



Protestantse
Kerk

Vindplaats van
geloof, hoop en liefde |

Overige bijlagen

bij het verdiepingsprogramma
Liefhebben en dienen: de valkuilen

Bij Reisgids: Tekst van de reisgidsvideo

Bij Reisgids 1: Werkblad met tips bij de genoemde valkuilen

Bij Reisgids 2: Werkblad met toelichting bij de dramadriehoek

Bij Route: Tool voor het bepalen van een vervolgroute

Tekst van de reisgidsvideo

Introductie

Misschien ken je de term **'red flags'**. Die gebruiken we als we elkaar willen waarschuwen voor bepaalde valkuilen.

Het deel van de pioniersreis dat 'liefhebben en dienen' heet, is bezaaid met valkuilen. Voor je het weet, loop je erin. Daarom wil ik je in deze video meenemen langs een aantal veelvoorkomende valkuilen. Er zijn er natuurlijk meer, maar het belangrijkste is dat je leert om je bewust te worden van jouw valkuilen en om er 'red flags' bij te plaatsen.

Welkom bij de tweede video uit de module 'Liefhebben en dienen'.

Valkuilen in jezelf en in het team

Veelal liggen de valkuilen bij liefhebben en dienen binnen je team. **Een team wordt gevormd door personen en die samenstelling bepaalt wat de valkuilen zijn.** Iedereen brengt namelijk zijn of haar eigen valkuilen mee. Tegelijkertijd is het mooie van een team dat je elkaar kunt helpen om ze te vermijden.

Een van de grootste valkuilen bij liefhebben en dienen is het negeren van gezonde grenzen. Er zijn fysieke grenzen die je moet bewaken en er zijn mentale grenzen voor wat je wilt en wat je aankunt. Zeker die laatste categorie is vaak moeilijk te herkennen en te bewaken. Je moet je hiervoor eerst bewust zijn van je eigen grenzen. Daarna moet je aan anderen duidelijk maken wat ze zijn. En vervolgens moet je er nog voor zorgen dat jijzelf of anderen er niet overheen gaan.

Om te voorkomen dat jijzelf of anderen over jouw grenzen gaan, is het belangrijk dat je als teamgenoten elkaars grenzen leert kennen. Niet alleen om ze te respecteren, ook om elkaar te helpen ze te bewaken.

Vraag elkaar om met 'red flags' te wapperen als jij zelf even een valkuil uit het oog verliest!

Dit zijn een paar valkuilen waar je misschien een 'red flag' bij moet plaatsen:

- Je neemt te veel hooi op je vork.
- Je denkt te weten wat iemand anders nodig heeft.
- Je hebt met je dienstbaarheid een dubbele of verborgen agenda.
- Je raakt teleurgesteld door verkeerde of te hoge verwachtingen.
- Je vergeet 'wederkerigheid' en hebt geen aandacht voor wat de ander jou kan geven.
- Je hebt geen oog voor wat God al aan het doen is in het leven van anderen.

Bij een van de werkvormen na deze video worden meer voorbeelden genoemd. En jij kunt er zelf vast nog meer bedenken.

Intermezzo

We praten in deze video over **'red flags'**. Maar weet jij eigenlijk waar die term oorspronkelijk vandaan komt en waar deze werd gebruikt?

Je krijgt 30 seconden de tijd om over deze vraag na te denken, alleen of eventueel samen met degene die naast je zit. Aan het einde van de video volgt het antwoord.

Van dramadriehoek naar winnaarsdriehoek

Voordat je zelf aan de slag gaat, wil ik nog naar een heel bijzondere valkuil kijken: de dramadriehoek.

De dramadriehoek is een model voor hoe mensen vaak op elkaar reageren. Er zijn drie rollen waar je makkelijk in verstrikt kunt raken:

1. **Het slachtoffer** is klagerig en voelt zich minderwaardig. Hij denkt dat hij zelf niet in staat is om zijn problemen op te lossen en vindt dat anderen dit moeten doen.
2. **De redder** is extreem behulpzaam en offert zichzelf op. Hij wil graag nodig zijn en denkt dat anderen het zonder hem niet redden.
3. **De aanklager** is kritisch en beschuldigend. Hij weet hoe iets opgelost moet worden, maar denkt dat anderen dit niet kunnen of willen.

Je hoort misschien al hoe deze drie rollen elkaar in de greep kunnen houden. **De kunst is om eruit te komen. Of nog beter: om eruit te blijven.** Hiervoor is volwassen communicatie nodig. **Je neemt dan verantwoordelijkheid voor je eigen rol.** Het slachtoffer stelt zich kwetsbaar op, zonder het probleem bij de ander te leggen, de redder helpt de ander om zelf verantwoordelijkheid te nemen, en de aanklager zegt wat hij denkt dat er nodig is, zonder te oordelen. **Zo verander je de dramadriehoek in een winnaarsdriehoek.**

Afronding

Bij liefhebben en dienen zijn dus veel valkuilen, waarvan we er een aantal hebben genoemd. Gezonde grenzen negeren is een belangrijke. **Maar we hebben ook ontdekt dat je elkaar als team kunt behoeden voor bepaalde valkuilen.**

Ik zou nog terugkomen op mijn vraag over 'red flags'. **Het begrip 'red flag' heeft zijn oorsprong in militaire terminologie en wordt gebruikt als een waarschuwingssignaal of symbool voor gevaar.** Het wordt vaak geassocieerd met gevechtsvlaggen die werden gebruikt om signalen te communiceren op het slagveld.

Belangrijk dus om elkaar te behoeden voor gevaren die schuilen. Daarom is het tijd om nu zelf aan de slag te gaan om je eigen valkuilen en die van het team in kaart te brengen. Succes!

Werkblad: tips bij de genoemde valkuilen

1. Geen nee durven zeggen

Maak hier een teamverantwoordelijkheid van. Het ene teamlid kan beter nee zeggen dan het andere. Wees je bewust van elkaars grenzen en creëer de openheid om die bij elkaar te bewaken. Neem bedenktijd voor vragen of nieuwe ideeën die opkomen. Bespreek en maak keuzes als team.

2. Te veel hooi op je vork nemen

Dit is vaak een gevolg van geen nee kunnen of durven zeggen. Of wellicht hebben jullie als team te veel ambitie? Ga keuzes maken en gebruik vragen als: waar zijn we wel of niet van? Waar liggen onze prioriteiten? Wat is onze focus? Bij het thema 'Haalbare missie' gaat het hier ook over.

3. Je denkt te weten wat iemand nodig heeft

Smeer jezelf in met NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander. Jullie denken te weten wat jullie doelgroep bedoelt, of jullie hangen ergens een betekenis aan, zonder na te vragen. Handel juist tegenovergesteld. Bij het thema 'Luisteren' gaat het hier ook over.

4. Te veel handelen vanuit je eigen behoefte

Neem tijd om goed naar jezelf te kijken, aan zelfreflectie te doen. Denk na over vragen als: waar komt de behoefte vandaan? Heb je behoefte aan erkenning, dankbaarheid of iets anders? Op zich is daar niets mis mee, maar het moet niet leidend zijn. En dan is het goed om je hiervan bewust te zijn.

5. Een dubbele agenda hebben

Stel jezelf de eerlijke vraag of je écht wilt liefhebben en dienen. Of gebruik je dit misschien om 'mensen binnen te halen'? Voer in het team het eerlijke gesprek over de motieven van de teamleden. Bespreek met elkaar wat de betekenis van onvoorwaardelijke liefde is.

6. Te snel in oplossingen denken

Besef met elkaar dat het goed is om erbij te zijn. Dat het soms niet nodig is om met allerlei oplossingen te komen, maar dat het belangrijker is om het uit te houden met een onmogelijke situatie, pijn, lijden. Een oplossing is niet altijd nodig of mogelijk.

7. Teleurgesteld raken als resultaat uitblijft

Het is mooi om ervan doordrongen te zijn dat jullie zaaien en iets planten met liefhebben en dienen, en dat je niet weet of en wanneer het vrucht draagt. Denk aan het verhaal van het mosterdzaadje. Goed om je af te vragen of jullie verwachtingen reëel zijn. Heb oog voor (kleine) dingen die wel goed gaan en soms heel anders zijn dan je had verwacht.

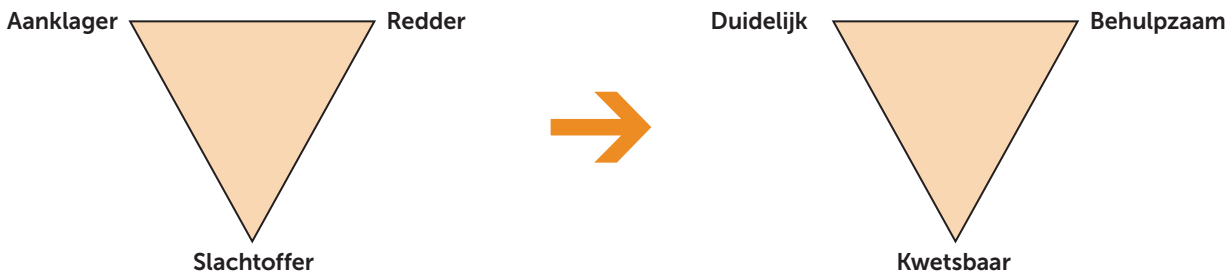
8. Wederkerigheid vergeten

Heb aandacht voor wat de ander jou of jullie als team kan geven. Zoek naar wederkerigheid bij alles wat jullie ondernemen rond liefhebben en dienen. Het zit soms in kleine dingen.

9. Geen oog voor wat God al aan het doen is in het leven van mensen

Besef dat God te allen tijde voor je uitgaat! En dat jullie als team een rol mogen spelen in Gods missie en een onderdeel zijn van zijn plan. Bij het thema 'Haalbare missie' gaat het hierover.

Werkblad: toelichting bij de dramadriehoek



Uit de reisgidsvideo

De dramadriehoek is een model voor hoe mensen vaak op elkaar reageren. Er zijn drie rollen waar je makkelijk in verstrikt kunt raken:

1. Het slachtoffer is klagerig en voelt zich minderwaardig. Hij denkt dat hij zelf niet in staat is om zijn problemen op te lossen en vindt dat anderen dit moeten doen.
2. De redder is extreem behulpzaam en offert zichzelf op. Hij wil graag nodig zijn en denkt dat anderen het zonder hem niet redden.
3. De aanklager is kritisch en beschuldigend. Hij weet hoe iets opgelost moet worden, maar denkt dat anderen dit niet kunnen of willen.

Je hoort misschien al hoe deze drie rollen elkaar in de greep kunnen houden. De kunst is om eruit te komen. Of nog beter: om eruit te blijven. Hiervoor is volwassen communicatie nodig. Je neemt dan verantwoordelijkheid voor je eigen rol. Het slachtoffer stelt zich kwetsbaar op zonder het probleem bij de ander te leggen, de redder helpt de ander om zelf verantwoordelijkheid te nemen, en de aanklager zegt wat hij denkt dat er nodig is zonder te oordelen. Zo verander je de dramadriehoek in een winnaarsdriehoek.

Praktische gedragstips om de dramadriehoek te doorbreken¹

1. Let op wat en hoe je iets zegt en hoe iets gezegd wordt.
2. Stel volwassen vragen en geef volwassen antwoorden.
3. Laat je niet uitnodigen tot dit rollenspel, ga na wat de ander echt wil en reageer hier volwassen op.
4. Reageer positief en stimuleer de ander zijn verantwoordelijkheid te nemen.
5. Spendeer geen tijd aan roddelen of 'tactisch' gedrag, maar aan wat je wilt bereiken.
6. Doe geen dingen voor iemand die dat best zelf kan.
7. Heb respect voor de ander en spreek mensen aan op hun gedrag en niet op de persoon als het een negatieve eigenschap betreft.
8. Spreek ergernis direct uit.
9. Het uitgangspunt is dat iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid en mogelijkheden heeft en dat iedereen gelijkwaardig is.

Van dramadriehoek naar winnaarsdriehoek

Door uit de dramadriehoek te komen of te blijven, kun je er een winnaarsdriehoek van maken. Daarvoor moeten de drie rollen in de dramadriehoek iets bijgesteld worden:

- slachtoffer → kwetsbaar zijn (zonder verantwoordelijkheid bij de ander te leggen)
- redder → behulpzaam zijn (zonder verantwoordelijkheid over te nemen)
- aanklager → duidelijk zijn (zonder te oordelen)

1. Bron: <https://www.icm.nl/extra/de-dramadriehoek-wat-is-het-en-hoe-doorbreek-ik-het>.

Tool voor het bepalen van een vervolgroute

Klik [hier](#) voor een printbare download van de onderstaande tool.
Of teken de tool zelf na op een groot vel papier.



Vervolgroute voor onze proefplek

Thema: _____ Datum routebepaling: _____

Wat willen we bereiken?	Wat hebben we nodig?	Welke concrete stappen gaan we zetten?	Wie is verantwoordelijk?	Wat zijn belangrijke aandachtspunten?

