De Bubble
voor dummies

voor newbies
voor peers, professionals en policy makers

Rokus Loopik, Harry Gras

‘Recovery means finding the right words for yourself in order to regain and maintain some sense of self.’

Wilma Boevink, former Professor of Recovery, Hanze University, Groningen

Anders Denken, Anders Doen
rokusloopik.com

Lost

Stand still
The trees ahead and the bushes beside you are not lost
Wherever you are is called Here
And you must treat it as a powerful stranger
Must ask permission to know it and be known
The forest breathes. Listen. It answers
I have made this place around you,
If you leave it you may come back again, saying Here.
No two trees are the same to Raven
No two branches are the same to Wren
If what a tree or a bush does is lost on you, You are surely lost.
Stand still
The Forest knows where you are
You must let it find you."

David Whyte
River Flow 2007, Many Rivers Press

De Bubble voor dummies

voor newbies, peers, professionals en policy makers

Rokus Loopik en Harry Gras

Waarschuwing: alle inhoud uit dit ebook dient zo uitgebreid mogelijk te worden gekopieerd.

Harry Gras en Rokus Loopik organiseren sinds 2011 Learning Experiences voor Peers, Professionals en Policy Makers, naar alle landen van de wereld.
Om te veranderen en je overtuigingen om zeep te helpen, helpt het als je af en toe uit je routines stapt.

The Bubble zag het levenslicht tijdens de eerste Learning Experience naar New York, voor 12 mensen met 'lived experience'. Deze geweldige groep bestond uit mensen van Altrecht en Lister, instellingen in Utrecht.

Wij hadden een groepsmeeting, hoog boven de miljoenen mensen die de stad New York rijk is, op 5th Avenue.

De naam is bedacht door Richard Pulice, professor of Social Work, in Boston. Een goede vriend.
Richard is elk jaar, als wij ons festival, *Meet the Xperts,* organiseren, onze vaste dagvoorzitter.

Het is een festival waarin de focus vooral op ervaringsdeskundigheid ligt.

We leven in een hectische samenleving. Elke dag doen zich in onze levens situaties voor waarin het helpt als we stilstaan bij wat we meemaken: een moment van bezinning en contemplatie inlassen.

Daarvoor hebben we de Bubble bedacht.

Keep Talking

Pink Floyd / Keep Talking

It does not have to be like this
All we have to do
Is make sure
We keep talking

De Cirkel

De Cirkel

Zet zoveel stoelen als je nodig hebt in een perfecte kring. Zorg ervoor dat iedereen die deelneemt elkaar in de ogen aan kan kijken. Sta niet toe dat mensen zich achter een ander verbergen. Maakt de perfecte kring. Zorg voor gemakkelijke stoelen. Geen stoelen waarbij je in slaap valt. Geen stoelen waarbij de aandacht vooral op een ongemakkelijke stoel gericht wordt. Net comfortabel genoeg om een Bubble van pakweg 2 uur vol te houden.

De Sprekers

Werk met een groep vaste verhalenvertellers. Mensen die het gewend zijn om een (herstel)verhaal te vertellen en weten welke reacties en emoties er tijdens een Bubble los kunnen komen. Het helpt als je vertellers uitnodigt die ervaringsdeskundig zijn. Peers die het gewend zijn andere peers support te geven. Een opleiding in Peer Support strekt tot aanbeveling.

'You tell the story.
Don't let the story
tell you.'
Sean d'Souza
Hope First, Love First, Community First
rokusloopik.com

Rules and Regulations

We leven in een vrije samenleving. Niets moet, alles mag. Toch helpt het als we afspraken maken. De Bubble werkt alleen als die afspraken duidelijk zijn. Voor iedereen die deelneemt. Er is discipline voor nodig. Structuur die er voor zorgt dat hetgeen daar besproken wordt, de mogelijkheid krijgt *in te dalen*. In de hoofden van mensen die deelnemen aan zo'n sessie.

Het helpt als we ons daaraan houden. Let's get started.

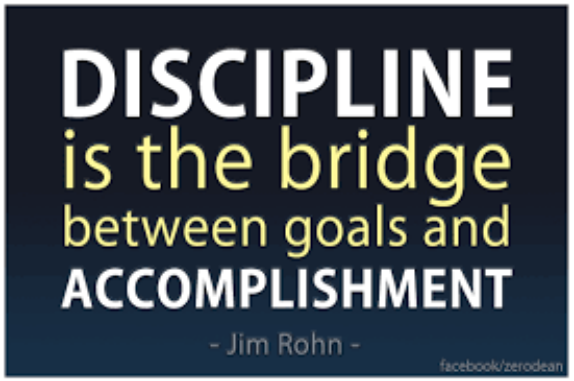
Doe een korte Check-In

Geef iedere deelnemer om de beurt 30 seconden om te vertellen hoe hij/zij zich voelt. Dat voorkomt dat je een aantal uren jezelf tevergeefs afvraagt waarom iemand zo stil, verdrietig, blij, opgewekt, boos, gefrustreerd, opgetogen, triest, teneergeslagen, gelukkig of wars is. Bij een check-in geef je iemand een kans te vertellen wat haar/hem op het hart ligt.

Discipline

DISCIPLINE
TURNS
ABILITY
INTO
ACHIEVEMENT
www.shutterstock.com · 445766878

Discipline
The difference between
good and great.


DISCIPLINE
is the bridge
between goals and
ACCOMPLISHMENT
- Jim Rohn -
facebook/zerodean

Through discipline
comes freedom.
Aristotle

Motivation gets you
going, but discipline
keeps you growing.

Self
Discipline

Discipline
is the bridge
between goals
and accomplishment
-Jim Rohn

NOW
LATER

Everything said during the Bubble, stays with the Bubble. Dat betekent dat alles wat tijdens de Bubble gedeeld wordt, niet met anderen dan de deelnemende mensen gedeeld mag worden.

Als je wilt praten over andere mensen, praat dan over mensen die bij de Bubble aanwezig zijn. Praten over mensen die niet aanwezig zijn mag alleen in positieve- en opbouwende zin.

Respecting Emotions

The Bubble maakt vaak emoties los. Het is belangrijk dat iedereen die deel uitmaakt van the Bubble die emoties respecteert. Sta niet toe dat mensen hun onbedwingbare behoefte tot hulpverlening, verzachten, loochening, pappen en nathouden, zorgen voor en ongevraagde adviezen, botvieren op vertellers en deelnemers. Als mensen support nodig hebben, dan vragen ze daar zelf om. De Bubble Coach heeft daarin een belangrijke en leidende rol.

De Bubble gaat over mensen een kans geven op herstel. Het is belangrijk dat deelnemers ‘op hun handen kunnen zitten’. Deelnemers zijn vaak bang dat zij door niet te verzachten de ervaring voor een verteller/deelnemer stressvol maken. De realiteit is anders. Juist door mensen in hun waarde te laten en ze de mogelijkheid te geven die emotie door te maken en zelfregie toe te passen, help je mensen meer.

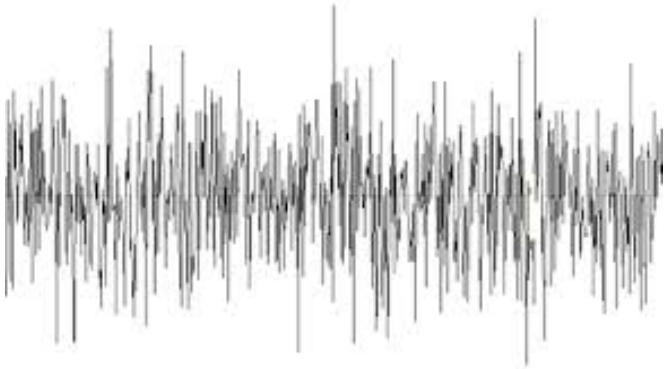
"There is only one cardinal rule: one must always listen to the patient"
OliverSacks RIP
Hope First, Love First, Community First
rokusloopik.com

Sta mensen tijdens de Bubble toe ‘alleen’ te zijn met hun verdriet, teleurstelling, vreugde en verwondering. Wees respectvol en bied je diensten alleen aan als mensen daar uitdrukkelijk om verzoeken. Ga ‘actief op je handen zitten’.

Als mensen om één of andere reden weglopen uit de Bubble, omdat ze even met zichzelf willen zijn, wijs als Bubble coach dan iemand aan die met deze persoon uit de Bubble stapt om die persoon wat extra aandacht te geven. Meestentijds lossen mensen het zelf op en komen ze gewoon weer terug als ze zich weer OK voelen. Evengoed, het is goed om te checken of mensen steun en aandacht nodig hebben.

Vraag of mensen terugkomen, als ze tot zichzelf gekomen zijn.

Ruis



Vraag mensen alles weg te doen wat ze bij- en tijdens de Bubble niet nodig hebben. Telefoons, jassen, tassen, alles wat mensen kan afleiden. Als de kring gevormd is, ga dan in het midden staan en geef aandacht aan al die dingen en zaken die mensen tijdens de dialoog niet kunnen gebruiken en die de aandacht van een goed verhaal gaan afleiden. Als verhalen ‘spannend’ worden, dan zoeken sommige mensen naar een weg *uit* het verhaal. Dat is heel menselijk en geen reden om ze te veroordelen.

Niets is een reden om mensen te veroordelen. Iedereen heeft een reden om te doen wat we doen en te zeggen wat we zeggen. Leg mensen uit dat het belangrijk is om bij het gesprek te blijven en het samen af te maken. Als mensen tussendoor naar het toilet willen, vraag ze dan of ze het nog even tot een pauze kunnen *ophouden*. Tijdens die zelfgekozen 'plaspauze' kan de belangrijkste levensles voor die persoon voorbij komen en het helpt als we die *les* niet missen.

Writing in a journal every day, keeps the doctor away

Alleen een *journal* en een pen zijn wat mensen tijdens de Bubble bij zich mogen hebben/dragen. Wij gebruiken elke dag en overal een *journal*. In een speciale E-book editie leggen we je uit hoe je een *journal* kunt gebruiken en hoe dat je leven kan veranderen, op alle levensgebieden. Zorg dat je altijd *journals* bij je hebt als cadeau aan de deelnemers. In de Gras/Loopik Learning Experiences krijgen deelnemers standaard een *journal* aan het begin van de studiereis.

Experimenteer

Leg deelnemers uit dat het loont om te experimenteren in gedrag. Als mensen het gewend zijn ‘de kat uit de boom te kijken’, stimuleer ze dan om uit die rol te stappen en heel actief te zijn, in woord en gebaar. Als mensen het gewend zijn om altijd op de voorgrond te treden, laat ze dan oefenen met luisteren en stilte en aldus andere mensen een kans te geven om meer actief te zijn. De Bubble is bij uitstek een ambiance om daarmee te experimenteren, zonder dat iemand dat gaat veroordelen. Alles is goed tijdens de Bubble. Er is geen *goed of slecht* verhaal.

Managing emotions

Draag zorg voor mensen op wie de Bubble veel indruk heeft gemaakt. Het is belangrijk dat de verhalen ‘goed vallen’ bij deelnemers: dat het bijdraagt aan hun herstel, aan de vaststelling dat herstel echt mogelijk is. De vertellers en de coach zijn hun rolmodel, baken en gids. Stimuleer groepsleden onderling om elkaar te ondersteunen. Herstel gaat over goed voor een ander kunnen zorgen, als de ander daarom vraagt.

Koffie, thee en limonade

Zorg bij aanvang van de Bubble voor koffie, thee, limonade, koekjes, bagels, donuts, etc. Zorg dat mensen zich welkom voelen. Maak er een speciaal event van. Het is door onderzoek bewezen dat alles wat je in de eerste 5 minuten van een contact doet, bepalend is voor het vervolg en de uitkomst van dat contact. De Bubble valt of staat met de discipline van de coach. Hoe beter je het vormgeeft, hoe beter het resultaat. Zorg ook dat er versnaperingen/limonade zijn als de Bubble tot een einde is gekomen. Gebrek aan voldoende vocht en energie maakt dat het vermogen tot concentratie drastisch afneemt.

Alcohol maakt meer stuk dan je lief is

Raad mensen het gebruik van alcohol in de dagen voor- en na de Bubble af. Alcohol heeft een desastreus effect op emoties. Het vergroot alles uit. En zet alles in een ander perspectief. Een perspectief dat vertekend is.

Een lied zegt soms meer dan duizend woorden

Vraag een singer-song-writer elk verhaal te *omlijsten* met een lied. Het verhaal krijgt daardoor een extra lading en betekenis.

Wij zijn gefortuneerd. We beschikken over een rijk arsenaal aan muzikanten. Robin IJzerman, Coen Bardelmeijer, Judy Blank en Youri Lentjes zijn mensen die getraind zijn in het begeleiden van de Bubble. Het effect van hun songs is wonderbaarlijk rijk. Hun muziek en stemmen zijn wonderschoon.

Voor hun contactadres: rokus@icloud.com of harry.gras@icloud.com

No questions allowed

Het is niet toegestaan vragen te stellen tijdens-, voor- en soms na de Bubble. Luister en zet je zintuigen open.

Spreek met elkaar af wanneer je vragen mag stellen aan de verteller.

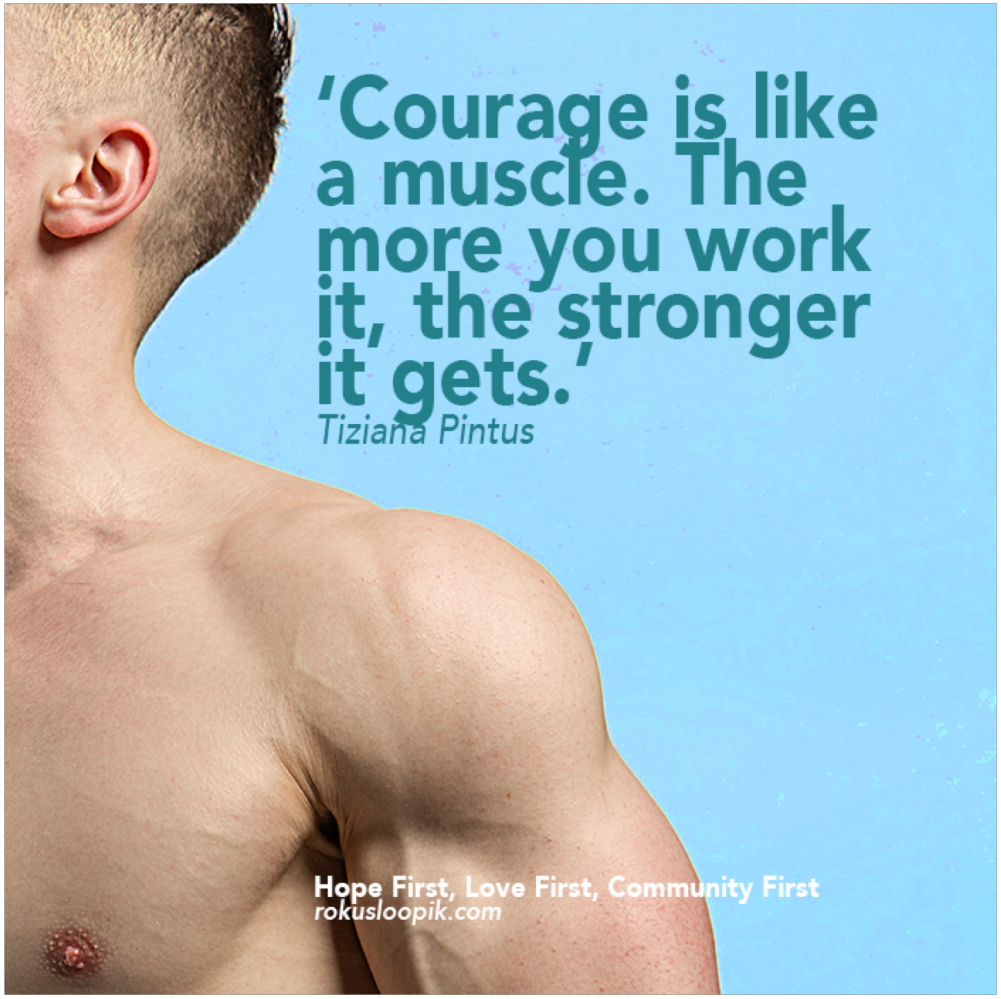
Dat kan bijvoorbeeld nadat de Bubble is afgelopen of pas de volgende dag.

Het is belangrijk dat de vertellers en toehoorders de tijd krijgen om *op adem te komen* en de verhalen *in te laten dalen*.

Begin en eindig de Bubble met een gedicht

De Bubble is voor veel mensen onbekend terrein. Het is hulpverlenersland niet gebruikelijk stil te staan bij wat mensen dagelijks mee- en doormaken. De Bubble biedt daartoe een uitgelezen gelegenheid. Sluit af met een gedicht. *Do it from the top of your head*. En niet van een (spiek)briefje.

Stand still. Stand still. De Bubble knows where you are. It helps if you let it find you.


'Courage is like a muscle. The more you work it, the stronger it gets.'
Tiziana Pintus
Hope First, Love First, Community First
rokusloopik.com

Samen staan we sterker

De Bubble is voor veel mensen een onvergetelijke gebeurtenis. Een meeting om nooit te vergeten. Evengoed, de Bubble bestaat bij de gratie van alle deelnemers. Het is een gezamenlijke inspanning. De coach informeert iedereen zo goed en veel als mogelijk wat de bedoeling van de meeting is. En toch hangt het succes van de Bubble in grote mate af van de mensen die er aan deelnemen.

Prepare yourself. Wees voorbereid. En dan kan het zo maar zijn dat je elke dag behoefte hebt aan een betekenisvol gesprek.

Sometimes
Sometimes if you move carefully through the forest,
breathing like the ones in the old stories
who could pass a shimmering bed of leaves without a sound,

You come to a place whose only task is
to trouble you with tiny but frightening requests.
Conceived out of nowhere
But in this place leading everywhere.
Request to stop what you are doing
And to stop what you are becoming while you do it,
Questions that can make or unmake a life.
Questions that have patiently waited for you.

Questions that have no right to go away.

David Whyte
River Flow 2007, Many Rivers Press

Een prachtige Bubble, gemaakt door Joshua van Nei Skoen in Helmond.

www.neiskoen.nl

hope
www.rokusloopik.com
first