontstaan. Wat valt het meest op wanneer we het beeld van wanhoop, lijden en uitsluiting zien? En wat wanneer we het beeld van hoop, leven en inspiratie zien? Hebben die twee beelden (negatief en positief) van onze omgeving een relatie tot elkaar?
5. We maken aantekeningen van deze bespreking en nemen die mee naar Route 1.

Tip:

Vanwege de beperkte tijd is deze oefening gedaan door denkbeeldig naar buiten te gaan. Doe dit op een ander moment nog eens over door écht naar buiten te gaan met elkaar.

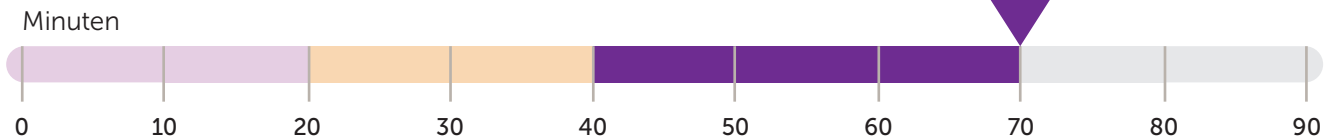


Reisgids 2 - Luisteren door lezen

Doel van de werkvorm

Aan de hand van een video en een oefening maken we ons vooral het luisteren in de omgeving eigen door goed te leren lezen en daarin te onderscheiden wat van belang is
(Aandachtspunt voor de begeleider: deze werkvorm richt zich op de geografische omgeving. Bij een minder geografisch gebonden doelgroep moet de werkvorm aangepast worden.)

Tijdpad



Benodigheden

- een apparaat om de reisgidsvideo af te spelen
- afhankelijk van de groepsgrootte geluidsversterking en een groter scherm
- eventueel de tekst van de reisgidsvideo (te vinden in het document 'Overige bijlagen' bij dit programma op de website)
- laptops en/of mobiele telefoons met internetverbinding
- pennen en papier
- een groot vel papier
- een stift

Beschrijving van de werkvorm

Video 0-7 minuten

We bekijken een korte video over luisteren via de omgeving. Tijdens het kijken schrijven we op wat we belangrijk vinden om vast te houden. In het document 'Overige bijlagen' bij dit programma is de hele tekst van de video te vinden.

Inleiding 7-8 minuten

In de video worden vier woorden genoemd die belangrijk zijn bij 'luisteren in de omgeving': zijn, zien, lezen en praten. Een van de manieren waarop we kunnen luisteren in onze omgeving is door daarover te lezen. Er is vaak meer informatie over de omgeving van onze proefplek dan we denken. We gaan ons daarom verdiepen in een daarvoor nuttige website. Online zoeken we informatie en bekijken we wat die ons vertelt over onze omgeving.





Opdrachten en bespreking **8-30 minuten**

1. We openen - ieder op onze eigen laptop of telefoon - de website allecijfers.nl.
2. We openen het tabblad 'Cijfers', daarin het tabblad 'Nederland regionaal' en daarin het tabblad 'Gemeenten Wijken Buurten'.
3. Op de webpagina die zich opent, typen we in de zoekbalk de naam van de plaats of de gemeente van onze proefplek. We klikken op de gemeentenaam die daaronder zichtbaar wordt.
4. Er opent zich een webpagina met een overzicht van de gemeente, de woonplaatsen in die gemeente en de buurten in die woonplaatsen. We zoeken de woonplaats of buurt waar onze proefplek zich op richt en klikken op de naam daarvan.
5. Nu opent zich een webpagina met allerlei statistieken over onze woonplaats of buurt.
6. We gaan met behulp van deze statistieken 5 thema's verkennen die iets vertellen over onze omgeving:
 - wonen (grafieken: woningkenmerken; woningwaarde)
 - bevolking 1 (grafieken: inwoners naar leeftijd; burgerlijke staat)
 - bevolking 2 (grafieken: migratieachtergrond; opleidingsniveau)
 - gezondheid (grafieken: lichamelijke gezondheid; psychische gezondheid)
 - welzijn (grafieken: eenzaamheid; sociale aspecten)
7. We verdelen onszelf over deze thema's, bekijken de betreffende grafieken en noteren wat hoopvol stemt, wat zorg geeft en waar we wat mee kunnen/moeten.
8. Na circa 7 minuten presenteren we onze bevindingen aan elkaar. We noteren de belangrijkste aandachtspunten en nemen die mee naar Route 2.



Route

Route 1 - Verder met zien

Doel van de werkvorm

We bespreken de opbrengst van Reisgids 1 en maken afspraken om een vervolg te geven aan onze conclusies.

Tijdpad



Minuten



Benodigheden

- de aantekeningen die gemaakt zijn bij Reisgids 1
- eventueel het werkblad 'Manieren om te luisteren in de omgeving' (te vinden in het document 'Overige bijlagen' bij dit programma)
- een extra vel om vervolgafspraken op vast te leggen of de tool voor het bepalen van een vervolgroute (te vinden op de website)

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding **0-1 minuten**

Bij Reisgids 1 hebben we een oefening gedaan met een van de vier woorden die belangrijk zijn om te luisteren in de omgeving: zien. Nu bedenken we wat we de komende tijd concreet gaan doen met een of enkele van onze conclusies.

Bespreking **1-10 minuten**

Als we kijken naar onze conclusies, wat vraagt dan om aandacht en prioriteit, en welke concrete afspraken voor vervolgstappen maken we daarover? We beperken ons voor nu tot één of enkele dingen.

[Aandachtspunt voor de begeleider: het werkblad 'Manieren om te luisteren in de omgeving' kan hierbij behulpzaam zijn. Dit is te vinden in het document 'Overige bijlagen' bij dit programma.]

Borging **10-20 minuten**

We maken onze vervolgafspraken zo concreet mogelijk en schrijven deze op. De tabel voor het bepalen van een vervolgroute kan ons hierbij helpen.



Route 2 - Verder met lezen

Doel van de werkvorm

We bespreken de opbrengst van Reisgids 2 en maken afspraken om een vervolg te geven aan onze conclusies.

Tijdpad



Minuten



Benodigdheden

- de aantekeningen met aandachtspunten uit Reisgids 2
- eventueel het werkblad 'Manieren om te luisteren in de omgeving' (te vinden in het document 'Overige bijlagen' bij dit programma)
- een extra vel om vervolgsafspraken op vast te leggen of de tool voor het bepalen van een vervolgroute (te vinden op de website)

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding 0-1 minuten

Bij Reisgids 2 hebben we een oefening gedaan met een van de vier woorden die belangrijk zijn om te luisteren in de omgeving: lezen. Nu bedenken we wat we de komende tijd concreet gaan doen met een of enkele van onze conclusies.

Bespreking 1-10 minuten

Als we kijken naar onze conclusies, wat vraagt dan om aandacht en prioriteit, en welke concrete afspraken voor vervolgstappen maken we daarover? We beperken ons voor nu tot één of enkele dingen. *(Aandachtspunt voor de begeleider: het werkblad 'Manieren om te luisteren in de omgeving' kan hierbij behulpzaam zijn. Dit is te vinden in het document 'Overige bijlagen' bij dit programma.)*

Borging 10-20 minuten

We maken onze vervolgsafspraken zo concreet mogelijk en schrijven deze op. De tool voor het bepalen van een vervolgroute kan ons hierbij helpen.

Ter afsluiting

We hebben dit verdiepingsprogramma over luisteren naar God via de omgeving afgerond. Door middel van verschillende werkvormen zijn aandachtspunten duidelijk geworden voor onze proefplek. Nu is het tijd om aan de slag te gaan met de vervolgspraken die we gemaakt hebben.

Na dit verdiepingsprogramma kunnen we, als we dat nog niet hebben gedaan, een verdiepend programma volgen over luisteren naar God via de Bijbel en gebed. Of (nog een keer) teruggaan naar de basis, met het basisprogramma over vier richtingwijzers. Verder is er een verdiepend artikel geschreven bij dit thema en wellicht volgt er later nog meer materiaal.

Het kan ook zijn dat we eerst een ander kernthema willen oppakken. Het totale overzicht van leermodules, lesprogramma's en andere vormen van ondersteuning voor proefplekken kunnen we vinden op lerenpionieren.nl.



**Protestantse
Kerk**

**Protestantse Kerk in Nederland
in samenwerking met partners**

Postbus 8504, 3503 RM Utrecht

(030) 880 18 80

info@protestantsekerk.nl

protestantsekerk.nl

lerenpionieren.nl/samenwerkingspartners

© juli 2024

