

AANBEVELINGEN VOOR DE BEGELEIDER

- **Verantwoordelijkheid over de inhoud, de weergave van de waarnemingen en de leerervaring:** De begeleider fungeert als facilitator, maar heeft geen gezaghebbende rol. De deelnemers zijn verantwoordelijk voor de inhoud van de gesprekken en de ervaring. De begeleider corrigeert niets en geeft tijdens de oefeningen enkel weer wat de deelnemers hebben waargenomen en ervaren, door zowel verbaal als non-verbaal aanmoediging te geven. Het is belangrijk dat de begeleider de ervaringen van de deelnemers valideert door een korte samenvatting, te geven, een kernwoord dat blijft hangen te benoemen of de nadruk te leggen op een bepaalde beweging die geobserveerd wordt bij de deelnemer. Het is echter meestal beter om niet te veel nieuwe woorden toe te voegen, tenzij de deelnemer echt nog aan het zoeken is. Als iemand aarzelt, kan het eventueel wat verduidelijking bieden door erop in te gaan, maar over het algemeen is het beter om terughoudend te zijn en de invulling van de deelnemer te respecteren.

Het is belangrijk dat elke deelnemer (evenveel) ruimte krijgt om zijn of haar ervaringen te delen zonder onderbroken te worden. De begeleider dient ervoor te zorgen dat de focus op de deelnemer blijft liggen en dat het gesprek niet wordt afgeleid door andere of eigen ervaringen. Dit kan worden bereikt door beurtelinge vraag- en antwoordsessies te hanteren, gelijke spreektijd te faciliteren en actief te luisteren naar elke deelnemer.

Om de impact van de kunstbeleving te vergroten, is het cruciaal om na elke sessie de ervaringen te consolideren:

- Het samenbrengen van inzichten en reflectiemomenten kan de diepgang van de ervaring verdiepen en de overdraagbaarheid van inzichten vergroten.
 - Het benadrukken van interactie tussen deelnemers kan deze ervaring verder verbeteren.
- **Duidelijkheid over rollen en verwachtingen:** Het is belangrijk voor de begeleider om duidelijkheid te verschaffen over de rollen binnen de activiteit, met name de rol van de aangever bij de laatste oefening. Het bieden van voldoende kader en duidelijkheid kan deelnemers helpen zich comfortabeler te voelen bij het proces.
 - **Duidelijke instructies:** De begeleider moet ervoor zorgen dat de instructies voor de activiteit helder en begrijpelijk zijn voor alle deelnemers. Hij of zij moet de juiste, gerichte vragen stellen tijdens de oefeningen om de deelnemers te helpen dieper in de kunstwerken te duiken en hun ervaringen beter te articuleren. De duidelijke en precieze instructies voor de deelnemers helpen hen te begrijpen wat er van hen verwacht wordt en wat niet. Wees ook consistent in het corrigeren van gedrag dat niet overeenkomt met de gestelde richtlijnen. Op deze manier voorkom je dat deelnemers 'drama' introduceren, het gevoel krijgen dat ze een rol moeten spelen, of te veel gaan nadenken of elkaar beïnvloeden. Bij het uitnodigen van deelnemers om als representant op te treden, vermijd je de uitdrukking: 'Wil jij de kleur blauw spelen?' In plaats daarvan, gebruik je: 'Wil jij de kleur blauw zijn?' Dit kleine verschil in formulering kan een groot verschil maken in hoe de rol wordt vervuld. Duidelijke instructies helpen om een gevoel van veiligheid te bevorderen en de focus op de activiteit te vergroten.
 - **De nadruk op fysieke waarnemingen:** Leid de deelnemers naar hun fysieke gewaarwordingen en sensaties, in plaats van zich te richten op verhalen, analyses of hypothesen. Moedig hen aan om te focussen op wat ze in hun lichaam voelen, in plaats van op mentale constructies. Bijvoorbeeld, wanneer iedereen op zijn plek staat, geef je de instructie: *'Neem even de tijd. Sta stil bij wat er allemaal is gebeurd sinds je hier bent aangekomen of deze rol hebt opgenomen. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Waar is het licht? Waar is het zwaar? Waar voel je warmte? Waar voel je kou? Let op je hartslag en spierspanning. Welke plekken voelen ontspannen aan en waar voel je meer spanning? Richt je aandacht op verschillende delen van je lichaam. Zijn er bewegingen die je zou willen maken? Merk op of je de neiging hebt om mensen wel of niet aan te kijken. Met wie voel je je verbonden? Wie voel je niet verbonden?'* Van zodra je dit een aantal keer met de deelnemers hebt gedaan, kun je het proces wat verkorten, maar vooral de eerste keer is het belangrijk om dit uitgebreid te doen. Vertraag het tempo, zodat de deelnemers echt contact maken met hun eigen ervaringen en ontmoedig hen om in hun hoofd te schieten.

Hoewel er tijdens oefeningen soms gedachtenflitsen bij de deelnemers optreden, is het niet nodig om hier als begeleider expliciet op in te gaan. Als deelnemers toch afdwalen in hun gedachten, kun je eenvoudig zeggen: *'Oké, laten we die gedachten even parkeren en ons hierop concentreren.'* Het kan gebeuren dat sommige deelnemers moeilijk uit hun hoofd kunnen stappen. In dat geval is dat hun manier van ervaren en interpreteren. Hoewel ze mogelijk andere inzichten verkrijgen dan wat de methodiek beoogt, kan het toch een waardevolle interactieve verkenning van het thema zijn. Het is dan wellicht geen traditionele opstelling, maar het blijft een verkenning van bepaalde aspecten van een kunstwerk.

- **Spanningsboog en tijdsduur:** Het is belangrijk om de juiste timing tussen oefeningen te vinden om de aandacht van deelnemers vast te houden en de spanningsboog te behouden. De begeleider moet alert zijn op de dynamiek en energie van de deelnemers om de activiteit effectief te beheren gedurende de geplande tijdsduur. Deelnemers worden soms ongeduldig of vermoeid als ze niet snel genoeg aan het woord zijn. Daarom is het belangrijk om op tijd naar de volgende persoon te gaan en niet te lang in de verhalen van anderen te blijven hangen. Wees bereid om in te grijpen wanneer deelnemers te veel in hun hoofd blijven zitten of afdwalen van de gestelde doelen. Stuur de focus terug naar het hier en nu, en onderbreek eventueel eindeloze verhalen met respect en erkenning, en breng de aandacht weer terug naar de groep. Als deelnemers (te)veel tijd nemen voor hun verhaal, kun je reageren met: *"Wow, dat is veel informatie. Je hebt vast nog meer te delen, maar laten we het hier even bij laten zodat anderen ook de kans krijgen om te spreken."*

- **De drempel verlagen:** De begeleider kan deelnemers aanmoedigen om een breed scala aan aspecten van het kunstwerk te verkennen om een diversiteit aan perspectieven en inzichten te bevorderen. Het is belangrijk om echter te voorkomen dat deelnemers te veel nadenken over interpretaties, wat de natuurlijke expressie en spontaniteit kan belemmeren. Om de betrokkenheid van de deelnemers te vergroten en de drempel te verlagen, is het belangrijk om de deelnemers eerst de vrijheid te geven om het kunstwerk te verkennen voordat de oefening begint. Maak vervolgens de oefeningen en instructies toegankelijker door taal te gebruiken die minder analytisch en hoogdrempelig is. Moedig deelnemers aan om kleine stappen te zetten en benadruk dat er geen juiste of foute antwoorden zijn. Het draait erom wat er bij hen naar boven komt. Het uitnodigen van deelnemers om een aspect van het werk te ervaren, kan klinken als een complexe en analytische taak. In plaats daarvan kun je eenvoudig vragen: "*Werp eens een eerste blik op het werk en kijk eens wat er opvalt. Wat trekt je aandacht?*" Op die manier wordt de oefening toegankelijker en minder intimiderend. Als begeleider kun je de opdracht verkleinen door te zeggen: "*Kies gewoon iets, het hoeft niet het meest interessante element te zijn. Houd het lichtig en ontspannen. En als je dan even je focus daarop legt en je laat dat eens even helemaal binnenkomen, wat merk je dan? Wat doet dat met jou? Is dat aangenaam, onaangenaam? Welke gedachten flitsen door uw hoofd?*" Dit creëert een meer ontspannen sfeer en moedigt deelnemers aan om zich vrijer te uiten.
- **Afwisseling in diepgang en lichtheid, zorgen voor pauzes:** Houd rekening met de intensiteit van de oefeningen en vind een goede balans tussen diepgaande reflectie en lichtheid. Zorg voor variatie en bied regelmatig pauzes aan om vermoeidheid te voorkomen. Geef deelnemers de kans om opgebouwde spanning los te laten en houd de sfeer lichtig en speels om te ontspannen. Vermoeidheid maakt deel uit van het proces, maar je kunt dit deels tegengaan door na elke oefening een reset uit te voeren, waarbij iedereen letterlijk alles loslaat en schudt om opgebouwde spanning te verminderen en een frisse start te maken. Een simpele wandeling in het museum bij de overgang naar een ander kunstwerk is op zichzelf niet genoeg, omdat er nog steeds spanning kan zijn tijdens de overgang naar een andere zaal. Het is belangrijk om af en toe terug te keren naar onze ademhaling en de omgeving. Als je aankondigt: "*Laten we alles even los schudden en deze ruimte achter ons laten terwijl we naar iets nieuws gaan,*" geef je een signaal dat het tijd is voor vernieuwing. Natuurlijk kan iedereen zelf bepalen hoe intensief ze hieraan deelnemen. Het omkaderen van deze momenten met een speelse en luchtige toon kan nuttig zijn, vooral voor degenen met minder ervaring die niet precies weten wat ze kunnen verwachten.
- **Veiligheid bieden door een gestructureerde aanpak:** Volg een gestructureerde aanpak tijdens het groepsproces, waarbij je duidelijke fases doorloopt en je aanpast aan de behoeften van de groep. Creëer een veilige omgeving waarin deelnemers zich vrij voelen om zich kwetsbaar op te stellen en ervaringen te delen. In de eerste fase van een groepsdynamisch proces vinden deelnemers het over het algemeen spannend. Als begeleider is je belangrijkste rol dan ook het verschaffen van duidelijkheid. Het is essentieel om helder te communiceren over wat we gaan doen, hoe het werkt, wat de verwachtingen zijn, en praktische zaken zoals de locatie van het toilet en de duur van de sessie. Zodra deze basis is gelegd, kun je overgaan naar de tweede fase, waarin de nadruk ligt op gezamenlijkheid. In deze fase creëer je een sfeer waarin deelnemers zich op hun gemak voelen om samen te verkennen, wetende dat er geen 'foute' manier is om deel te nemen. De derde fase is afhankelijk van de dynamiek van de groep en de aanpak van de begeleider. Hier draait het om het delen van persoonlijke ervaringen en emoties die door de activiteiten zijn opgeroepen. Veiligheid wordt bevorderd door ruimte te bieden voor kwetsbaarheid. Het zou kunnen dat deelnemers aangeven dat ze zich niet veilig voelen, maar als begeleider kun je twee opties bieden: wachten tot iedereen zich veilig voelt, of geleidelijk aan kleine stappen nemen om een gevoel van veiligheid op te bouwen door het delen van ervaringen en gevoelens te stimuleren en door de magie van de interacties te benadrukken. Geef deelnemers ook steeds de ruimte om aan te geven of ze aan oefeningen willen deelnemen of niet.
- **Achtergrondinformatie:** De begeleider kan overwegen om bij de verankering aan het einde van de sessie educatieve elementen toe te voegen, zoals (kunsthistorische) achtergrondinformatie over kunstwerken en kunstenaars, om de ervaring van deelnemers te verrijken en hen te helpen verschillende perspectieven te verkennen.
- **Keuze van de kunstwerken:** Het selecteren van toegankelijke, meer figuratieve kunstwerken of abstracte kunstwerken die gemakkelijk emoties opwekken, kan de deelnemers helpen zich comfortabeler te voelen en actiever deel te nemen aan de activiteit. Kies zorgvuldig kunstwerken die de ervaring kunnen verrijken en de betrokkenheid van deelnemers kunnen vergroten.
- **Externe omgevingsfactoren:** Houd rekening met omgevingsfactoren zoals temperatuur, drukte en de akoestiek in de ruimte. Dit is essentieel om het comfort en de concentratie van de deelnemers te verbeteren. Gebruik van een versterkend geluidssysteem met headset en oortjes kan de vloeiendheid en verstaanbaarheid van de sessie waarborgen. Laat de sessie naar plaatsvinden in rustigere zalen met meer bewegingsvrijheid. Zorg ook voor een duidelijk afgebakend terrein voor focus, concentratie en verstaanbaarheid.
- **Diversiteit in de deelnemersgroep:** Diversiteit in de deelnemersgroep kan leiden tot een breder scala aan perspectieven en ervaringen, wat de algehele kwaliteit van de ervaring kan verrijken.
- **Vrijwillige deelname:** Om een effectieve betrokkenheid van de deelnemers te waarborgen, is het noodzakelijk om een omgeving te creëren waarin deelnemers zich vrij voelen om deel te nemen aan de sessie zonder enige vorm van dwang. Deze vrijwillige participatie is van cruciaal belang om een atmosfeer van openheid en oprechtheid te bevorderen. Het

gebrek aan vrijwilligheid kan een aanzienlijke hindernis vormen, met name bij schoolgroepen, waarbij de mate van vrijwilligheid niet vanzelfsprekend is.

- **Belang van authenticiteit:** Een authentieke benadering helpt deelnemers zich op hun gemak te voelen en vertrouwen te ontwikkelen in de proces. De begeleider moet zich bewust zijn van zijn of haar eigen comfortniveau en ervaring met mindfulness en lichamelijke belevingsoefeningen, aangezien dit direct van invloed is op de ervaring van de deelnemers. Door zelfverzekerd, oprecht en ondersteunend te zijn, kan de begeleider een veilige en stimulerende omgeving creëren waarin deelnemers openstaan voor nieuwe ervaringen en perspectieven.