Werkvorm “Hoepeltje Verwisselen”

Afhankelijk van binnen welk hexaflex proces je wil gaan werken, de persoonskenmerken van de hulpvrager en in welke fase van het begeleidingsproces je zit, formuleer je jouw rationale voor je cliënt.

In dit geval:

Het opdoen van een ervaring binnen het proces van Committed Action voor een congres groep mensen, met diverse achtergronden binnen ACT!, nadat eerder al even stil is gestaan bij een gewenst waarde-gebied.

Rationale

Ieder mens heeft de wens om te leven naar een voor hem of haar zinvol en betekenisvol leven. Jullie hebben zojuist in tweetallen dan ook nagedacht over welk waarde-gebied je eigenlijk wat meer aandacht en tijd zou willen geven. Je gaf dit vorm op het formulier van “Krachtige Basiszorg”.
Maar in de waan van de dag en zeker als de hectiek wat toeneemt, of er onverwachte taken op de to do lijst bijkomen, kan iemand zich ook verliezen in gedrag dat weggaat van diens waarde. In plaats van toegewijd te blijven, komt diegene op de ‘rotonde’ van afleiders, vermijders, verdovers, of patronen die op korte termijn voldoening geven, maar op langere termijn niet meer.
Hoe snel en vanzelf dit kan gaan, komt in de volgende werkvorm naar voren. Aan het begin van deze workshop heb je met een buurman of -vrouw, gekeken naar welk waardegebied je meer aandacht zou willen geven. Weet je dat nog? Heb je nog scherp welke waarde dat was? Neem die voor ogen bij de volgende oefening en ervaar / reflecteer achteraf of je naar je waarde toe bewoog of juist ervan af.

Werkvorm

Je mag als tweetal samen in een hoepel gaan staan. Er is echter een hoepel te weinig, waardoor er ook een tweetal ‘in het midden’ staat zonder hoepel. Jullie mogen samen van hoepel proberen te wisselen, maar het tweetal in het midden, probeert juist een lege hoepel te bemachtigen, zodat een ander tweetal hoepel-loos wordt.

Oproepbaarheid

In deze oefening wordt veel door elkaar bewogen en gerend, waardoor er enige chaos gecreëerd wordt. Verder wordt er druk op de ketel gezet, doordat er een tegengesteld belang ingevoerd wordt: hoepel behouden versus hoepel verkrijgen. Tenslotte geeft de opdracht om samen te werken een extra uitdaging; onder tijdsdruk moet je snel overleggen en beslissen hoe te handelen. Bovendien ontwerp je hier ook sociale interactie in je werkvorm, waardoor ***zorg voor de ander*** versus ***zorg voor mijn eigen waarde***, een spanningsveld kan worden.
Door chaos, onder druk en bij spanning vallen mensen gemakkelijk terug op gedragspatronen die hen 'zekerheid' geeft, ook al zou dat van afgewend zijn van hun waarde.

Hiermee creëer je een context waardoor de ervaring van ***toegewijde actie (towards)*** versus ***vermijding (away)*** opgeroepen en ervaren kan worden.

Uitbouwbaarheid

Deze werkvorm kan eenvoudig op maat gemaakt worden:
- druk verlagen door tweetallen te veranderen in individueel deelnemen aan de oefening
- druk verlagen door grotere afstanden tussen de hoepels te maken of de hoepels in een zuivere kring te leggen (geeft meer overzicht).
- druk verhogen door kleinere afstanden tussen de hoepels te maken.
- druk opvoeren door beloningssysteem: bv winnaars zijn degenen die 10x gewisseld hebben. Of degenen die als eerste alle hoepels hebben bereikt.
- pressie op de tijd: hoeveel keer heb je weten te wisselen in 2 minuten?
- druk opvoeren door strafsysteem: als je langer dan 10 tellen hoepel-loos bent, dan ben je 'af' en doe je niet meer mee.
- focus aanbrengen door voorafgaand aan de werkvorm even bewust stil te staan bij je waarde en hoe waarde-gericht handelen er voor jou in deze situatie uit zou kunnen komen te zien
- focus aanbrengen door voorafgaand bewust stil te staan bij de verleiders en de vermijders die je doen afwenden van je waarde
- etc.