

INSPIRATIE EN NABIJHEID OEFENEN

Geestelijke zorg in het Apostolisch Genootschap



INLEIDING

Twee aandachtsgebieden in de geestelijke zorg

- geestelijke zorg inspiratie (verhalende geestelijk verzorger)
- geestelijke zorg nabijheid (luisterende geestelijk verzorger)

die in combinatie kunnen voorkomen

- Ontdekken van de mogelijkheden van deze aandachtsgebieden
- Je oefenen in het realiseren daarvan

INLEIDING

Vier brochures:

1. De geestelijk verzorger als representant van het heilige
2. Present zijn en oefenen in aandacht
3. Verbeelding als werkzame en verbindende kracht
4. Werken met bronnen die inspiratie, kracht en troost bieden

DE GEESTELIJK VERZORGER ALS REPRESENTANT VAN HET HEILIGE

Doe uw schoenen van uw voeten, want de plaats, waarop gij staat, is heilige grond.

(Exodus 3:5)

- een ruimte mogen betreden waar wat voor de ander van wezenlijke waarde en daarmee heilig is, tevoorschijn kan komen;
- de ruimte open of vrij houden voor wat zich als heilig aandient, daar met jouw aanwezigheid plaats voor maken

PRESENT ZIJN EN OEFENEN IN AANDACHT



Aandachtige waarneming:
recht doen aan de ander in
diens eigenheid en unieke
waarde

- Afstand nemen van oordeel
en functionaliteit
- Afstand nemen van
oplossingsgerichtheid
(‘woord en daad zijn één’)

PRESENT ZIJN EN OEFENEN IN AANDACHT



- Openheid, geduld opbrengen, wachten
- Ontdekken wat de verschillende lagen zijn in wat tot uitdrukking wordt gebracht (emoties, waarden, zelfbeeld, wereldbeeld, inspiratiebronnen)
- Vertrouwen dat iets van waarde tevoorschijn kan komen, dat de ander jou daarvoor benadert en dat jij dat kunt dragen

AANDACHTSOEFENING

Verdeel de rollen: verteller, gesprekspartner, drie toehoorders.

- De verteller deelt met de anderen een gebeurtenis van de afgelopen week of maand die hem of haar is bijgebleven.
- De gesprekspartner luistert aandachtig en stelt vragen ter verheldering om het vertelde zo duidelijk mogelijk te krijgen. Het gesprek duurt maximaal 10 minuten.
- Eén toehoorder luistert speciaal naar de emoties die doorklinken in het vertelde, en bewaakt de tijd.
- Eén toehoorder luistert speciaal naar de waarden die doorklinken in het vertelde.
- Eén toehoorder luistert speciaal naar het zelfbeeld dat doorklinkt in het vertelde.

Na tien minuten bespreek je met elkaar de volgende punten:

- Deel met elkaar wat er beluisterd is.
- Hoe was het om op deze manier te luisteren en wat leer je daarvan?
- Hoe is het voor de verteller om terug te horen wat anderen hebben beluisterd?

WAT KUN JE HIERMEE IN DE PRAKTIJK?

Wees je ervan bewust dat een verhaal altijd meerdere betekenislagen kent en oefen je erin om naar die verschillende lagen te luisteren:

- Maak jezelf voor je het gesprek aangaat even 'leeg' van wat je bezighoudt (noteer het bijvoorbeeld even voor later).
- Je kunt beginnen met je te concentreren op één van die lagen, bijvoorbeeld welke waarden klinken door in wat de ander vertelt?
- Je kunt ook je aandacht verschuiven, door deze bijvoorbeeld eerst op waarden, dan op emoties, dan op zelf- of wereldbeeld te richten.
- Naarmate je meer getraind raakt in aandachtig luisteren, zul je merken dat je oor (en oog: vergeet de nonverbale uitdrukking niet!) krijgt voor meerdere lagen.