



# EEN WANDELING IN HET PARK

Een belevingsoefening die inzicht geeft in de eigen mindset

## WAT?



De tool “een wandeling in het park” is een **belevingsoefening**, waarbij een groep mensen met gesloten ogen naar een verhaal luistert en zich hier een mentaal beeld van tracht te maken. De uitwisseling na de oefening maakt dat de oefening tot leven komt. De oefening kan ingezet worden om mensen **bewust** te laten worden van hun eigen mindset, de impact van de eigen cultuur en opvoeding, en de invloed van stereotypen, op het eigen denkkader en professioneel handelen.

## WAAROM?

Deze belevingsoefening is bestemd voor een groep mensen met wie je een eerlijk gesprek wilt voeren over heersende normen en hardnekkige stereotypen. De oefening heeft als doel om te erkennen dat we allemaal **normdenken** en vanuit **stereotypen** in het leven staan. Deze bewustwording doet ook inzien hoe je kijkt op de realiteit gekleurd en eenzijdig is, hoe je vervolgens in je contacten en ondersteuning van mensen, toch ook een heel **spectrum mist**.

Aan het einde van deze oefening wordt er in een nabespreking gekeken naar ieders eigen denkpatroon. Er wordt samen nagedacht over manieren om het **normdenken** te gaan **beïnvloeden**. De oefening en de nabespreking laten mensen op een welbewuste manier naar de sociale realiteit kijken, doen hen inzien dat ze zich een beeld vormen volgens hun referentiekader of de heersende norm. Het **kruispuntdenken** biedt een ruimer kader om hier verder over in gesprek te gaan.

## HOE?

Iedereen zit neer op een stoel, sluit de ogen en opent de oren. De begeleider van deze oefening leest een **verhaal** voor over een wandeling in het park. De deelnemers proberen zich een zo concreet mogelijk **mentaal beeld** te vormen van deze wandeling.



## Het verhaal

Sluit je ogen. Neem even de tijd om je jezelf voor te stellen in een park. Voorlopig zijn er geen mensen te bespeuren. Het is een warme zomerdag, de bomen staan vol met bladeren en de zon breekt door om je een warm gevoel te geven. Er staat een lichte bries. Je voelt het op je gezicht. Terwijl je vooruit kijkt, zie je in de verte een pad dat zich een weg baant. Rond het pad zijn er bloemen, stukken gemaaid gras en grote lommerrijke bomen. Het enige geluid is dat van zingende vogels.

Je hoort de vogels en ruikt het vers gemaaid gras. Je voelt tegelijk de hitte van de zon en de verfrissing van de lichte bries. Je kijkt voor je uit en besluit het pad te volgen.

Je begint te wandelen en beweegt je over het pad. Je hoort in de verte menselijke stemmen. Je kijkt eerst naar rechts en dan naar links. Je ziet een kind tegen een voetbal schoppen. Het kind gooit de bal in de lucht en vangt hem op als hij valt. Twee personen spelen met het kind. Je lacht en zwaait naar hen. De glimlach op hun gezichten valt je op.

Je loopt verder langs enkele grote bomen en passeert twee mensen die op een bankje zitten. Ze lachen luid. Je probeert te horen wat ze zeggen. Je beweegt weer langs het pad en ziet een koppel hand in hand naar je toe lopen. Ze lopen langs je heen terwijl je naar ze kijkt.

Terwijl je verder wandelt zitten een aantal mannen op een bankje langs het pad te praten, en zonnebloempitten te eten. Je kijkt ze één voor één aan. Als je verder loopt nader je de ingangspoort van het park.

Je wandelt door de poort en voor je zie je je eigen huis. Je wandelt naar binnen en zet je aan de keukentafel. Je zit op de stoel en voelt het zitvlak onder je. Je opent langzaam weer je ogen en komt weer tot de groep wanneer je er klaar voor bent.

# Nabespreking

## Gebruik volgende vragen om het gesprek op gang te trekken:

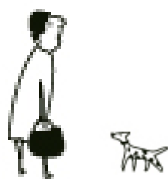
- Toen je het kind zag met de bal, was het kind een jongen of een meisje?
- Had je je voorgesteld dat de twee mensen die je met het kind zag, de ouders waren van het kind? Waren ze van hetzelfde geslacht?
- Hoe zagen de twee mensen die op de bank zaten eruit? Waren het witte personen? Zagen ze er gezond uit?
- Waarmee waren ze volgens jou aan het lachen? Waarover ging hun gesprek?
- Was het koppel dat hand in hand liep een oud koppel? Zag het koppel er gezond uit? Waren het gekleurde personen?
- Was de groep mannen op het bankje jong of oud? Wit? Gezond?
- Droegen mensen in je park kleding of sieraden die je doen vermoeden dat ze een andere cultuur hebben?

## Zoom vervolgens in op enkele vragen over de context:

- Was iedereen in je park wit?
- Waren de mensen jong of van middelbare leeftijd?
- Waren er ouderen?
- Zag je koppels van hetzelfde geslacht?
- Waren er mensen met een beperking?
- Waren er verschillende groepen/personen van een andere origine?

## Enkele vragen ter afsluiting:

- Waarom denk je dat je het park op die manier zag?
- Hoe denk je dat de manier waarop we de wereld zien een impact heeft op ons werk?
- Wat kan je als team ondernemen om je blik te verruimen?
- Wat heb je voor jezelf nodig om je denkpatronen te doorbreken en verruimen?



## Referentie

Wil je refereren naar deze tool? Gebruik dan volgende referentie:

Verhaegen, I., Claeys, J. Deleu, H., Meys, F., Vos, E., Taamouti, M. (2021).

*Resokit: methodiek en tools voor sociale professionals om netwerken te versterken en te connecteren met de buurt.* Brussel: Odisee Hogeschool ([www.resokit.be](http://www.resokit.be)).

