

# URBAN CONFESSIONAL

## Een gratis luisterproject

### **Wij geloven:**

Dat mensen de behoefte hebben om gehoord te worden. Er zit waarde in het gewoon luisteren naar iemand.

### **Onze missie:**

Is om te luisteren. We stellen onszelf beschikbaar voor iedereen die gehoord wil worden.

### **Hoe doen we dit:**

We houden een bordje vast en nodigen mensen uit om te praten, zingen, dansen, schreeuwen, huilen en met ons te delen.

### **Zijn er regels?:**

Regels? Nee. Een leidraad? Ja. We noemen deze de sleutels voor luisteren.

### **Geven we advies?:**

Nee.

## **Sleutels voor luisteren**

- **Ongebalanceerd gesprek.** Luisteren wil niet zeggen dat je stil bent. Er is sprake van een ongebalanceerd gesprek wanneer de persoon waar je naar luistert het meeste spreekt. Maar voel je vrij om vragen te stellen (zie hieronder), begrip te tonen en het allerbelangrijkst empathisch in te stemmen.
- **Empatische instemming.** We zijn er niet om andermans mening te veranderen. Zorg ervoor dat er geen meningsverschil ontstaat met de spreker. Als iemand iets zegt waar je het niet mee eens bent of dat je stuitend vindt, zoek dan in jezelf naar meer begrip, glimlach en ben er voor de ander. Wanneer iemand je mening vraagt, zeg dan “Ik ben alleen hier om te luisteren, en ik

vind het heel interessant”, of breng het gesprek terug bij hen door hun intelligentie of passie voor het onderwerp te complimenteren en vraag dan of er nog iets anders is waar ze gepassioneerd over zijn.

- **Geen grenzen.** Het is belangrijk dat de spreker het gevoel heeft dat ze je volledige aandacht krijgen. Wanneer iemand naar je toekomt, doe dan je bordje omlaag en kruis je armen niet. Dit geeft aan dat je niet meer voor iemand anders beschikbaar bent en dat je je gecommitteerd hebt aan de persoon voor je. Maak gedurende je gesprek ook geen gebruik van je telefoon of andere apparaten, zwaai ook niet naar anderen en knoop geen ander gesprek aan. De kans om iemands aandacht te krijgen is een zeldzame gebeurtenis en onze specialiteit.
- **Respecteer de stilte.** Wanneer er een moment van stilte valt, accepteer dat dan. Onderdruk de behoefte om de stilte te vullen. Dit zijn vaak de momenten waarop een persoon iets zal zeggen dat ze eigenlijk niet durfden te zeggen, iets wat zwaar op hun hart weegt. Blijf geduldig bij ze in de stilte. Laat hen de stilte vullen.

## Urban Confessional Principles

Deze uitspraken begeleiden ons in het luisteren, het is onze mindset.

- We bieden een passieve mogelijkheid voor mensen om iets te delen. Probeer de mensen niet zelf te benaderen, maar laat ze naar je toekomen.
- We zijn er voor hen. Dat is alles. Wij hebben geen agenda en verwachten niets terug.
- We maken geen opnames om later te gebruiken in andere projecten. Dit is het enige moment dat er toe doet. Na het gesprek mag je je ervaringen opschrijven en je mag je herinnering aan de ervaring gebruiken in een voorstelling. Maar om de integriteit van het project te bewaren, maken we geen opnames terwijl mensen hun verhaal met ons delen.

## Etiquette

Een paar basis afspraken die ervoor zorgen dat we een basis standaard voor luisteren hanteren

- Doe je zonnebril af indien mogelijk
- Maak oogcontact. We luisteren met onze ogen en onze harten.
- Glimlach terwijl je wacht en maak oogcontact met voorbijgangers. Zorg dat je benaderbaar bent.
- Wanneer je gevraagd wordt om een locatie te verlaten doe dat dan hoffelijk. Ga niet in discussie met autoriteiten over de locatie.
- Doe nooit aannames over mensen. Laat ze vrijwillig hun informatie delen.
- Je hoeft geen geld te geven aan mensen die daarom vragen. Je bijdrage is het luisteren.
- Biedt altijd aan om met iemand te gaan zitten wanneer je het gevoel hebt dat ze meer geconcentreerde aandacht nodig hebben.
- Ga niet in groepjes van meer dan drie staan. Te veel mensen op dezelfde plek kan intimiderend zijn.

## **Ongebalanceerd gesprek: Vragen**

Wanneer we luisteren beoefenen we de kunst van het ongebalanceerde gesprek: 80% luisteren, 20% bijsturende reacties. Er zijn vier soorten vragen die het gesprek terugsturen naar de persoon die het verhaal deelt zodat we de juiste onbalans houden tussen spreker en luisteraar.

- **Open vragen:** Dit zijn vaak de belangrijkste vragen. Ze zorgen ervoor dat de spreker nadenkt en reageert. Ze worden vaak gebruikt om het contact met een nieuwsgierige aspirant spreker te starten (Hoe gaat het met je?, Waar kom je vandaan?), en ze kunnen ook gebruikt worden om het gesprek bij te sturen wanneer de spreker je vragen stelt. Bijvoorbeeld wanneer een spreker je vraagt over je geloof in God dan kun je het gesprek bijsturen door de open vraag te stellen “Wat is jouw geloof in God?”, of “Wat betekent God voor jou?”. Hieruit blijkt een oprechte interesse in hun geloof en verhalen en helpt om het gesprek ongebalanceerd te houden.
- **Verhelderende vragen:** Dit zijn vragen die je de spreker kunt stellen om delen van hun “bekentenis” toe te lichten. Vragen zoals “Wanneer gebeurde dat?”, “Hoe oud was je toen?”, “Zei je dat je thuis was toen dat gebeurde?” zijn een natuurlijk resultaat van je interesse in hun verhaal. Het laat merken dat je actief

luistert en echt geïnteresseerd bent in de details van hun “bekentenis”.

- **Leidende vragen.** Deze kunnen gebruikt worden om de spreker te leiden naar het delen van meer (of minder) detail over hun verhaal. Ze zijn specifiek dan Open Vragen en kunnen het beste gebruikt worden wanneer je de spreker wilt aanmoedigen verder te praten over een specifiek onderwerp. Vooral wanneer je merkt dat ze ergens graag over zouden willen praten, maar een beetje nerveus zijn om erover te beginnen. Vragen zoals “Hoe is je relatie met je vrouw nu?”, “Ben je recent op zoek geweest naar werk?” laten de spreker merken dat het oké is om verder te praten over een moeilijk onderwerp. Ze communiceren vertrouwen en kunnen de spreker inspireren om moedig te zijn.
- **Positief bijsturen.** Deze vragen kun je gebruiken wanneer je merkt dat de spreker in een neerwaartse spiraal zit en wanneer er al een basis van vertrouwen en intimiteit is gelegd. Vragen als “Waar ben je dankbaar voor?” of “Wat is het mooiste in je leven?” kunnen de spreker helpen een nieuw perspectief te krijgen en de neerwaartse spiraal te stoppen. Wanneer de gebruiker last heeft van een depressie of wanhoop kunnen deze vragen helpen om hun gedachten een nieuwe richting te geven. Ze helpen ervoor te zorgen dat ze het gesprek positiever verlaten dan dat ze bij je gekomen zijn.

## Hoe beantwoord je vragen?

*Mensen gaan je een heleboel specifieke vragen stellen die beantwoord dienen te worden. Hier een aantal suggesties voor antwoorden op veel gestelde vragen.*

*Waarvoor doe je dit?*

Voor jou.

*Waarom doe je dit?*

Omdat we geloven dat mensen veel met zich meedragen en we willen er zijn wanneer mensen hun hart willen luchten.

*Neem je dit op of ben je materiaal aan het verzamelen?*

Nee hoor. Ik ben hier alleen voor jou.

*Mag ik je nummer hebben?*

Ik ben hier om te luisteren, maar als je volgende week terug wilt komen, dan ben ik hier weer.

*Kun je me wat geld geven?*

Ik ben hier om te luisteren, dat is mijn bijdrage.

Met uitzondering van de eerste drie antwoorden zijn ze niet bedoeld als standaard antwoorden, het zijn gewoon suggesties. De eerste drie zijn echter de pijlers van onze missie en intentie.

## **Veiligheid**

De aard van wat we doen kan betekenen dat we in buurten zijn waarbij veiligheid bewuste aandacht behoeft.

- Blijf in groepjes van twee of drie
- Omdat mannen direct naar vrouwelijke luisteraars komen, zorg ervoor dat iedereen oogcontact houdt met anderen in de groep
- Kleed je casual, ga je niet optutten
- Neem geen tassen of andere persoonlijke dingen mee
- Hou je omgeving in de gaten
- Laat niemand je telefoon gebruiken
- Wanneer je je niet comfortabel voelt bij iemand, stel dan netjes voor een andere luisteraar bij het gesprek te betrekken
- Je kunt altijd NEE zeggen wanneer iemand je vraagt iets te doen

## **Hoe omschrijf je ons?**

Wanneer je luistert wil je sommige mensen misschien wat over Urban Confessional vertellen.

Zeg dan dit:

“We zijn onderdeel van een beweging die gelooft dat mensen de behoefte hebben om gehoord te worden”.

Wanneer ze meer informatie willen, verwijst ze naar:

[urbanconfessional.org](http://urbanconfessional.org)

[facebook.com/urbanconfessional](https://facebook.com/urbanconfessional)

[twitter.com/UCfreelistening](https://twitter.com/UCfreelistening)

[instagram.com/urbanconfessional](https://instagram.com/urbanconfessional)

Tijd om te gaan luisteren.