

TOEVOEGINGEN EN AANBEVELINGEN VAN SARA HENDRICK

Sara Hendrick formuleerde tijdens de expert talk verschillende concrete adviezen met betrekking tot het begeleiden van de methodiek van opstellingswerk. Deze worden toegevoegd aan de 'aanbevelingen voor de begeleider'.

- **Geef duidelijke instructies:** Zorg voor duidelijke en precieze instructies voor de deelnemers, zodat zij begrijpen wat er van hen verwacht wordt en wat niet. Wees 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.
- **Leg 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 bent gekozen. 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.
- **Onderbreek en stuur bij:** Deelnemers worden soms ongeduldig 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, vooral als deze eindeloos lijken te worden. 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." Deze tactiek staat bekend als Eerst Jeej, dan Stop'.
Hoewel er tijdens oefeningen soms gedachtenflitsen 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 waardevolle verkenning van bepaalde aspecten van een kunstwerk.
- **Verlaag de drempel:** Maak 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 luchtig 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.
- **Bied afwisseling in diepgang en lichtheid en zorg voor pauzes:** Houd rekening met de intensiteit van de oefeningen en vind een goede balans tussen diepgaande reflectie en luchtigheid. Zorg voor variatie in activiteiten en bied regelmatig pauzes aan om vermoeidheid te voorkomen. Geef deelnemers de kans om spanning los te laten en houd de sfeer luchtig 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. 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 is belangrijk om af en toe terug te keren naar onze ademhaling en de omgeving, vooral gezien de intensieve aard van de activiteiten. 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.

- **Hanteer een gestructureerde aanpak:** Volg een gestructureerde aanpak tijdens het groepsproces (zie Remmerwaal), waarbij je duidelijke fases doorloopt en de rol van de begeleider 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, bijna iedereen ervaart dit zo. 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 groepen 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.
- **Herhalen, parafraseren of samenvatten:** Geef een korte samenvatting of benadruk een kernwoord dat blijft hangen. Als je merkt dat de vraagsteller instemmend reageert, kun je dat nog eens benadrukken. Het is echter meestal beter om niet te veel nieuwe woorden toe te voegen, tenzij je het gevoel hebt dat iemand echt nog aan het zoeken is. Als iemand aarzelt en aangeeft dat iets vaag is, 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.