We krijgen een pittige mail, mijn collega en ik, met wie ik samen een online ACT groep geef bij Skils. De mail is afkomstig van één van de deelnemers, na de tweede sessie. Ze vindt het vervelend dat ze zo weinig weet van de achtergrond van de andere deelnemers. Het klopt dat we daar niet zoveel ruimte voor gegeven hebben. In onze introductieoefening hebben we geprobeerd aan te sluiten bij wat mensen belangrijk vinden in hun leven. In tweetallen hebben mensen een foto laten zien, die op hun telefoon staat. De foto staat voor iets van waarde en iedereen is uitgenodigd om er wat bij te vertellen, om toe te lichten wat er zo belangrijk is. We hebben het niet gehad over wat er mis is gegaan en waarvoor ze hulp zoeken.

De opmerking die mij het meeste raakt is dat ze vindt dat deelnemers te weinig ruimte krijgen om hun verhaal te doen. We onderbreken deelnemers in hun verhaal en zij vindt dat ongepast.

Het is een behoorlijk dilemma voor mijn collega en mij. Wat doen we hiermee? De deelneemster heeft ook laten weten dat zij normaal gesproken zich niet uit, als zij kritiek heeft, maar nu toch de stoute schoenen heeft aangetrokken. Ze voelt zich niet helemaal veilig, geeft ze aan, doordat wij onderbreken en omdat ze de andere deelnemers niet goed kent. Ik vind het altijd belangrijk om kritiek serieus te nemen, maar nu zeker. Als iemand aan het leren is om zich beter te uiten, wil ik aan dat proces bijdragen. Tegelijkertijd hebben mijn collega en ik een doel met het onderbreken van deelnemers. Er zijn namelijk een paar deelnemers, die in hun reactie op vragen die wij stellen, nogal uitgebreid antwoorden. Ze bewandelen daarbij zijpaden, die niet relevant zijn voor de training die we geven. Hen laten praten gaat ten koste van de stof die we willen behandelen.

De mail van de deelneemster komt binnen, vlak voor ik een paar weken vakantie heb. De vakantie helpt mij om voldoende afstand te nemen, waardoor ik tot een plan kan komen, hoe te reageren op de zaken die de deelneemster heeft aangekaart. Ik wil niet in de groepsbijeenkomst zeggen dat zij ons gemaild heeft, omdat ik haar dan in een lastige positie zou kunnen brengen, waardoor ze zich juist onveilig zou kunnen voelen. Tegelijkertijd wil ik ruimte houden om mensen te kunnen onderbreken. We willen de dilemma's niet vermijden, maar het vraagt ook wel wat moed en tact, om dit op een goede manier te bespreken. In overleg met mijn collega besluit ik bij de eerstvolgende bijeenkomst de sfeer in de groep als thema aan de deelnemers voor te leggen. Ik vraag hen wat ze ervan vinden dat we soms mensen onderbreken. We leggen uit waarom we dit doen en dat we ons realiseren dat dat niet altijd prettig hoeft over te komen. De deelnemers, die we onderbroken hebben, geven aan daar geen last van te hebben. Andere deelnemers geven aan dat ze het prettig vinden dat we de groep ‘bij de les’ houden. We bespreken verder dat we proberen meer in subgroepen te werken, als dat kan, om verbondenheid te stimuleren tussen de deelnemers.

In de zesde sessie gaan we met waarden aan de slag. We doen een waardenspel, waarbij mijn collega en ik ons aansluiten, elk bij een subgroepje van deelnemers. Ik sluit aan bij het groepje waar de deelneemster ook in zit. We spreken over onze waarden en ik vertel dat voor mij de waarde “anderen nemen zoals ze zijn” belangrijk is. En dat ik de afgelopen jaren er mee bezig ben om ervan te maken: “anderen *en jezelf* nemen zoals ze zijn”. En ik leg uit dat ik “moedig zijn” belangrijk vind. Ik vind dat ook heel moeilijk, vertel ik. Het zit voor mij niet in grote dingen, zoals mensen uit een brandend huis redden, maar in de kleine dagelijkse dingen. Een gesprek aangaan, dat je lastig vindt, bijvoorbeeld. De deelneemster vertelt dat zij zich afvraagt of haar waarden wel van haar zijn, of dat ze doet wat anderen van haar verwachten. Dat ze milder wil leren zijn voor zichzelf en dat ze merkt hoe kritisch ze vaak is. En dat ze ‘moedig zijn’ voor haarzelf geen waarde vond, tot ze mijn uitleg hoorde.

Die bijeenkomst maakte mij hart een sprongetje. Wat een mooi om te zien hoe deze deelneemster zich kwetsbaar durft op te stellen. Wat is ze goed bezig met het onderzoeken van wat voor haar belangrijk is. Hoe het precies allemaal heeft uitgewerkt en wat tot wat geleid heeft, weten we niet. Maar het is gelukt om haar te laten aanhaken en profiteren van wat we in de training aanbieden.

Worstel jij soms ook met het geven van ACT in een groep, of heb je plannen om ACT in groepsverband te gaan geven? Wij geven op  20 en 21 april een tweedaagse cursus “ACT in de groep”. Je krijgt van ons een groepsprotocol en we nemen samen verschillende oefeningen uit het protocol door. Daarnaast is er alle ruimte om te sparren over dilemma’s en lastige situaties in een groep. Voor meer informatie, zie onze website: <https://www.actcursus.nl/?page_id=1592>.

Je kunt bij ons ook terecht voor een tweedaagse introductiecursus, een tweedaagse vervolgcursus of een achtdaagse cursus, die meetelt als vervolgcursus bij de VGCt.