

Hoe zorg je er voor - samen met de vluchtelingen die je in jouw huis opneemt- dat het contact tussen jullie goed blijft? Dat de communicatiekanalen open blijven?

Daar heb ik vanuit mijn ervaring als begeleider herstelcirkels en als mediator wel ideeën over. Op basis daarvan heb ik onderstaand 'script' geschreven. Om zowel gastgevers als vluchtelingen een beetje te ondersteunen. En daarmee hopelijk een klein steentje bij te dragen.

Het script heeft 6 stappen. Links in het Nederlands, rechts in het Oekraïens. Aan het eind nog een paar aandachtspunten.

<p><b>1. Basis</b> Wacht niet tot het misloopt maar <b>bouw vanaf het begin korte gespreksmomenten in</b>. Maak er een <b>routine</b> van om regelmatig even bij elkaar te gaan zitten om <b>wederzijds</b> even af te stemmen hoe het met iedereen is. En te toetsen of er nog iets nodig is. Ik zeg met nadruk 'wederzijds', want het is belangrijk dat ook de gastgevers zich kunnen uiten. Zijn er vragen? Zijn er irritaties? Is er iets nodig? Kies daarvoor <b>een vast tijdstip</b>. Je kunt het elke dag kort doen, maar ook 1 x per week. Kwestie van uitproberen wat het beste werkt. Maak er een vast patroon van, een ritueel, zodat iedereen na verloop van tijd weet hoe het gaat, wat ie kan verwachten. Dat maakt het makkelijker en sneller.</p>	<p><b>1. База</b> Не чекайте, поки щось піде не так, а створюйте короткі моменти розмови із самого початку. Візьміть собі за звичку регулярно сидіти разом, щоб дізнаватися, як у всіх справи. І перевіряйте, чи потрібно ще щось. Я наголошую на «взаємному», тому що важливо, щоб господарі також могли висловлюватися. Є питання? Чи є роздратування? Щось потрібно? Виберіть для цього фіксований час. Ви можете робити це щодня коротко, або ж раз на тиждень. Потрібно спробувати й вибрати те, що найкраще працює. Зробіть це звичайною справою, ритуалом, щоб через деякий час усі знали, як у кого справи, чого очікувати. Завдяки цьому згодом це працюватиме простіше і швидше.</p>
<p><b>2. Start</b> Ga bij elkaar zitten en neem een moment rust. Om de hectiek van wat er allemaal al geweest is die dag even los te laten. Wees stil en maak verbinding met jezelf: hoe voel ik mij, nú, hier? Hoe zit ik erbij?</p>	<p><b>2. Початок</b> Сядьте разом і перепочиньте хвилинку. Щоб відпустити напружений темп усього, що сталося того дня. Заспокойся і поєднайся з собою: що я відчуваю зараз, тут? Як у мене справи?</p>

*Alles uit dit document mag worden verveelvoudigd, worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en wordt liefst zoveel mogelijk openbaar gemaakt (met uitzondering van commerciële doeleinden)!*

<p>Maak een rondje zodat iedereen daar iets over kan zeggen. Kort, 1 woord, 1 zin. Ga daar verder niet op in. Het is een 'delen en dumpen'.</p> <p>Bij een taalprobleem kun je de communicatiekaart of emotie-kaartjes gebruiken. <i>Als er kinderen in het gezelschap zijn, kun je die vragen tekeningen te maken of plaatjes te zoeken van verschillende (basis)emoties.</i></p>	<p>Зробіть коло, щоб кожен міг сказати щось про себе. Коротко, 1 слово, 1 речення. Не вникайте в сказане. Це лише для того, щоб «поділитися і викинути».</p> <p>Якщо у вас є проблеми зі знанням мови, ви можете скористатися карткою спілкування або картками емоцій. <i>Якщо в компанії є діти, можна запропонувати їм зробити малюнки або знайти малюнки різних (основних) емоцій.</i></p>
<p><b>3. Vaste vorm</b></p> <p>Benoem een <b>gespreksleider van de dag</b>. Dit kan elke dag iemand anders zijn. Kinderen kunnen deze rol ook op zich nemen.</p> <p>Gebruik <b>vaste vragen</b> en maak n.a.v. elke vraag twee rondjes. Twee rondjes om iedereen de kans te geven te wennen. Misschien durft iemand de eerste keer nog niets te zeggen. Je kunt een 'praatstok' gebruiken om helder te hebben wie aan het woord is. Als je niets te zeggen hebt, kun je de praatstok doorgeven. <i>Trouwens, die praatstok kun je speciaal maken voor dit ritueel. Misschien leuk voor kinderen, als die erbij zijn.</i></p>	<p><b>3. Чітка форма</b></p> <p>Призначити модератора дня. Це може бути хтось інший кожного дня. Діти також можуть узяти на себе цю роль.</p> <p>Використовуйте фіксовані запитання та робіть два раунди після кожного запитання. Два кола, щоб дати всім можливість звикнути. Можливо, хтось не наважується щось сказати з першого разу. Ви можете використовувати «розмовну палицю», щоб бачити, хто говорить. Якщо вам нема що сказати, можете передати палицю. <i>До речі, ви можете зробити таку розмовну палицю спеціально для цього ритуалу. Можливо, дітям, якщо вони є, буде цікаво.</i></p>
<p><b>4. Mogelijke vragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waar wil je graag meer duidelijkheid over hebben?</li> <li>• Wat gaat er goed?</li> <li>• Waar heb je last van?</li> <li>• Waar heb je behoefte aan?</li> <li>• Hoe kan dat gerealiseerd worden?</li> <li>• Welke afspraken zijn er nodig?</li> </ul> <p>Na enige tijd ook:</p>	<p><b>4. Можливі запитання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У чому б ви хотіли більшої ясності?</li> <li>• Що йде добре?</li> <li>• Що вас турбує?</li> <li>• Що вам потрібно?</li> <li>• Як цього можна досягти?</li> <li>• Які домовленості потрібні?</li> </ul> <p>Через деякий час також можна запитувати:</p>

*Alles uit dit document mag worden verveelvoudigd, worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en wordt liefst zoveel mogelijk openbaar gemaakt (met uitzondering van commerciële doeleinden)!*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werken de afspraken? Zo niet:</li> <li>• Wat er is er dán nodig? Of:</li> <li>• Welke aanpassing kunnen we doen?</li> </ul> <p>Als alle vragenrondes zijn geweest en er concrete afspraken zijn gemaakt, nog een ronde voor de slotvraag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat wil er nog gezegd worden?</li> <li>• Hoe is het met je na deze bijeenkomst? (1 woord of zin)</li> </ul> <p><b>Belangrijk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iedereen krijgt een blaadje met de vragen (in Nederlands of Oekraïens).</li> <li>• De gespreksleider checkt altijd of hij/zij/die het antwoord van degene die de praatstok heeft, goed begrepen heeft. Dit gaat het best door het gezegde te herhalen en aan de spreker vragen of dat is wat hij/zij/die bedoelt.</li> <li>• Bepaal samen of je vraag 3 t/m 6 na elkaar per persoon behandelt, of dat je eerst alle vragen/ bespreekpunten verzamelt en na het verzamelen van bespreekpunten overgaat tot het maken van afspraken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи працюють домовленості? Якщо ні:</li> <li>• Що ж тоді потрібно? Або:</li> <li>• Що ми можемо змінити?</li> </ul> <p>Після завершення всіх раундів запитань і укладення конкретних домовленостей слідує ще один раунд останнього запитання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Що ще треба сказати?</li> <li>• Як ти почуваєшся після цієї зустрічі? (1 слово або фраза)</li> </ul> <p><b>Важливо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кожен отримує аркуш паперу із запитаннями (голландською чи українською).</li> <li>• Ведучий завжди перевіряє, чи правильно він зрозумів відповідь людини, яка тримає палицю. Найкраще це зробити, повторивши висловлювання і запитавши оратора, чи це він мав на увазі.</li> <li>• Вирішіть разом, чи будете ви розглядати питання з 3 по 6 поспіль відносно кожного окремо, чи ви спершу зберете всі питання/теми для обговорення та перейдете до укладання домовленостей після збору тем для обговорення.</li> </ul>
<p><b>5. Afronding</b></p> <p>Rond na de slotvraag af met een gezamenlijk uitgesproken wens of groet. Steeds dezelfde. In twee talen. Bedenk samen wat passend is. Eventueel met elkaars handen vast.</p>	<p><b>5. Завершення</b></p> <p>Після останнього запитання закінчуйте зустріч спільно висловленим бажанням або побажанням. Завжди однаково. Обома мовами. Подумайте, що доречно зробити разом. Можливо, тримаючись за руки.</p>
<p><b>6. En over tot de orde van de dag.</b></p>	<p><b>6. І далі до порядку дня.</b></p>

*Alles uit dit document mag worden verveelvoudigd, worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en wordt liefst zoveel mogelijk openbaar gemaakt (met uitzondering van commerciële doeleinden)!*

**Aandachtspunten**

## 🌀 Omslachtig.

Dit klinkt natuurlijk allemaal vreselijk omslachtig. Ik kan je een beetje geruststellen: er zijn natuurlijk lang niet altijd vragen. De meeste keren zal de praatstok heel snel rondgaan en is er niets te bespreken. Dan is het heel snel klaar. Toch is het heel belangrijk om dit ritueel vast te houden, ook al denk je 'er is niets vandaag'. Omdat het voor iedereen moeilijk is om 'het goede moment' te vinden om iets van moeite of kritiek ter sprake te brengen. Zeker als je in een afhankelijke positie verkeert. Weten dat je niet zelf hoeft te zoeken naar 'een goed moment' als je iets dwars zit, maar dat er vaste momenten zijn, geeft rust. En omdat het allerbelangrijkste in menselijk contact is dat mensen zich kunnen uiten én weten dat er echt naar ze geluisterd wordt. Hierdoor ontstaat verbinding en dat is het fundament onder een ervaring van rechtvaardigheid, respect en verdraagzaamheid.

## 🌀 Taalprobleem

Wat doe je als je elkaars taal niet spreekt, als een andere taal niet werkt, en er ook niemand is die als tolk kan optreden?

Dat is inderdaad een hele lastige. De Communicatiekaart (bijgevoegd) kan hierbij helpen.

Er zijn een paar vertaalapps of vertaalprogramma's:

Google translate / DeepL. *Als je dit gebruikt, kan een telefoon als talkingstick dienen.*

**Пункти уваги**

## 🌀 Громіздкість

Усе це, звичайно, звучить жахливо громіздко. Я можу вас трохи заспокоїти: питання, звісно, виникають не завжди. У більшості випадків палиця розмовляє дуже швидко, і може не бути що обговорювати. Тоді усе відбувається дуже швидко. І все-таки дуже важливо підтримувати цей ритуал, навіть якщо ви думаєте, що «сьогодні нічого немає для обговорення». Тому що кожному важко знайти «потрібний час» для того, щоб сприйняти будь-які неприємні слова чи критику. Особливо якщо ви перебуваєте в залежному становищі. Знання того, що вам не потрібно самостійно шукати «хороший момент», якщо вас щось турбує, і що є певна постійність, дає вам спокій. І тому що найважливіше в людському контакті – це те, щоб люди могли висловлюватися і знали, що їх дійсно слухають. Це створює зв'язок і є основою для досвіду справедливості, поваги та терпимості.

## 🌀 Мовна проблема

Що робити, якщо ви не знаєте мови один одного, якщо інша мова не працює, а допомогти з перекладом нікому?

Це справді дуже складно. У цьому може допомогти комунікаційна картка (додається).

Існує кілька програм для перекладу, як-от Перекладач Google та DeepL. *Якщо користуватися ними в телефоні, це може вважатися палицею для розмови.*