

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.

Talking ball

In plaats van een talking stick, maken we gebruik van een talking ball. Alleen de persoon met de talking ball is aan het woord.

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
Plek wisselen en voorstellen
Ruimte voor vragen
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.

Morin, D. A. (2022, November 9). *Confident eye contact – How much is too much? how to keep it?* SocialSelf. <https://socialself.com/blog/confident-eye-contact/>

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
Eye gazing
Ruimte voor vragen
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 bepalen jullie zelf. Het staat in het teken van vrij spel: wat zou je nog willen uitproberen?

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

Deze bijeenkomst staat in het teken van: “Hoe kunnen jullie elkaar helpen bij het spelen met oogcontact op straat?”

Agenda

Inloop
Welkom
Ruimte voor vragen
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)	<p>Ga ergens zitten waar veel mensen langskomen en observeer. Wat doen mensen? Hoe lopen mensen? Hoe zijn ze gekleed? Wat valt op aan mensen?</p> <p>Sta open voor oogcontact. In het bijzondere geval dat iemand oogcontact maakt, kijk niet weg, maar glimlach.</p>
Expeditie 2	Mensen gedag zeggen (Stark, 2016, 2024)	Loop een rondje in het park of op een plek waar mensen wandelen. Wanneer je een wandelaar tegemoetkomt, maak bewust oogcontact en houd dit even vast. Zeg vriendelijk “hallo”. Als de ander geen oogcontact maakt, groet dan toch en maak daarna alsnog oogcontact.
Expeditie 3	Mensen fijne dag zeggen	Vergelijkbaar met expeditie 3, maar nu groet je voorbijgangers met “Fijne dag” in plaats van “Hallo”.
Expeditie 4	Tekst op straat	<p>Je kunt kiezen uit twee teksten voor je kartonnen bord:</p> <ol style="list-style-type: none">1. “Ik wil een knuffel. Wil je die geven?”2. “Ik wil oogcontact. Durf je ook 1 min?” <p>Bij beide opties is het oogcontact dat ontstaat als mensen je bordje lezen het belangrijkste. Het bordje met de knuffel zorgt meestal voor meer mensen die op je afstappen, maar beide teksten zijn geschikt om contact te maken.</p>
Expeditie 5A	Sta midden op straat	Ga midden in een drukke winkelstraat staan en ervaar hoe het is om daar te zijn terwijl mensen langs je lopen. Probeer bewust oogcontact te maken met voorbijgangers en merk op wat dat met je doet. Kijk of je, door in de stroom te staan, contact kunt maken; zelfs al is het maar kort.
Expeditie 5B	“Hallo”-tekst op straat	Schrijf “Hallo” op een bord en sta midden in de straat waar veel mensen voorbijlopen. Wens iedereen die jou een hallo teruggeeft een fijne dag.
Expeditie 6	Overgooien met vreemden	Neem tijdens je wandeling een balletje mee en kijk hoeveel mensen je onderweg het balletje kunt laten vangen.
Expeditie 7	Vervolg	Als de pilot ‘Oogcontact’ aanslaat en er voldoende interesse is, wil ik vervolgworkshops aanbieden rond het thema ‘praten met vreemden’. Denk aan onderwerpen als

		openhartigheid (jezelf durven uiten) en luisteren en doorvragen. Lijkt je dit interessant, of heb je zelf 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 jouw 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)