

“RELATIE GALAXY”

Activiteit ontwikkeld door: In Touch



OVERZICHT

Deze activiteit geeft de deelnemers de mogelijkheid om hun relaties te visualiseren door te tekenen en vanuit verschillende invalshoeken te reflecteren op hun relatie.



TIJD



90 minuten

DEELNEMERS



5 tot maximaal 15 deelnemers (omdat je met een kleinere groep een intiemere sfeer kunt creëren)

MATERIAAL



- Wit A4 of A3 papier
- Markers, pennen, potloden en verf

DOELSTELLINGEN



- Ons eigen en andermans relatie-galaxy ontdekken en zelfreflectie faciliteren.
- Bewustwording van de complexiteit en de nuances van onze relaties: de veelheid aan lagen en overlappings van onze sociale relaties.
- Bewustwording van de impact en de rol van tijd/ruimte/regelmatigheid en dynamiek in onze relaties.
- Bewustwording van het gebruik van tijd/ruimte/communicatiekanalen/taal. Wat zijn de overeenkomsten/verschillen en hoe gebruiken we die in onze verschillende sociale relaties?
- Uitdagingen/moeilijkheden die sociale relaties kunnen bedreigen identificeren.
- Middelen vinden die kunnen helpen om relaties te beginnen/onderhouden/versterken/ontwikkelen en te beëindigen.

INSTRUCTIES - STAP VOOR STAP



1. Verdeel de vellen papier en markers (pennen, potloden...) onder de deelnemers.
2. Leg uit dat ze een soort galaxy (melkwegstelsel) van hun relaties gaan vertegenwoordigen. Nodig de deelnemers uit om 'planeten' te tekenen die hun relatie met een persoon of een groep vertegenwoordigen (bijvoorbeeld 'collega's', 'middelbare schoolvrienden', 'familie', etc.). Voorbeeld: 'Dit is mijn planeet met mijn moeder. Het is een kleine planeet, grijs, vol met massieve steen. Er is geen spraak, het is een stille planeet. Je ziet maanlicht; zilver, een beetje koud. Deze planeet is als een koude ster. Er zijn geen planten of dieren. Je vindt er veel koude meren. Misschien bestaat het water van die meren wel uit tranen. Het is een oude planeet, maar hij is niet dood. Je ziet

“RELATIE GALAXY”



niet zo veel tekenen van leven, maar er is een grote berg met een enorme grot. Bij de ingang van deze grot is er een kleine hete bron. Dit is de enige plek waar planten groeien. Kleine, fragiele maar prachtig groene planten die van warmte en water houden. ... ´ Eerst is je planeet leeg, daarna kun je hem invullen met verdere details.

3. Nodig de deelnemers uit om hun speelsheid en verbeelding te gebruiken om zoveel mogelijk details in hun planeten te tekenen. Alsof het tekeningen zijn voor een kinderboek:
 - a. Welke taal spreken ze op je planeten? Hoe communiceren ze?
 - b. Hoe reizen ze op die planeet?
 - c. Hebben ze steden of planten of dieren? Hoe zien die eruit?
 - d. Wat is de kleur van die planeet?
 - e. Is deze planeet verbonden met andere planeten?
 - f. Zijn er regels? Is er een baas? Wat is het sociale, politieke systeem of de economie daar?
 - g. Is deze planeet klein of groot? Zijn er bergen of wateren?
 - h. Is het een jonge planeet of een hele oude?
 - i. Is het een levende of misschien wel een dode planeet...?
 - j. Is het een veilige of een gevaarlijke plaats? Wat maakt het zo? Is het mogelijk om het daar veiliger of gevaarlijker te maken?
 - k. Hoe is het weer op de planeet? Zijn er seizoenen?

Je kunt de deelnemers aanmoedigen om zoveel mogelijk planeten (sociale relaties) te bedenken: dit kunnen recente of al oudere zijn, familie, werk, school, vrienden of anderen. Voel je vrij om kleuren te gebruiken, teken alles wat typisch is voor die relatie.

Je kunt de deelnemers uitnodigen om hun planeten in eerste instantie alleen te verkennen volgens het volgende schema:

- a. waar ze zich het veiligst/veiligst voelen
- b. waar ze zich het meest energiek voelen
- c. waar ze zich het meest creatief voelen
- d. waar ze zich het meest 'thuis' voelen
- e. waar ze het meest van zichzelf houden

Als er een zeker niveau van veiligheid en intimiteit binnen de groep is, dan kunnen de deelnemers hun verkenningstocht delen.

NABESPREKING



Sluit af met een kringgesprek. De deelnemers vatten hun ervaringen samen en delen wat ze tijdens deze activiteit hebben geleerd (of niet hebben geleerd) over zichzelf. Misschien willen ze hun galaxy en planeten wel delen en laten zien.

HINTS



- Ga rondkijken en praat met elke deelnemer om er zeker van te zijn dat iedereen de instructies begrijpt.
- Neem de tijd om te debriefen en zorg dat je feedback krijgt van de deelnemers.
- Voor deelnemers die problemen hebben met creatieve taken of tekenen kun je voorstellen om planeten in col-

“RELATIE GALAXY”



lage-vorm te maken (geef dan tijdschriften, scharen en lijm). Als het nog steeds lastig blijft kun je in het begin een voorbeeld geven (het helpt als de begeleider deze oefening eerder zelf al een keertje heeft gedaan). Je kunt ook beginnen met een kleine opwarmingsoefening die helpt om deze creatieve oefening te vergemakkelijken: denk aan een van je relaties (met je collega of vriend of partner of kind....) en probeer die te voelen. Je kunt wat voorwerpen meebrengen (begeleiders kunnen ze alvast meenemen, zoals stenen, stukken hout, papier, een plant, het kan echt van alles zijn) en je kunt de deelnemers vragen om één voorwerp te kiezen dat het beste past bij hun voornaamste gevoel bij de gekozen relatie(s).

THEORIE



Theoretisch achtergrondmateriaal

Als de begeleider het relevant vindt om een “diepgaande” debriefing te doen en meer te weten te komen over het belang en de relevantie van relaties voor geluk:

- Esther Perel: The Quality of Your Relationships Determines the Quality of Your Life; Why healthy relationships are hard in 2020 | Esther Perel | Google Zeitgeist; <https://www.youtube.com/watch?v=6RbWFFsnI2s>
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Social perspectives: Support, social relations, and well-being. In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Carpenter, & J. Loebach Wetherell (Eds.), *APA handbooks in psychology*®.