

*Samen de transitie van het
landelijk gebied vormgeven*



BuitenBuddies:

Werkvormen voor de buddies



Een kwestie van perspectief

Er is niet 1 waarheid, er is alleen een perspectief.

De inhoud gaat zover als de relatie dat toelaat.

Hoe luister je eigenlijk? Vanuit waar? Hierover heb je zelf de regie. Daar is veel winst te bepalen.





De werkvormen

Gaaf dat je meedoet en dat je nieuwsgierig bent naar de ander en naar jezelf!

Om de uitwisselingen en ontmoetingen te ondersteunen hebben we een aantal werkvormen beschikbaar gemaakt. We raden jou/ jullie met klem aan;

- Om deze te gebruiken en
- Om de instructies letterlijk en gedisciplineerd op te volgen

Niet alleen omdat het houvast, structuur en veiligheid biedt, ook omdat deze vormen je uitnodigen om voorbij de gebaande paden te gaan.

Hieronder worden de fases en de werkvormen toegelicht.

Over het proces



1 | Aanmelding en kick-off

Geïnteresseerden melden zich aan. Daar start de onboarding. Vervolgens komt maatwerk. Matchmaking o.b.v. locatie, passie, leeftijd, geslacht, kaliber, werkinhoudelijk, religie, etc.

Tijdens de kick-off ontmoeten de buddyparen elkaar en wordt 'de geest' van BuitenBuddies toegelicht en praktisch gemaakt.

2 | Samen op reis (enkele maanden)

Verschillende modules en werkvormen (hierna) ondersteunen deelnemers om elkaar- en elkaars wereld te ontmoeten en te begrijpen.

Het BuitenBuddy team houdt de vinger aan de pols en is beschikbaar voor vragen en/of antwoorden. Via de whatsapp groep worden ervaringen gedeeld.

3 | Afronding of vervolg

Deelnemers geven hun feedback over het proces, de (vaak verrassende) resultaten, tips voor verbetering en ideeën voor verdere verbreding/verdieping/verlenging.

Over de reis, in 3 fases



1 | Persoonlijke kennismaking

Zet je werkpak af. Je buddy wilt weten wie JIJ bent, en viceversa. Want de inhoud gaat zover als de relatie dat toelaat.

- Algemeen: over luisteren
- Dialogo wandeling
- Eerste ontmoeting, na kick-off

2 | In de schoenen van de ander

Onderdompeling in de wereld- en schoenen van de ander. Niet naar de oplossing, gewoon onderdeel zijn van en leren/ snappen.

- Schaduwen
- Feiten en zienswijzen

3 | Deelgenoot & Bijdragen

Meenemen en inzetten van elkaar bij een vraagstuk of dilemma waar je tegenaan loopt (eigen werk/ bedrijf of in gebiedsproces).

- Stakeholder interview
- Maatwerk



De werkvormen/ modules



Algemeen: over luisteren (1 van 4)

Niveaus van luisteren, en 'wie' luistert er?

De manier waarop je luistert beïnvloedt hoe je de mensen, jouw relaties en de wereld rondom ervaart. Onze manier van luisteren is een filter. Het beïnvloedt welke externe impulsen je binnenlaat en welke niet. En dat alleen al verandert alles! Jouw kwaliteit van luisteren heeft een enorme impact op de kwaliteit van je leven. Het goede nieuws is dat we de kwaliteit van luisteren kunnen aanscherpen. Theory U heeft een kader rond luisteren ontwikkeld, waarin 4 niveaus te onderscheiden zijn:

1. Downloading: Op dit niveau luister je niet echt. Selectief vang je enkel de info op die je eigen perceptie/idee bevestigt en versterkt. Wanneer je niet meer luistert naar de ander, maar klaar staat om je eigen standpunt te verdedigen, zit je in 'downloading'.

2. Luisteren naar de feiten: Op dit niveau luister je naar de feiten en ga je het gesprek rationeel analyseren. Je luistert en laat nieuwe informatie toe, ook als die je eigen standpunt tegenspreekt. Dit vereist een bereidheid om jezelf in vraag te stellen en vraagt om een open mind.



Vervolg algemeen: over luisteren (2 van 4)

3. Empathisch luisteren: In deze luisterstijl bekijk je de wereld door de ogen van de ander. Het vereist een bereidheid om ons hart te openen en te voelen wat er in de ander omgaat. Hier luister je naar de emoties en behoeften die er aanwezig zijn bij de ander. Het gaat niet enkel over de feiten, maar je bent ook nieuwsgierig waarom deze persoon dit zegt, en wat de diepere drijfveer is.

4. Generatief luisteren: Op dit niveau van luisteren gaan we voorbij de feiten en de onderliggende emoties. Vanuit een onbevangenheid luisteren we, en maken we ruimte waar iets nieuws kan ontstaan. Pauzes en stilte zijn kenmerkend voor dit soort gesprek. Hier luister je ontspannen en aandachtig: aandacht voor de ander maar ook aandacht voor onze eigen sensaties, gedachten, beelden en verbanden. Beide komen tot nieuwe inzichten als resultaat van de uitwisseling. Het enige wat je hier moet doen is om, vanuit die nieuwsgierige en ontspannen houding, ten volle aanwezig zijn. Dit vraagt een bereidheid om open te staan voor mogelijkheden die het beste naar boven brengen

Deze 4 niveaus geven je een kader om zelf eens te reflecteren op welk niveau je meestal aan het luisteren bent. Elk niveau van luisteren heeft zijn voor en nadelen. Het is niet zo dat je altijd het vierde niveau van luisteren moet hanteren. Wel is het boeiend om te weten dat er verschillende mogelijkheden zijn. Zo kan je in een gesprek gaan schakelen tussen deze niveaus om meer diepgang te creëren, en jezelf uit te dagen om je eigen wereldbeeld te verruimen.



Vervolg algemeen: over luisteren (3 van 4)

En wie zit er achter het stuur? Dit bepaalt veel en je kan hiermee spelen. Dat bepaal je zelf. Wat bij jou dominant is, dat kan je met je buddy bespreken. Handig voor jezelf, handig voor je buddy. Je kan een stapje verder gaan. Wellicht wil je namelijk leren om vanaf een ander niveau te luisteren en/of vanaf een ander sub-personage. Daar kan je de hulp van je buddy bij gebruiken, bijvoorbeeld door elkaar te vragen alert te zijn waar de ander uithangt en dat ook actief terug te geven. Dit vraagt wel oefening (vallen en opstaan) en is erg waardevol. In elk mens leven verschillende sub-personages. Hier de meest voorkomenden:

- De perfectionist gaat altijd tot het gaatje. Legt de lat hoog en rust niet totdat alle puntjes op de i staan. Hij heeft een ideaalbeeld hoe je eruit zou moeten zien en hoe je moet handelen, en wil dat je ten alle tijde aan dat ideaal voldoet.
- De levensgenieter is een vrijbouter en heeft lak aan conventies. Hij/ zij wil gewoon een leuk leven; gericht op plezier en bevrediging.
- De pleaser zorgt ervoor dat je je altijd zo gedraagt dat iedereen je aardig vindt en dat niemand zich aan je ergert. Hij is een expert in het aanvoelen van wat andere mensen nodig hebben, en kan daardoor zichzelf 'vergeten'.
- De autonome 'ik' is niet afhankelijk van de waardering van anderen. Deze subpersoon kan prima grenzen stellen en nee zeggen, zonder zich daarover schuldig te voelen. Hij houdt het zakelijk en realistisch. Vertoont assertief gedrag.



Vervolg algemeen: over luisteren (4 van 4)

- De pusher's levenstaak is je op te jatten, met een zweep in de ene hand en een to-do-lijst in de andere. Wil snelheid en succes, houdt niet van lummelen of ontspanning. Is niet realistisch wat tijd betreft.
- De rust vertelt je op tijd rust te nemen. Hij zorgt ervoor dat je pas op de plaats kunt maken. Laat je lekker op de bank zitten. Geniet van het strand. Maakt geen plannen.
- De innerlijke criticus laat je voortdurend weten wat je verkeerd doet, hoe je tekort bent geschoten, welke fouten je hebt gemaakt en hoe weinig er van je deugt.
- De rationalist is rationeel. Hij houdt alles het liefst zakelijk en houdt van analyseren. Je herkent hem in de onvermoeibaarheid waarmee kinderen vragen stellen. We kunnen er ziektes mee uitbannen, naar de maan vliegen en internetten met de hele wereld.
- De verantwoordelijke ouderfiguur is er altijd, liefhebbend en ondersteunend. Zorgt ervoor dat je je onvervangbaar en goed voelt. Wil graag de zorg van de ander overnemen en maakt hem daardoor afhankelijk.
- Het innerlijk kind blijft ons hele leven bij ons. Reageert heel intuïtief. Het speelse kind brengt zorgeloos plezier en onbevangen lol, het kwetsbare kind verlegenheid en onzekerheid. Deze laatste wordt het vaakst weggestopt.



Nr. 1: de dialoog wandeling (1 van 2)

In het kort: Je gaat met z'n tweeën wandelen. Iedere persoon heeft 15 minuten om te reageren op 1 of 2 van onderstaande vragen.

Wissel na 15 minuten.

Het belangrijkste is dat degene die luistert niet reageert; althans niet inhoudelijk op wat er verteld wordt. Laat de verteller vertellen. De luisteraar herhaalt alleen de onderstaande vragen of geeft hooguit een geluid/ knikje om te duiden dat hij of zij luistert.

Oogcontact is niet nodig, liever niet zelfs. En als er even stilte valt, laat maar gebeuren en geniet ervan ;-)

Je ervaart dat deze aandacht iets met jou en je vraag doet, met de manier waarop je jezelf tot je vraag verhoudt. Hoe de aandacht helpt bij het verhelderen of verdiepen, en bij het inzien van de eerstvolgende stap die je moet/wilt zetten voor je vraag.

De vragen: (KIES ER MAX 2)

- Waar ben je dankbaar voor?
- Waarvan / wanneer ga je kwispelen?
- Welke 3 of 4 momenten in je leven tot nu toe zijn echt bepalend geweest en waarom?



Vervolg Nr. 1: de dialoog wandeling (2 van 2)

Praktische richtlijn voor de dialoog

Voor de prater:

- Spreek open, vrij en persoonlijk;
- Spreek zo veel mogelijk vanuit je ervaring in het nu (ik-taal);
- Spreek genoeg: niet meer en niet minder.

Voor de luisteraar:

- Luister met al je aandacht, val niet in de rede;
- Laat stilte maar vallen/ heb respect voor alles wat er is, eventueel herhaal je de vraag;
- Parkeer (of onderzoek) je eigen oordelen of aannames.

Resultaat

Dat wat een dialoog oplevert, ligt niet op voorhand vast. Het leidt tot vertraging van de uitwisseling, wat vaak een gevoel van ruimte geeft. Het uitstellen van een reactie op de inbreng van een ander leidt tot meer empathie. Uiteindelijk geeft een dialoog vaak inzichten die niet snel ontstaan bij een gewoon gesprek.



Nr. 2: eerste 1-op-1 ontmoeting na kick-off

In het kort: Pak je agenda en plan een datum/ tijd voor jullie eerste ontmoeting.

Qua locatie; daarin zijn jullie vrij. Het kan bij de een, het kan bij de ander. Het kan ook op een 'neutrale' plek (natuurgebied, koffieplek, etc) naar keuze. De aanrader is om het bij je eigen huis of werkplek te doen. Kies wie de ontvanger is, en wie de bezoeker. Bij de volgende ontmoeting wil je dit wellicht omdraaien.

Ter voorbereiding: Pak een papiertje en schrijf 3 tot 5 dingen op papier met;

- Dingen/ onderwerpen/ bezigheden die je interessant vindt of leuk vindt om te doen
- Zaken waar je interesse naar uitgaat/ waar je nieuwsgierig naar bent

Suggestie: denk er niet te veel over na. Hou het klein en 'simpel' dus bijvoorbeeld: een sport, een hobby, een muziekstijl, bepaalde smaken/ keukens, wandelen, een thema/ onderwerp wat je bezighoudt. En deel dit lijstje met je buddy, en viceversa

Als ontvanger van dit lijstje: zie het als een paar puzzelstukjes waar je rekening mee kan houden als ontvanger, bij de volgende ontmoeting. Dit lijstje zijn mogelijke aanknopingspunten voor je programma.

Leuke aanvulling: wissel uit 'wat je herkent (in jezelf) t.a.v. hoe je luistert en vanuit waar je luistert (zie algemeen: over luisteren)



Nr 3: Schaduwen (1 van 4)

‘Schaduwen’ beschrijft de praktijk van het observeren, getuigen zijn en mogelijk begeleiden van iemand tijdens zijn/haar werk en lessen trekken van deze observatie. Hiermee kun je:

- In de dagelijkse werkervaring van je buddy stappen.
- Observeer en absorbeer praktische en intuïtieve kennis van je buddy, en krijg zo een nieuw perspectief op je eigen werk en inzichten in de praktijk van je buddy.
- Barrières en kansen identificeren die moeten worden aangepakt.
- Vorm nieuwe ideeën voor je eigen werkinhoud.

Principes

- Stel je flexibel op: schaduwen werkt het beste als de inhoud en/of het werkgebied onbekend is. Schaduwen is geen interview of bezoek met een oude bekende. Er wordt geen gestructureerd programma gevolgd.
- Zet je oordelen opzij: bekijk de situatie met open blik en frisse ogen. Observeer. Observeer. Observeer. Probeer de situatie te bekijken vanuit het perspectief van een neutrale videocamera, of een eerste werkdag, of een onderzoeker.
- Krijg toegang tot je onwetendheid: schenk tijdens de dag aandacht aan en vertrouw op de vragen en observaties die bij je opkomen; noteer deze voor nabespreking.
- Wees empathisch: probeer te observeren vanuit het perspectief van de ander. Probeer hun taak en realiteit te begrijpen en waardeer hun aanpak en manier van omgaan met dingen.



Vervolg nr 3: Schaduwen (2 van 4)

Stap 1, de inhoud van de reis bepalen:

Je buddy kan je een paar opties geven waar je hem/haar op kan schaduwen. Bijvoorbeeld, een (belangrijke) vergadering of bijeenkomst, tijdens een bezoek van een adviseur/ handhaver, bij een lancering van iets, etc. Criteria: relevantie voor je huidige blinde vlek, uitdaging of kans, en voor je wens om meer te leren over het leven/werk van je buddy.

Tijd: minimaal een halve dag, maximaal een volledige werkdag. Bepaal in onderling overleg.

Stap 2, de logistiek.

Bepaal datum en tijd voor deze schaduw sessie. In geval er anderen aanwezig zijn, stel deze (vooraf) op de hoogte dat je buddy erbij is, als neutraal en geïnteresseerd persoon.

Het is niet nodig dat de persoon die geschaduwd wordt extra tijd vrijmaakt, behalve aan het einde van de dag voor de nabespreking. Dit kan ook tijdens de lunch, diner of na afloop

Vertrouwelijkheid: maak duidelijk dat alles wat je waarneemt of hoort vertrouwelijk blijft.



Vervolg nr 3: Schaduwen (3 van 4)

Stap 3, voorbereiding op de dag zelf:

Bereid je op de ochtend van de schaduwdag voor door 10-20 minuten vóór de oefening de tijd te nemen om:

- Focus op het doel van het schaduwen: wat wil je leren? Welke aannames of opvattingen of meningen heb je misschien (voor vandaag) even los te laten.
- Stel je het best mogelijke resultaat van de dag voor: voor jezelf en de persoon die je schaduwt (je buddy).
Bijvoorbeeld, doordat ik me open opstel krijg ik een echt inzicht in de realiteit van mijn buddy en dat creëert concrete kansen.

Stap 4: Schaduw-sessie:

Als je eenmaal bij je buddy bent:

- Transparantie en vertrouwen creëren over het doel en het proces.
- Herinner elkaar eraan dat alles wat je leert vertrouwelijk is.
- Luister met je geest en hart wijd open, maak aantekeningen en volg de principes.



Vervolg nr 3: Schaduwen (4 van 4)

Stap 5: Persoonlijke afronding.

Aan het eind van de dag en/of tijdens de lunch interview jij je buddy. . Stel alle vragen die de observaties gedurende de dag bij je oproepen. Hier zijn er enkele om te overwegen:

- Wat zijn mijn twee tot drie belangrijkste observaties van vandaag?
- Wat zijn de implicaties ervan voor mijn eigen werk?
- Met welke 2 à 3 belangrijke (persoonlijke of inhoudelijke) uitdagingen werd mijn buddy geconfronteerd?
- Waren er tijdens het schaduwen momenten waarop ik mij ongemakkelijk voelde? Waarom?
- Waren er momenten waarop ik me geïnspireerd voelde? Waarom?
- Welke andere dingen heb ik aan mezelf opgemerkt?
- Andere observaties of belangrijkste conclusies?

Dank, groet en laat ons weten als je vragen hebt



Nr 4: Feiten en zienswijzen (1 van 2)

Wat zijn de feiten en de zienswijzen? Wederzijdse verrijking door meer scherpheid in je beeldvorming

Wat jij ziet is niet noodzakelijk hetzelfde als wat de ander ziet. Hetzelfde geldt voor je meningen en oordelen. Of hoe je informatie tot je neemt. Ben je nieuwsgierig naar je eigen 'blinde vlekken' en de ervaring van een ander rondom hetzelfde ding?

We hebben een paar prikkelende bronnen op een rijtje gezet, zie onder.

- Een interview van ETEN = WETEN met o.a. Charles Mann (schrijver van 'de tovenaars en de profeten') en een aantal Nederlanders over het landbouw- en voedselland; verleden en toekomst, binnen NL en de wereld. 55 minuten:
- Een grappige en scherpe bijdrage van Pieter Derks over de kracht en waarde van vakmensen en hoogopgeleiden. 15 minuten:
- Hoe zou een duurzaam Nederlands landbouw- en voedselsysteem eruit kunnen zien? Met deze vraag is Marjan Minnesma van Urgenda aan de slag gegaan. Het resultaat is een rapport, dat is samengevat in een filmpje van 7 minuten, klik hier.

Bovenstaande zijn eventueel te vervangen met andere prikkelende inhoud.



Vervolg nr 4: Feiten en zienswijzen (2 van 2)

Stap 1) Kies samen 2 bronnen en bekijk/ beluister dat, voordat je elkaar treft. Dat is je huiswerk.

Stap 2) Als je elkaar ziet, kies beurten. Elk persoon 10 tot 15 minuten en dan wissel je om. Als je aan de beurt bent, deel dan je antwoorden op de volgende vragen. Als luisteraar luister je alleen, val de prater niet in de reden:

- Noem 3 tot 5 dingen waar je je goed in kan vinden/ waar je achter staat
- Noem 3 tot 5 dingen waar je jeuk van krijgt of die volgens jou niet kloppen
- Wat heb je ervan geleerd? Nieuwe inzichten?
- Welke vragen roept het bij je op?

Doe stap 2 eventueel 2 of 3 keer, helemaal als je merkt dat je zelf en/of de ander nog (lang) niet uitgepraat is.

Stap 3) Kom je tot een inzicht waar je - samen met je buddy - op door wilt? Een kennisvraag? Of wil je een specifiek persoon spreken? Of wil je iets uitproberen? Zo ja, wat dan? En wat heb je nodig voor de vervolgstap?

Mocht je het antwoord hierop zelf kunnen regelen, dan prima. Als we (team BuitenBuddies) je of jullie ergens mee van dienst kunnen zijn, laat het ons weten!



Nr 5: Stakeholder interview (1 van 3)

Jullie hebben elkaar al leren kennen en gesproken over elkaars wereld. Nu gaan jullie samen op bezoek bij een derde persoon of organisatie, bijvoorbeeld een handhaver, het waterschap, een kennisinstelling, een belangenorganisatie, de bank, etc..

Dit kan iemand zijn waar jullie beiden (in)direct mee van doen hebben en tevens een oordeel over hebben, moeite mee hebben of niet goed begrijpen. Het doel van dit bezoek is niet om te overtuigen, maar om te luisteren, te begrijpen en samen nieuwe inzichten op te doen.

Wat is het doel van dit gesprek?

- Beter begrijpen waarom de ander doet wat hij doet
- Ontdekken waar misverstanden en knelpunten zitten
- Gezamenlijk nieuwe ideeën opdoen voor samenwerking of oplossingen

Belangrijk: Dit is geen onderhandelingsgesprek of discussie, maar een kans om iets nieuws te leren, de zaak beter te begrijpen.



Vervolg nr 5: Stakeholder interview (2 van 3)

Hoe pak je het aan?

1. Voorbereiding

- Wie te interviewen? Benoem elk bijvoorbeeld 3 organisaties/ mensen die aan bovenstaande voldoen. Deel dat met elkaar en bepaal je top 2. Maak vervolgens de afspraak.
- Wat willen we leren? Schrijf samen 2 of 3 vragen op die je belangrijk vindt.
- Wat verwachten we? Bespreek kort welke beelden of oordelen jullie over deze persoon/organisatie hebben.
- Wie stelt de vragen? Spreek af wie het gesprek opent en wie vooral luistert.

2. Het gesprek voeren

Begin met een open houding. Stel jullie kort voor en vertel waarom jullie op bezoek zijn. Hieronder wat voorbeeldvragen:

→ De definitie van succes in je werk: wat is dat (voor jou)?

→ Wat zijn voor jullie de grootste uitdagingen in dit werk?

→ Welke misverstanden over jullie werk komen jullie vaak tegen?

→ Hoe kunnen wij beter met jullie samenwerken?



Vervolg nr 5: Stakeholder interview (3 van 3)

Luister zonder te oordelen → Probeer te begrijpen hoe de ander zijn of haar werk ervaart.

Vraag door en vat samen → "Als ik het goed begrijp, zeggen jullie dat... Klopt dat?"

Sta stiltes toe → Laat ruimte voor nadenken en ongemak – dat is soms juist waardevol.

3. Na het gesprek: samen reflecteren

- Wat verraste ons?
- Waar denken we nu anders over?
- Welke inzichten nemen we mee voor onze samenwerking?

Schrijf in een paar zinnen op wat jullie meenemen uit dit gesprek. Willen jullie nog iets terugkoppelen aan de geïnterviewde of anderen?

Tot slot: dit bezoek is een kans om de zaak vanuit een ander perspectief te zien. Misschien verandert het je mening niet, maar het helpt wél om elkaar beter te begrijpen. En begrip is vaak de eerste stap naar betere samenwerking!