



De 10^e vrouwenontmoetingsdag 1 juni 2008

Centrum "Vrouw en Vaart"

Pres. Allendelaan 733

Thema: **Begrijpt u mij?**

Luisteren en gehoord worden hoe doe je dat?!

Deze middag werd een workshop gegeven met het bovenstaande thema.

Impressie.

Op deze zonnige zondagmiddag in Amsterdam-Osdorp komen 75 vrouwen niet zomaar samen om alleen een gezellige middag met elkaar te beleven. **Nee!**

Deze vrouwen zijn zich ervan bewust dat zij er toe doen en verschil kunnen uitmaken in ontwikkelingen die gaande zijn. Bewogen vrouwen, bewust van het feit dat wij, Amsterdammers, samen iets doen aan het vormen van een eenheid in de kleurrijke, Amsterdamse samenleving van nu. Amsterdam, een stad met zijn diversiteit in bewoners en al zijn verschillen, kan uitgroeien tot een inspirerende, dynamische samenleving als we maar willen blijven zoeken naar de weg tot elkaar. Voor deze vrouwen, is deze middag weer een uitdaging. De diversiteit is fantastisch, een afspiegeling van vrouwen die nu in Amsterdam wonen, jong en oud. Afkomstig uit diverse landen in Europa, Afrika, Azië, het Midden Oosten en uit de Pijp en andere Amsterdamse buurten. Bijna alle grote religies zijn aanwezig en we mogen ons verheugen op een groot aantal niet religieuze vrouwen. De bereidheid om de zoektocht tot elkaar aan te gaan is het uitgangspunt voor deze ontmoeting. Dit is op zich al bijzonder, gelet op de grote verschillen in levensovertuiging van de aanwezige vrouwen. We beleven met elkaar, dat de weg naar het hart eigenlijk simpel is, als we maar echt luisteren en onze eigen wensen, verlangens en angsten opzij durven zetten in een samenleving waar we elkaar hard nodig hebben.

In een inspirerende atmosfeer leren we veel over onszelf en van elkaar. We ondervinden deze middag, dat we veel meer van onszelf durven laten zien als we de sleutel tot elkaar vinden. We kunnen dan de diepste gedachten en emoties samen delen. Als er een echt open oor en hart is vervagen drempels. He! Er luistert iemand naar me. Wat voelt dat goed! Is het dan zo bijzonder? Nee! Ondervinden we daar dan zo weinig van in ons dagelijks leven? Aan het eind van de middag bedanken vrouwen elkaar voor de gesprekken.

Het kinderprogramma beantwoordde deze keer niet aan de verwachting. Het ontaarde al snel in een oppasurtje voor kinderen die niet waren opgegeven, waarbij ouders hun verantwoordelijkheid afschoven. Een goed aansluitend kinderprogramma kan alleen goed worden uitgewerkt als de opgave klopt en de kinderen wel zelf mee willen doen.

Deze dag werd mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de gemeente Amsterdam, afdeling diversiteit en intergratie

Verloop van de dag.

De middag begint met een gezamenlijke lunch. Er zijn verschillende heerlijke gerechten door de deelnemers mee genomen. Vrouwen van Islam en Dialoog hebben weer een fantastische Turkse basislunch bereid. Mede door de prachtige locatie is de stemming ontspannen en vrolijk.

Hierna worden de genodigden door Ank Veenstra, onze dagvoorzitter, gevraagd zich te begeven naar de ruimte, waar de inleiding door Chaya Kruijssen zal plaats vinden en een eerste workshopronde start.

Een optreden van de Raging Grannies (de boze oma's), een Nederlandse zang- en cabaretgroep breekt de spanning.

De workshops krijgen een vervolg.

Na een korte pauze vinden de groepsgesprekken plaats, waarin het geleerde in de praktijk beoefend wordt.

De dag wordt afgesloten met een meditatief moment door Saduman Coskun en Andree Brioval

Inleiding Ank Veenstra

Ank verwelkomt ons met de woorden: "dit is dan al weer de tiende ontmoetingsdag in samenwerking van Islam & Dialoog, NCJW en de Amsterdamse Vrouwengroep, met het thema Identiteit en Samenleving".

We willen graag in deze wereld onszelf zijn en ons thuis voelen. Samen met zoveel mensen die ook zichzelf willen zijn en zich thuis willen voelen. Dit geeft vaak frictie. We kunnen echter niet zonder de ander om gehoord te worden, onze gedachten en gevoelens te delen en nog veel meer. Voor de mogelijkheid tot denken en spreken die we gekregen hebben is de ander onmisbaar.

In deze ontmoeting merken we dat we al snel vertrouwd met elkaar raken, ondanks dat we uit zoveel verschillende landen, religies, culturen en tradities komen. "Vreemd duurt maar 5 minuten", was dit niet een van de conclusies van voorgaande ontmoetingsdagen?

We begonnen 3 jaar geleden de ontmoetingen met het thema: "Wat is Identiteit" iedereen is uniek, gevolgd door "Identiteit en Vooroordelen". Hierbij kwam naar voren dat we veelal een vertekend beeld van iemand anders hebben en dat we kennis nodig hebben om objectief te kunnen zijn. 22 mei 2005 vragen we ons af wat ons levensdoel is. De uitkomst is, dat we naast het streven naar eigen geluk meer dan we beseffen, naar het geluk van de ander streven. Dan volgt het thema "Einde/Begin. Is er leven na de dood?"

We weten niet echt wat er na de dood gebeurt. We kunnen alleen streven naar een zo zinvol mogelijk leven. Dan de ontmoetingsdag op 2 juni 2007: "Laat zien, wie je bent – hoe doe je dat?" We durven niet altijd ons zelf te zijn, bang voor oordelen van anderen. Gaat het hier ook niet om erkenning en aandacht?

Het gaat telkens weer om **luisteren**.

De 9^e bijeenkomst in samenwerking met Amnesty International in november 2007: "Discriminatie – Niet met mij!"

We komen erachter dat discriminatie veel meer voorkomt dan we weten. Dat er veel vormen van discriminatie zijn en dat we discriminatie niet altijd onderkennen en herkennen maar ons daardoor wel gekwetst voelen en het niet te durven uiten..

Dan nu het dagthema van vandaag: "Luisteren".

"Ik zou zelf niet graag in een vreemd land willen wonen waar niemand mij verstond. Ik denk dat ik mij heel eenzaam zou voelen. Ik vind het zelf moeilijk om te luisteren. Ik luister vaak ook niet goed, maar interpreteer wat ik hoor. Goed luisteren vraagt om zorgvuldigheid en concentratie. Goed kunnen doorvragen. Objectief luisteren en in alle rust. Ik hoop dit vanmiddag te leren."

Ank introduceert Chaya Kruijssen. Chaya gaat de workshop luisteren verzorgen. Zij is psychologe van beroep. Zij wil wat zij in haar werk heeft geleerd en ervaren, inbrengen in de huidige interculturele communicatie.

De inleiding en workshop van Chaya Kruijssen.

De meeste aanwezigen zijn bekend met vrijwilligerswerk en hebben dus ervaring met luisteren. Chaya wil hier aan proberen toe te voegen, wat ze zelf weet vanuit haar betrokkenheid met wat er in de maatschappij gebeurt.

Ze heeft niets specifiek voorbereid. Het komt dus spontaan.
Iedereen is gevraagd naast een onbekende te gaan zitten.

We beginnen met een oefening.

De deelnemers vormen zich in paren een A of een B. Een A persoon begint over zichzelf te vertellen, terwijl B luistert en dan vice versa. Dit 8 minuten. Deze gesprekken voelen goed. Naderhand vraagt Chaya of iedereen wil opschrijven wat je aan je beste vriend(in) zou willen vertellen over de persoon, die je net hebt ontmoet.

Chaya: "Wat is luisteren? Verbale en non-verbale boodschappen geven en gebruiken. Je laat merken dat je luistert door middel van houding, aankijken, doorvragen, samenvatten, vragen of iets klopt en laten merken dat je de ander begrijpt. Bij actief luisteren is empathie belangrijk".

Een tweede oefening tussen A en B leert, wat er met je gebeurt als er niet echt naar je geluisterd wordt. Het maakt duidelijk wat Chaya bedoelde: het is geen fijne ervaring als je praat en er wordt niet naar je geluisterd. Het voelt vreselijk als je merkt dat belangrijke informatie helemaal niet aankomt. Je voelt je afgewezen.

Chaya: "In de hulpverlening leer je heel goed luisteren, maar de relatie ligt anders dan bij een dialoog tussen vrienden. Het is een gesprek tussen hulpverlener en cliënt. De dialoog is een gesprek tussen gelijken.

In de dialoog gaat het er om, de ander haar verhaal te laten doen, zonder op- of aanmerkingen, zonder je eigen mening of overtuiging in je luisteren te betrekken.

In de workshop gaat het erom, om objectief te leren luisteren en niet te blijven hangen aan onze "gekleurde", op eigen oordelen gebaseerd luisteren. Het is vaak net of je met een gekleurde bril naar de ander kijkt. Je zou je moeten afvragen hoe je aan die bril komt. Ieder van ons heeft zo'n "bril", die bepaald is door onze opvoeding, familie systeem, cultuur, land van herkomst, kerk, vrienden, scholing etc. We moeten eerst beseffen dat iedereen zo'n "bril" heeft". Het is ook goed een dergelijke bril hebben. Het beschermt je voor ongewenste invloeden, die je daardoor tijdig waarneemt.

"Hoe kom je erachter wat jouw bril is? Hoe "kijk" je naar je omgeving? Waar kijk je eigenlijk naar? Kijk eens naar wat je net over je gesprekspartner hebt opgeschreven. Is het iets over haar uiterlijk, haar karakter, mate van welvaart? Heb je iets opgeschreven over haar kwaliteiten, of ze enthousiast is? Dat is de bril waardoor je kijkt.

Wat je over de ander zegt, zegt iets over jezelf. De ander is eigenlijk een spiegel naar jezelf. Vandaar het gezegde: "wat je zegt, ben je zelf"

Dit gaat op voor elke dialoog in elke situatie, dus ook in een relatie tussen bijv. partners of broer en zus.

We moeten bedenken, dat contact met de ander eigenlijk contact met onszelf is. Chaya geeft enkele voorbeelden: "Je ergert je aan iemand die agressief is. Zegt dat wat over mij? Misschien ben ik zelf van binnen agressief". Of "Je ergert je aan een meisje met een korte rok en ontbloot middel waar je mee praat. Zou je er diep in hart misschien ook zo sexy uit willen zien?"

Je luistert dus altijd vanuit je eigen zekerheden, maar ook vanuit je onzekerheden. Als je open luistert, kan de ander je op nieuwe ideeën brengen, zonder dat je daar zelf onzeker van wordt of er van in de war te raakt. Probeer steeds te focussen op begrip en niet op wie er gelijk heeft.

Het helpt daarbij om in een gesprek je eigen gedachten even te vertragen, je perceptie uit te stellen. Het klinkt gemakkelijk, maar het is echt moeilijk, zeker als er zaken aan de orde komen die je raken. Het belangrijkste bij luisteren, is uit te gaan van vrede in en met jezelf.

De Raging Grannies

Dan volgt een optreden van de Raging Grannies (de boze oma's), een Nederlandse zang- en cabaretgroep.

Zij laten op cabaretse wijze, met serieuze liederen een protest in de wereld horen ten aanzien van het onrecht in de wereld. Zij hebben voor deze middag een speciaal lied gemaakt.

Het is een leuk en serieus intermezzo. Tot slot zingen we samen "We shall overcome and live in peace one day"

Vervolg workshops Gaya Kruijssen

Gaya doet met ons een "hartmeditatie".

Met gesloten ogen en hand op het hart, voel je je hart kloppen voor jezelf, je geliefden, je omgeving, de behoeftigen, je vijanden, de wereld. Open je hart voor jezelf en besef, dat ook de ander net zo is van binnen. Je voelt de kracht van je bezielde hart, je opent je ogen en kijkt naar je buurvrouw en naar iedereen om je heen.

De kracht die je dan voelt heeft de potentie om de wereld te kunnen veranderen.

Groepsgesprekken

In groepjes van ongeveer acht personen brengen we het geleerde in de praktijk. Door middel van het gespreksthema "hoe zie jij je toekomst in Nederland en wat kun je daar zelf aan bijdragen" In de gesprekken maken we gebruik van de "talking stick". Bij deze methode van luisteren en vertragen, houd je de stick net zo lang vast tot je je begrepen voelt. Pas daarna geef je hem door aan degene die je verkiest. Een prachtige wijze van werken, die afkomstig is van de Indianen.

De talking sticks zijn tevoren door de gespreksleiders gemaakt en versierd.

Deze wijze van werken leidde tot ongelooflijk interessante en diepgaande gesprekken en verdient opvolging.

Meditatief moment

De spiritualiteit en kracht van deze ontmoeting wordt in het meditatief moment krachtig en gecomprimeerd weergegeven.

Sullaman zingt een wondermooie Islamitische lofzang.

Zuster Andree (Kleine Zusters van Jezus) spreekt een kort dankgebed uit.

We sluiten af met een spontaan dankwoord van Sath Atma (Sikhs). "Laten we met ons hart aanwezig zijn, op zoek naar het onbekende goddelijke in iedereen. Laten we dat als een uitdaging zien. We hebben zelf invloed op ons leven door onze gedachten".

1 juni 2008, Ank Veenstra