

Wat wel en niet inbrengen in de oefengroep

Jehanne van der Meer, januari 2024

Inleiding

Gekozen heb ik uit al onze inbreng als inspiratiegroep om alleen dat te benoemen, wat mogelijk behulpzaam kan zijn **voor de degene die een boodschap wil geven** met een waarschijnlijk schokkend effect op de anderen in de oefengroep. Ook wat benoemd is over de rol die een de helper hierbij kan hebben, vond ik essentieel. Wat algemene basistheorie vanuit het handboek heb ik toegevoegd (met dank aan Niesa).

Kun je in de oefengroep als boodschap iets (schokkends) inbrengen dat buiten de oefengroep is gebeurd? Bijv. ernstig familienieuws, dat je in de pauze te horen hebt gekregen, of iets dat je gelezen hebt op internet en je geraakt heeft, zoals bijvoorbeeld iemand die bijv. nare vloekwoorden op sociale media heeft gedeeld.

Als eerste: Wij hebben geen regels binnen Eleu over welke onderwerpen je wel of niet kunt inbrengen. Ook over mogelijk schokkende akelige gebeurtenissen niet, **hoogstens aanbevelingen die vooral gericht zijn op zorgvuldige overwegingen maken en respectvol met elkaar omgaan.**

Als tweede: We hebben we aanbevelingen vanuit het handboek die we als basis kunnen gebruiken voor elke boodschap

Basistheorie vanuit het handboek over een boodschap geven:

Pag. 158: aanwezig bij jezelf. In staat zijn je persoonlijke beleving uit te drukken.

Pag. 170: in contact met je zelf. Je bewuste beleving verwoorden

Pag. 175: in het hier en nu, aanwezig bij jezelf; dit is een **houding** die me in staat stelt mijn reële onderliggende ervaringen zo precies en correct **mogelijk** en met **welwillendheid** uit te drukken en ze te **communiceren** als ik het **gepast** oordeel.

Pag. 184: Basisopdracht: zeg hardop datgene waar je je nu van bewust bent, tenzij je een goede reden hebt op dat niet te doen

Hardop zeggen wat je innerlijk tegen jezelf zegt; zeg hardop wat je innerlijk doet (toeschrijfbaarheid/persoonlijk handelen)

Aandachtspunt: Objectieve observatie belet ons om een duidelijk inzicht te verwerven op wat specifiek persoonlijk is in een mens. Introspectie vervalt snel in schematische voorstellingen.

Aandachtspunten/aanbevelingen in geval van een schokkende gebeurtenis (van buiten de groep)

- **Kies bij voorkeur een ervaren helper die je vertrouwt**, wanneer je iets meegemaakt hebt dat ook door de ander (en) als schokkend ervaren kan worden.
- Als je niet goed kan inschatten wat het effect kan zijn op een groep, dan **kan een veilige optie zijn: Er is iets gebeurd (buiten deze groep) dat me erg geraakt heeft... en wat me nu nog bezighoudt....** En wacht dan op de ondersteuning van je helper. Ga er (nog) niet inhoudelijk op in.

Om bij het voorbeeld van het vloeken te blijven: het wordt afgeraden om letterlijk de gehoorde vloekwoorden te herhalen. Dit kan juist voor jezelf en de anderen in de groep, de als naar beleefde gevoelens bij het gebeurde verergeren. De **helper** kan vragen om meer te vertellen over de schok en het nú; en niet over het onderwerp.

Je kunt spreken over wat het effect op jou was bijvoorbeeld van het gevloek, zonder de woorden die je gehoord hebt te noemen/herhalen. Voorkom om je schok nogmaals te beleven (kans op juist meer verankering) en voorkom zo ook dezelfde soort schok/gevoelens, voor de anderen in de groep. Noemen geschokt te zijn, of de aanleiding/inhoud/onderwerp te vertellen, kan groot verschil uitmaken.

- **De helper kan je voorleggen:** *“wat beleef je nu, voel je nog verbinding met degene aan wie je de boodschap geeft?”*
- Als je een ernstig familiebericht of nieuws van buiten krijgt is het iets waar niet iedereen bij was. De behoefte om hier over vertellen is legitiem, maar stof voor een Eleugesprek buiten de groep. **Heb je niet voldoende vrije aandacht, dan kan de helper de mogelijkheid voorstellen om kort buiten de groep samen met een ander er verder over te vertellen tot je weer voldoende ruimte hebt om weer deel te nemen aan de oefengroep.** We spreken dan van het wegnemen van een blokkade*
- Denk er goed over na wat jouw reden is dat je het onderwerp benoemd wilt hebben, en of je bewustzijn hebt wat het voor anderen kan betekenen. **De helper kan je hiernaar vragen. Kies je wel bewust om toch de aanleiding/de gebeurtenis te willen vertellen van, een voor jouw schokkend beleefde gebeurtenis, dan is het ook belangrijk een keuze te maken of dit alleen voor jouw gekozen persoon bedoeld is of voor de hele groep. De helper kan je deze keuze voorleggen.** Wil je dat de hele groep dit weet, dan kan ook iedereen de kans krijgen erop te reageren. **Als leider zou je bijvoorbeeld op het moment zelf een rondje kunnen inlassen**, waarin iedereen uitgenodigd wordt, onder woorden te brengen/ met de groep te delen, wat er door je heen gaat (iedereen die dat wil) volgens de richtlijnen van ‘je uitdrukken’. Dit kan ook als iemand zonder bewuste keuze vooraf, aanleiding benoemt en inschat dat er een groot effect is in heel de groep.

- In een schoksituatie is het aanbevelingswaardig om bondig te zijn in uitwisselingen, zodat veel mensen aan bod kunnen komen

* **Een blokkade**, wil zeggen dat je, door wat (buiten de groep) gebeurd is, niet meer voldoende vrije aandacht kunt hebben voor wat er in de groep gaande is. Je bent niet in staat voldoende afstand te maken tussen wat jij hebt meegemaakt en wat er nu in de oefengroep gebeurt.