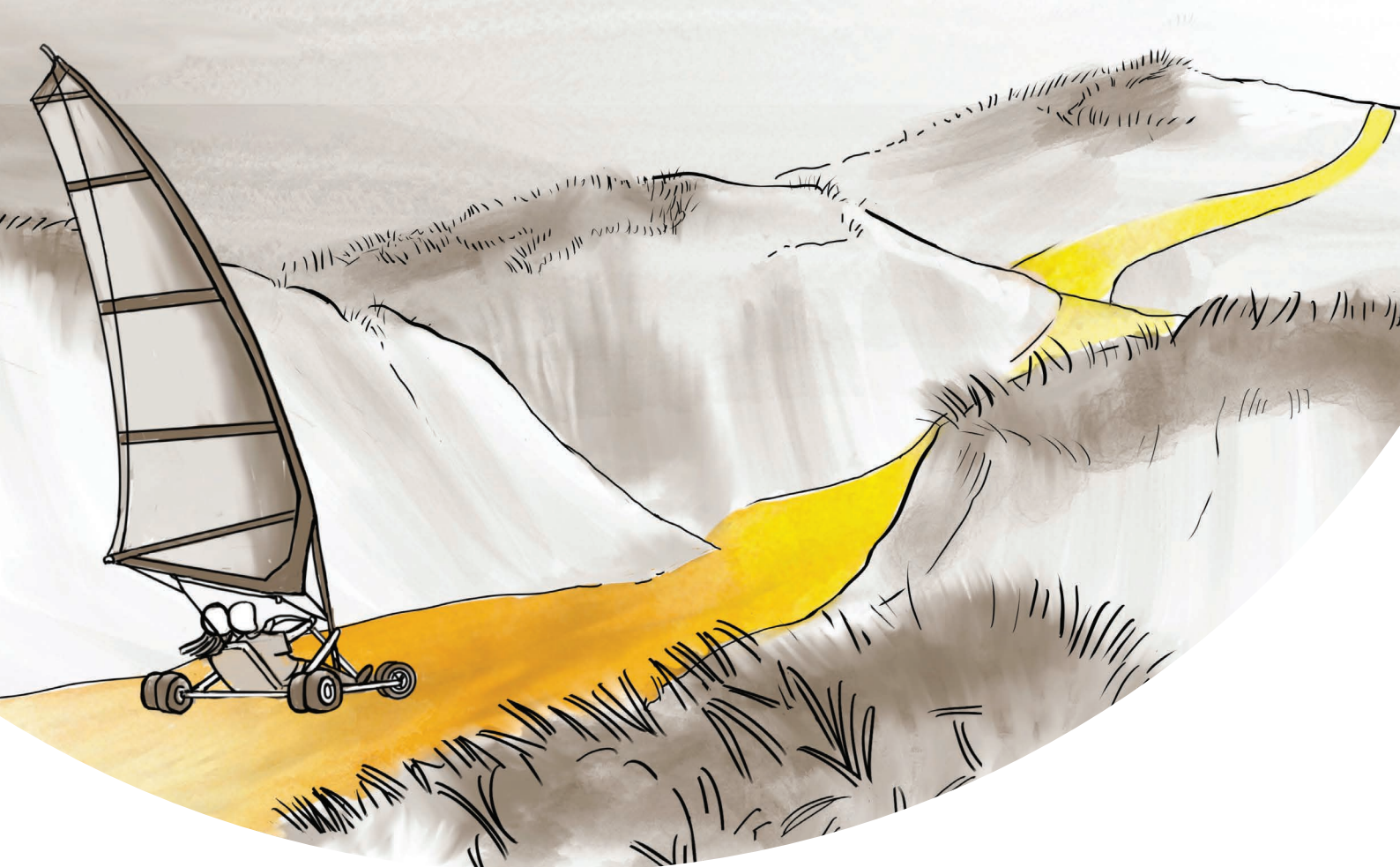


Liefhebben en dienen

Kwetsbaarheid delen



Liefhebben en dienen: kwetsbaarheid delen

Wat fijn dat jij dit verdiepingsprogramma leidt over 'kwetsbaarheid delen' bij het programma 'liefhebben en dienen'! We adviseren je - als je dat nog niet gedaan hebt - eerst te kijken hoe de leermodules en lesprogramma's precies zijn opgebouwd. Je kunt hiervoor een video bekijken of de beschrijving lezen. Je vindt deze informatie op de [website](#). Er is daar ook nog ander materiaal te vinden. De handleiding die je nu voor je hebt, loodst je door een verdiepend programma. De teksten bij de werkvormen zijn geschreven alsof jij al in gesprek bent met je team, want jullie doorlopen samen dit programma.

Kies op basis van de informatie in deze handleiding per onderdeel de werkvorm die het beste bij jullie past, in totaal dus vier. Maak deze keuze van tevoren en niet pas tijdens de bijeenkomst. Download daarna de powerpoint. Haal de werkvormen die jullie niet gebruiken uit de presentatie en voeg eventueel toe wat je zelf wilt aanvullen. Bij sommige werkvormen moet vooraf nog meer materiaal verzameld worden, naast de powerpoint. Dit is aangegeven in deze handleiding. Overweeg als teamleider om voor dit verdiepend programma een andere gespreksleider te vragen om zelf aan dit programma deel te kunnen nemen.

We wensen jullie veel plezier en inspiratie toe!

Team ondersteuning proefplekken

Bij de cover: Een beeld voor de proefplek is de windbuggy die een weg aflegt; de pioniersreis. 'Liefhebben en dienen' is een van de aandachtsgebieden tijdens die reis.

Liefhebben en dienen - kwetsbaarheid delen

Overzicht van het verdiepingsprogramma

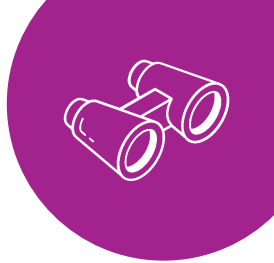


Programmaonderdeel	Tijdpad	Titel	
	Oriëntatie 1	0-20 minuten	Stellingspel kwetsbaarheid
	Oriëntatie 2	0-20 minuten	Meditatief moment over eigen ervaringen
	Kompas 1	20-40 minuten	Luisterend bijbellezen bij kwetsbaarheid
	Kompas 2	20-40 minuten	Luisterlied 'Niemand kan blijven'
	Reisgids 1	40-70 minuten	Draaglast, draagkracht en kwetsbaarheid
	Reisgids 2	40-70 minuten	Kwetsbaarheid en nabijheid: een oefening
	Route 1	70-90 minuten	Als team in balans blijven
	Route 2	70-90 minuten	Hoe gaan we verder met kwetsbaarheid delen?

Tips

- Houd de tijd in de gaten: zo kort mogelijk, maar voel ook aan wat nodig is.
- Wees steeds gericht op jullie eigen praktijk - hoe is wat je in dit programma leert en doet relevant voor jullie situatie?
- Maak actiepunten en vervolgafspraken steeds zo concreet mogelijk.

! Het thema 'kwetsbaarheid delen' is meer dan andere sessies persoonlijk van aard en kan aan gevoelige thema's raken. Geef als groepsleider steeds aan dat ieder teamlid mag delen wat bij hem/haar past en goed voelt. Benadruk ook dat de gesprekken vertrouwelijk zijn.



Oriëntatie

Oriëntatie 1 - Stellingenspel kwetsbaarheid

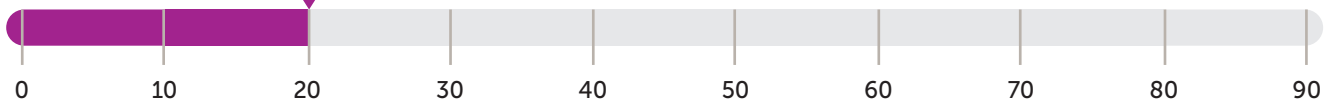
Doel van de werkvorm

We verkennen hoe we tegen kwetsbaarheid aankijken als persoon en als team.

Tijdpad



Minuten



Benodigheden

- eventueel een beamer om de stellingen op te laten zien
- een ruimte waar je heen en weer kunt lopen

Beschrijving van de werkvorm

Stellingenspel 0-15 minuten

Om met elkaar het onderwerp kwetsbaarheid te verkennen, bespreken we vijf stellingen. Hoe kijken we aan tegen mensen in een kwetsbare positie, ook tegen onszelf?

1. Als je je in een kwetsbare positie bevindt, is het belangrijk om zo snel mogelijk de kwetsbare situatie op te lossen.
 2. Het grijpt me erg aan als ik het verhaal hoor van iemand in een kwetsbare positie.
 3. Ik deel niet gemakkelijk over waar ik zelf kwetsbaarheid ervaar.
 4. Ik wil best naast een ander in een kwetsbare positie staan, maar hij of zij moet zelf ook verantwoordelijkheid nemen om eruit te komen.
 5. De balans tussen de draagkracht in mijn leven (bijvoorbeeld genoeg energie) en de draaglast (bijvoorbeeld mantelzorg) kan ik goed zelf regelen.
- Ga aan de ene kant van de ruimte staan als je het eens bent met de stelling.
 - Ga aan de andere kant van de ruimte staan als je het oneens bent met de stelling.
 - Als gespreksleider: vraag een aantal mensen waarom ze op de gekozen plek zijn gaan staan. Kies sowieso van elke positie een persoon om even mee door te praten.

Bespreking 15-20 minuten

Aan de hand van een paar vragen praten we nog even door.

1. Bij welke stelling voelde jij de meeste overtuiging? Kun je er een voorbeeld bij geven?
2. Was er een stelling die er bij ons als team uitsprong, doordat de meeste teamleden aan een kant gingen staan? Zo ja, hoe zou dat komen? Zo nee, wat valt dan op?



Oriëntatie 2 - Meditatief moment over eigen ervaringen

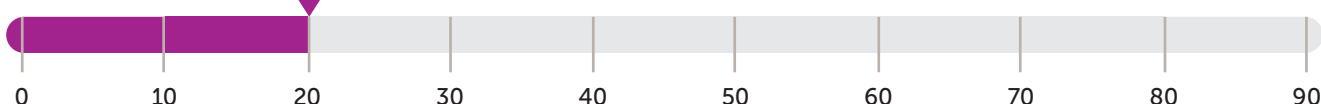
Doel van de werkvorm

We verkennen kwetsbaarheid en kracht bij onszelf op een intuïtieve manier.
We leren elkaar als team beter kennen en bidden samen.

Tijdpad



Minuten



Benodigheden

- twee vellen papier per persoon
- stiften en/of potloden

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding **0-3 minuten**

Ieder mens kent kwetsbare of moeilijke periodes in zijn of haar leven. Wat dat voor een ieder is, kan verschillend zijn. Wat de een als zwaar ervaart, is voor een ander goed te doen. Dat heeft onder andere te maken met karakter, opvoeding, omgeving en daarmee met de balans tussen draaglast en draagkracht. Draagkracht is bijvoorbeeld lichamelijke en geestelijke gezondheid en een goed netwerk om je heen. Draaglast is bijvoorbeeld hoge werkdruk, ruzie in de familie, zorgen over geld.*
Wij kennen elkaar goed, daarom denk ik dat wij deze opdracht goed aankunnen. Kies zelf wat je wilt delen, en laten we ook de afspraak maken dat wat hier verteld wordt, hier blijft.

Individuele opdracht **3-10 minuten**

Ieder krijgt twee vellen papier en potloden/stiften. We nemen de tijd om in stilte een situatie uit ons leven te kiezen waarin we ons kwetsbaar voelden en een situatie waarin we ons sterk voelden. Laat de situaties even op je inwerken. Beeld dan iets uit op papier van welke gedachten en welke gevoelens bij je opkomen. Neem voor de verschillende gevoelens een apart papier. Je kunt tekenen, woorden schrijven vanuit jezelf of een lied, gedicht of gebed schrijven. We hebben hiervoor 7 minuten de tijd.

Bespreking en opdrachten **10-20 minuten**

Wie wil iets vertellen over wat op zijn/haar papier staat? Deel dit in de groep.
Als niemand meer iets wil delen, wees dan een moment stil met elkaar.
Sluit daarna af met een gebed. Afhankelijk van wat gewoontes zijn in je team kun je als gespreksleider een gebed bidden of elk groepslid de mogelijkheid geven te bidden.

** Mocht je er als gespreksleider voor gekozen hebben 'Reisgids 1' later in het programma te volgen, dan kun je aangeven dat jullie later verder aan de slag gaan met draaglast en draagkracht.*



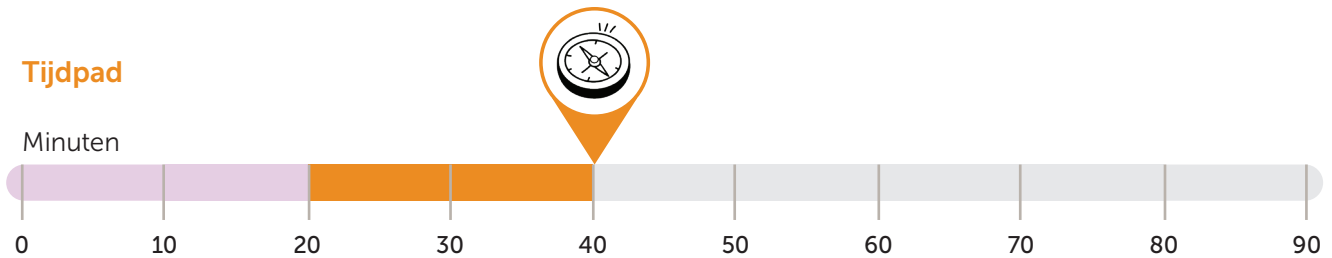
Kompas

Kompas 1 - Luisterend bijbellezen bij kwetsbaarheid

Doel van de werkvorm

We reflecteren op kracht en kwetsbaarheid aan de hand van een bijbelverhaal.

Tijdpad



Benodigheden

- bijbels met een vertaling naar voorkeur of het bijbelgedeelte geprint (te vinden in het document 'Overige bijlagen' bij dit programma op de website) in de vertaling NBV21

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding **0-8 minuten**

We lezen het verhaal van Elia in de woestijn na zijn confrontatie met de profeten van Baäl in 1 Koningen 19:3-14. Voordat we lezen, worden we een moment stil. We komen innerlijk tot rust en stellen ons open voor God. De gespreksleider sluit de stilte af met 'amen'.

Daarna lezen we de tekst een keer gezamenlijk hardop door. Eén persoon leest Elia, een ander leest de engel en weer een ander leest de overige tekst, waarin ook Gods stem klinkt. Herhaal dit zo mogelijk met andere groepsleden.

Opdracht en bespreking **8-20 minuten**

1. We delen iets over het mogelijke gevoel en/of de motivatie van ons eigen personage. Of van wat ons opviel als we hebben geluisterd naar de personages.
2. We checken elk personage dat langskwam op kracht en kwetsbaarheid. In hoeverre is kwetsbaarheid een kracht en kracht een kwetsbaarheid?
3. We worden tot slot allemaal weer even stil en laten wat we besproken hebben bezinken voor we verder gaan.

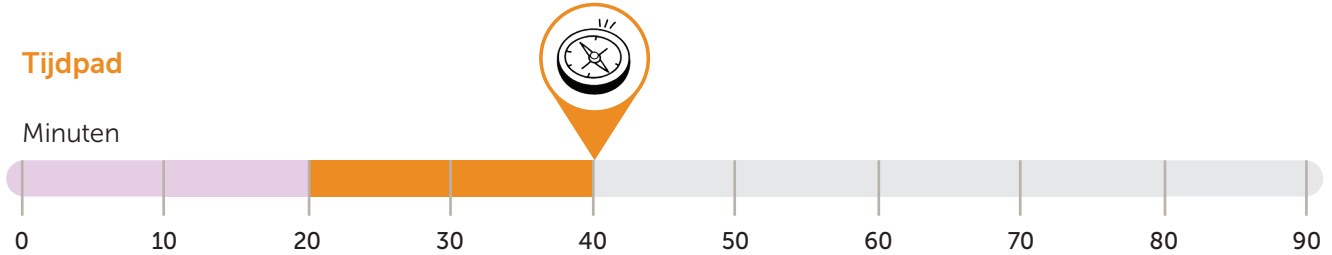


Kompas 2 - Luisterlied 'Niemand kan blijven'

Doel van de werkvorm

We laten hedendaagse muziek over kwetsbaarheid en kracht op ons inwerken. Dit doen we met het lied 'Niemand kan blijven' van Typhoon.

Tijdpad



Benodigheden

- een apparaat om het nummer 'Niemand kan blijven' af te spelen
- [Niemand Kan Blijven - YouTube](#)
- de tekst van het lied op een scherm of geprint op papier (zie hiervoor de 'Overige bijlagen' bij dit programma op de website)
- pen en papier voor ieder groepslid

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding en luisterlied 0-7 minuten

We hebben bij de oriëntatie kracht en kwetsbaarheid verkend. We luisteren nu naar een lied over kracht en kwetsbaarheid en laten ons daardoor inspireren. Het is een nummer van Typhoon, een artiest die heeft geworsteld met depressie en burn-out.

Wees een moment stil met elkaar. We komen innerlijk tot rust en stellen ons open voor God. Na het moment van stilte zet de gespreksleider de muziek aan. We luisteren naar het lied 'Niemand kan blijven' (draai het nummer weg na 4:10).

Opdracht en bespreking 7-20 minuten

1. Na het lied zijn we even stil en laten het op ons inwerken. Bedenk voor jezelf: wat raakt me? Wat hoorde ik over kracht en kwetsbaarheid?
2. Ieder krijgt de tekst van het lied op papier of we zien het met elkaar op de beamer. We delen met elkaar wat ons opvalt in de tekst.
3. Horen we thema's terug uit de Bijbel en zo ja, welke? Of is er een bijbeltekst of verhaal waar we aan moeten denken bij dit lied?
4. Noem allemaal kort één punt dat je meeneemt voor jezelf, met betrekking tot jezelf of tot jullie proefplek.

Tip

Luister het lied ter afsluiting nogmaals. Vaak vallen je dan andere dingen op. Of lees samen het 'Aanvullend verhaal bij dit nummer', te vinden op pagina 4 van de Overige Bijlagen.



Reisgids

Reisgids 1 - Draaglast, draagkracht en kwetsbaarheid

Doel van de werkvorm

We gaan dieper in op wat de balans tussen draagkracht en draaglast inhoudt bij onszelf en in ons team. We bedenken hoe we elkaar tot steun kunnen zijn en wat de balans van ons team betekent voor onze proefplek.

Tijdpad

Minuten



Benodigheden

- pen en papier voor elke deelnemer
- reisgidsvideo 1 en 3 en een apparaat om deze af te spelen
- eventueel een download met de tekst van de video (zie 'Overige bijlagen')
- afhankelijk van groepsgrootte eventueel een beamer en geluidsbox
- post-its
- een werkblad met weegschaal draagkracht en draaglast, één per persoon en één voor de hele groep (zie 'Overige bijlagen')

Beschrijving van de werkvorm

Video 0-10 minuten

We bekijken samen twee video's (video 1 en 3 van dit verdiepend programma op de website). De eerste gaat over de balans tussen draaglast en draagkracht, de tweede over het vergroten van draagkracht. Tijdens het kijken kunnen we opschrijven wat we belangrijk vinden om vast te houden. De volledige tekst van de video staat in het document 'Overige bijlagen' op de website.

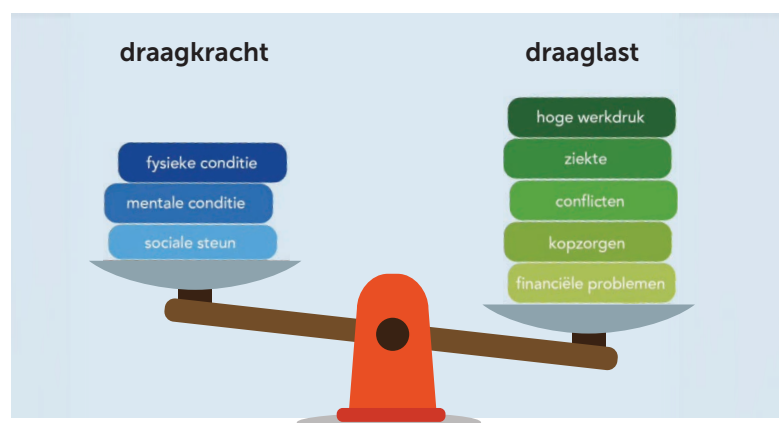
Opdrachten en bespreking 10-30 minuten

We gaan een grote weegschaal maken van ons team.

Waar zit onze draagkracht als team?
(Bijvoorbeeld: gevarieerde teamsamenstelling, veel creativiteit.)

Waar zit onze draaglast?
(Bijvoorbeeld: veel teamleden die druk zijn of moeilijke communicatie met de eigenaar van het gebouw van je proefplek.)

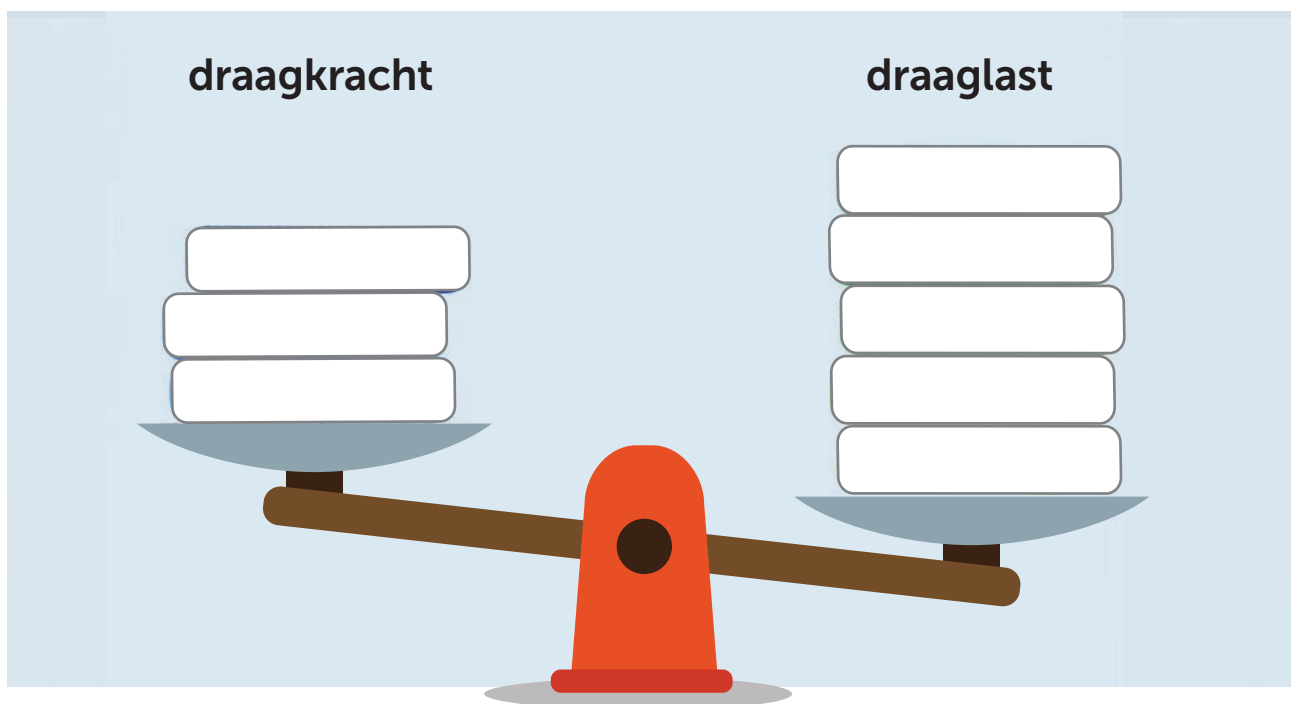
Hoe kunnen we hierin zorg dragen voor elkaar?





1. Ieder teamlid mag op de 'teamweegschaal' draaglast en draagkracht invullen.
Doe dit door punten op een post-it te schrijven en die aan de juiste kant van de weegschaal te plakken. Een punt per post-it.
2. Groepeer de post-its met dezelfde inhoud op de weegschaal.
3. Als dit klaar is, mag iedereen aan elke kant een kruis zetten bij de post-it die hij/zij het minst herkent.
Ook zet ieder een uitroepteken bij de post-it die hij/zij het meest herkent.
4. Ga daarna in gesprek. Wat valt op als we naar de weegschaal kijken? Waar zijn zwaartepunten (veel kruisen of veel uitroeptekens) van draaglast en draagkracht? Waar verschillen we over (gemengd beeld)?
5. Waar liggen risico's in draaglast en draagkracht en hoe kunnen we daar samen zorg voor dragen?
Wat betekenen deze risico's voor onze proefplek? Denk daarbij aan de tweede video over 'vergroten van draagkracht'.

De belangrijkste conclusies en inzichten schrijven we op en nemen we mee naar 'Route', het volgende programmaonderdeel.



Tip

We hebben dit nu als team gedaan. Geef iedereen een weegschaal mee naar huis om zelf in te vullen. Je kunt ervoor kiezen op een later moment deze weegschalen als team met elkaar te bespreken.

Reisgids 2 - Kwetsbaarheid en nabijheid: een oefening



Doel van de werkvorm

We begrijpen beter wat langdurige stress en trauma met je doet en wat kan 'helpen'.
We ervaren hoe het is om je kwetsbaarheid te delen en daarop als team te reflecteren.
We bedenken wat onze ontdekking over kwetsbaarheid delen betekent voor onze proefplek.

Tijdpad



Minuten



Benodigdheden

- pen en papier voor elke deelnemer
- reisgidsvideo 2 en 3 en een apparaat om deze af te spelen
- eventueel een download met de tekst van de video
- afhankelijk van groepsgrootte eventueel een beamer en een geluidsbox
- 4 grote vellen papier om op te schrijven met 4 stiften
- genoeg ruimte om groepjes stoelen neer te zetten

Beschrijving van de werkvorm

Video's **0-10 minuten**

We bekijken samen twee video's (video 2 en 3 van dit verdiepend programma op de website). In de eerste video zien we wat het voor een mens betekent langere tijd met stress of trauma te leven. In de tweede video zien we wat draagkracht geeft bij stress of trauma.

Tijdens het kijken kunnen we opschrijven wat we belangrijk vinden om vast te houden. In het document 'Overige bijlagen' op de website kunnen we ook de hele tekst van de video terugvinden.

In gesprek **10-15 minuten**

We gaan in groepjes van 2 of 3 met elkaar in gesprek en gaan vooral oefenen in het luisteren naar elkaar op een 'onnatuurlijke' manier. Je gaat met de rug naar elkaar toe zitten, zo zie je geen lichaamshouding en mimiek. Het effect is vergelijkbaar met hoe het is om een gesprek te voeren in de auto, of als je samen aan het wandelen bent.

We voeren een persoonlijk gesprek. Kies zelf wat je wilt delen. We spreken af dat wat hier verteld wordt hier blijft.

In je groepje:

1. Eén persoon uit elk groepje vertelt over wat hij/zij herkent uit de video's, over langdurig kwetsbaar zijn en over draagkracht vergroten. Dit kan zijn bij hem/haar zelf of bij iemand uit de nabije omgeving.
2. De andere personen luisteren. Ze stellen alleen vragen ter verduidelijking, en proberen zo goed mogelijk te luisteren. Tijdens het gesprek wisselen we niet van rol. Je bent dus óf aan het luisteren óf aan het vertellen.
3. Na 5 minuten stoppen we en komen we terug in de groep.





Teambespreking 15-30 minuten

Er hangen vier vellen papier op de muur of die liggen op tafel. Op elk papier staat een van de vier onderstaande vragen. Vul je ervaringen van de oefening in op de flappen. Daarna ga je er als groep over in gesprek.

1. Voor de personen die vertelden: Hoe voelde het om iets persoonlijks te delen zonder dat je de ander kon zien? Wat vertelde je wel/niet? Maakte het uit hoe goed je de andere persoon/personen uit je groepje kende?
- Schrijf dit op de eerste flap.
2. Voor iedereen: Wat betekent dit voor de mensen op je proefplek? - Schrijf dit op de tweede flap.
3. Voor de personen die luisterden: Hoe was het om te luisteren? Wat deed het dat je de ander niet aan kon kijken? Wat deed het dat iemand zomaar iets met je deelde? - Schrijf dit op de derde flap.
4. Voor iedereen: Wat betekent dit voor jullie op je proefplek? - Schrijf dit op de vierde flap.

N.B. Voor de gespreksleider: Bij dit gesprek zijn geen 'foute' antwoorden. De een wil bijvoorbeeld zijn/haar gesprekspartner graag aankijken, de ander heeft daar minder behoefte aan.

We maken aantekeningen van de bespreking en nemen die samen met de vier vellen mee naar 'Route', het volgende programmaonderdeel.



Route

Route 1 - Als team in balans blijven

Doel van de werkvorm

We bespreken de opbrengst van de werkvorm bij Reisgids 1.
We maken afspraken om een vervolg te geven aan onze conclusies.

Tijdpad



Minuten



Benodigheden

- aantekeningen gemaakt tijdens werkvorm bij Reisgids 1
- de teamweegschaal die we gemaakt hebben van draaglast en draagkracht
- een extra vel om vervolgafspraken op vast te leggen of de tool voor het bepalen van een vervolgroute (te vinden in het document 'Overige bijlagen' op de website)

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding 0-1 minuten

Bij Reisgids 1 hebben we een weegschaal gemaakt van draagkracht en draaglast in ons team. Nu gaan we bedenken wat we de komende tijd concreet gaan doen met een of enkele van onze conclusies.

Bespreking 1-10 minuten

Als we kijken naar de teamweegschaal en onze conclusies daarover, wat vraagt dan om aandacht en prioriteit? Welke concrete afspraken over vervolgstappen maken we daarover? We beperken ons voor nu tot één of enkele dingen.

Borging 10-20 minuten

We maken onze vervolgafspraken zo concreet mogelijk en schrijven deze op. De tool voor het bepalen van een vervolgroute kan ons hierbij helpen.

Tip

Als we ervoor hebben gekozen om bij Reisgids 1 de weegschaal ook persoonlijk in te vullen, maken we met elkaar ook een afspraak om die te bespreken.



Route 2 -

Hoe gaan we verder met kwetsbaarheid delen?

Doel van de werkvorm

We bespreken de opbrengst van de werkvorm bij Reisgids 2 en maken afspraken om een vervolg te geven aan onze conclusies.

Tijdpad



Minuten



Benodigheden

- de vier flappen uit Reisgids 2: 'kwetsbaarheid en nabijheid'
- eventuele aantekeningen gemaakt tijdens de bespreking
- een extra vel om vervolgafspraken op vast te leggen of de tool voor het bepalen van een vervolgroute (te vinden in het document 'Overige bijlagen' op de website)

Beschrijving van de werkvorm

Inleiding 0-1 minuten

Bij Reisgids 2 hebben we gereflecteerd op hoe het is om te delen en te luisteren. Nu gaan we bedenken wat we de komende tijd concreet gaan doen met de beschouwingen die we op de flappen schreven.

Bespreking 1-10 minuten

Als we kijken naar de flappen en ons gesprek daarover, wat vraagt dan in de komende tijd om aandacht en prioriteit? Hoe kunnen we iedereen tot zijn recht laten komen, in zijn/haar kwetsbaarheid? Zijn er specifieke dingen die we kunnen doen? We beperken ons voor nu tot één of enkele dingen.

Borging 11-20 minuten

We maken onze vervolgafspraken zo concreet mogelijk en schrijven deze op. De tabel voor het bepalen van een vervolgroute kan ons hierbij helpen.

Ter afsluiting

We hebben dit verdiepingsprogramma over 'kwetsbaarheid delen' afgerond. Door de verschillende werkvormen zijn aandachtspunten duidelijk geworden voor onze proefplek. Nu is het tijd om aan de slag te gaan met onze vervolgspraken. We gaan (verder) met kwetsbaarheid delen, op een manier die past bij ons en die aansluit bij de mensen in onze omgeving.

Na dit verdiepingsprogramma kunnen we nog een verdiepingsprogramma volgen over valkuilen bij 'liefhebben en dienen'. Of we kunnen het basisprogramma doen om (nog eens) stil te staan bij ons 'liefhebben en dienen' als team of een van de verdiepende artikelen lezen bij dit kernthema.

Het kan ook zijn dat we eerst een ander kernthema willen oppakken. Het totale overzicht van leermodules, lesprogramma's en andere vormen van ondersteuning voor proefplekken kunnen we vinden op lerenpionieren.nl.



**Protestantse
Kerk**

**Protestantse Kerk in Nederland
in samenwerking met partners**

Postbus 8504, 3503 RM Utrecht

(030) 880 18 80

info@protestantsekerk.nl

protestantsekerk.nl

lerenpionieren.nl/samenwerkingspartners

© maart 2026

