



Netwerkdag

Reflecties over een krachtgerichte basishouding en 5
elementen van gerichte aandacht

Inleiding: tijden van onbehagen en isolement

- Neemt de verkilling toe ?
- Toenemende individualisering
- Toenemende juridisering en consumentisme
- Toenemende armoede en uitsluiting
- Een toenemend spanningsveld tussend de 'harde werkers' en de sociaal overbodigen
- Een toenemende rigilitus in de hulpverlening

Belang van warme haardvuren(kunneman)

Plekken waar men
bij hoort

Waar je verhaal
beluisterd wordt

Waar je er mag zijn
zoals je bent

Waar er ruimte is
om gevoelige
thema's een plek te
geven

Waar je samen iets
realiseert

Waar je
maatschappelijk
erkend wordt

Mogelijkheidsnest/ enabling niche

Deelnemers worden er niet gestigmatiseerd

Lotgenoten en mensen vanuit andere plekken en lagen in de samenleving, met andere krachten en talenten

Mensen worden niet verengd worden tot de sociale categorie waarbij ze ingedeeld worden

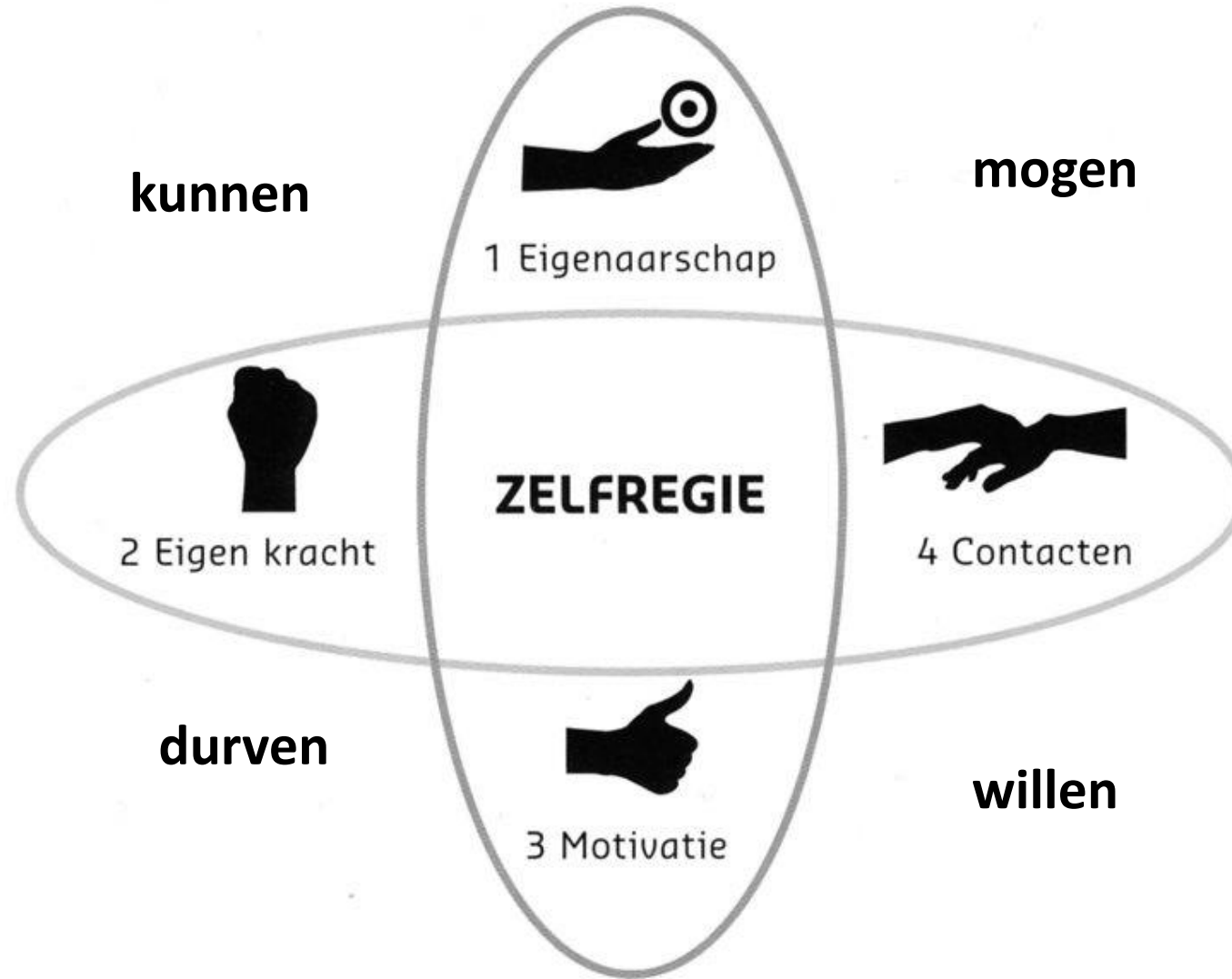
Verbindende en versterkende coaching

Veel stimulansen om realistische, langere termijndoelstellingen voor zichzelf te stellen en naar toe te werken

Realistische feedback en bijsturing in dialoog

Ruimte om vaardigheden en houdingen aan te leren, die een beweging naar andere organisaties mogelijk maken

zelfregie



We hebben iets met elkaar

Vijf invalshoeken voor een verbindende relatieontwikkeling

Courage

Compassion

Connection

Commitment

Community

Een boeiend proces van afstemming, verbinden en versterken, try en error, terug verbinden

courage

De moed om zich
te begeven naar
de ander

De moed er te
zijn zoals je bent

De moed zichzelf
kwetsbaar
binnen te
brengen

De moed om het
moeilijk of lastig
zegbare te
zeggen(echtheid)

compassion

Inleving in elkaars
leefwereld en opschorting
oordeel

Aardig voor jezelf zijn
(zelfzorg) om goed voor
anderen te kunnen zorgen

the human quality of
understanding the suffering
of others and wanting to do
something about it

Opschorting oordeel

connection

Zich verbonden weten en verbinding maken

Loslaten van je vastgeroeste identiteitsaannames

De ander toelaten in je kwetsbaarheid

De ander laten weten dat hij het waard is om zich authentiek mee te verbinden



commitment

Engagement

Doorleefde aandacht

bereidheid om samen iets te doen

Sterke betrokkenheid, toewijding

Verbintenis: afspraken vastleggen en nakomen

community

Deel uitmaken van een gemeenschap, een groep

Besef van de kracht erbij te horen

Binding en bridging (putnam)

Deel uitmaken van een samenleving

Dialogo over stappen naar netwerken en leefwereldverbreding

Dialogo over toenemende zelfzorg, afbakening en validatie

Krachtenbril

Weerbaarheid
tengevolge het
belastende
levensverhaal

eigenheid en
creativiteit

het unieke van elk
levensverhaal als
potentie

Zelfwaarde en
resterende zelfzorg

Aanwezige netwerken
en verbindingen

Verbinding naar de
eigen roots

overlevingstrots

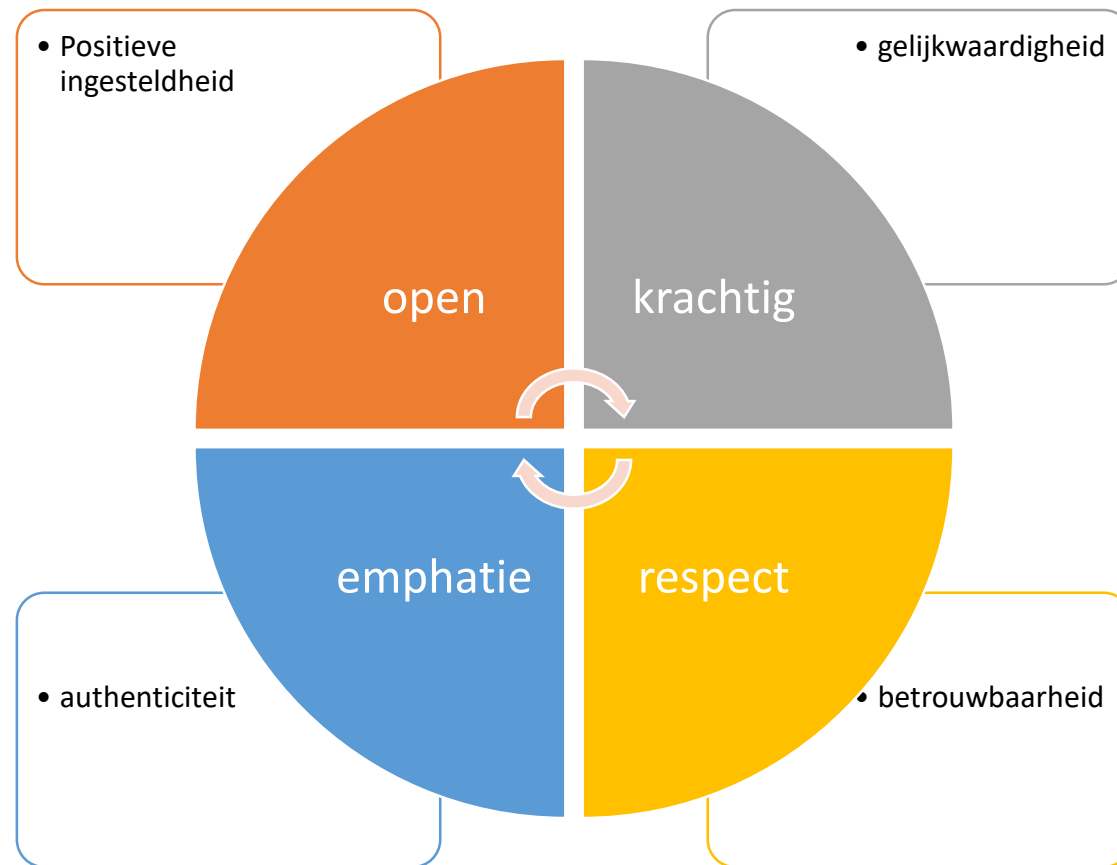
inzet en
overlevingsstrategieën

constructief verzet

Humor en relativering

Restanten van
vertrouwen

Verlangen naar herstel
en herverbinding



Basishouding Buddy

Basishouding als Buddy

Gelijkwaardig

geen ruimte voor verschil

Authentiek

kwetsbare eerlijkheid

Betrouwbaar

rigoreus

Onvoorwaardelijk

zichzelf wegcijferen

Nabij

verstikkend

Respect

alles is goed

Open

harde directiviteit

Empathisch

alles begrijpen

Positief

gemis aan inleving in het
negatieve