

Oogcontact Opzet

Principes

- Jij bent het geschenk in contact, ongeacht hoe sociaal vaardig je bent. Contact is enkel het middel.
- Niets moet. Je hoeft niets te leren of te bereiken. Alleen aanwezig zijn en ervaren mag ook. Doe alleen wat voor jou fijn is. Voel je vrij om jezelf te zijn. Deze bijeenkomst draait om spelen met oogcontact; plezier staat voorop.

Observeren

Tussen de bijeenkomsten door krijg je de kans om te observeren hoe ik met het bord “Ik wil oogcontact. Durf je ook 1 min?” op straat sta. Je hoeft niets te doen; alleen kijken is genoeg. Door te zien hoe ik het aanpak, kun je veel leren over het aangaan van oogcontact met onbekenden. Zo ontwikkel je stap voor stap het zelfvertrouwen om het uiteindelijk zelf te proberen.

Bijeenkomst 1: Afstemmen in aanwezigheid

Inspiratie vooraf

SoulPancake. (2015, February 12). *How to connect with anyone* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Xm-T3HCa618>

Introductie

Tijdens mijn studententijd begon ik medereizigers in de trein aan te spreken. Ik experimenteerde met allerlei benaderingen en stelde direct persoonlijke vragen, zoals: “Zie je jezelf als een schaap in wolfskleren of een wolf in schaapskleren?” Soms leverde dat interessante gesprekken op, maar regelmatig reageerde iemand geïrriteerd. Mijn aandacht lag vooral bij de inhoud van het gesprek. Vooraf speelde ik het gesprek in mijn hoofd af om mezelf moed in te spreken.

Inmiddels pak ik het anders aan. Ik richt me niet meer op de perfecte gespreksopener, maar op het contact zelf. Ik begin geen gesprek meer met een vraag, maar stem eerst af en maak oogcontact. Oogcontact is nu mijn eerste opener. Het gaat mij vooral om de intentie om echt verbinding te maken, niet om het tonen van sociale vaardigheden. Het contact in oogcontact staat centraal.

Agenda

Inloop
Welkom + Agenda
Plek wisselen en voorstellen
Introductie
Verbindende meditatie

Reflectie
In gesprek
Nabespreken
Theorie
Nazit

Spellen

Verbindende Meditatie

Kies een zithouding die je comfortabel kunt volhouden tot het einde van de meditatie. Zit je op een stoel, zet dan je voeten plat op de grond en leg je handen ontspannen op je schoot of knieën. Maak je rug lang en recht, eventueel door eerst recht tegen een muur te gaan staan om het verschil te voelen. Trek je kin licht naar achteren en richt je aandacht op wat er in je omgaat, zonder te oordelen. Het belangrijkste is dat je opmerkt wat je ervaart, zodat je dit ook in contact met een ander kunt laten zien.

Een onderdeel van deze meditatie is elkaar drie minuten in de ogen kijken. Kies één oog om je op te focussen en houd je blik zacht en ontspannen.

Intentie: Afstemmen op jezelf, ook terwijl je in contact bent met de ander.

Van plek wisselen en voorstellen

We staan in een kring. Je maakt oogcontact met iemand in de kring; als de ander dat bevestigt, wissel je van plek. Wanneer jullie elkaar kruisen, kijk je elkaar drie seconden aan en stel je jezelf voor. Herhaal dit tot iedereen meerdere mensen heeft ontmoet.

Intentie: Spelen met afstemmen en elkaar leren kennen

Inspiratie Bron: Wouterson, L. (n.d.). *Kijken en lopen*.

<https://www.werkvormen.info/werkvorm/kijken-en-lopen/>

Om thuis te spelen

Eye gazing met jezelf (Ellsberg, 2010)

Zet een timer op 3 minuten en kijk jezelf gedurende die tijd in de ogen via een spiegel.

Intentie: Contact maken met jezelf

Eye gazing video

Zoek op youtube eye contact practicing. Zie bijvoorbeeld:

<https://www.youtube.com/@TheLibraryOfEmotions> met verschillende video's. Ervaar daar het oogcontact

Intentie: Spelen met oogcontact

Eye gazing licht

Ga naar <https://www.youtube.com/@Thorayaa>. Zoek naar een close-up video, waar iemand diens antwoord deelt. Zet de ondertiteling uit en eye-gaze met de ogen. Of zet helemaal het geluid uit. Luister met je ogen.

Intentie: Spelen met oogcontact

Bronnen

Ellsberg, M. (2010). *The power of eye contact: Your Secret for Success in Business, Love, and Life*. William Morrow Paperbacks.

Bijeenkomst 2: Afstemmen in lichaamstaal

Inspiratie vooraf

Thoraya. (2023, May 14). *The most beautiful footage of strangers dancing in public. . .* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RKK9dIBJJs>

Introductie

Communicatie bestaat voor een groot deel uit lichaamstaal, en het belang van oogcontact werd mij duidelijk tijdens een ecstatic dansfeest. In de danszaal werd niet gepraat; je kon alleen of samen dansen, waarbij samen dansen vaak contactimprovisatie was. Vanaf de zijlijn keek ik met jaloezie naar de dansers die in fysiek contact met elkaar improviseerden. Bij salsa voelde ik me altijd zelfverzekerd: ik liep op iemand af en vroeg of ze wilde dansen. Hier, bij contactimprovisatie, kon dat niet en voelde ik me juist onzeker. Toch ben ik deze vorm van dans steeds meer gaan waarderen. Contactimprovisatie vraagt om een subtiele afstemming met de ander, waarbij oogcontact en non-verbale communicatie centraal staan. Dit komt ook naar voren in deze bijeenkomst.

Agenda

Inloop
Welkom + Agenda
Eye gazing
Introductie
Demonstratie spiegeldans
Spiegeldans
Reflectie
In gesprek met elkaar
Spiegeldans
Reflectie
In gesprek met elkaar
Nabespreken
Nazit

Spellen

Eye gazing

Beginnen met rond te lopen. Je maakt oogcontact met de mensen die jou voorbij lopen. Op een gegeven moment zeg ik: “Stop” en blijf je bij de persoon die het dichtstbij je staat. Je kijkt elkaar in de ogen voor 3 minuten.

Intentie: Opwarmen van de bijeenkomst met oogcontact.

Spiegeldans

Begin met rustig rondlopen en maak oogcontact met de mensen die je passeert. Op mijn teken (“Zoek een danspartner”) blijf je rondlopen tot je met iemand oogcontact maakt; als het van beide kanten klikt, blijf je bij elkaar staan. Zodra iedereen een partner heeft, zet ik de muziek aan. Houd oogcontact terwijl je samen beweegt op de muziek. Jullie spiegelen elkaar. Uiteindelijk ontstaat er een dans zonder leider of volger, alleen nog maar afstemming en verbinding.

Intentie: Spelen met afstemmen

Bijeenkomst 3: Vrij spel

Introductie

Deze bijeenkomst staat in het teken van vrij spel: we bepalen samen ter plekke wat we gaan doen. In de vorige bijeenkomsten hebben we geoefend met oogcontact en verbinding. Wat zou jij nog willen uitproberen? Misschien wil je iets herhalen of zelf het initiatief nemen. De agenda ontstaat vanuit wat er op dat moment leeft in de groep. Voel je vrij om je nieuwsgierigheid te volgen en samen te experimenteren.

Agenda

Inloop
Welkom
Vrij
Afsluiting
Nazit

Bijeenkomst 4: De straat op voorbereiden

Inspiratie vooraf

TEDx Talks. (2013, December 26). *Lessons learned from making a new friend every day for a year: Maria Scileppi at TEDxVeniceBeach* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1YO1FmVAPrA>

Schutte, T. (2025, April 9). *1 De straat op: “Gratis Luisteren” verkennen*. https://open.substack.com/pub/theoschutte/p/1-de-straat-op-gratis-luisteren-verkennen?r=2s8ve0&utm_campaign=post&utm_medium=web&showWelcomeOnShare=false

Introductie

Oogcontact oefenen in een vertrouwde omgeving is waardevol, maar uiteindelijk willen we ook contact durven maken met vreemden op straat. Deze bijeenkomst is bedoeld om daar samen over te praten en plannen te maken. Mijn eerste keer met een bordje “Gratis Luisteren” was spannend: ik twijfelde, liep rond en stelde het moment steeds uit, maar uiteindelijk deed ik het toch—en iemand deelde zelfs haar verhaal met mij. Het belangrijkste was dat ik het geprobeerd had, ondanks de zenuwen.

Als je onzekerheden hebt, is dit het moment om die te delen; we steunen elkaar. We maken samen plannen om in koppels de straat op te gaan, zodat je niet alleen hoeft te beginnen. In dit document vind je tips om je zelfvertrouwen op te bouwen. Ik ben op de achtergrond aanwezig, maar het is aan jou en je buddy om samen aan de slag te gaan.

Agenda

Inloop
Welkom
Introductie
Onzekerheden bespreken
Buddy's maken
Met elkaar plannen
Nabespreken
Nazit

Na de bijeenkomsten: De straat op

Inspiratie vooraf

Stark, K. (2016, September 16). *Why you should talk to strangers | Kio Stark* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/rFpDK2KhAgw?si=ZK-1a546OfNGGw-z>

Introductie

De expedities zijn gerangschikt op moeilijkheidsgraad. Ga samen met je buddy op pad, maar voer het spel ieder voor zich uit. Neem de tijd om na afloop je ervaringen met elkaar te delen. Heb je ergens hulp bij nodig, neem gerust contact met mij op. Ik ben ervan overtuigd dat jullie vooral van elkaar kunnen leren.

Agenda

Expeditie 1	Mensen kijken (Stark, 2016, 2024)	Ga ergens zitten waar veel mensen langskomen en observeer. Wat doen mensen? Hoe lopen mensen? Hoe zijn ze gekleed? Wat valt op aan mensen?
Expeditie 2	Open staan voor oogcontact	Ga ergens zitten, waar je alleen zit. Kijk naar de ogen van voorbijgangers. Als zij terug kijken dan glimlach je. Je hebt ook geleerd over beschaafde onachtzaamheid. Hierdoor is de kans ook groot dat mensen je niet opmerken.
Expeditie 3	Mensen gedag zeggen (Stark, 2016, 2024)	Loop een rondje in het park of in de stad. Als een andere wandelaar op je af komt, maak oogcontact. Zorg dat je niet wegstapt, want dan ben je de ander kwijt. Zeg hallo. Als diegene geen oogcontact maakt, wat waarschijnlijk is door beschaafde onachtzaamheid, zeg dan zelf hallo en maak daarna oogcontact.
Expeditie 4	Mensen fijne dag zeggen	Vergelijkbaar met expeditie 3, maar in plaats van hallo, zeg je “Fijne dag”.
Expeditie 5	Tekst op straat	Er zijn twee opties voor een tekst op je kartonnen bord: 1. “Ik wil een knuffel. Wil je die geven?” 2. “Ik wil oogcontact. Durf je ook 1 min?” Het belangrijkste oogcontact is het oogcontact die voorbijgangers met je maken. Mensen lezen het bordje en kijken dan omhoog om oogcontact te maken. Daarom zou alle twee prima kunnen. De eerste zorgt voor net iets meer mensen die op je afstappen.
Expeditie 6A	Sta midden op straat	Sta midden in de winkelstraat, waar veel mensen voorbij lopen. Ervaar hoe dat voelt. Kijk of je door midden in de stroom te staan, al oogcontact met anderen kan maken.
Expeditie 6B	“Hallo”-tekst op straat	Schrijf “hallo” op een bord. Sta midden op de straat met het bord. Wens ieder een fijne dag, die jou hallo zegt.
Expeditie 7	Overgooien met vreemden	Tijdens je wandeling, neem een balletje mee en kijk wie er wel een balletje wilt vangen
Expeditie 8	Vervolg	Als deze pilot ‘Oogcontact’ aanslaat en er voldoende interesse is, wil ik vervolgreeksen

		aanbieden binnen het thema ‘praten met vreemden’. Mogelijke onderwerpen zijn ‘Openhartigheid (Disclosure)’ en ‘Luisteren en doorvragen’, zodat we samen verder kunnen verdiepen in sociale vaardigheden en verbinding. Heb je interesse of ideeën, laat het gerust weten!
--	--	---

Spellen

Mensen kijken

Op een bankje zitten en mensen observeren. Zoek naar hun ogen. Nodig de ander uit tot oogcontact, door zelf naar hun ogen te kijken.

Intentie: Gemak ontwikkelen op straat tussen de mensen te zijn

Hallo tegen wandelaars

Hallo tegen ieder zeggen die je tegen komt.

Intentie: Contact met onbekenden op straat ervaren

Wandelend oogcontact maken

Wandelen bij jou in de buurt. Als er iemand op je af komt, maak oogcontact. Glimlach. Zeg hallo terug, maar start zelf niet met hallo.

Intentie: Contact met onbekenden op straat ervaren

Hallo

Sta op straat met de tekst “Hallo”. Voorbijgangers een fijne dag wensen die hallo tegen je zeggen.

Intentie: Contact met onbekenden op straat ervaren

Eye gazing

Sta op straat met de tekst: “Ik wil oogcontact. Heb je 1 min?” Ik zet zelf de timer op 1,5 minuut. Daarna kijk zie je de ander.

Intentie: Contact met onbekenden op straat ervaren

Free Hugs

Sta op straat met de tekst: “Ik wil een knuffel. Wil je die geven?” Maak oogcontact met de voorbijgangers en glimlach.

Intentie: Contact initiëren met oogcontact

Overgooien met vreemden

Het belangrijkste doel is om plezier te hebben. De intentie daarna is om zorgen dat een voorbijganger de bal vangt. Loop rond, maak contact met een voorbijganger die naar je toe loopt. Je kunt hallo zeggen. Zeg bijvoorbeeld: “Jij kan vangen!” Zonder bezwaar, gooi het balletje. Speel ermee. Kijk wat voor jou zelf werkt.

Lees over mijn ervaringen op mijn blog: [Overgooien met vreemden](#) (Schutte, 2025a).

Intentie: Spelen met contact initiëren en ook nee kunnen accepteren

Bronnen

Keohane, J. (2022). *De kracht van onbekenden: Ontdek het plezier van contact in een individuele wereld*. HarperCollins.

Stark, K. (2016). *Praten met vreemden: Hoe onbekenden je leven kunnen veranderen* (T. Roozenboom, Trans.). Amsterdam University Press bv.

Stark, K. (2024, July 25). *How to talk to strangers*. ideas.ted.com. <https://ideas.ted.com/how-to-talk-to-strangers/>

Schutte, T. (2025a, February 9). *Overgooien met vreemden*. Theo's Substack.
[https://open.substack.com/pub/theoschutte/p/overgooien-met-vreemden?
r=2s8ve0&utm_campaign=post&utm_medium=web&showWelcomeOnShare=false](https://open.substack.com/pub/theoschutte/p/overgooien-met-vreemden?r=2s8ve0&utm_campaign=post&utm_medium=web&showWelcomeOnShare=false)