

Tips voor uitnodigen van gespreksgenoten.



Het kan een uitdaging zijn om gespreksgenoten te vinden voor het Seizoensgesprek. In dit document vind je drie tips om dit effectief aan te pakken.

Tip 1: Maak het persoonlijk

Zorg ervoor dat de uitnodigingstekst en -inhoud bij jou als gespreksvoerder passen, zodat je je er echt mee kunt verbinden. Voel je vrij om de uitnodigingstekst in je eigen woorden te herschrijven. Voeg iets persoonlijks toe, bijvoorbeeld waarom jij het Zomergesprek belangrijk vindt. Vergeet niet je naam en contactgegevens toe te voegen.

Tip 2: Stel de juiste verwachtingen

Hoe je de uitnodiging opstelt, bepaalt de verwachting van de ontvangers. Benoem eventueel ook dat andere uitgenodigden elkaar ook niet kennen en dat het doel echt is om te praten met anderen buiten je kring.

Tip 3: Verlaag de drempel

Zorg ervoor dat de uitnodiging toegankelijk en laagdrempelig is. Benoem expliciet dat het gesprek informeel en open is, en dat iedereen welkom is, ongeacht hun achtergrond of ervaring. Geef aan dat het doel is om in een ontspannen sfeer ideeën en ervaringen uit te wisselen, zodat potentiële deelnemers zich comfortabel voelen om deel te nemen.

Tip 4: Werf zowel offline als online

Je kunt ouderwets flyers verspreiden en ze door de brievenbussen doen. Daarnaast kun je een oproep plaatsen op verschillende lokale plekken zoals de bibliotheek, het cultureel centrum, sportverenigingen, hobbyclubs, kerken of moskeeën. Ook kun je online platforms gebruiken, zoals Facebook of andere online communities, om je oproep te delen. Dit helpt je om sneller en eenvoudiger meer mensen te bereiken.

Tip 3: Laat het aansluiten bij jouw buurt

Speel in op de thema's die leven in jouw buurt. Als er een specifiek onderwerp is dat belangrijk is voor jullie gemeenschap, organiseer het gesprek dan rondom dit thema. Hier zijn enkele manieren om buurtgenoten uit te nodigen:

1. Buurt-whatsapp groep

Deel de oproep in de buurt-WhatsApp groep. Stuur af en toe een reminder en stuur persoonlijke berichtjes naar mensen om ze te herinneren.

2. Zet je eigen netwerk in

Vraag aan bekenden of zij kunnen helpen. Misschien kennen zij iemand die wil deelnemen of kunnen zij jouw oproep verder verspreiden.

3. Jouw oproep in de brievenbus

Print jouw oproep en gooi deze bij je buren in de brievenbus.

4. (Online) wijkkrant

Plaats jouw oproep in de (online) wijkkrant.

5. Persoonlijk contact

Het kan goed werken om mensen face-to-face uit te nodigen. Iemand persoonlijk uitnodigen geeft de mogelijkheid extra toelichting te geven en kan zo al een mooi gesprek opleveren. Ongeacht of die persoon uiteindelijk besluit om deel te nemen.

6. Vereniging of initiatief in de buurt

Is er een vereniging of initiatief in de buurt waar je de oproep kunt delen? Zo kan jouw oproep in dit netwerk verspreid worden. Het kan helpen hier persoonlijk te gaan praten.

7. Vraag deelnemers om iemand mee te nemen

Heb je al een deelnemer gevonden? Vraag of diegene een bekende meeneemt.

Voorbeeld persbericht

Seizoensgesprek



[PLAATS, DATUM]

Seizoens als antwoord op behoefte aan ontmoeting in de buurt

[jouw naam] besloot om buurtgenoten uit te nodigen voor een gesprek om van buurtgenoten te leren wat voor hen belangrijk is of waar zij zich zorgen over maken. In [zijn/haar huiskamer OF ANDERE LOCATIE] organiseert [zij/hij] daarom een ontmoeting waarin buurtgenoten verhalen en ervaringen delen waar normaal gesproken geen ruimte voor is. [VOORNAAM] roept ook andere inwoners van [PLAATS] op om nog deze maand een kleine samenkomst te houden met een openhartig gesprek om zo te ontdekken wat mensen kan verbinden.

Met elkaar in gesprek

In januari dit jaar werden er op meer dan 190 plekken door heel Nederland een Wintergesprek gehouden. Deze gesprekken boden ruimte om te spreken over gevoelens van onbehagen. In het voorjaar en de zomer vonden de Lente en Zomergesprekken plaats.

De gesprekken zijn een initiatief van componist Merlijn Twaalfhoven en komt voort uit een behoefte om meningen en gevoelens die de samenleving uiteendrijven te doorbreken en in plaats daarvan op zoek te gaan naar overeenkomsten.

Twaalfhoven maakte veel muziekprojecten waarin mensen van verschillende culturen samenspeelden en er ruimte ontstond om naar elkaar te luisteren en zo te verbinden. Hij deed dit met name in het Midden-Oosten en werkte in Israël, Palestina, Jordanië en Syrië. Toen het geweld in Israël en Palestina weer oplaaide, zag hij hoe dit ook in Nederland tot verdeeldheid en vijandschap leidt. "Als je op social media je mening deelt, versterk je vaak een éézijdig verhaal waardoor anderen zich aangevallen voelen. Zo ontstaat er een spiraal van wantrouwen vol misverstanden over de zorgen en de gevoelens van de ander. In nabijheid en met een kop thee erbij blijkt dan dat je meer gemeen hebt dan je denkt" aldus Twaalfhoven. In plaats van het organiseren van een muziekproject deelde hij een oproep om in huiskamers door heel Nederland een gesprek te voeren waarin je niet je mening maar je ervaring deelt. Deze oproep heeft tot vele aanmeldingen geleid, niet alleen van mensen die hun huis openstellen, maar ook van kerken, buurthuizen, bibliotheken en scholen die meedoen.



Bubble hopping

De Zweedse professor Emma Stenström (Stockholm School of Economics) deed onderzoek naar het effect van 'bubble-hopping': bewust op zoek gaan naar en in gesprek met mensen met een andere achtergrond, kennis, mening, geloof of overtuiging dan de jouwe. Voor haar onderzoek gingen studenten in gesprek met priesters, imams, kunstenaars, activisten, drugsdealers, sekswerkers, daklozen en miljonairs. Zo'n 2.000 mensen deden mee. Eventjes in iemand anders schoenen staan, maakt je innovatiever, creatiever en meer empathisch, zo ontdekte zij. Naast de positieve effecten op persoonlijk niveau, kan het 'bubble-hopping' ook helpen bij het overbruggen van de verschillen die er leven in een samenleving. En zo bijdragen aan de vermindering van haat en conflict.

Meedoen

Buurtgenoten van [JOUW NAAM] kunnen zich nog aanmelden om mee te doen [VIA MAILADRES?]. Als de groep te groot wordt, kan het zijn dat er meer huiskamers worden gezocht. Deelnemers hoeven geen ervaren gespreksleiders te zijn. Er is een eenvoudige handleiding beschikbaar met drie regels waarmee het gesprek niet in een discussie ontaardt maar juist persoonlijk kan blijven. Mensen die zelf een gesprek kunnen houden in hun huiskamer kunnen zich aanmelden via de website.

Informatie voor de redactie, niet voor publicatie:

Contact voor [PLAATS + JOUW GEGEVENS]

Landelijk: Merlijn Twaalfhoven merlijn@turnclub.net

Ontstaan van het Seizoensgesprek



Naar aanleiding van heersende onrust in de samenleving deed Merlijn Twaalfhoven in november 2023 een oproep tot een Wintergesprek. Om verbinding te stimuleren en gevoelens van verdeeldheid te doorbreken.

Het Wintergesprek komt voort uit een gevoel dat we niet machteloos zijn als het gaat om de scheuren en verdeeldheid in de samenleving. Wat er in Gaza, Israël en de West Bank gebeurt lijkt ver weg maar het versterkt wantrouwen tussen culturen en groepen in Nederland. Ook de opkomst van PVV leidt ertoe dat verschillen worden versterkt en we steeds meer uit elkaar worden gedreven. Er is eindeloos veel over te zeggen, te klagen of bang van te worden, maar er is één ding dat bewezen effectief is en waar we direct mee kunnen beginnen: elkaar treffen, verhalen uitwisselen en in die nabijheid ontdekken welke idealen we delen.

Na een groot succes van het Wintergesprek (190+ huiskamers door heel Nederland deden mee), is het initiatief omgedoopt tot het Seizoensgesprek. Elk kwartaal worden huiskamers opgeroepen tot een wezenlijke ontmoeting om in gesprek te gaan over een thema wat gekoppeld is aan de tijd van het jaar.

Bekijk [hier](#) het videobericht met uitleg.

Het belang van in gesprek blijven

Het lijkt misschien een beetje tam om polarisatie en verdeeldheid in de samenleving met een eenvoudig gesprek op te willen lossen. Toch is het luisteren naar elkaar, het erkennen van gevoelens en zorgen die de ander heeft een belangrijke stap. Het is een medicijn tegen vervreemding en eenzaamheid, en dat zijn zaken waardoor je echt ontregeld kunt raken en die leiden tot een spiraal van wantrouwen en vijandschap.

Noreena Hertz: De eenzame eeuw

In haar spraakmakend boek *The Lonely Century. Coming Together in a World that's Pulling Apart*, Sceptre, 2021, ziet Noreena Hertz vandaag een toenemende sociale eenzaamheid, die niet beperkt is tot het gebrek van emotionele binding met 'iemand' of een nabije gemeenschap: "Eenzaamheid is niet alleen het gevoel 'verstoken te zijn van liefde, gezelschap of intimiteit', maar ook het gevoel 'niet gesteund en niet verzorgd te worden' door medeburgers, werkgevers, de gemeenschap of de overheid. Het is 'niet alleen losgekoppeld zijn van degenen met wie we intiem behoren te zijn, maar ook van onszelf'.

Met andere woorden, eenzaamheid is 'zowel een interne als een existentiële toestand - op persoonlijk, maatschappelijk, economisch en politiek vlak'. Het gaat over 'machteloos, onzichtbaar en stemloos worden', over genegeerd worden als menselijke wezens die behoefte hebben om gehoord,

gezien en verzorgd te worden, keuzevrijheid te hebben en met respect behandeld te worden.

Lees [hier](#) meer.

Bubble Hopping

De Zweedse professor Emma Stenström (Stockholm School of Economics) deed onderzoek naar het effect van 'bubble-hopping': bewust op zoek gaan naar en in gesprek met mensen met een andere achtergrond, kennis, mening, geloof of overtuiging dan de jouwe. Voor haar onderzoek gingen studenten in gesprek met priesters, imams, kunstenaars, activisten, drugsdealers, sekswerkers, daklozen en miljonaars. Zo'n 2.000 mensen deden mee. Eventjes in iemand anders schoenen staan, maakt je innovatiever, creatiever en meer empathisch, zo ontdekte zij. Naast de positieve effecten op persoonlijk niveau, kan het 'bubble-hopping' ook helpen bij het overbruggen van de verschillen die er leven in een samenleving. En zo bijdragen aan de vermindering van haat en conflict.

Lees [hier](#) meer.

Achtergrond

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.

Deze gesprekken maken de weg vrij naar meer bijeenkomsten en initiatieven waarin stappen naar een goede toekomst worden gezet. Door samen aan een ideaalbeeld voor de plek en directe leefomgeving te werken, ontstaat een gedeeld perspectief op de ontwikkelingen die er nodig zijn en de rol die bewoners en de gemeenschap kan spelen.

Het Waaron: Hoe we lange termijndenken een plek in onze democratie geven

De samenleving heeft behoefte aan gedeelde verhalen, geloof en identiteit. Hier kunnen kunstenaars, verbinders en bruggenbouwers een rol van betekenis spelen. Het zijn namelijk vaak niet zozeer de feiten en cijfers, maar culturele verschillen die tot gevoelige misverstanden, spraakverwarring of emotionele onenigheid leiden. In een gedeeld toekomstbeeld kunnen mensen met verschillende ideeën en culturele achtergronden elkaar vinden. Door een gedeeld belang van een volgende generatie te ervaren, kan er een verbindend ideaal zichtbaar worden.

Complexiteit

Langetermijnplannen zijn doorgaans het domein van gespecialiseerde professionals. Het speelt zich dan ook doorgaans af in een bubbel van mensen die hetzelfde jargon beheersen en thuis zijn in beleidsstukken, wetten en bouwbesluiten. De ingewikkelde procedures, voorschriften en bezwaartrajecten zorgen ervoor dat niet-experts zoals burgers en bewoners momenteel niet snel een rol krijgen of mee kunnen denken aan oplossingen, innovatie, samenwerking en verduurzaming. Vaak komen zij pas met plannen in contact als die al zijn ontworpen, opgesteld en doorgerekend. Hun rol is dan: reageren. En daarbij komen met name de burgers in actie die het niet eens zijn met de

plannen. Kan dat anders? Hoe doorbreken we de kloof tussen overheidsbeleid, openbaar bestuur en burgers?

Lange termijn denken

Er is ook een groep burgers die hun stem überhaupt niet kan laten horen, en dat zijn bewoners en gebruikers die nog jong of zelfs niet geboren zijn. Ons voorstellingsvermogen beperkt zich doorgaans tot

eigen belangen en individuele idealen. We missen als samenleving manieren om te handelen namens toekomstige generaties. Ons toekomstbesef als burger is daarom passief: we zien geen rol bij de technologische ontwikkelingen, de complexe crises die er spelen en top-down beleid. Ook hierbij kan verbeelding en creativiteit een belangrijke rol spelen. Hoe maken we speelruimte voor bewoners van een wijk of dorp om zelf mee te denken, ontwerpen, maken?

Uitdaging

Kortom, op dit moment is er vanwege de complexiteit van technieken, belangen, regels, geld en beleid weinig ruimte voor huidige en toekomstige bewoners om met spel, experiment en gedurfde vragen mee te denken, maken en beslissen. We stellen daarom voor een aantrekkelijke en aandachtige droom- en maakruimte te scheppen voor huidige en toekomstige bewoners waarmee er meer ruimte komt voor helderheid en gedeelde idealen. Hiermee maken we gedeelde dromen voor een goede wereld tastbaar en krijgen burgers een middel in handen om zich te verbinden aan de toekomstvraagstukken en het overheidsbeleid.

Gespreksformat Seizoensgesprek

Introductie

+ - 10 min

- **Welkom & korte introductieronde.** Heet iedereen welkom en introduceer het thema. Vraag om een korte introductie (naam en reden om mee te doen/wat degene aanspreekt om over dit thema in gesprek te gaan). Deel jouw rol als gespreksleider.
- **Uitleg structuur van het gesprek.** Het gesprek duurt precies één uur (of in overleg iets langer). Ieder deelt één ervaring die linkt aan het ingebrachte thema. Er zijn 4 of 5 rondes (afhankelijk van het aantal personen). In de eerste ronde krijgt iedereen de kans om een ervaring over het thema te delen, waarbij iedereen elkaar laat uitpraten. Daarna volgt de verdieping door het stellen van verdiepende vragen of het voeren van een dialoog.
- **Toelichting van de gesprekskunst principes.** Licht de gesprekskunst principes toe en vraag de deelnemers om hier samen op te letten tijdens het gesprek. Voeg eventueel andere gespreksregels toe indien nodig (zoals "Laat je OMA (oordelen, meningen, adviezen) thuis" en wees een OEN in communicatie (open, eerlijk, nieuwsgierig)". Deze principes helpen om open en respectvolle communicatie te bevorderen.

Delen van ervaringen

+ - 30 min

- **Zorg ervoor dat iedereen de mogelijkheid krijgt om ononderbroken zijn of haar ervaring te delen.** Gebruik hiervoor eventueel 'de gesprekstechnieken tijdens het gesprek en uitdagende gespreksituaties'.
- **Houd de tijd in de gaten.** Zijn jullie halverwege, vertel dit aan de deelnemers en controleer of jullie op schema liggen. Het helpt als je van tevoren helder communiceert hoeveel tijd er voor het gesprek staat.
- **Noteer een vraag of opmerking.** Deelnemers kunnen na elke ervaring alvast een vraag of opmerking opschrijven. Die kunnen jullie achteraf bij het verdiepen samen bespreken.

Verdiepen op ervaringen

+ - 20 min

- **Ga met elkaar in gesprek over de ervaringen.** Nadat iedereen gesproken heeft, kun je reageren op de ervaringen van anderen. Dat kan door het delen van observatie of het delen van een eigen ervaring of gevoel. Het kan ook door een vraag te stellen.
- **Verdiep door het stellen van verdiepende vragen.** Een vraag is een uitnodiging tot nadenken, uitleggen, aanscherpen, verdiepen, informatie verschaffen, onderzoeken, verbinden. Gebruik hiervoor eventueel 'verdieping: helpende vragen'.
- **Verdiep door het voeren van een dialoog.** Een dialoog is een gesprek tussen twee of meer mensen, waarin een vrije gedachtewisseling plaatsvindt, wat tot nieuwe inzichten leidt bij de betrokkenen. Gebruik hiervoor eventueel 'verdieping: de dialoog' en 'discussie vs dialoog'.



SEIZOENS GESPREK

Gesprekskunst principes:

1. Wat besproken wordt, blijft vertrouwelijk binnen de groep.
2. Stel je oordeel uit en luister actief.
3. Blijf in verbinding.
4. Leer van elkaars perspectieven en ervaringen.
5. Erken dat niemand de absolute waarheid bezit.
6. Neem verantwoordelijkheid voor wat je zegt.
7. Probeer de ander echt te begrijpen voordat je reageert.

Verdieping: Helpende vragen



Tijdens een Seizoensgesprek kun je verdiepende vragen stellen om een beter inzicht te krijgen in de ervaringen van de deelnemers en om het gesprek verder te verdiepen. Dit doe je nadat iedereen zijn ervaring heeft gedeeld. Hier zijn enkele vragen die je kunt gebruiken.

Wat bedoel je met...?

Wat is er voor nodig om...?

Wat maakt dat je...?

In hoeverre ervaar je dat...?

Wat voel je wanneer...?

Waar ben je bang voor?

Discussie

Gericht op actie, snel denken

Overtuigen, stelling nemen

Denken tegen anderen; ja, maar

Antwoorden centraal

Aanvallen en verdedigen

Standpunten en argumenten

Oordelen

Oplossingen vinden

Dialogoog

Gericht op inzicht, langzaam denken

Begrijpen, luisteren

Denken met anderen; ja, en

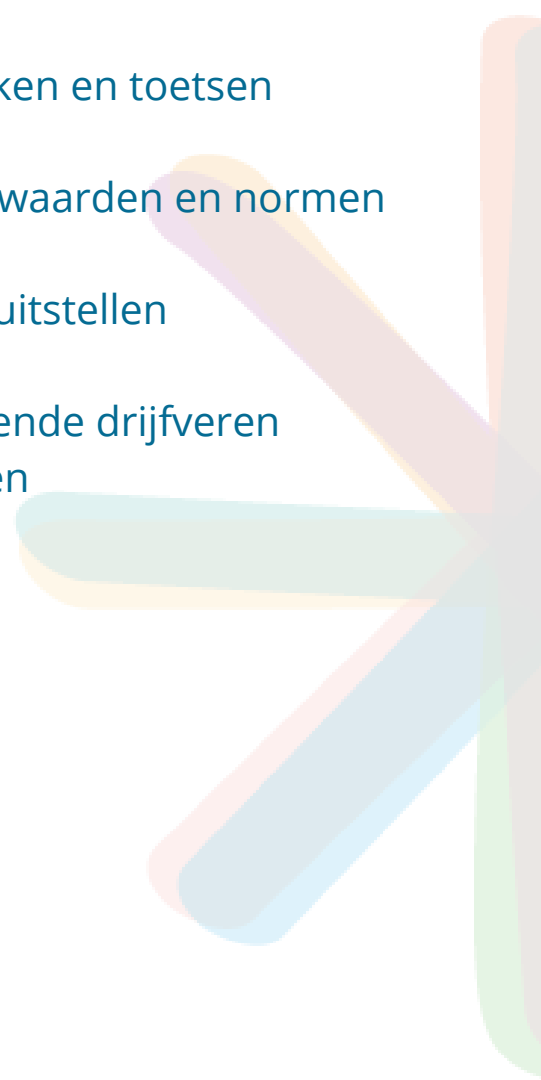
Vragen centraal

Onderzoeken en toetsen

Principes, waarden en normen

Oordelen uitstellen

Onderliggende drijfveren
achterhalen



Gesprekstechnieken tijdens het gesprek



Hier lees je hoe je als gespreksleider met specifieke gesprekstechnieken het Seizoensgesprek kunt faciliteren, inclusief het aanpakken van uitdagende gespreksituaties.

Interventies

1. Een vraag of gesprek parkeren

“Dank voor het delen van dit voorbeeld. Om ervoor te zorgen dat we het gesprek doorvoeren over onderwerp x, stel ik voor dat we hier later verder op ingaan als er tijd over is.”

2. Benoemen wat je hoort

“Ik hoor dat we in aannames of oordelen blijven hangen, laten we samen kijken naar de positieve intentie in dit gedrag/ situatie.”

3. Benoemen wat je ziet

“Ik zie dat dit je raakt, wil je erover doorpraten of even laten rusten? Of vragen: ‘wie herkent dit?’

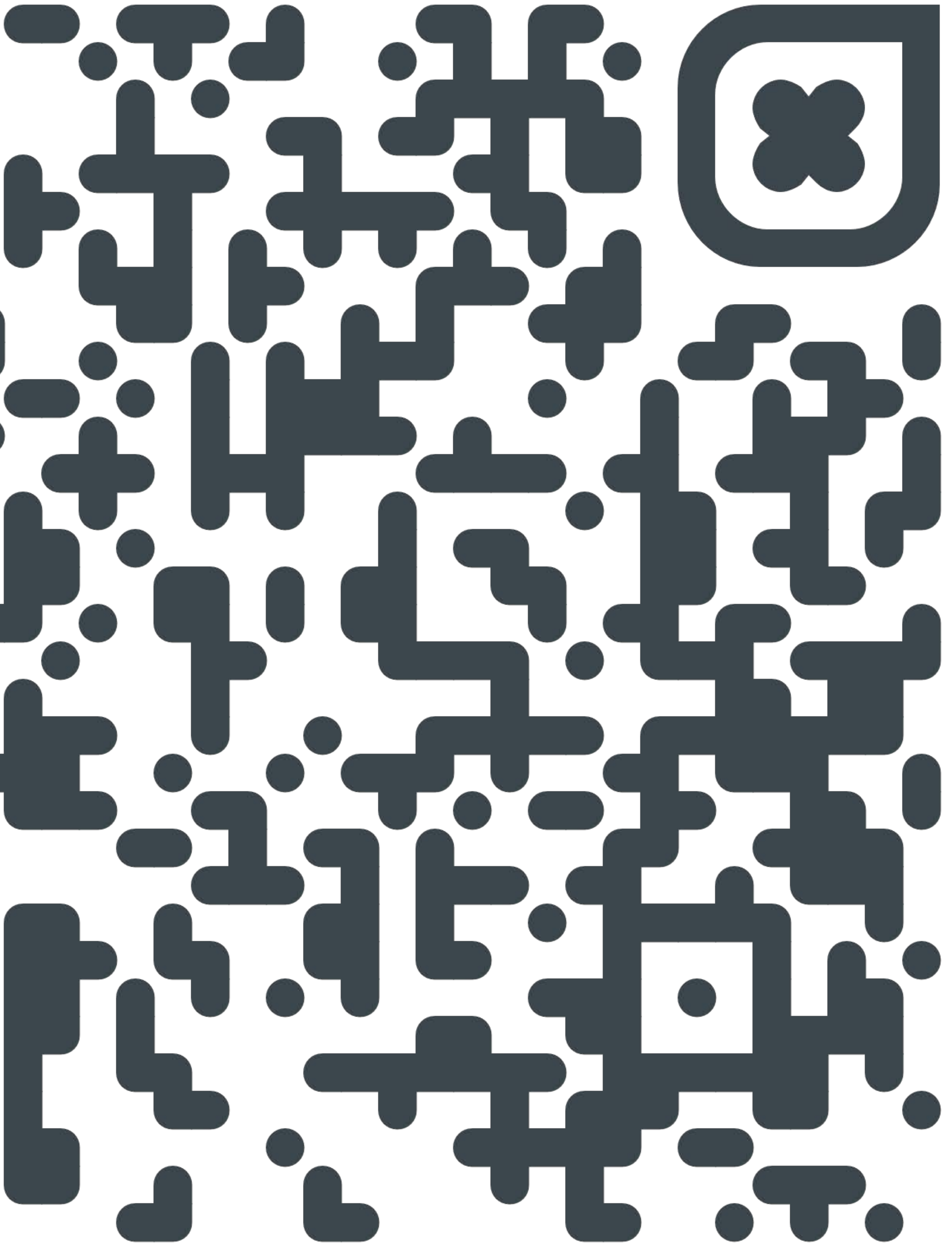
4. Stel een vraag over de beleving van de ander

“Wat raakt jou hierin? Wat drijft jou? Waar ben je bang voor? Kun je uitleggen hoe dit voor jou is?”

5. Verwijs terug naar de Gesprekskunst principes voor een goed gesprek.

Uitdagende gespreksituaties

- Vasthouden aan eigen gelijk: Als mensen vastzitten in hun eigen overtuigingen, help hen dan door vragen te stellen over hoe anderen in de situatie reageerden. Erken hun emoties en bied ruimte om die te uiten.
- Luisteren naar elkaar: Als deelnemers niet meer goed naar elkaar luisteren, herinner ze dan aan de Gesprekkunst Principes. Geef structuur aan het gesprek, laat iedereen uitpraten en vat regelmatig samen wat er gezegd is.
- Advies geven: Benadruk dat de focus van het Seizoensgesprek ligt op het delen van ervaringen, niet op het geven van advies. Als iemand toch advies wil, kun je voorstellen om dit na afloop van de dialoog te bespreken.
- Meninge n overheersen: Als het gesprek verzandt in meningen, help dan deelnemers door persoonlijke vragen te stellen die hen aanmoedigen om hun ervaringen te delen. Herhaal het centrale thema en vraag naar nieuwe perspectieven.
- Dominante sprekers: Als één persoon het gesprek domineert, geef dan anderen de kans om hun gedachten te uiten door directe vragen te stellen aan stille deelnemers.
- Afwachtend gedrag: Als iemand terughoudend is, vraag dan wat nodig is om hen aan te moedigen om deel te nemen. Moedig actieve participatie aan door te benadrukken dat elke bijdrage waardevol is.
- Emotionele reacties: Erken emoties openlijk en bied steun aan deelnemers die emotioneel worden. Geef hen de ruimte om hun gevoelens te uiten en stel voor om het gesprek te hervatten wanneer ze er klaar voor zijn.
- Tijdnood: Begin op tijd en leg bij aanvang de structuur en tijdsduur van de dialoog uit. Betrek de groep bij het beheren van de tijd en pas indien nodig de planning aan om ervoor te zorgen dat alle deelnemers aan bod komen.



Werkvorm: Het brongesprek



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.

Wat is het brongesprek?

“De werkvorm Brongesprek stelt je in staat verder te spreken en denken dan je vastgelegde scripts. Een krachtige werkvorm om een groep op een gelijkwaardig niveau in gesprek te brengen. Als start of verdieping van een gezamenlijk (werk)proces.”

Het brongesprek is ontwikkeld door kunstenaar en gespreksleider Arjen Witte.

Hoe gebruik je het tijdens het Seizoensgesprek?

Volg de standaard opzet van het Seizoensgesprek en voeg een bron toe.

Vorbereiding:

Vraag deelnemers een bron mee te nemen die hen inspireert bij het thema. Dit kan een tekst, lied, beeld, scène uit een film of andere cultuuruiting zijn. Als het een tekst is, neem de tekst mee; als het een voorwerp is, neem het voorwerp mee. Als de bron fysiek niet mee kan, neem dan iets mee dat de bron representeert.

Tijdens het gesprek:

Deelnemers delen hun ervaringen over het thema en vertellen waarom ze de bron hebben meegenomen en hoe deze aan het thema linkt. Nadat iedereen aan de beurt is geweest, wordt er net zoals in het standaard Seizoensgesprek verdiept door vragen of dialoog. Hierbij kunnen ook vragen worden gesteld over de meegebrachte bronnen.