



Handleiding Het Seizoensgesprek

Een bubble-hop in jouw huiskamer

Beste gespreksvoerder,

Goed dat je aan de slag gaat met het Seizoensgesprek!



Het Seizoensgesprek is een initiatief dat jou en anderen helpt om in gesprek te gaan over thema's die jou bezighouden. In jouw woonkamer of op een zelf uitgekozen locatie. Deze gesprekken richten zich op onderwerpen waar jullie je zorgen over maken of nieuwsgierig naar zijn. Het doel is om dieper in te gaan op deze thema's, van elkaars ervaringen te leren en echt naar elkaar te luisteren, terwijl je in verbinding blijft.

In deze handleiding vind je alle informatie die je nodig hebt om het Seizoensgesprek te voeren. De benodigde materialen vind je in de online Seizoensgesprek Toolkit. Wat je per stap nodig hebt wordt in deze handleiding met een → aangegeven.

Veel succes en plezier!

“Stap even in de schoenen van iemand anders en zoek bewust buurtgenoten op met een andere achtergrond, kennis, mening, geloof of overtuiging van de jouwe. Wat leer jij van jouw buurtgenoten?”

Het Seizoensgesprek

In het kort



Wat is het Seizoensgesprek?

Het Seizoensgesprek brengt mensen samen om ervaringen met onbekenden uit te wisselen en in gesprek te gaan, in hun eigen woonkamer of een zelfgekozen locatie. Zo stap je even in de schoenen van iemand die je (nog niet) kent. Het gesprek bevordert verbinding en vermindert verdeeldheid in onze samenleving. Door gesprekken ontstaan plekken en netwerken voor betekenisvolle ontmoetingen, waar je zorgen en ideeën kunt uitspreken. Dit stimuleert vertrouwen en helpt ons samen te werken aan een groene, rechtvaardige en gezonde wereld.

Naar aanleiding van maatschappelijke onrust riep Merlijn Twaalfhoven in november 2023 op tot een Wintergesprek, wat een groot succes was. In vele woonkamers vond zo'n gesprek plaats. Daarom is besloten het Wintergesprek om te dopen tot het Seizoensgesprek, zodat dit initiatief cyclisch terugkeert.

Hoe werkt het?

De opzet is simpel. Er zijn drie regels voor het gesprek:

1. Het duurt precies één uur. Napraten mag natuurlijk.
2. Ieder deelt één ervaring die linkt aan het ingebrachte thema. Dit kan gaan over een kwetsbaar onderwerp. We onderbreken elkaar niet.
3. Je gaat in dialoog. Nadat iedereen gesproken heeft, kun je reageren op de ervaringen van anderen. Het is belangrijk dat je spreekt vanuit je eigen ervaring of gevoel.

De oprichters:

Het Seizoensgesprek is een initiatief van The Turn Club en Het Ministerie van de Toekomst. The Turn Club is een netwerk van kunstenaars, creatieven en veranderaars die zich inzetten voor complexe vraagstukken. Het Ministerie van de Toekomst is een beweging van denkers, makers en verbinders die zich inzetten voor goed voorouderschap en zorg voor lange termijn ontwikkeling.

Lees meer over het Seizoensgesprek op de [website](#).

Waarom een gesprek buiten je eigen kring? Wat is Bubble Hopping?

Het Seizoensgesprek is gebaseerd op Bubble Hopping, waarbij je tijdelijk in de schoenen van een ander stapt. De Zweedse professor Emma Stenström (Stockholm School of Economics) ontdekte dat het bewust in gesprek gaan met mensen van diverse achtergronden en overtuigingen je innovatiever, creatiever en empathischer maakt. Voor haar onderzoek spraken studenten met onder andere priesters, kunstenaars en daklozen. Dit helpt bij het overbruggen van maatschappelijke verschillen en vermindert haat en conflict.

Het Seizoensgesprek

In het kort



Wat is de rol van de gespreksvoerder?

De gespreksvoerder zorgt voor de sfeer en bewaakt de gesprekskunst principes tijdens het Seizoensgesprek. Ook organiseert hij de ruimte en nodigt hij gespreksgenoten uit.

Je bent géén voorzitter, iedereen is gelijk. Daarom neem je als gespreksvoerder zelf ook volledig deel aan het gesprek.

Wat moet ik doen als gespreksvoerder van het Seizoensgesprek?

Als gespreksvoerder doe je het volgende:

Vorbereiden gesprek

In deze fase bereid je je voor op het Seizoensgesprek. Je kiest een thema, een locatie en werft gespreksgenoten. Ook lees je je in in de gesprekskunst van het gesprek faciliteren.

Begeleiden gesprek

Tijdens het Seizoensgesprek bespreken jullie onderling ervaringen. Je waarborgt de gesprekskunst principes, je zorgt ervoor dat iedereen aan bod komt, en je evalueert samen de opbrengst van het gesprek.

Nazorg gesprek

Na het gesprek onderneem jij als gespreksvoerder nog enkele acties om de meerwaarde van het gesprek te borgen en – als je wilt - terug te koppelen aan de organisatie.

Voor wie is het Seizoensgesprek?

Het Seizoensgesprek is bedoeld voor **iedereen** die wil praten met anderen buiten zijn gebruikelijke bubbel over kwesties, dichtbij huis of verder van huis, waar hij zich zorgen over maakt en benieuwd is naar de ervaring van anderen.

Tijdsduur: 60 minuten

Aantal deelnemers: 4 - 6

Je kunt er ook voor kiezen de tijdsduur wat te verlengen.

Een andere aanpak

Als je ervaring hebt met andere gespreksvormen en het liever op een andere manier aanpakt die in lijn is met het format en de uitgangspunten van het Seizoensgesprek, kan dat uiteraard ook. We verzamelen materiaal en tips voor goede gesprekken en staan ervoor open om jouw inbreng mee te nemen in de verdere ontwikkeling. Wil je je ideeën delen? Neem hiervoor contact op met de organisatie via info@turnclub.org.

Overzicht Seizoenstoolkit

- * **Voor het gesprek**
 - Stap 1: Kies een gespreksthema
 - Stap 2: Kies een locatie
 - Stap 3: Nodig gespreksgenoten uit
 - Stap 4: Bereid het gesprek voor

- * **Tijdens het gesprek**
 - Stap 5: Volg het format
 - Stap 6: Bewaak de tijd en principes
 - Stap 7: Praat na en blik terug

- * **Na het gesprek**
 - Stap 8: Evalueer

① Voor het gesprek: Kies een gespreksthema



Om te starten met het Seizoensgesprek kies je eerst het thema waarover je wilt praten. Je bepaalt zelf hoe je dit thema invult. Wij geven je enkele suggesties.

Je kan ervoor kiezen om een thema in te brengen wat geassocieerd wordt met het seizoen. Natuurlijk kun je het gesprek net als bij eerdere edities (zoals het Wintergesprek) starten, om gevoelens van onbehagen, onmacht en verdeeldheid te delen. Of kies het thema van het Lentegesprek: hoe zorgen we dat we bloeien en meer ruimte voor de natuur in onze buurt maken? Het helpt als je jouw thema zo concreet mogelijk maakt. Dat maakt de volgende stap makkelijker!

→ Thema's voor het Seizoensgesprek

② Voor het gesprek: Kies een locatie

Je kan je gespreksgenoten in je woonkamer ontvangen. Dat zorgt voor een warme en intieme setting. Als je huis daar minder geschikt voor is of als je liever geen onbekenden thuis ontvangt, kun je overwegen om een externe locatie te kiezen, zoals een buurthuis of atelier.

Als je een locatie benadert, is het handig vooraf goed na te denken over wat je van ze wil vragen. Allereerst belangrijk om toe te lichten wat het Seizoensgesprek inhoudt, waarom jij eraan meedoet én wat het de locatie op kan leveren of in hoeverre de doelen van het Seizoensgesprek aansluiten bij die van de locatie. Persoonlijk langsgaan werkt uiteraard het beste. Op die manier kan je je enthousiasme laten zien en ook meteen zien hoe de ander reageert.

Wij faciliteren ook Seizoensgesprekken in ateliers of werkplekken van kunstenaars. Ben je hierin geïnteresseerd? Laat het ons weten via de mail! Je kunt je ook aanmelden bij The Turn Club community via [deze link](#). Hier ontmoet je andere deelnemers aan het Seizoensgesprek en worden ook ateliers als locaties voor het gesprek aangeboden.

③ Voor het gesprek: Nodig gespreksgenoten uit



Om met het Seizoensgesprek te starten, moet je uiteraard mensen vinden die, net als jij, samen het gesprek aan willen gaan. Nodig voor het gesprek maximaal 3 à 4 mensen uit.

Zo blijft de setting klein en toegankelijk. Bovendien hebben jullie zo ook voldoende tijd om binnen het Seizoensgespreksformat allemaal jullie ervaringen te delen en hier op door te vragen. Het is nog best een uitdaging, want hoe kom je makkelijk in contact met mensen buiten je bubbel? De ervaring leert dat ouderwets flyeren in de brievenbus goed werkt. Je kunt ook aandacht voor het gesprek vragen door contact op te nemen met de lokale pers. In de toolkit vind je meer tips over hoe je het beste gespreksgenoten werft.

→ Tips voor uitnodigen

→ Aanpasbare flyers, voorbeeldteksten en voorbeeld persbericht

④ Voor het gesprek: Bereid je goed voor

Bereid je als gespreksvoerder goed voor. Zo voorkom je dat je voor onverwachte dingen komt te staan. En kun je meer aandacht besteden aan het faciliteren van het Seizoensgesprek.

Neem de Seizoensgesprek Toolkit goed door en doe alles op een manier die het beste bij jou past. Het is jouw Seizoensgesprek! Kies op welke manier je de verdieping ingaat tijdens het gesprek: met vragen of door dialoogvoering? Een kleine tip: besteed aandacht aan het format en de gesprekskunstprincipes tijdens de voorbereiding. Als gespreksvoerder ben je ook gastheer of gastvrouw, dus zorg voor wat te drinken en iets lekkers.

→ Achtergrond van het Seizoensgesprek

→ Alle input bij deel 2 'Tijdens het gesprek'

5 Tijdens het gesprek: Volg het format



Het Seizoensgesprek begint! Je gesprekspartners zijn aanwezig, en jij mag openen. Gebruik het format om te starten.

Het Seizoensgesprek bestaat uit drie stappen. Als gespreksvoerder deel je aan het begin van het gesprek de opzet en de gesprekskunst principes. Vervolgens introduceer je jouw thema en laat je alle gespreksgenoten hun eigen ervaringen delen. Nadat iedereen zijn of haar ervaring heeft gedeeld, is er ruimte om deze ervaringen te verdiepen door verdiepende vragen te stellen of samen een dialoog aan te gaan. Dit hangt af van jouw voorkeur en wat op dat moment bij de groep past. Het belangrijkste is dat het voor iedereen een fijne ervaring wordt.

- Format Seizoensgesprek
- Gespreksprincipes Seizoensgesprek
- Verdieping: Helpende vragen en De Dialoog
- Discussie vs Dialoog

6 Tijdens het gesprek: Bewaak tijd en principes

Als gespreksvoerder let je erop dat iedereen zijn of haar ervaring deelt en dat dit op een respectvolle wijze gebeurt. Let daarom op de tijd en zorg ervoor dat de Gesprekskunst Principes worden nageleefd.

Wat is nodig voor een goed gesprek? We noemen het 'gesprekskunst', en het vormt de basis van een goed gesprek. Het begint met echt luisteren en proberen te begrijpen. Je perspectief zegt vaak meer over jou dan over de ander. Wanneer er een oordeel, mening of advies wordt gegeven, ga hier op een open manier mee om. Zorg dat het Zomergesprek draait om nieuwsgierigheid en acceptatie.

- Gesprekstechnieken tijdens het gesprek en uitdagende gespreksituaties
- Gespreksprincipes Seizoensgesprek

Maak een foto tijdens het Seizoensgesprek als iedereen dat wil. Stuur ons de mooiste foto's, dan delen wij ze graag op onze kanalen om anderen te enthousiasmeren. Laat het weten als iemand niet herkenbaar op de foto wil zijn!

7 Tijdens het gesprek: Praat na en blik terug



Wanneer het Seizoensgesprek is afgerond, ontstaat er vanzelf ruimte om nog even na te praten. Probeer los te komen van de inhoud van het gesprek en bespreek de ervaring: hoe het was om samen met onbekenden zo'n gesprek te voeren?

Aan het eind van het gesprek bestaat de kans dat je blijft doorpraten over het thema, terwijl je eigenlijk wilt afronden. Probeer het gesprek toch af te ronden door te benoemen dat de tijd om is en iedereen te bedanken voor het delen van hun ervaringen en vragen. Je kunt ook van ruimte veranderen om in een andere omgeving na te praten. Een eerdere deelnemer gaf aan dat het samenvatten door de gespreksleider goed werkt. Voel je vrij om het op jouw manier af te sluiten, zolang het bij de groep past. Scan als je wilt de QR-code om samen de opbrengst van het Seizoensgesprek te evalueren, een effectieve manier om af te sluiten en over te gaan op napraten.

→ QR-code: Evalueer samen het Seizoensgesprek

8 Na het gesprek: Evalueer



Iedereen is naar huis, het gesprek zit erop! Als gespreksleider heb je waardevolle informatie over de inhoud en vorm van het gesprek verzameld. Deel deze met ons, zodat we het initiatief kunnen verbeteren.

Via [deze link](#) kun je het Seizoensgesprek evalueren en de foto opsturen, als je die gemaakt hebt.

! Extra: Kunstenaarsmindset tijdens het Seizoensgesprek



Kunst kan emoties oproepen, nieuwe perspectieven bieden en de verbeelding prikkelen, waardoor gespreksgenoten op een dieper niveau met elkaar in gesprek kunnen gaan. Als je wilt kun je tijdens jouw Zomergesprek gebruik maken van de werkvorm Het Brongesprek. Zo geef je kunst een actieve rol.

Nodig je gespreksgenoten uit om een kunstuiting mee te nemen die hen aan het thema doet denken. Dit is een laagdrempelige manier om kunst een actieve rol te geven in het gesprek. Lees hiervoor de werkvorm van het Brongesprek door. Dit is een bestaande methode om kunst in een dialoog of gesprek te integreren. Bronnen kunnen allerlei kunstuitingen zijn: een gedicht, lied, beeld of scene uit een film. Deze werkvorm is ontwikkeld door kunstenaar en gespreksleider Arjen Witte. Dit is geheel vrijblijvend: wil je hiermee experimenteren, doe het! Zo niet, ook helemaal goed!

 [Werkvorm Het Brongesprek](#)

Beste gespreksleider,

Super dat jij je hebt ingezet
voor het Seizoensgesprek!



Dankjewel dat jij jouw energie en focus hebt gestopt in het organiseren en begeleiden van het gesprek.
We hopen je bij het volgende seizoen weer te zien!

Het Seizoensgesprek team