

Luister Eens

Luisterspel

**Editie voor
op het werk**

Ontwikkeld met de ambassadeurs van Luister Eens en in samenwerking met het Van Gogh Museum, AWWN en hun netwerk & Expertisecentrum Transculturele Therapie.



AWWN

Coöperatie
Expertisecentrum
Transculturele Therapie
U.A.

**Dit is de Luisterspel editie voor op het werk,
ontwikkeld om met aandacht met elkaar in
gesprek te gaan.**

**Je oefent met luisteren, spreken en elkaar beter begrijpen.
De spelregels geven houvast en zorgen voor een veilige en open sfeer.**



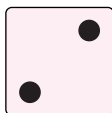
10 - ∞ min



2-4 spelers



Zeg even niet en blijf met je aandacht bij de ander, tot de verteller zelf een vraag aan je stelt. Zo bepaalt de ander het gesprek.



Let op je lichaamstaal (zoals houding, oogcontact en gezichtsuitdrukking). Denk na afloop na over hoe dit voor de ander kan zijn overgekomen.



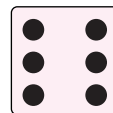
Merk je eigen oordeel op (bijvoorbeeld: 'Waarom zou ik dat anders doen?'), maar zeg dit NIET hardop.



Luister zonder te onderbreken tot de ander klaar is met praten. Tel in stilte tot drie voordat je reageert.



Stel open vragen. Dit zijn vragen waarop je geen ja of nee kunt antwoorden, zoals vragen die beginnen met wat of hoe.



Check of je de ander goed hebt begrepen. Vat kort samen wat je hebt gehoord, zonder je mening te geven. Laat de ander hierop reageren en ga daarna verder met het gesprek.

**Is luisteren toch uitdagender dan gedacht?
Lees dan vooral onze tips op [LuisterEens.nl](https://www.luistereens.nl)**



Luister Eens

Zo speel je het spel

1. Voorbereiding

Kies een rustige plek waar jullie niet gestoord worden. Leg de **kaarten**, **dobbelsteen** en **timer** klaar.

2. Startkaart en basis bepalen

Het spel begint met een **startkaart**. Met deze kaart maken jullie samen afspraken over **tijd**, **veiligheid** en **manier van luisteren**.

3. Rollen verdelen

Bepaal wie start als:

- **Luisteraar**: luistert en krijgt een luisteropdracht.
- **Verteller**: beantwoordt een vraag of vertelt een verhaal.

Na elke ronde wisselen deze rollen.

4. Start van een ronde

Een ronde is één gespreksmoment.

- De **luisteraar** gooit de dobbelsteen en krijgt een luisteropdracht. Bij elk nieuw kaartje wordt de dobbelsteen opnieuw gegooid.
- De **verteller** mag eerst een gespreksopenerkaart gebruiken als dat helpt om te beginnen. Vervolgens trekt de verteller een kaart en begint met vertellen.

5. Soorten kaarten

Het Luisterspel bevat verschillende soorten kaarten:

- **Gespreksopenerkaarten** zijn bedoeld om het gesprek mee af te trappen. Daarna volgt altijd een vraagkaart.
- **Vraagkaarten** hebben drie niveaus: van verkennend naar verdiepend. De verteller kiest zelf welk niveau passend voelt.
- **Situatiekaarten** gaan over herkenbare situaties uit het dagelijks leven.
- **Kunstkaarten** ondersteunen bij het verwoorden van gevoelens en ervaringen.

Een situatiekaart of kunstkaart kan op elk moment los worden ingezet. Deze mag worden gecombineerd met een vraagkaart als dat helpt bij het beantwoorden.

6. Afronding van het gesprek

Wanneer de **timer** afgaat, rondt de verteller rustig af. Gebruik de reflectiekaarten om samen kort stil te staan bij het luisteren en vertellen.

Extra deelnemers?

Bij **3 of 4 spelers** zijn er extra rollen:

- **observeerder**: deelt wat is opgevallen
- **oplettende luisteraar**: bewaakt de afspraken van de startkaart

De rollen wisselen per ronde, zodat iedereen kan vertellen, luisteren en ondersteunen.

Startkaart

1. Duur van het gesprek

Spreek samen af hoe lang het gesprek duurt. Kies bijvoorbeeld **10, 15, of 20 minuten**.

2. Timer kiezen

Bespreek of jullie een analoge timer willen gebruiken of een mobiel.

Bij voorkeur kiezen jullie voor een analoge timer.

3. Vrijheid om te delen

Maak duidelijk hoe vrij iedereen is om iets wel of niet te delen. **Een kaart overslaan mag altijd.**

4. Spanning en kwetsbaarheid

Spreek af dat het **oké** is om te zeggen wanneer iets spannend of lastig voelt.

5. Omgaan met stilte

Sta even stil bij hoe jullie met stilte omgaan. **Voor sommigen is stilte prettig, voor anderen minder.**

6. Pauzemomenten

Bepaal hoe en wanneer jullie een pauze kunnen nemen en hoe lang die ongeveer duurt.

Bespreek hoe jullie aangeven dat de pauze of stilte voorbij is.

Een pauze nemen mag altijd, ook tijdens het spel wanneer een vraag iets losmaakt of te veel wordt.

7. Respect en vertrouwelijkheid

Spreek af dat jullie met respect met elkaar omgaan. **Wat gedeeld wordt, blijft tussen jullie en gaat niet buiten deze ruimte.**

8. Gelijkwaardigheid

Zorg voor een gelijkwaardige sfeer. **Ieders inbreng is even waardevol.**

9. Afspraken bevestigen

Bevestig samen deze afspraken voordat jullie beginnen.

Veel luister- en vertelplezier!

