

# Skilling up for power down

*Lessenreeks: meer veerkracht met minder energie*

## DEEL 8: psychologie van verandering

---

### 1. Situering

Met deze voorlaatste sessie komen we op een ander terrein: innerlijke verandering. Onze wereld en onze omgeving zijn voortdurend aan het veranderen. Zelf veranderen we ook, of we nu willen of niet.

Toch is het niet evident om als individu, groep of gemeenschap aan verandering te werken. Als we de wereld olieonafhankelijk willen maken zullen we dit eerst met onszelf moeten doen.

Op persoonlijk vlak kennen we allemaal de valkuilen van de goede voornemens. Zelfs al beweert 40% van de bevolking dat ze milieuvriendelijk willen consumeren, tussen intentie en gedrag gaapt vaak een diepe kloof. Innerlijke verandering gaat echter niet enkel over inzichten of veronderstellingen. Het gaat ook over waarden en over wat je zou kunnen noemen: het spiritueel niveau.

De bedoeling van dit onderdeel is dan ook het concept 'verandering' uit te diepen. Het gaat over de innerlijke verandering die we nodig hebben om zelf en met onze gemeenschap van transitie een realiteit te maken. Niet minder dan een psychologische omschakeling in ons wereldbeeld, en als gevolg ook in ons denken, handelen en voelen.

#### **Deel 3 bestaat uit:**

- Situering (152)
- Onderdelen van de sessie (153)
- Werkvormen (154)
- Achtergrondinformatie (p.172)
- Inspiratie (D. 176)

Op het einde van de sessie zouden volgende doelstellingen moeten ingevuld zijn.

- de deelnemers krijgen hebben inzicht in de eigen drempels en stimuli voor verandering en kunnen zo de eigen veranderingsstrategie erkennen
- de deelnemers hebben inzicht in enkele uitgangspunten van de theorieën rond individuele verandering
- de deelnemers kennen de verschillende stadia van rouwverwerking en afkicken
- de deelnemers krijgen hebben zicht op een aantal strategieën van verandering en hoe ze kunnen toegepast worden bij een lokale transitiegroep

- de deelnemers kunnen de concepten vertalen en toepassen naar het eigen leven

Het zou kunnen dat deze sessie voor een aantal mensen wat afschrikt of een etiket van 'zweverig', 'therapeutisch' of 'new-age' opgekleefd krijgt. Hou rekening met deze mogelijke weerstand, en let er zelf op om voldoende concreet te blijven.

## 2. Onderdelen van de sessie

Het is een beetje afhankelijk van je eigen vertrouwdheid met deze materie of je alle oefeningen die zijn opgenomen in dit deel ook effectief gaat uitvoeren. Zeker de oefening op basis van de inzichten van Joanna Macey vraagt toch enige voorkennis.

Let er bij deze sessie op dat je steeds voldoende ruimte laat voor reacties van de mensen. Als we het hebben over innerlijke transitie dan kunnen ook persoonlijke thema's aan bod komen. Zoek dus een goed evenwicht tussen het volgen van het programma dat je hebt uitgewerkt en wat er komt van de deelnemers.

In tegenstelling tot bij andere onderdelen is het programma dat ook iets minder vol gepland.

	#	Onderdeel	Korte omschrijving	Werkvorm
20-30 minuten	8.1.	Inleiding/kennismaking (p.161)	toelichting bij de inhoud van de sessie en de persoonlijke strategie van verandering	toelichting en oefening
15-20 minuten	8.2.	De fasen in verandering van DiClemente (p.162)	toelichting bij het schema	toepassing via een groepsgesprek
30-35 minuten	8.3.	Omgaan met ecologische uitdagingen: eco-psychologie (p. 164)	toelichting en eventueel korte oefening met o.a fasen van rouwverwerking en het afkickproces	presentatie en toepassing op eigen situatie
25 -35 minuten	8.4.	Joanna Macey (p. 167)	een belangrijke inspiratiebron voor transitiegemeenschappen	filmpje en oefening met de twee cirkels
20-30 minuten	8.5.	Verandering in de gemeenschap (p. 169)	ontwerpen van een activiteit op basis van de waarden en fase waarin de doelgroep zich bevindt.	oefening in groepen van 4-5 mensen
5-10 minuten	8.6.	Korte evaluatie (p. 171)	Aan de hand van enkele vragen de sessie met de groep evalueren	Rondje en optioneel oefening in dankbaarheid

### 3. Werkvormen

#### # 8.1. Opwarming/kennismaking

We gaan ervan uit dat er binnen de groep ondertussen voldoende vertrouwen is op basis van de vorige sessies. Mocht je om een of andere reden de volgorde van de 9 sessies omgooien dan raden we toch aan om deze avond eerder eerder aan het einde van de reeks te plaatsen. De oefeningen die hierbij voorzien zijn vragen voldoende veiligheid en vertrouwen binnen de groep.

Geef in je eigen woorden volgende gedachten mee om te starten.

*Vandaag hebben we een bijzondere sessie, het gaat over verandering, zowel op persoonlijk als op maatschappelijk vlak. En verandering gaat binnen transitie niet enkel over het omdraaien van de knop van de thermostaat of de wasmachine, maar meer nog over het omdraaien van een of meerdere knoppen in ons hoofd. Daarom is de titel vandaag de psychologie van de verandering.*

*Het hele verhaal van transitie is gebaseerd op systeendenken en de nood aan een 'paradigma' shift. Dit is dus een totale ommekeer in onze manier van denken, de wijze waarop we naar de wereld kijken, de oplossingen die we gaan zoeken. En zo'n transitie kan niet lukken als ze beperkt blijft tot het concrete niveau van dagelijks gedrag. Het starten met een moestuin of beter isoleren van woningen is natuurlijk fantastisch, maar bij transitie moeten we ook bereid zijn ons eigen wereldbeeld in vraag te stellen.*

*Vandaag gaan we via achtergrondinformatie en een aantal oefeningen het complexe domein van verandering bekijken. We gaan misschien wat vreemde dingen doen, zoals collectief hallucineren en praten met onze voorouders. Maar wees gerust, geesten oproepen of therapeutische sessies om agressie via kussengevechten te verwerken zitten er niet bij. We gaan ons toeleggen op de hoe-vraag. Hoe werkt verandering, wat zijn factoren die ze belemmeren of stimuleren.*

*Omdat het gaat over verandering bij mensen, en we daar zelf ook allemaal ervaring mee hebben, gaan we met die eigen ervaring aan de slag. Neem daarom een vel papier om enkele zaken te noteren. Let wel je hoeft dit blad niet in te leveren of te delen met anderen...*

*Denk even na over een verandering die je in je eigen leven hebt meegemaakt. Niet iets dat van buitenaf is opgelegd (bijvoorbeeld een andere functie op je werk) maar een verandering waar je zelf voor hebt gekozen. Het kan gaan over een beslissing om anders te eten, of meer te sporten, of te stoppen met roken of regelmatig een praatje te slaan met je buurman. Het is niet nodig om straks te vertellen waarover het precies gaat, vooral de strategie van de verandering is interessant.*

*Neem een stuk papier en kijk eens terug op de verandering die je hebt ondergaan, sta even stil bij volgende vragen:*

- wanneer is het besef gekomen dat je die verandering wou?
- wat waren belemmeringen om de verandering uit te stellen?
- wat heeft je uiteindelijk doen beslissen om de verandering door te voeren?
- wat waren stimulansen om door te zetten met de verandering?

*-ben je tevreden nu de verandering is doorgevoerd?*

*Noteer telkens in enkele steekwoorden wat voor jou voorbeeld of voorbeelden van toepassing is. Op die manier krijg je zicht op je persoonlijke veranderingstrategie. Wellicht is die voor iedereen verschillend.*

Geef de instructies op een rustige manier (je kan de 5 vragen eventueel op een flap noteren) en geef enkele minuten tijd. Je kan ook merken aan de mate waarin mensen nog aan het schrijven zijn of je kan afronden. Vraag dan aan de deelnemers die willen om iets te zeggen over hun ervaring. Het is niet nodig om te vertellen waarover de verandering precies gaat, belangrijk is om wat zich te krijgen op stimulansen en belemmeringen.

Wellicht zal duidelijk worden dat er verschillen en gelijkenissen zijn. Sommige mensen kunnen drastisch veranderen omwille van een bepaald inzicht (bijvoorbeeld een alarmerend bericht van dokter), anderen bijvoorbeeld omdat ze dromen van opstaan zonder rokershoest. Maar misschien zijn er toch gelijkenissen.

Als je het gevoel hebt dat de mensen die het wilden iets hebben verteld over hun eigen veranderingstrategie bedank je de groep alvast voor de inbreng. Je kan ook nog vertellen dat de ervaringen van deze persoonlijke verandering in de loop van de sessie nog gebruikt zal zullen worden.

## # 8.2. Fasen in verandering

Over verandering bestaan er verschillende theorieën. Ze worden vooral gebruikt in marketing en sociale marketing, want daar gaat men steeds op zoek naar de juiste aanpak om houding en gedrag te veranderen. Bij sommige zaken gaat het opmerkelijk snel, zo is in minder dan tien jaar tijd de perceptie over de mobiele telefoon geëvolueerd van een rariteit tot een levensnoodzakelijk gebruiksvoorwerp. Bij andere verandering blijkt het dan weer tergend traag te gaan, ondanks de vele campagnes en maatregelen blijft het aantal rokers min of meer stabiel.

### Model van DiClemente

Een vaak gebruikt model van fasen in verandering is dat van DiClemente, hij gaat ervan uit dat verandering niet in 1 keer gebeurt. Je kan daarbij verschillende fases onderscheiden. Denk terug aan de verandering van de eerste oefening.

(Je kan het schema op voorhand op een flap uittekenen, of de deelnemers een kopie geven met de tekening – staat ook in het transitiehandboek, p.101)

Het belangrijkste idee is dat verandering niet in 1 keer gebeurt maar je verschillende fasen kan onderscheiden.

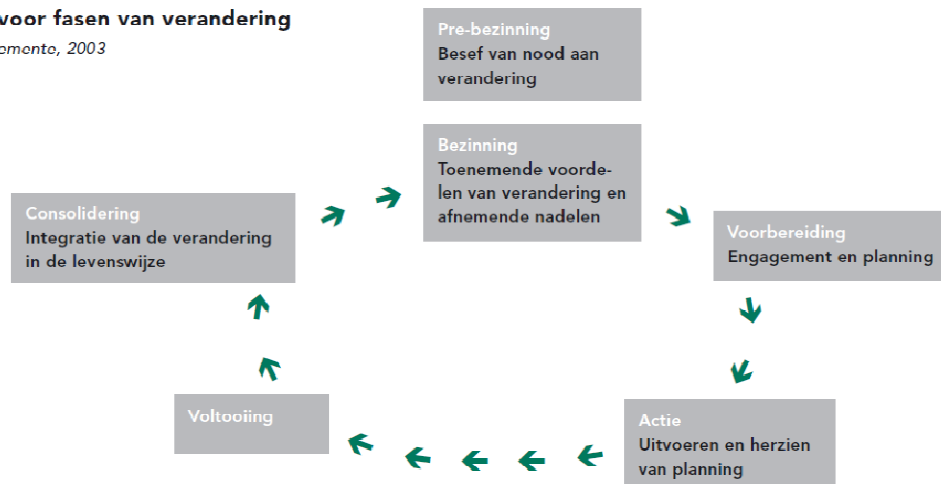
Het start ergens bij de **‘pre-bezinningsfase’**? Dan komt voor het eerst het besef naar boven dat je iets wil veranderen. Het kan zijn dat je al langer een zwakke gezondheid hebt, en je stilaan meer de behoefte voelt er iets aan te doen. Het kan zijn dat de vele berichten over klimaat je op een bepaald moment de vraag doen beseffen dat er iets aan de hand is, en dat je er misschien ook iets mee te maken hebt.

Dan kom je in de **‘bezinningsfase’**, je wil iets doen voor je gezondheid omdat de nadelen te groot worden, of omdat je meer en meer de voordelen ziet. Dan ga je effectief de keuze maken; bijvoorbeeld ‘ik ga gezonder eten’. Je gaat informatie opzoeken en plannen. Vanaf morgen ga ik meer groenten en

fruit eten. Als het over milieu gaat ga je op zoek naar mogelijke zaken die je zelf zou kunnen doen om bijvoorbeeld je CO<sub>2</sub> uitstoot te verminderen.

### Model voor fasen van verandering

naar DiClemente, 2003



Dan pas kom je in de **actiefase**. Je gaat anders winkelen en eten, of je gaat de auto laten staan om je boodschappen te doen. Tijdens die fase zal je wellicht bijsturen en aanpassen. Het kan dat je merkkelijk duidelijk een betere gezondheid gaat voelen. Dan is de kans groot dat je verandering gaat **consolideren**. Als je merkt dat minder auto rijden je uitstoot kan verminderen begin je na te denken over wat je kan doen rond energie en zo start een nieuwe cirkel.

Dit is natuurlijk maar een vereenvoudigd model van een complexe werkelijkheid maar we kunnen even een paar voorbeelden bekijken om dit te concretiseren. **Hier kan je even uitwisselen met de groep over volgende vragen.**

#### De fasen toegepast op persoonlijke verandering.

Je kan vooreerst al eens nagaan of je dit schema kan terugzien bij de oefening die we in de inleiding hebben gedaan. Waren die fasen op een of andere manier herkenbaar? Laat enkele mensen aan het woord.

#### De fasen toegepast op maatschappelijke verandering.

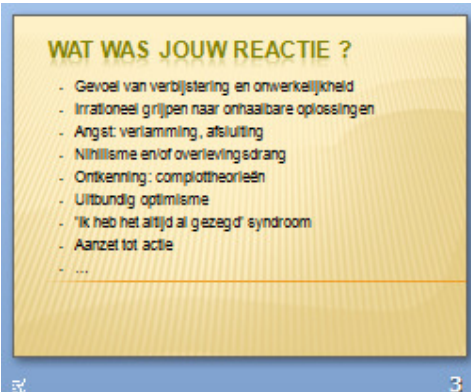
We zouden ook eens kunnen kijken hoe de samenleving (of een onderdeel van de samenleving) omgaat met bepaalde bedreigingen of uitdagingen. Neem nu bijvoorbeeld de doorsnee middenklasse consument. Als het gaat over het probleem van de klimaatverandering, in welke fase zou je de gemiddelde burger plaatsen? Is er besef aan van nood van aan verandering? Wordt deze al actief voorbereid of uitgevoerd? En hoe zit het met het probleem van de piekolie? Wellicht zitten we daar minder ver dan bij klimaatverandering en is de grote meerderheid zich helemaal nog niet bewust van dit probleem.

Laat het gesprek niet langer duren dan nodig, en vermijd vooral welles-nietes gesprekken. Dit maakt vooral duidelijk dat het niet eenvoudig is in te schatten wie in welke fase in een groep zit. Het is goed dat de deelnemers begrijpen dat het nuttig kan zijn om dit concept van de fasen te gebruiken als je met groepen rond verandering wil werken. Daardoor kan je eigen aanpak meer effect hebben en aansluiten op de interesse en startsituatie van je doelgroep.

### # 8.3. Eco-psychologie

Je kan de reactie op de grote uitdagingen rond olie, klimaat en ongelijkheid ook vanuit een psychologisch standpunt bekijken. Daarom is het goed even te bekijken hoe ons wereldbeeld gevormd wordt en in welke mate ons wereldbeeld ook bepalend is voor ons gedrag.

Voor dit onderdeel stellen we voor dat je de presentatie gebruikt rond psychologie van verandering. Neem de presentatie een paar keer door op voorhand. Hieronder krijg je bij een aantal van de slides uit de presentatie met nog wat extra toelichting.



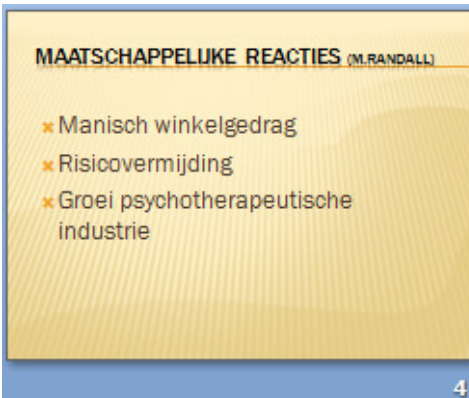
**WAT WAS JOUW REACTIE ?**

- Gevoel van verbijstering en onwerkelijkheid
- Irrationeel grijpen naar onhaalbare oplossingen
- Angst: verlamming, afsluiting
- Nihilisme en/of overlevingsdrang
- Ontkenning: complottheorieën
- Uitbundig optimisme
- "Ik heb het altijd al gezegd" syndroom
- Aanzet tot actie
- ...

3

(3) Vraag aan de deelnemers of ze zich zelf nog kunnen herinneren op welk moment ze echt beseften dat er een groot probleem was (rond ongelijkheid, milieu, klimaat,...) en hoe de reactie was. Je kan een paar mensen aan het woord laten hierover.

(4) Hier zien we enkele veel voorkomende maatschappelijke reacties. De tekst met meer uitleg hierover vind je op pagina XXX van deze bundel.

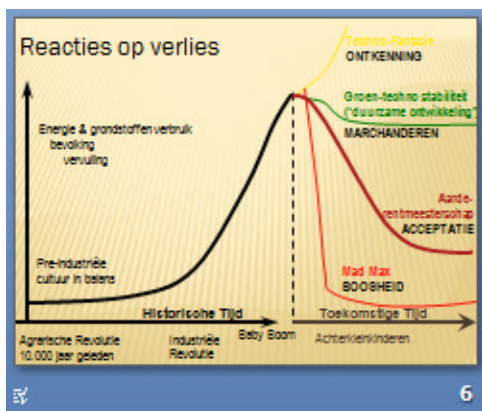


**MAATSCHAPPELIJKE REACTIES (M.RANDALL)**

- ✗ Manisch winkelgedrag
- ✗ Risicovermijding
- ✗ Groei psychotherapeutische industrie

4

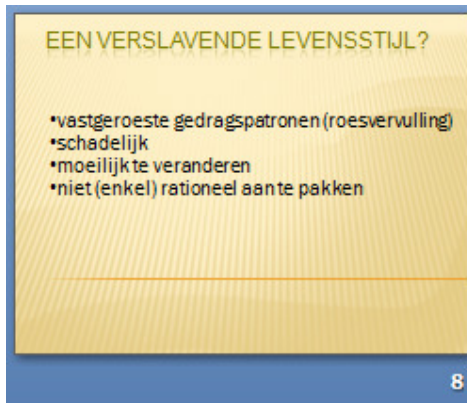
De volgende twee slides bekijken onze situatie als het tijdperk waar we afscheid moeten nemen van een tijdperk. De fasen van een rouwproces zijn hier toepasselijk. Slide 5 somt deze stappen op. Ook hier kan je even polsen of dit herkenbaar is?



(6) Deze slide (met animatie!) toont wat er met de samenleving zou kunnen gebeuren als we in een van deze fases blijven steken.

(Met 'Mad Max' wordt het scenario van de totale ineenstorting bedoeld waarbij ieder voor zich moet proberen te overleven)

Slide 7 toont hoe de beweging naar aanvaarding en actie via een dieptepunt verloopt. Hier kan een link gelegd worden met een persoonlijke crisis. (verlies, depressie)

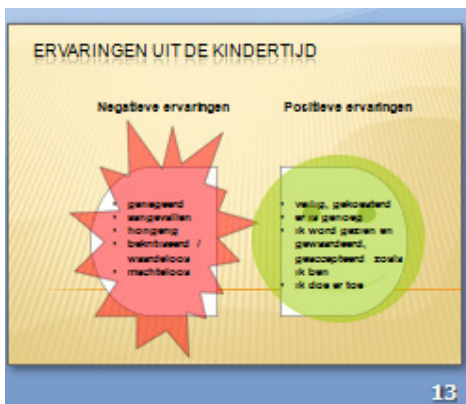
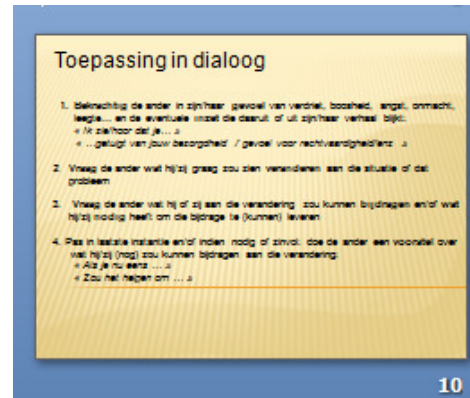


(8) Je kan onze huidige levensstijl ook bekijken als een verslaving ten opzichte van goedkope energie. De stappen van het afkickproces kunnen hier toegepast. (uitgebreide toelichting bij deze benadering is te vinden in het transitiehandboek vanaf pagina 100)

(10) Deze slide past de inzichten van het Frames model (rond afkicken van verslaving) toe op onze olieverslaving.

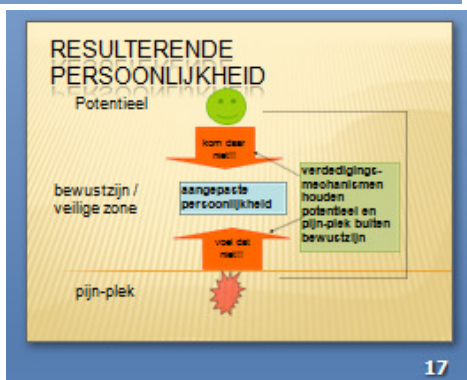
Je zou kunnen uitproberen of dit kan werken. Bijvoorbeeld in een gesprek met iemand die voor het eerst geconfronteerd wordt met het piekolie verhaal.

Een mini-rollenspel is hier een mogelijkheid.



Vanaf slide 12 komt er een reeks beelden die op een eenvoudige manier toelicht hoe de persoonlijkheid van de mens wordt gevormd. Het uitgangspunt is dat we van bij de geboorte te maken krijgen met positieve en negatieve ervaringen.

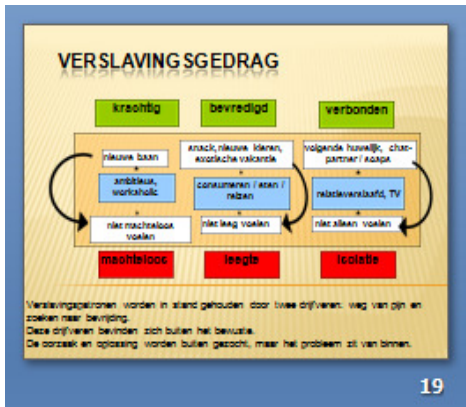
Tijdens het opgroeien leren we allerlei mechanismen om pijn te vermijden (of te onderdrukken), we passen ons aan, dekken kwetsuren toe of zoeken ontsnappingsroutes. Door deze mechanisme verliezen we vaak ook het contact met ons 'potentieel'.



We vormen een veilige zone, waar we ook liefst binnen blijven.

Een eenvoudig voorbeeld: een kind dat regelmatig uitgelachen wordt als het spontaan begint te zingen zal zich aanpassen en stoppen met zingen. Wat wel eens kan resulteren in de overtuiging 'ik kan niet zingen', waardoor ook later geen enkele poging meer wordt ondernomen.

Verslaving kan ook binnen dit mechanisme worden bekeken. Om een gevoel van machteloosheid (dat misschien uit de kindertijd stamt) te overwinnen gaan mensen soms heel hard werken om zich te bewijzen.



Om gevoelens van leegte of isolatie te vermijden gaan mensen verstrooiing zoeken in verslavingen aan consumeren, genotsmiddelen, snelle relaties enzovoort.

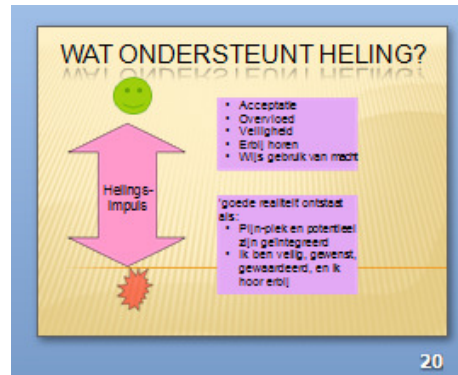
We kunnen ervan uitgaan dat iedereen wel eens te maken heeft gehad met negatieve ervaringen en daardoor bepaalde afweermecanismen heeft aangeleerd.

Om dergelijke onevenwichten te herstellen zijn een aantal stappen nodig. Een acceptatie van wat er is gebeurt, een besef van overvloed en veiligheid, het mogen zijn wie je bent. Voor sommige

mensen die de pech hebben zware kwetsuren te hebben opgelopen kan het een levenswerk zijn om daar achter te komen en mee om te gaan.

We gaan ervan uit dat mensen die een bijdrage willen leveren aan hun gemeenschap dit het beste kunnen als ze 'in vrede zijn met zichzelf' of 'goed in hun vel zitten', kortom zichzelf aanvaarden en graag zien.

In transitie groepen willen we rekening houden met deze aspecten.



Zowel de pijnpunten op persoonlijk als maatschappelijk vlak zijn er bespreekbaar, het samen nadenken over een potentieel en stappen zetten om het te realiseren heeft een helende werking.

harmonieuze relatie die zowel voor de mens als de omgeving positief is.

Slide 25 het omgekeerde, een negatieve kringloop die zowel voor zowel de persoon als de omgeving.

De laatste slides tonen hoe deze aspecten binnen transitie worden aangepakt. Je kan het schema van 'Mogelijke aanpak' samen met de groep invullen. Zo is ook meteen duidelijk of de essentie van dit onderdeel is aangekomen bij de deelnemers.

Slide 24 en 25 leggen dan nog eens de link tussen de binnenwereld en de buitenwereld. Slide 24 toont de



Bij het gebruiken van deze presentatie is het belangrijk om ze zelf goed te begrijpen, te kunnen aanvullen met eigen voorbeelden en ook je eigen woorden te gebruiken. Het voorlezen van de tekst bij de slides zal niet voldoende zijn. Lees vooraf zeker ook de achtergrond teksten die verderop in deze bundel te vinden zijn.



Als je de presentatie hebt getoond kan je nog volgende oefening doen. (doe dit enkel als er een voldoende veiligheid en vertrouwen is in de groep.

Je vraagt de mensen om per twee te gaan zitten. Waarbij de twee mensen afwisselend luisteren en vertellen.

*Kan je in dit verhaal iets herkennen van jezelf? Zijn er ook momenten of ervaringen uit je (vroeger) verleden die maken dat je nu niet al je potentieel gebruikt? Heb je ook bepaalde verslavingen die misschien te maken hebben met bepaalde tekorten? Heb je soms overreacties op bepaalde gebeurtenissen die misschien ook te maken hebben met dergelijke ervaringen? Wie wil kan daar iets over vertellen aan de andere.*

*De luisteraar moet vooral luisteren. Dus niet proberen om te interpreteren of verklaren of oplossingen zoeken. Gewoon goed luisteren.*

Na een vijftal minuten kan je de rollen omdraaien. Het is niet nodig om hiervan nog een verslag uit te brengen in de groep.

#### # 8.4. Joanna Macey.

Binnen de transitietraining wordt vaak gewerkt met oefeningen van Joanna Macey, ze is een belangrijke inspiratie bron voor het werken rond de psychologie van verandering. Joanna Macey heeft een aantal belangwekkende boeken geschreven over onder andere eco-psychologie, deep ecology en systeem theorie. Ze schreef heel wat boeken en geeft workshops en lezingen. (zie ook <http://www.joannamacy.net/>)

Een filmpje (in het Engels) op Youtube maakt heel duidelijk over wat soort verandering Joanna Macey het heeft. Ze maakt een kernachtige analyse van het huidige moment en maakt duidelijk dat we op de drempel staan van een grote transitie. Ze noemt deze verandering 'the great turning', de overgang van een 'industrial growth system' naar een 'life sustaining society'. Daartoe ziet ze drie noodzakelijke elementen: actie, nieuwe structuren en een bewustzijnsverandering.

Je kan dit filmpje eventueel bekijken met de groep en dan een van de oefeningen doen.



<http://www.youtube.com/watch?v=LwlXTAT8rLk>

#### **De dubbele cirkel – Ontmoeting met onze voorouders (30 min)**

Doelstelling: De oefening probeert ons tijdsperspectief te verbreden. Door onszelf in de plaats te stellen van onze toekomstige nakomelingen krijgen we beter inzicht in onze

huidige samenleving. Voorts creëert deze oefening een situatie waarbij de deelnemers de mogelijkheid geboden wordt om hun innerlijke gevoelens ten aanzien van de huidige samenleving te delen met anderen. Dit delen met anderen kan bevrijdend werken. Deelnemers worden tot niets verplicht. Tot slot is dit ook een luisteroefening, men leert voor even enkel te luisteren zonder feedback te geven.

Methode: De oefening bevindt speelt zich af in 2050. Je moet hiervoor een even aantal deelnemers hebben. Als dit niet het geval is vraag je iemand om aan de kant te observeren, misschien is er ook iemand die liever niet deelneemt.

Plaats evenveel stoelen als er deelnemers zijn in een twee concentrische kringen, naar elkaar gericht. Door middel van een binnen- en buitencirkel worden de toekomstige bewoners van deze planeet in contact gebracht met hun voorouders die vandaag (2010) leven. De buitenste cirkel wordt gevormd door de voorouders. De deelnemers gaan recht tegenover elkaar zitten, bijna met de knieën tegen elkaar.

Je begeleidt de oefening en gaat 4 vragen stellen waarop de buitenste cirkel moet antwoorden aan de voorouders in de binnenste cirkel. Na elke vraag schuift de buitenste cirkel een stoel op (allen naar links) zodanig dat men op elke vraag antwoordt aan iemand anders. Na de vierde vraag mogen de toekomstige bewoners vertellen hoe hij/zij de antwoorden van de voorouders heeft ervaren. Van belang is dat er niet gereageerd wordt tijdens het vertellen, ook niet non-verbaal, wie luistert mag enkel luisteren.

Uitwerking:

*Intro - (2 min): Via deze oefening gaan we ons verplaatsen in de situatie van onze nakomelingen. Mag ik jullie vragen om op de stoelen plaats te nemen. De oefening speelt zich af in 2050. De mensen die aan de binnenkant zitten zijn de nakomelingen (zij leven in 2050) ze krijgen bezoek van hun voorouders, de mensen die leefden in 2010. Dit zijn dus de mensen op de buitenste stoelen. De mensen in de binnencirkel moeten goed luisteren, ze mogen geen vragen stellen en geen non-verbale feedback geven. De mensen in de buitencirkel antwoorden op de vier vragen die ik zal stellen. Er is 5 minuten voorzien per vraag.*

Vraag 1 – (5 min): “Beste voorouder? Als ik de geschiedenisboeken lees, valt het moeilijk te geloven wat er allemaal gaande was aan het begin van de 21ste eeuw. Oorlogen, klimaatsverandering, droogtes, overstromingen, uitsterven van diersoorten ... Het lijkt haast onmogelijk... Was het echt allemaal zo erg? Vertel!”

Vraag 2 – (5 min): “Beste voorouder, hoe voelde dat allemaal voor jou om op te groeien in zo'n samenleving? Was dat niet bijzonder moeilijk? Hoe ging jij daar mee om?”

Vraag 3 – (5 min): “Via muziek, poëzie en filmmateriaal blikken we terug op de grote transitie die jullie doormaakten... Maar hoe zijn jullie eigenlijk begonnen? Was het niet moeilijk te starten in zo'n turbulente samenleving? Welke eerste stappen heb je toen ondernomen?”

Vraag 4 – (5 min): “Waar haalde je de kracht en energie vandaan om door te zetten? Dit ondanks alle tegenslag en obstakels?”

Reflectie toekomst – (5 min): “Huidige bewoners van deze planeet (2050ers van de binnencirkel). Deel nu met je voorouder die tegenover je zit hoe het voelt om al deze verhalen te horen van je voorouders. Wat gaat er nu door je heen?”

Reflectie in groep – (10 min): Maak een grote kring en vraag aan de deelnemers of ze iets willen delen met de anderen over hun ervaringen. Je kan eerst vragen hoe het was voor de nakomelingen hoe het was om met de voorouders te praten en natuurlijk ook omgekeerd. In dit rondje is het de bedoeling ervaringen (en emoties) uit te wisselen.

Deze oefening kan best wat emoties losweken, dus neem nadien even de tijd voor 'decompressie'.  
Neem een korte pauze, doe een klein spelletje...

## # 8.5. Verandering in de gemeenschap.

Tot hiertoe hebben we gewerkt rond persoonlijke verandering en ook wel zicht gekregen op hoe verandering in een gemeenschap kan gebeuren. Met een transitiegroep is het de bedoeling om ook binnen de eigen gemeenschap verandering te stimuleren. In het laatste stukje vandaag gaan we dieper in op het toepassen van de inzichten binnen de concrete situatie waarbinnen je actief bent.

Hiervoor gaan we een oefening doen, waarbij de groep in drie of maximum vier groepen wordt opgedeeld (3 tot 5 deelnemers per groep). Voor de eerste stap werk je nog met de hele groep.

### STAP 1.

Vraag aan de grote groep om eerst enkele specifieke groepen mensen te kiezen die je graag zou betrekken bij transitie. Het gaat om concrete mensen die je redelijk goed kent, dus geen abstracte groep. Het kan gaan om je Bulgaarse burens, om scholieren die na schooltijd in een parkje naast je deur komen keuvelen, het kan gaan om enkele winkeliers in je straat, om een groep mensen van de sportclub of het buurtcomité of een lokale vereniging.

Noteer alle groepen op een lijst (10 tot 15 zal wel volstaan), en vraag dan om 3 of 4 groepjes te vormen die specifiek rond 1 doelgroep willen werken. Zo vorm je subgroepjes die telkens 1 doelgroep hebben gekozen uit de lijst.

Zorg dat elke groepje wat apart kan zitten, liefst rond een tafel.

### STAP 2.

Nu de doelgroepen bekend zijn geef je de opdracht. Ik vraag jullie nu om voor de doelgroep die je gekozen hebt na te denken over een eerste stap in verandering die mogelijk zou zijn voor de groep die je gekozen hebt.

Eerst ga je een 'portret' maken van de groep, neem een flap en noteer daar wat je weet van deze mensen:

- eenvoudige waarneembare zaken zoals: hoe kleden ze zich, hoe gedragen ze zich, waar wonen ze, welke taal spreken ze, hoe verplaatsen ze zich, hoe wonen ze...

- waarden en normen: weet je wat belangrijk voor hen is? Weet je waar ze van dromen, wat ze zouden willen realiseren of hebben? Het kan dat je dit niet precies weet, maar probeer dan in hun schoenen te gaan staan, je in te leven in hun positie en te voelen wat naar boven komt?

- houding ten opzichte van de uitdagingen van klimaatverandering, piekolie en ongelijkheid. Kan je inschatten in welke fase ze zitten (zie DiClemente), heb je de indruk dat ze verslavend gedrag hebben?

Je kan dit onderdeel wellicht na zes tot tien minuten afronden. In elk groepje heb je nu een fragmentarisch beeld van de doelgroep. Dit is natuurlijk heel belangrijk om na te denken over de manier waarop je ze kan benaderen.

### STAP 3.

De bedoeling is om nu na te denken over een manier om deze groep te benaderen rond transitie of een

deelthema ervan. Op basis van hun houding, hun waarden en hun gedrag ga je zoeken naar een ingangspoort die hun aandacht zou kunnen trekken.

Twee vragen kunnen daarbij helpen:

- wat zijn belemmeringen voor deze groep tot hiertoe om iets te doen rond transitie?
- wat zou deze mensen kunnen stimuleren om iets te doen rond transitie?

Bedoeling is dat je komt tot een ruwe schets van een idee. Het kan een activiteit zijn, een initiatief, een eerste stap naar deze groep toe.

Neem hiervoor ook maximum 10 minuten om iets uit te werken en probeer steeds rekening te houden met de gegevens die je verzameld hebt bij het maken van een portretfoto.

STAP 4: afronding.

Je vraagt nu dat iemand van elke groep in 1 minuut komt uitleggen aan de rest van de groep wat het concrete voorstel is en waarom daarvoor gekozen is. De andere mensen kunnen eventueel nog bijkomende suggesties geven of feedback geven op de gekozen aanpak.

Ter afronding kan je nog even vragen hoe belangrijk het is om eerst in de schoenen te gaan staan van degene die je wil bereiken. Je kan ook aftoetsen of deze methode bruikbaar is om activiteiten te ontwerpen voor groepen uit je eigen gemeenschap.

## # 8.6. Evaluatie en afronding

Aangezien dit reeds een erg intensieve sessie is met veel interactie en reflectie is geen specifieke methodiek voorzien om deze sessie te evalueren.

Je kan wel een rondje (of pop-corn rondje) doen rond volgende vragen:

- hoe vonden jullie de inhoud van vandaag?
- hoe vonden jullie de aanpak van vandaag?
- zou dit iets kunnen betekenen voor je eigen manier waarop je met verandering omgaat?

Als je wil kan je nog een kleine **oefening in dankbaarheid** doen. Dit soort oefeningen zijn zeer eenvoudig en helpen om een gevoel van overvloed en veiligheid te creëren. Je vraagt iedereen om even stil te worden en na te denken over dingen waar je dankbaar over kan zijn. Zowel eenvoudige dagelijkse dingen als andere zijn ok. Laat dan de ruimte aan wie wil om iets te zeggen, en mensen kunnen gerust meerdere keren aan bod komen...

Bedank de mensen van harte voor de actieve samenwerking, en nodig ze uit voor de volgende en laatste sessie van de reeks: het maken van een actieplan.

## 4. Achtergrondinformatie.

TEKST 1: Veerkracht van het Hart...

Een inspirerende tekst rond veerkracht van het hart.

**Mary-Jayne Rust** ([www.mjrust.net](http://www.mjrust.net))

‘Veerkracht van het hart’. De capaciteit om in tijden van crisis en stress toch jezelf te blijven, kalm en rustig.

Crisissen kunnen het slechtste, maar ook het beste in een mens naar boven brengen. Soms zie je hoe gewone mensen buitengewone moed vertonen om in rampsituaties anderen te redden. Een crisissituatie kan ook aanleiding geven tot een terugtrekken op zichzelf en een ‘redden wie zich redden kan’.

De vraag is of er manieren zijn om ervoor te zorgen dat komende crisissen het beste uit onszelf halen? En tegelijk, hoe gaan we om met de pijn, angst en verlies waar we misschien ook mee te maken krijgen tijdens een crisissituatie?

Wat zijn de aangewezen stappen in een crisis.

1. Het beste in de menselijke natuur ondersteunen.

Burn out vermijden, zorgen voor jezelf en wat je nodig hebt.

Op zoek gaan naar een steungroep (mentor, buddy, ...) waar we gevoelens kunnen delen, positieve stappen kunnen vieren, onze fouten toegeven. Zo is er in Totnes een heart and soul groep die een monitoringsysteem heeft voor wederzijdse ondersteuning.

Zoeken naar het oog van de storm. Als alles om ons heen in verwarring is, waar vinden we nog een rustige plek in onszelf. Het kan een stukje bos zijn, een meditatieplek. Gewoon een tijd en plaats waar je terug op jezelf kan komen.

Vanuit dit punt kan je de zaken ook anders gaan bekijken, herkaderen; Wat eerst bedreigend was krijgt misschien en nieuwe betekenis, kan je helpen de situatie te verwerken.

Wat opent je hart? Wat helpt je om op je pootjes te vallen. Enkele gedachten:

- start de dag met een moment van dankbaarheid.
- start vergaderingen met een kort moment van stilte (om iedereen tot zichzelf te laten komen)
- luisteren. Gewoon goed luisteren kan een groot verschil maken. De waarde van onbevooroordeeld luisteren is erg groot.

- luisteren naar alle delen van het systeem. Diversiteit in de groep nastreven. Het is een basiselement van veerkracht en gezondheid.

- luisteren naar alle delen van jezelf. We hebben vaak meerdere stemmen en meningen. Probeer alle delen te integreren.

- je eigen beperkingen kennen. Jezelf beschermen tegen een burn out, luisteren naar je lichaam als cruciaal element om gezond te blijven. Zelfs al weten we meestal wat goed is voor ons, hebben we het steeds moeilijk ervoor te kiezen.

- omgaan met de lastige kanten van onszelf. Je donkere kant erkennen is een belangrijke stap in de grote verandering. Het komt bij iedereen voor dat je irritaties hebt, negatieve gedachten over anderen. Dan voel je je schuldig over deze gedachten, boos op jezelf. Om daar iets mee te doen is een veilige ruimte nodig waar er plaats is voor deze gedachten. Alle gevoelens en gedachten worden geaccepteerd. Zo is verbinding terug mogelijk.

In transitie zullen we wellicht veel moeten delen met andere mensen. Dit is niet steeds makkelijk en zeker niet evident. Dit delen en samen werken kan sterke emoties oproepen. Emotionele vaardigheden kunnen aangeleerd worden, net als lezen en schrijven. Daarom is het goed te experimenteren met:

- nieuwe manieren om te kijken naar de werkelijkheid, vanuit een dieper niveau van verbondenheid in eenzelfde levend systeem.
- nieuwe manieren om samen te werken met diversiteit en inclusief
- nieuwe manieren om om te gaan met conflicten, burn out en dergelijke
- slimme structuren om te delen...

Het ongeluk of de crisis heeft een potentieel om onze veerkracht te vergroten. Het is goed om dit te oefenen, zelfs al kan het lastig zijn.

### **Visualisatie**

Een korte oefening. Graag je ogen sluiten.

We mogen verwachten dat de volgende jaren niet makkelijk zullen zijn. Financiële crisis, hittegolven, problemen rond water en voedsel, onderdelen van een vertrouwd systeem die stilaan niet meer functioneren.

Stel je voor dat je in zo'n crisis zit, hoe voelt het?

Neem even tijd om te voelen wat er fout loopt. Waar gaat de crisis over. En waar ben je nu precies, wat voel je. Check je lichaam, kan je beschrijven wat je voelt, wat er met jou gebeurt.

Hoe ga je om met de situatie? Op welke innerlijke bronnen kan je vertrouwen? Wat kan je aanbieden?

Wat kan je helpen om het beste in jezelf naar boven te brengen, en bij de mensen rondom jou?

Wenste je dat je beter voorbereid was op deze situatie? Neem even tijd voor wat je misschien had willen doen ter voorbereiding?

En, tenslotte, hoe lost het de crisis zich op?

Neem even tijd voor een paar reacties...

**TEKST 2: Maatschappelijk reacties op ecologische problemen (op basis van Rosemary Randall).**

Randall ziet in de samenleving drie maatschappelijke fenomenen die wellicht iets te maken hebben met de milieuproblemen of de toenemende risico's op dat vlak. Steeds meer **winkelen** is een typische geruststellende reactie op berichten dat onze leefmilieu achteruitgaat. Door te gaan kopen en te zien dat iedereen daar volop aan meedoet krijg je het gevoel dat alles nog wel ok is. Randall spreekt zelf van een manisch winkelgedrag, steeds op zoek naar nieuwe dingen en kicks. Dit is ook te merken in het televisie aanbod met een overvloed aan programma's waar huizen en mensen een make-over krijgen.

Een tweede fenomeen is de samenleving die zoveel mogelijk **risico's wil vermijden**. Dit is merkbaar in de overvloed aan regels rond bijvoorbeeld voedselveiligheid, de voorschriften voor iedereen die in de verzorgingssector en het onderwijs werkt, het verbieden van alles wat maar enigszins een risico zou kunnen betekenen. Dit maakt ook dat dokters en verzorgers meer en meer tijd besteden aan administratie en registratie omdat de overheid toch maar zeker wil zijn dat alles volgens het boekje gebeurt. Het paradoxale is dat er wat de grote structurele zaken betreft zoals globalisering en vrij maken van wereldeconomie er steeds minder regels zijn. Dit is dus een projectie van een onzekerheidsgevoel van de maatschappij. We kunnen blijkbaar de structurele oorzaken van onzekerheid niet aanpakken, dus gaan we ons volop toeleggen op allerlei kleine regeltjes tot en met het verbieden van flippo's bij chips.

Het derde fenomeen is de **groei van psychotherapeutische en alternatieve industrie**. In onze samenleving is er een continue stijging van het aantal mensen dat hulp nodig heeft. Kinderen met adhd, jongeren met zelfmoordgedachten, volwassenen met burn-outs en depressies, slaapproblemen, borderline, geweld in het gezin, opvoedingsproblemen, etcetera. Niet alleen het aantal gevallen, maar ook de ernst ervan neemt toe. Volgens Randall is dit een te verwachten patroon bij een 'patient' die de essentie en de ernst van het probleem ontkent. Deze behoefte leidt dan weer tot een enorme groei van een heel aanbod van hulpverleners en stromingen gaande van mindfulness tot oorkaarthapie.

Een eerste stap is deze afzonderlijke fenomenen niet langer als 'normaal' en op zich zelf staande te bekijken, maar met elkaar te verbinden als drie reacties op de steeds groter wordende stroom van informatie over mogelijk komende milieuproblemen die we eigenlijk liever niet willen horen.

Randall bekijkt de planeet als 'moeder aarde' en gaat na hoe wij als kinderen omgaan met de huidige bedreigingen. Wat zijn de verschillende houdingen die ze opmerkt;

- **de eisende kinderen**. Zoals een kind zegt 'ik wil een koekje' of 'ik wil nu televisie zien kijken' reageren veel mensen zo op de milieuproblemen. 'Ik moet wel een auto hebben om naar het werk te gaan'. 'Ik heb hard gewerkt dus moet ik met het vliegtuig op vakantie kunnen'. Een typische reactie van een vierjarige dat er vanuit gaat dat alles moet kunnen en er geen rekening moet gehouden worden met mogelijke grenzen of beperkingen. De idee van "de natuur kan er wel tegen als ik vlees eet" vertrekt van hetzelfde principe. Moeder aarde is onuitputtelijk en daar mogen we ongelimiteerd van gebruiken waar we zin in hebben.

- **de verongelijkte kinderen**. Dit is eerder een lagere-school tijd reactie. 'Waarom moet ik om acht uur naar bed, andere kinderen mogen langer opblijven' of 'waarom moet ik fruit eten, mijn vriendjes krijgen koekjes'. Hier is een uitgangspunt dat anderen meer mogen of kunnen. 'Waarom zou ik minder autorijden, het grote probleem is toch China' of 'waarom mijn afval sorteren, de straat ligt toch vol rommel'. Zeer herkenbare argumenten als het over klimaat en milieu gaat. Onderliggende emotie is dat 'moeder aarde' onredelijke dingen vraagt en anderen privilegieert. Dat roept weerstand en verzet op.

- **de onwetende kinderen**. De Engelse beschrijving 'whistling in the dark' is moeilijk te vertalen. Het gaat over een houding van onverschilligheid en arrogantie. Het zijn het soort opmerkingen die de verantwoordelijkheid afschuiven op anderen. 'Ach, ze vinden nog wel een technische oplossing', 'welk verschil kan ik in godsnaam maken', 'als het echt zo'n probleem is dan zouden ze ons wel een en ander verbieden' of 'het zijn allemaal doemdenkers die er plezier in hebben om ons bang te maken'. Wellicht ook opmerkingen die je al eens gehoord hebt in gesprekken met burens of vrienden. 'Is mijn kamer een rommeltje, ach, laat mijn moeder maar klagen, ze zal het wel opruimen.' 'Is klimaat een bedreiging, ach, iemand anders komt wel met oplossingen.'

Dit zijn dus allen 'onvolwassen' reacties. Er is geen sprake van een relatie tussen moeder en kind die uitgaat van betrokkenheid en zorg voor elkaar. Vandaar ook dat in de aanpak die deze mevrouw

Randall gebruikt sterk te nadruk legt op het uitwerken van een 'volwassen' relatie, een andere manier dus om naar de planeet en haar hulpbronnen te kijken.

Meer lezen:

Theodore Roszak (Ed), Ecopsychology, Sierra Club Books. ISBN 0-87156-406-8

Ken Webster, Craig Johnson, Leren van de natuur, Uitgeverij Jan Van Arkel, ISBN 978 90 6224 495 9 (ook te vinden op <http://www.hitte.nu/webster.html>)

Transitiehandboek, Rob Hopkins, DEEL 3, vanaf p 93



## 5. Inspiratie

Prezi rond bewustmaking in transitie initiatieven.

<http://prezi.com/7ohemihofrmu/bewustmaking-in-transitie-initiatieven/>

<http://www.joannamacy.net>

<http://www.GreatTurningTimes.org>

<http://www.bethechange.org.uk>

<http://www.ecopsychology.org>

<http://www.ecotherapie.be/>