

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

Table Topics nodigen je uit tot echte gesprekken, om te verbinden en te verdiepen. De vragen zijn bedoeld om gesprekken te starten die ertoe doen, over wie je bent, wat jou raakt en wat je drijft. Durf te vertragen en echt te

luisteren, na te denken en te delen. Vind woorden voor wat veelal onuitgesproken blijft. Reflecteer op je leven zonder oordeel. Laat je door de vragen van Table Topics uitnodigen om gesprekken te voeren, niet over wat je doet, maar over hoe jij je verbonden voelt en wat jouw leven betekenis geeft.

De vragen zijn geïnspireerd op het maandthema **The Power of True Connection**. Het begrip **Ubuntu** is uitgebreid aan bod gekomen. Het gedachtegoed van de filosoof **Martin Buber** is behandeld. En je hebt kunnen zien dat verbinding een belangrijke bron van betekenis is bij ernstig lijden. Om je te inspireren **Ubuntu** toe te passen in je dagelijks leven, sluit ik af met een **Ubuntu Challenge** en reflectievragen.

“Respectful boundaries are needed so that we can look after ourselves and continue to give to others. After all, nobody can be expected to pour from an empty cup.” -

Mungi Ngomane

MENS ZIJN, DOE JE SAMEN

Ubuntu is een filosofie uit Afrika die zegt dat wij verbonden zijn met de mensen om ons heen. ‘Ik ben, omdat wij zijn’. **Ubuntu** is een levenshouding, waarin bewustzijn, empathie en verbondenheid centraal staan. Het is een praktijk van samenleven met respect, mededogen en wederkerigheid.

Je identiteit en welzijn worden bepaald door hoe je

met anderen omgaat en hoe je anderen behandelt. Samenwerking, empathie en wederkerigheid zijn net zo belangrijk als persoonlijke doelen. **Ubuntu** helpt vrienden dichterbij te brengen en conflicten te verminderen. Het laat zien dat je niet alleen bent en dat je veerkrachtiger bent door je relaties met anderen. **Ubuntu** is eenvoudig in je dagelijks leven toe te passen door kleine gebaren van aandacht en empathie, actief te luisteren en samen verantwoordelijkheid te nemen.

Voorbeelden van **Ubuntu** zijn:

- Luisteren naar een vriend die een moeilijke dag heeft in plaats van meteen advies geven.
- Samen een probleem oplossen in plaats van dat iedereen voor zichzelf denkt.

*Met een hoogzwangere buik en een peuter achterop de fiets rijd ik richting huis. Op mijn route ligt een pittig klimmetje omhoog. Nog voordat ik aan de voet van het heuveltje ben, stopt de fietser die mij net heeft ingehaald. Het is een jongen van een jaar of 14-15. Hij zet zijn fiets aan de kant en zegt: ‘Wacht maar, mevrouw, ik duw u wel even omhoog’. Nog voordat ik beleefd kan weigeren, rent hij mijn fiets met mij en mijn jonge gezin omhoog. Niet veel later haalt de jongen me weer in en roep ik hem een hartelijk ‘dankjewel’ na. Dat is een **Ubuntu-moment** dat ik nooit zal vergeten.*

DE MENS WORDT PAS WERKELIJK MENS IN ONTMOETING MET DE ANDER

De Oostenrijkse filosoof **Martin Buber** onderscheidt twee manieren van relatie: **Ik-Het**, waarin we de ander als object gebruiken, en **Ik-Jij**, waar we elkaar werkelijk en wederkerig ontmoeten. Volgens **Buber**

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

moet ieder mens zijn eigen unieke weg gaan, trouw zijn aan zichzelf en in verbinding zijn met anderen.

BETEKENIS IS LIEFDE DIE ZICHTBAAR WORDT IN DADEN, RELATIES EN KEUZES

Hoe het besef van onze eindigheid kan leiden tot een dieper, authentieker en zinvoller leven. Betekenis ontstaat niet door succes of bezit, maar door liefde, verbinding, moed en echtheid. Zelfs bij pijn of het naderende einde behouden we altijd de vrijheid van houding: we kunnen kiezen hoe we betekenis geven aan wat ons overkomt. Lijden hoeft niet het einde van betekenis te zijn, maar kan het begin ervan zijn.

“If we are able to see everyone as fully human, connected to you by their humanity, you will never be able to treat others as disposable or without worth.” -

Mungi Ngomane

Volwassenen

- Wanneer voel jij je echt gezien of gesteund door iemand?
- Wat is jouw houding bij een conflict of meningsverschil?
- Hoe ben jij een ander mens geworden door de mensen om je heen?
- Wanneer voelde jij je echt verbonden met iemand? Wat maakte dat moment bijzonder?
- Hoe combineer jij onafhankelijkheid met verbondenheid?
- Hoe beïnvloedt individualisme (zoals drukte of prestatiegerichtheid) jouw relaties?
- Kun je vergeven zonder dat er excuses worden aangeboden?

- Hoe oefen jij empathie in je dagelijks leven, zelfs in stressvolle situaties?
- Op welke momenten ervaar jij innerlijke verdeeldheid tussen wat je voelt en wat je toont?
- Hoe ga jij om met je eigen beperkingen en onzekerheden in relaties?
- Wanneer ervaar jij een echte Ik-Jij ontmoeting (wederzijdse erkenning en vertrouwen)?
- Welke gewoonte of houding belemmert jouw vermogen tot echte ontmoeting?
- Hoe kun je conflicten in je werk of privé-leven gebruiken als kans tot groei in plaats van verwijdering?
- Denk aan iemand die je bewondert vanwege zijn of haar veerkracht. Wat kun je van die persoon leren?
- Hoe ga jij om met zaken waar je geen controle over hebt?
- Hoe definieer jij een ‘goed leven’?
- Hoe beïnvloedt het besef van eindigheid jouw keuzes?
- Welke dagelijkse gewoonten helpen jou trouw te blijven aan je waarden?
- Wat is een voorbeeld van een moment dat je lijden omzette in groei?
- Welke herinneringen uit je jeugd geven je nog steeds kracht?

Jongvolwassenen

- Wat betekent voor jou ‘verbonden zijn met anderen’?
- Hoe toon jij waardering voor de mensen die belangrijk voor je zijn?

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

- Hoe ga je om met mensen die vooral aan zichzelf denken?
- Hoe vind je de balans tussen er voor jezelf zijn en er voor anderen zijn?
- Wat heb je geleerd over vergeving of empathie?
- Wanneer heb jij voor het laatst echt naar iemand geluisterd zonder te oordelen?
- Wat betekent 'jezelf worden' voor jou?
- Wanneer voel jij spanning tussen wie je echt bent en wat anderen van je verwachten?
- Wanneer voel jij je echt gezien door iemand?
- In welke situaties merk je dat het contact oppervlakkig blijft, zelfs met mensen die je kent?
- Denk je dat social media meer verbinding of meer afstand creëert? Leg uit?
- Hoe reageer je als iemand jouw grenzen niet respecteert? En hoe als jij die van een ander overschrijdt?
- Kun je een ervaring delen waarin je iets belangrijks over jezelf leerde door een moeilijke situatie?
- Wie of wat inspireert jou om een betekenisvol leven te leiden?
- Over welke waarden is voor jou niet te onderhandelen in vriendschappen of relaties?
- Hoe zou jij je tijd anders besteden als je wist dat je nog maar kort te leven had?
- Hoe zorg je dat je trouw blijft aan jezelf bij sociale druk?
- Wat vind jij belangrijker: gelijk krijgen of een compromis sluiten?
- Wanneer voel jij dat je echt gezien en gehoord wordt?
- Wanneer voel jij je buitengesloten en wat doe je dan?
- Is het voor jou moeilijk om aardig te blijven als je boos bent?
- Wat kun je doen zodat iemand zich gezien en begrepen voelt?
- Wat betekent vriendschap voor jou als iemand iets verkeerd doet?
- Wanneer voel jij je het meest jezelf? Bij wie en in welke situaties?
- Is het soms moeilijk voor je om eerlijk te zijn over wat je voelt?
- 'Begin bij jezelf', wat betekent dat voor jou?
- Voel jij je meer verbonden of juist alleen door social media?
- Wanneer was de laatste keer dat je sorry zei?
- Wanneer voel je dat een gesprek echt is en niet nep of oppervlakkig?
- Is er een moment waarop je je echt geholpen of gesteund voelde door iemand?
- Durf jij jezelf te zijn, ook als anderen anders denken?
- Wat heb je geleerd van een fout of moeilijke situatie?
- Wie is een voorbeeld voor jou als het gaat om moed of vriendelijkheid?

Pubers

- Hoe voelt het als je iemand helpt zonder dat je daarvoor iets terug verwacht?
- Wanneer voel jij je echt verbonden met anderen?

"If we look at others and see ourselves reflected back, our experience in the world will inevitably be a richer, kinder, more connected one." – Mungi Ngomane

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

Ubuntu Challenge

1. **Luisteren:** luister 15 minuten naar iemand zonder te onderbreken en zonder afleiding.
2. **Kleine goedheid:** doe iets aardigs zonder dat iemand het merkt (bijvoorbeeld: een lief kaartje achterlaten, een kop koffie voor iemand halen).
3. **Waardering tonen:** stuur drie mensen een bericht waarin je zegt wat je in hen waardeert.
4. **Wandeling:** nodig iemand uit met wie het contact wat verwaterd is voor een wandeling.
5. **Vergevingsreflectie:** denk aan iemand die je ooit kwetste of die jou kwetste. Wat zou vergeving hier kunnen betekenen?
6. **Dankbaarheid:** noem bij het avondeten een persoon buiten je gezin die je dankbaar bent.
7. **Luister met intentie:** in je volgende gesprek stel je alleen vragen, zonder je eigen verhaal te willen vertellen.
8. **Ego-pauze:** wanneer je de drang voelt om gelijk te krijgen, stel jezelf de vraag: 'Is verbonden blijven nu belangrijker?'
9. **Offline check-in:** bel iemand in plaats van te appen. Vraag echt hoe het gaat.
10. **Hulp aanbieden:** bied deze week je hulp aan iemand aan zonder er iets voor terug te verwachten. (koken, luisteren of er gewoon zijn).
11. **Vriendelijkheid:** zeg vandaag iets aardigs tegen iemand die je normaal niet aanspreekt.
12. **Verbindingsmoment:** zit aan tafel zonder telefoon, alleen praten, lachen en eten.

Reflectievragen:

- Wat deed deze week met jou toen je meer bewust verbinding zocht in kleine momenten?
- Wat voelde anders toen je bewust koos voor empathie in plaats van oordeel?

- Wat gebeurde er toen je iemand hielp zonder dat het om jezelf draaide?

Kies één dag in de week als Ubuntu-dag:

- Begin met een dankbaarheidsmoment.
- Doe bewust een vriendelijke daad.
- Reflecteer met de vraag: 'Wie heb ik vandaag echt gezien?'

***"It's about really focusing on your value and worth. If you believe in that, then you would be sharing that with others and treating them that way."** - Mungi Ngomane*