

“RELATIE-TIJDLIJN”

Activiteit ontwikkeld door: Élan Intercultureel



OVERZICHT

De relatie-tijdlijn nodigt uit tot een analyse van wat we denken over vriendschap, wat we beschouwen als “goede vriendschap” en “gecompliceerd”, wat de uitdagingen zijn die inherent zijn aan vriendschappen en hoe we deze kunnen overwinnen.



TIJD



120 minuten

DEELNEMERS



8 - 20 deelnemers

MATERIAAL



- Karton
- Markers in verschillende kleuren

DOELSTELLINGEN



- Deelnemers de gelegenheid geven om hun relaties te visualiseren door te tekenen.
- Door eigen en andermans relaties-paden te gaan deelnemers aan zelfreflectie doen.
- Uitdagingen/moeilijkheden die sociale relaties kunnen bedreigen bepalen.
- Middelen die kunnen helpen bij het beginnen/onderhouden/afdwingen/ontwikkelen of het afsluiten van hun relaties vaststellen.

INSTRUCTIES - STAP VOOR STAP



1. Voordat je begint, vraag je de deelnemers om te vertellen over hun behoefte aan een veilige ruimte, schrijf alle punten op waar iedereen het over eens is, de trainer zal dan deze belangrijke sleutelwoorden vertrouwelijkheid/respect/niet oordelen bevestigen en de veiligheidsgids ergens zo plaatsen dat hij voor iedereen zichtbaar is tijdens de workshop.
2. Als het aantal deelnemers 10 personen of minder is, doe de activiteit dan in één groep; als er meer dan 10 personen zijn, verdeel ze dan in 2 groepen.
3. Deelnemers zitten rond een tafel met een flipchartblad en 3 gekleurde markers per persoon (dezelfde kleuren voor elke deelnemer). De facilitator trekt een lijn die dwars over het papier heen gaat (de kleur van die lijn is anders dan die van de markers van de deelnemers): dit zal hun tijdlijn zijn. Om het beginpunt te bepalen, vraag je de deelnemers wanneer hun eerste relatie is begonnen. Moedig ze aan om te denken aan gekozen relaties, niet aan relaties ‘waarin ze geboren zijn’, zoals met ouders en broers en zussen. Ze zouden kunnen zeggen: kleuterschool, basiss-

“RELATIE-TIJDLIJN”



chool. Het vroegste moment dat ze gepast vinden is het uitgangspunt van hun tijdlijn. Het einde van de tijdlijn is het einde van het leven.

4. Geef ze de instructie: je hebt markers in drie kleuren om drie (specifieke) relaties te tekenen die je op de tijdlijn hebt/had: **één kleur voor een relatie die al is beëindigd**, **een andere kleur voor een bestaande, huidige relatie**, **een derde kleur is voor relaties waarover ze onzeker zijn: het is niet helemaal duidelijk of deze is beëindigd of dat deze nog steeds bestaat**.
5. Vraag hen om de vorm van de lijn te gebruiken om uit te drukken wat er met hun relaties gebeurt: de opwaartse en neerwaartse periodes, de gebogen lijn of de radicale hoek vertegenwoordigen de dynamiek van de relatie. We zijn in het bijzonder geïnteresseerd in zogenaamde “keerpunten”. Deelnemers kunnen echte of verzonnen namen opschrijven van de mensen die ze op de lijnen hebben aangeduid.
6. Vraag de deelnemers na het tekenen om de 3 relaties die zij hebben weergegeven te delen. Hierbij moeten ze de personen in de context van de relatie introduceren en focussen op de keerpunten.
7. Vraag de deelnemers in de volgende ronde om alle verschillende soorten uitdagingen te verzamelen en op een flip-over te schrijven. Vraag iedereen om dingen te delen. Vraag de deelnemers voor elke uitdaging welke middelen ze hebben gevonden om die specifieke uitdaging te overwinnen.

NABESPREKING



- De discussie kan gericht zijn op de eigen vragen en observaties van de deelnemers. Je kunt beginnen met de vraag hoe ze zich in de activiteit voelden, wat ze hebben geobserveerd, of ze iets hebben geleerd.
- Een meer gestructureerde discussie kan betrekking hebben op de uitdagingen en verschillende middelen voor het onderhouden van relaties.
- Je kunt je ook afvragen of de deelnemers het gevoel hebben dat sociale media invloed hebben op de manier waarop ze zich tot elkaar verhouden en de manier waarop ze in hun relaties investeren. Tijdens een pilot vertelde een van onze deelnemers dat ze het gevoel had dat relaties, net als objecten, meer ‘wegwerp’ waren geworden: als ze niet goed werken, gooien we ze weg en vervangen we ze, in plaats van ze te repareren. Je kunt vragen of anderen dit idee delen.

HINTS



Afhankelijk van het niveau van vertrouwen in de groep, kan “stap 6” plaatsvinden in een open, gezamenlijke sessie of binnen het kleine groepje. In dit geval hoeft alleen de discussie over de uitdagingen en de middelen te worden gedeeld tijdens de open plenaire sessie.

THEORIE



- “Real and virtual friends - relational identity in the age of social networks” TICI project, accessible on: <http://www.tici.eu/uk/wp-content/uploads/sites/3/2018/01/IO2-UK-identity-mosaic.pdf>. Pagina 31-38;
- Til Death Do We Part | Esther Perel on Relationships and Intimacy at End of Life <https://www.youtube.com/watch?v=Bxk1JKmCOcA>
- Esther Perel | Modern Love and Relationships | SXSW 2018; https://www.youtube.com/watch?v=5iu9_8Vsmtk

“RELATIE-TIJDLIJN”



ACTIVITEITEN DIE KUNNEN WORDEN GEBRUIKT OM CONFLICTEN TE BEGRIJPEN EN ERMEE OM TE GAAN

Tot slot presenteren we oefeningen die geschikt zijn om op een grappige, luchtige manier om te gaan met conflictueuze, moeilijke interacties tussen deelnemers (Beeld van een Irritante Persoon), met het verkennen van het scala aan emoties dat een stressvolle interpersoonlijke situatie oproept (Analytisch Beeld) en door negatieve gedachten om te zetten in coöperatieve acties (Wat mij dwarszit).

