

Concreet
ervaren

45 min

**Mijn aandacht voor anderen**

Elkaar leren kennen

Het is heel belangrijk om vrienden te hebben. Jongeren delen veel ideeën en gebeurtenissen met elkaar. Het is niet voor iedereen even makkelijk om contacten te maken en vriendschappen te onderhouden. In [weekbrief nr. 33 2014](#) staat: 'In de afgelopen weken gebeurde er veel in de wereld en mogelijk ook in eigen leven. Verheugende en zorgwekkende gebeurtenissen. Voor mensen die aandachtig en integer willen leven, komt alles wel heftig binnen. En als dan ook nog eens meer dan een miljoen Nederlanders zeggen zich eenzaam te voelen ... In tegenstelling tot wat men zou denken, voelt een groot deel van de jongeren zich ook eenzaam. Het er niet bij denken te horen, liefdesverdriet, gepest worden, werkeloosheid, geen geschikte partner kunnen vinden, je niet erkend voelen in wie je bent ... Het zijn situaties die het gevoel van eenzaamheid kunnen oproepen, of je nu jong, middelbaar of oud bent.' Wat zou het toch geweldig zijn als we elkaar wat meer nabij kunnen zijn door voldoende aandacht en oog te hebben voor elkaar.

1) Elkaar leren kennen (zoek iemand die...)

Laat iedereen een of twee kwaliteiten op een papier opschrijven over zichzelf. Vouw de papiertjes op en stop ze in een doos en schud ze door elkaar. Schrijf de kwaliteiten op een flap en lees ze op. Hang de flap op!

Geef iedereen een leeg blad met de kolommen 'kwaliteiten' en 'naam'. Zoek een kringgenoot en stel elkaar vervolgens om de beurt een vraag gericht om de juiste kwaliteit bij de juiste naam te plaatsen. Daarna ga je naar de volgende kringgenoot.

Rond de werkvorm af met een kort gesprek over de kwaliteiten, sluit aan bij de groep met de vraagstelling. Let op: kennen ze elkaar goed of niet!?



2) Elkaar leren kennen (zoek iemand die...)

Lees met elkaar het stukje uit de [weekbrief nr. 33, 2014](#) (zie voorwoord)

Laat elke jongere twee gevoelens opschrijven waarvan hij/ zij af en toe last heeft. Vouw de papiertjes op en stop ze in een doos en schud ze door elkaar. Schrijf de gevoelens op een flap en lees ze op. Hang de flap op!

Geef iedereen een leeg blad met de kolommen 'gevoelens' en 'naam'. Zoek een kringgenoot en stellen elkaar vervolgens om de beurt een vraag om de juiste gevoelens bij de juiste naam te plaatsen. Daarna ga je naar de volgende kringgenoot. Let op: kennen ze elkaar goed of niet!?

- Hoe belangrijk is aandacht voor elkaar?
- Hoe concreet is onze aandacht voor onze kringgenoten?
- Welke mensen om je heen krijgen veel aandacht?
- Welke mensen om je heen vergeet je wel eens aandacht te geven?

Inspiratie op de weg naar vergeven



Het is wat het is, zegt de liefde

Het is onzin
zegt het verstand
Het is wat het is
zegt de liefde
Het is ongeluk
zegt de berekening
Het is alleen maar verdriet
zegt de angst
Het is uitzichtloos
zegt het inzicht
Het is wat het is
zegt de liefde
Het is belachelijk
zegt de trots
Het is lichtzinnigheid
zegt de voorzichtigheid
Het is onmogelijk
zegt de ervaring
Het is wat het is
zegt de liefde

(Erich Fried; vertaald door Remco Campert)