

Kieswijzer: mannengroep, mannencirkel of event?

Het aanbod is groot. Deze vragen helpen je om een activiteit te kiezen die jou verder brengt. *Tip:* onderzoek ook waarom jij de ene opzet heel tof vindt en bij de andere juist veel weerstand voelt. Misschien is het eens tijd om iets te doen dat je spannend vindt. Dáár zit vaak jouw groei.

Wat wil jij (vooral)?

- Een plek om af en toe te praten (je hebt niet een echt doel)
- Een vaste groep mannen (jouw stam)
- Kerels die op jou lijken (qua leeftijd, opleiding, loopbaan, issue enz)
- Uitwisselen van ervaringen, maar geen 'moeilijke' vragen
- Concrete tips voor dingen die jij meemaakt in je relatie, op je werk enz
- Vrijheid om zelf te bepalen of je iets inbrengt (je komt voor de ontspanning)
- Discussie over man-zijn en de actualiteit
- Bespreken van boeken, podcasts en films over man-zijn
- Gezelligheid, lol
- Een veilige setting waarin je (eindelijk) durft te praten
- Nieuwe vrienden
- Buiten zijn
- Spiritualiteit (bv sjamanistische rituelen)
- Rauwe activiteiten
- Een programma (je wilt langere tijd aan jouw doel werken)
- Werkvormen die je helpen om meer te voelen (en uit je hoofd te komen)
- Emotionele uitdaging (je wilt uit jouw comfortzone)
- Een stevige klap van één of enkele dagen (maar verder geen verplichtingen)
- Professionele begeleiding

Meerdere antwoorden mogelijk!



Locatie

Vind je het ok om bij een man (en zijn gezin) thuis af te spreken, of ben je liever op een 'neutrale' plek?

Praten rond een kampvuur buiten is voor sommige mannen makkelijker dan in een goed verlichte ruimte: hoe zichtbaar wil jij zijn?

Hecht je aan goede voorzieningen (droge ruimte, verwarming, sanitair, catering, eigen slaapkamer enz), of wil jij juist *back to basic*?



Groepsdynamiek

Hoe is het voor jou wanneer je ergens eerst moet kennismaken en de mogelijkheid bestaat dat jij niet toegelaten wordt?

Is het voor jou ok wanneer bij een activiteit iedere man op elk moment kan aanschuiven?

Als je elkaar vaker ziet, dan groeit het vertrouwen en maak jij meer meters. Is dat belangrijk voor jou, of bepaal je liever per keer of je komt?

Elke groep of cirkel heeft een eigen profiel. Dat gaat vanzelf. Wil jij meebepalen of een nieuwe man erbij past?

Vind je het fijn dat mannen zich ook uitspreken over wat jouw gedrag met hen doet, of heb je daar geen behoefte aan?

Is het ok voor jou dat mannen buiten de bijeenkomst(en) contact met elkaar zoeken, zoals bellen en appen, of wil je dat niet?

Opzet

Wat is voor jou het minimum- en maximaal aantal deelnemers waarbij jij je prettig voelt?

Wil je alleen praten, of ook bewegen (dansen, contactoefeningen enz)?

Als je ook wilt bewegen, hoe stevig en uitdagend mag dat zijn?

Wat is voor jou een fijne frequentie (of: welke frequentie zorgt ervoor dat je bij de les blijft)?

Wil je overdag iets doen (dat kost je misschien verlof), of 's avonds of in de weekenden?

Is het voor jou ok wanneer alcohol toegestaan is?

Hoe sta je tegenover het gebruik van psychedelica (bv truffels)?

Wil jij dat er aandacht voor gender en niet-westerse achtergronden is?



Rolverdeling / begeleiding

Hoe belangrijk is het voor jou dat alle mannen gelijkwaardig zijn en dat jij dus invloed op de gang van zaken hebt?

De ervaring leert dat er altijd één man is die de groep, cirkel of event draagt, variërend van gastheer zijn tot professionele begeleiding. Wat verwacht jij van die ene man?

- Hij plant de bijeenkomsten en zorgt voor een locatie en de catering
- Hij doet aan promotie op social media en werft nieuwe mannen
- Hij heeft voorgesprekken (eventueel: mag ook mannen weigeren)
- Hij zorgt ervoor dat mannen steeds aanwezig zijn

- Hij leidt het gesprek in goede banen (eventueel: mag zelfs ingrijpen, bijvoorbeeld als mannen elkaar ongevraagd coachen of grenzen worden overschreden)
- Hij daagt mannen net iets meer uit om naar zichzelf te kijken, mee te praten enz
- Hij doet suggesties voor werkvormen, maar de groep beslist samen wat jullie doen
- Hij verzorgt een heel programma en is daar verantwoordelijk voor
- Hij geeft zo nodig nazorg wanneer een man in een moeilijk stuk zat of iets tijdens de bijeenkomst voorviel

Meerdere antwoorden mogelijk!

Als één man het voortouw heeft, wil je dan dat hij ook iets persoonlijks inbrengt, of maakt je dat niet uit?

Als één man de activiteit begeleidt en jij betaalt daarvoor, hoe belangrijk is het dan dat hij behalve ervaringsdeskundig ook opgeleid is?

Jouw investering

Hoe ver ben je bereid te reizen?

Hoeveel tijd wil je besteden? Sta je ook open voor 'huiswerk'?

Hoeveel geld wil jij voor jezelf vrijmaken? Wat ben je bereid hiervoor te laten?

Een goede keuze toegewenst!

Met hartelijke groet,

Jaap

