

> **Herstellen is krachtig! Wat wil jij nog goedmaken?**

#Kortrijkzegtsorry

In de week van 18 en 22 november is het **Internationale week van Herstel** en dan maken we het massaal weer goed. Heb jij iets goed te maken met je moeder, je vriend/in, partner, buur. Dan is dit jouw week!



Week van 18 tot 22 november 2024



1 De juiste toon

De cirkel staat of valt bij het zetten van de juiste toon. Voor je de cirkel begint zet je de toon door een goeie uitnodigende inleiding te vertellen. Bijvoorbeeld:

"Ik wil het graag met jullie eens hebben met jullie over ruzies en conflicten. Soms worden we geconfronteerd met conflicten. Een conflict of misverstand is heel snel gebeurd. Vaak denken we achteraf: 'dat heb ik toch niet zo goed aangepakt' of 'wat heb ik stom gereageerd.' Conflicten horen eenmaal bij het leven. Maar als we ze niet aanpakken of oplossen, blijven we ermee zitten en komt dat altijd maar opnieuw terug. We willen heel graag met jullie daar eens over spreken, we vinden dat echt belangrijk."

2 De vragen

Stel de leerlingen (of collega's) de volgende twee vragen:



"Wat heb je ooit eens goedge maakt of hersteld? Welk gevoel gaf je dat?"

3 Het cirkelen zelf

Bedank de groep oprecht voor hun inbreng, eerlijkheid en openheid; het zijn geen gemakkelijke verhalen. Nodig de leerlingen vervolgens uit:

"Wetende dat het zo kan opluchten en zo'n goed gevoel geeft om iets goed te maken, en omdat het deze week de we Week van Herstel is, willen we jullie uitnodigen om dit moment te grijpen en gebruik te maken van sorrykaartjes. We hebben hier kaartjes waarop je iets kan schrijven naar iemand. Je kunt het nu afgeven of bewaren om op een later moment te geven."

Deel de sorrykaartjes uit en geef de leerlingen echt de tijd om iets op de kaartjes te schrijven. Om het proces goed te laten verlopen vinden, we het belangrijk dat we niet onderbreken, echt naar elkaar luisteren en dat iedereen die het woord krijgt zijn best doet om iets te vertellen, zo wordt het voor iedereen makkelijker is om iets persoonlijks te delen.

We kiezen er bewust voor om de 'regels' niet te overlopen maar te vertellen in een verhaal en vooral het waarom mee te geven. Begin als moderator zelf iets te vertellen in de cirkel. Als je zelf als eerste op de vraag antwoordt, zet je de toon voor het verdere verloop van de cirkel. Kies een persoonlijke, leuke anekdote als goed voorbeeld. Geef de jongeren eerst de tijd om na te denken, en vraag dan wie (na jou) wil beginnen. Bedank die persoon voor zijn moed om te starten: "Merci om te beginnen, de spits af te bijten!" Hij of zij mag dan kiezen in welke richting de cirkel verder gaat. Wie niet meteen kan antwoorden, daar komen we later bij terug.

Als de jongere dan nog steeds niets weet te zeggen, gebruik dan deze back-up vraag: "Heb je al eens sorry gezegd?" Indien ja: "Vertel eens." Indien nee: "Hoe maak jij dan dingen goed, of wat maakt dat het zo moeilijk is?" Bij oppervlakkige antwoorden: bedank, maar probeer hen uit te nodigen dieper na te denken en iets met meer diepgang te delen.

Waardeer elk antwoord, bedank elke leerling voor zijn of haar bijdrage.

{ "Wat heb je ooit eens goedge maakt of hersteld? Welk gevoel gaf je dat? "

Bedank de groep oprecht voor hun inbreng, eerlijkheid en openheid; het zijn geen gemakkelijke verhalen.

Nodig de leerlingen vervolgens nogmaals uit:

["Wetende dat het zo kan opluchten en zo'n goed gevoel geeft om iets goed te maken, en wetende dat het de week van herstel is, willen we jullie uitnodigen om dit moment te grijpen en gebruik te maken van sorrykaartjes. We hebben hier kaartjes waarop je iets kan schrijven naar iemand. Je kunt het nu afgeven of bewaren om op een later moment te geven."

Deel de sorrykaartjes uit en geef de leerlingen echt de tijd om iets op de kaartjes te schrijven.



www.ligand.be/kortrijkrestorativecity

#kortrijkzegtssorry #RJweek