



‘Bewuster omgaan met conflicten’ via ‘Step Into the Circle’

Een methodiek voor conflictvakmanschap en menselijke verbinding

Wat is 'Step into the Circle'?

'Step into the Circle' is een visuele en fysieke methodiek waarbij deelnemers hun ervaringen met conflict en spanning zichtbaar maken door letterlijk een stap in een cirkel te zetten. Het is geen debat-techniek of een praatgroep; het is een oefening in **erkennen en herkennen**. Door te stappen, laten we zien wat er vaak onderhuids leeft, zonder dat we onszelf direct hoeven te verklaren of te verdedigen.

Waarom doen we dit?

In onze samenleving beschouwen we conflict vaak als iets dat 'mis' is of zo snel mogelijk opgelost moet worden. Bij **Kortrijk Restorative City (KRC)** zien we dat anders. Overal waar mensen samenleven, werken of spelen, ontstaat wrijving. Dat is menselijk en onvermijdbaar.

Het doel van deze methodiek is:

- **Normaliseren:** Laten zien dat spanning en conflict universele ervaringen zijn.
- **Vertragen:** Ruimte creëren voor zelfreflectie in plaats van direct te reageren.
- **Verbinden:** De eenzaamheid van het conflict doorbreken ("Ik ben niet de enige").
- **Groeien:** Oefenen in het 'uithouden' van verschil, als basis voor herstel.

De link met Kortrijk Restorative City (KRC)

Dit format is gegroeid uit de overtuiging van KRC dat een stad krachtiger wordt als haar bewoners 'conflictvakmanschap' ontwikkelen. We geloven dat herstel niet pas begint nadat de schade is aangericht, maar al bij de manier waarop we naar de eerste tekenen van wrijving kijken. Door in de cirkel te stappen, oefenen we de herstelgerichte reflex: kijken naar de mens achter het conflict en zoeken naar wat ons verbindt.

Hoe gebruik je dit format?

Deze methode is bewust laagdrempelig gehouden. Je kunt hem inzetten binnen een team, een klas, een vereniging of zelfs op een buurtfeest. Het vraagt enkel een veilige ruimte, een 'hoeder' van de cirkel en de bereidheid van de deelnemers om eerlijk naar zichzelf en elkaar te kijken.

Praktische tips voor de facilitator:

1. **De Hoeder:** Jouw rol is niet om het gesprek te leiden, maar om de veiligheid en de stilte te bewaken.
2. **De Stilte:** Durf na een vraag de stilte te laten duren. De kracht zit in het moment waarop mensen naar elkaar kijken terwijl ze in het midden staan.
3. **Geen oordeel:** Er zijn geen goede of foute antwoorden. Elke stap is een geldig perspectief.

Wil je dit format liever laten begeleiden?

De partners van KRC hebben ruime ervaring in het faciliteren van deze methodiek op complexe plekken (zoals in het detentiehuis of bij crisissituaties in teams). Neem contact met ons op via de website voor ondersteuning op maat.

Het format zelf

Intro

Goeie middag/avond.

Mogen we jullie even uitnodigen om in een (grote) cirkel te staan?

Zorg ervoor dat iedereen erbij kan.

Merci.

Wij zijn ... en ... en ...

We zijn hier vanuit **Kortrijk Restorative City**.

KRC is een netwerk van burgers en organisaties in Kortrijk dat via kleine en grotere acties gaat voor een beter samenleven in onze stad; door bewust in te zetten op het bouwen, onderhouden en herstellen van relaties.

Overal waar mensen samenleven, samenwerken of samen spelen, ontstaan spanningen, uitdagende dynamieken en ook conflicten. Dat is hier wellicht niet anders ...

En dat is normaal. Conflicten horen nu éénmaal bij het leven.

We kunnen er dus maar beter voor zorgen dat we er goed mee leren omgaan.

En dat is waar we met het initiatief van Kortrijk Restorative city echt voor gaan. Een stad waar we samen beter omgaan met onze conflicten.

Het is niet de bedoeling van dit moment om dieper in te gaan op conflicten die in elk van ons leven. We willen hier gewoon even tijd maken om samen stil te staan bij dit thema. Hierdoor krijgen we meer zicht op wie er zoal mee geconfronteerd wordt en wat er nodig is om hier beter mee om te gaan.

We gaan dit doen door straks enkele vragen aan jullie voor te leggen.

- En bij elke vraag willen we jullie uitnodigen om - als de vraag voor jou herkenbaar is - een stap naar voren te zetten in de cirkel.
- Als de vraag die we stellen niet opgaat voor jou, mag je gewoon blijven staan.
- Je hoeft straks zeker niets uit te leggen en we gaan ook niet in discussie gaan ...
- We willen jullie vooral vragen om eerlijk te zijn, goed te kijken naar wat er gebeurt en niet te oordelen.

Is dat helder uitgelegd?

Oké, dan ga ik eerst een paar vragen stellen om erin te komen.

Opwarming

- Wie eet er hier graag frieten?
- Wie kijkt graag naar een goeie serie?
- Wie leest graag boeken?
- Wie houdt er hier van sporten?
- Wie is van (Kortrijk/Kuurne/Anzegem/...) afkomstig?
- Wie (komt/woont/leeft/...) hier al langer dan 1 jaar?
- ...

Super. Tot hier de opwarming....

Nu gaan we echt van start en inzoomen op het thema conflicten...

Bij iedere vraag is er een bijvraag. Deze vragen stel je nadat mensen al dan niet de stap hebben gezet. Mensen zeggen niks, maar ze antwoorden in hun hoofd. De stilte maakt het zwaar (op een goede manier) en doorbreekt het obligate karakter.

We beginnen breed om de cirkel 'op te warmen'.

1. **Wie heeft er al ooit een conflict meegemaakt?** *Bijvraag: "Blijf even staan. Voelde dat conflict op dat moment als iets dat 'mocht' bestaan, of voelde het vooral als iets dat zo snel mogelijk weg moest?"*
2. **Wie heeft al eens spanningen ervaren in het samenwerken met anderen?** *Bijvraag: "Kijk eens rond in de cirkel. Wie herkent bij zichzelf dat die spanning vaak fysiek voelbaar is (bijv. een knoop in je maag of een kortere adem)?"*
3. **Wie heeft al eens ervaren dat een conflict tussen twee mensen invloed had op de sfeer in een hele groep of team?**

We gaan naar de lastigere momenten: vermijden en verschillende waarheden.

4. **Wie heeft al eens een moeilijk gesprek niet gevoerd uit schrik voor wat er kan komen?** *Bijvraag: "Blijf staan als dat niet-gevoerde gesprek in je hoofd eigenlijk veel groter werd dan het in werkelijkheid waarschijnlijk was."*
5. **Wie voelt soms dat kleine spanningen langer blijven hangen dan nodig?** *Bijvraag: "Wie herkent dat die kleine dingen soms de emmer doen overlopen bij een volgend, klein incident?"*
6. **Wie heeft al meegemaakt dat mensen dezelfde situatie of hetzelfde conflict op een heel verschillende manier beleven?** *Bijvraag: "Vond je het op dat moment moeilijk om ruimte te maken voor dat andere verhaal, of kon je er met nieuwsgierigheid naar kijken?"*

Wat deed het met mij en wat deed ik zelf?

7. **Wie is zelf ooit betrokken geweest in een conflict dat niet goed werd aangepakt?** *Bijvraag: "Wat was op dat moment het pijnlijkste: de inhoud van het conflict, of de manier waarop er (niet) met jou werd gecommuniceerd?"*
8. **Wie heeft ooit een conflict aangepakt waarbij je achteraf dacht: "Dit had ik toch beter anders kunnen aanpakken"?** *Bijvraag: "Stap nog een klein beetje verder naar voren als dat besef pas kwam nadat de emotie was gaan liggen."*
9. **Wie heeft al eens ervaren dat het toegeven van een eigen fout de spanning in een conflict onmiddellijk deed dalen?** *(Nieuwe plek: de overgang van 'fout' naar 'herstel').*

We bouwen de sfeer weer op naar een positief handelingsperspectief.

10. **Wie is er al eens in gesprek gegaan over een spanning met een ander, waarbij je achteraf opgelucht was?** *Bijvraag: "Was die opluchting er omdat het probleem opgelost was, of vooral omdat de 'lucht' tussen jullie weer geklaard was?"*
11. **Wie heeft er al eens bewust voor gekozen om de verbinding te herstellen, zelfs als je vond dat jij 'gelijk' had?**

12. **Wie heeft al eens gemerkt dat je het fundamenteel oneens kan zijn met iemand, en toch een diep respect voor die persoon kan behouden?**

13. **Wie vindt het belangrijk om van mening te kunnen verschillen zonder hierdoor uit elkaar te groeien?** *Bijvraag: "Durf je in deze groep ook echt je mening te geven als je weet dat die afwijkt van de rest?"*

Eindigen met de 'honger' naar meer.

14. **Wie zou er zelf graag beter worden in het omgaan met conflict en spanning?** *Bijvraag: "Betekent 'beter worden' voor jou: minder conflicten hebben, of steviger durven staan áls er een conflict is?"*

15. **Wie gelooft dat omgaan met verschil en conflict iets is waar we samen in kunnen groeien?**

Oké. Super. Merci alvast om hier in mee te gaan...

Korte reflectie in groep

Laat maximaal 2 of 3 korte reacties toe. Indien geen spontane reacties kan je zelf wat vragen stellen.

Mogen we eens vragen wat jullie zoal is opgevallen tijdens deze oefening?

- Wat mij alvast opviel is dat bijna iedereen wel eens spanning of conflict ervaart. Dat betekent dat we daar niet alleen in staan. En dat omgaan met verschil iets is wat ons allemaal aangaat.
- Wat doet het met je om te zien dat er bij de moeilijkste vragen vaak de meeste mensen in het midden staan?"
- Welke vraag vond je het lastigst om een stap bij te zetten?"

Reflectie in duo/trio

Merci.

Wat we vandaag deden, was uiteraard geen oplossing van een specifiek conflict.

Het was een kleine oefening in zichtbaar maken dat conflicten nu eenmaal deel uitmaken van het samenleven. En conflicten hoeven geen breuken te worden. Ze kunnen ook momenten zijn waarop we leren om opnieuw verbinding te zoeken.

Met Kortrijk Restorative City willen we voor een stad gaan waar we conflicten niet vermijden, niet uitvergroten, maar samen beter leren omgaan met wat schuurt.

Vertel eens per twee/drie aan elkaar **wat jij zelf kan doen om beter om te gaan met verschil, spanningen of conflicten?**

Oogsten van de reflectie

Geef de groepjes drie minuten om met elkaar in gesprek te gaan. En vraag daarna wie er iets wil delen.

Heel benieuwd naar wat er uit jullie gesprekken komt. Wat hebben jullie van jullie gesprekspartner gehoord dat in jouw ogen echt helpend is om beter om te gaan met conflicten? Wie wil er iets delen?

Afsluit met het Manifest van KRC

Super! Merci om dit te delen.

Op het KRC-manifest voor een herstelgerichte stad, die we straks laten rondgaan, vinden jullie een aantal richtinggevende overtuigingen die in onze ogen helpend zijn om met z'n allen beter om te gaan met conflicten in onze stad. Laat het een warme uitnodiging zijn om hier zelf ook verder mee aan de slag te gaan.

Vraag de deelnemers om één waarde uit het manifest te kiezen die hen het meest aanspreekt voor hun eigen praktijk. Dit koppelt de ervaring van de cirkel direct aan een concreet handelingsperspectief.

En als jullie hier op één of andere manier verder rond willen werken, neem dan gerust contact op met één van de deelnemende organisaties van Kortrijk Restorative City.

Dankjewel alvast om open te staan voor dit moment en heel graag tot een volgende.
Merci iedereen.