****Handleiding voor begeleiders van de dialoogtafel ‘Elkaar zien als buren’

**Tips voor dialoogbegeleiders:**

1. Bereid jezelf goed voor: bedenk voorbeelden bij het thema, onderzoek persoonlijke voorbeelden en bereid uitnodigende waarderende vragen voor. De handleiding kan je hierbij helpen.
2. Focus op het proces, laat de inhoud aan deelnemers. Zorg voor rust, ruimte om te denken, gebruik stilte en let op de tijd. In fase 2 t/m 4 doe je alleen mee als er voldoende tijd is, als laatste.
3. Zorg dat alle deelnemers zich gezien en gehoord voelen, dat iedereen aan de beurt komt. Geef zelf het goede voorbeeld: hou je aan de dialoogregels, toon echte interesse, geef concrete alledaagse voorbeelden.
4. Let erop dat iedereen betrokken is en naar elkaar luistert. Nodig deelnemers uit mee te doen en goed te luisteren. Stimuleer verdiepend doorvragen op het onderwerp.
5. Houd overzicht en focus op het thema. Stel open vragen en vat zo nodig samen om het gesprek weer op het thema te richten.

**Let op! De handleiding is enkel bedoeld als steun, en geeft je voorbeelden van mogelijke waarderende vragen en verdiepingsvragen. Bereid je goed voor en focus op het gesprek!**

 **Fase 0 Introductie 5 minuten
Doel: Veilige sfeer creëren waarin deelnemers hart en geest kunnen openen.**
Iedereen welkom heten aan tafel, de dialoogbegeleider vertelt wie die is, wat de regels zijn van de dialoog en welke fasen zullen worden doorlopen. Het thema van vandaag is ‘Elkaar zien als buren.’

* Dialoogregels bespreken: Telefoons graag uit. Alles wat aan tafel besproken wordt zal binnen de veiligheid van deze vier muren blijven en alle deelnemers mogen zelf bepalen wat zij wel en niet vertellen. Nodig deelnemers uit niet met elkaar in discussie te gaan of anderen te overtuigen, maar te luisteren en te vertellen.
* Fasen bespreken: Na de kennismaking zullen ervaringen worden gedeeld. Op basis van deze ervaringen worden er vervolgens dromen met elkaar gedeeld, om af te sluiten met wat mensen kunnen doen om hun dromen te realiseren.

**Fase 1 Kennismaking 10 minuten**

**Doel: Elkaar leren kennen en een eerste persoonlijk contact met elkaar maken.
Kernvragen: Welk dialoogprincipe is voor jou belangrijk? Wat betekent ‘Elkaar zien’ voor jou?**
Vertel je naam, waarom je hier bent, welk dialoogprincipe op de placemat voor jou belangrijk is en wat jouw eerste gedachte is bij het thema. Start om het goede voorbeeld te geven. Spreek met je hart, open je geest, wees echt. Nodig vervolgens deelnemers uit hun naam te noemen, te vertellen hoe zij hier gekomen zijn en welk dialoogprincipe hen het meest aanspreekt.

**Fase 2 Ervaringen delen     45 minuten
Doel: Aan de hand van ervaringen onderzoeken wat het betekent om gezien te worden en dialoog op gang brengen tussen de deelnemers.
Kernvraag: Heb je onlangs een ervaring gehad waar je je gezien voelde door buren of iemand anders, een buur echt zag?**

**Mogelijke verdiepingsvragen:**

* Wat maakte dat je je gezien voelde?
* Waar was je toen? Wie waren erbij betrokken? Wat gebeurde er?
* Wat bracht het je?
* Wat betekent het voor jou om gezien te worden?
* Heb jij wel eens je vooroordelen opzij gezet en iemand echt gezien? Waar was dat? Wie was dat? Wat deed die persoon? Hoe werkte dat? Wat deed dat met jou?

Nodig deelnemers uit om eigen actuele ervaring te vertellen in de afgelopen maanden waarin zij zich gezien voelden. Vraag de deelnemers concreet te zijn over de ervaring. De verdiepingsvragen kunnen daarbij helpen.

Stimuleer deelnemers open en zonder oordeel naar elkaar te luisteren, interesse te tonen in wat die ervaring voor iemand betekend heeft, wat daar belangrijk in is. Nodig uit om verdiepende vragen te stellen om te begrijpen wat ervaring voor die ander betekent. Je kunt volgens het “popcorn principe” werken: degene bij wie het eerst een ervaring “op popt” krijgt het woord. Wellicht dat hierna iemand op de ervaring van de ander kan reageren met een eigen ervaring, om zo een dialoog op gang te brengen tussen de deelnemers. Nodig mensen uit te reageren op elkaar. Let wel, dat er geen discussie op gang komt, iemand in de overtuiging schiet of adviesgevend gaat zijn. Hou in de gaten dat iedereen evenredig aan het woord komt.

Als iedereen een ervaring heeft ingebracht gaan we met elkaar op zoek naar de essentie. Als overgang kun je als dialoogbegeleider eerst de oogst aan ervaringen kort samenvatten. Wat leren deze ervaringen ons over grip op je leven? Waar draait het om? Zit er een rode lijn in? Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen de verschillende ervaringen?

**Fase 3 Dromen 15 minuten**

**Doel: De ideale toekomst verbeelden en onder woorden brengen, die inspireert en aanzet tot persoonlijke actie.
Kernvraag: Wat is je droom als het aankomt op elkaar zien voor jezelf en je buren?**

**Mogelijke verdiepingsvragen:**

* Stel dat iedereen elkaar ziet en gezien wordt, wat is er dan anders?
* Hoe ziet dat eruit in jouw portiek, je buurt, je straat?
* Wat is daarvoor nodig?
* Welke aandeel heb jij daarin als buur? Wat heb jij je buren te bieden? Wat is jouw talent?
* Beschrijf jouw ideale toekomstbeeld in alle details zodat wij het voor ons kunnen zien, er ons door kunnen laten inspireren.

Vraag de deelnemers stil te staan bij welke droom, toekomstbeeld die persoon heeft als het aankomt op elkaar zien en gezien worden als buur. Dromen mogen groot zijn, maar als het onrealistisch is verliest dit gespreksstof. Je kunt evt. vragen om de ogen even te sluiten om die toekomst beter voor je te kunnen zien. Nodig deelnemers uit om hun droom ‘in geuren en kleuren’ te vertellen, met alle (zintuiglijke) details om dit toekomstbeeld scherper, groter, concreter, levendiger en sterker te maken, zodat de droom voor hemzelf duidelijk en scherp wordt en ook anderen kan inspireren. Je kunt weer volgens het “popcorn principe” werken: degene die het eerst “op popt” krijgt het woord, of mensen aanwijzen het woord te laten.

Als iedereen zijn toekomstbeeld gedeeld kun je op zoek gaan naar overeenkomsten en verschillen.

**Mogelijke verdiepingsvragen:**

* Wat valt je op in de verschillende dromen die we gehoord hebben?
* Is er een rode draad, een gemeenschappelijke deler in de dromen, toekomstbeelden?

**Fase 4 Doen 10 minuten**

**Doel: Toekomstdroom omzetten in een persoonlijke of collectieve actie.
Kernvragen: Wat kun je (eventueel samen) doen als eerste stap om je droom wat dichterbij te brengen?**

Vraag de deelnemers wat ze nu, vandaag, morgen of aankomende week kunnen of gaan doen om hun droom of ideaal een stapje dichterbij te brengen.

**Mogelijke verdiepingsvragen:**

* Wat kun je zelf doen om een ander, een buur echt te zien of om als buur gezien te worden?
* Wat ga je morgen doen?
* Wat heb je daarbij nodig?
* Welke eerste stap zet je?
* Ga je iets anders doen dan hoe je dat normaal doet in jouw dagelijks leven?

**Evaluatie en oogsten 5 minuten
Doel: Gezamenlijk oogsten en afronden van de dialoogtafel.**

**Kernvraag: Hoe was dit, wat heeft je geraakt, wat neem je mee?**

Bedank de deelnemers voor hun aanwezigheid en inbreng. Vraag deelnemers om op de achterkant van het naambordje voor zichzelf op te schrijven wat ze meenemen uit dit gesprek, deze dialoog. Wat hen geraakt heeft en welk inzicht het heeft opgeleverd.

Als afsluiting leest een ieder op wat hij/zij heeft opgeschreven zonder op elkaar te reageren.

Tot slot kun je bespreken hoe het was om aan deze dialoog deel te nemen. En evt. of je ook met je buren in dialoog zou willen/kunnen. En over welk thema.