

Werkvorm over tijd



Wat is tijd?

Tijd is een fundamenteel concept dat onze perceptie van de werkelijkheid beïnvloedt. Het is een manier waarop we veranderingen en gebeurtenissen ordenen, waardoor we verleden, heden en toekomst onderscheiden. Door middel van gesynchroniseerde atoomklokken, integratie van de tijd in onze productiemiddelen (werkbalken van computers en telefoons) en 'smart'watches om onze polsen, verhouden wij ons continu tot tijd.

Kairos en Chronos

In de Griekse filosofie worden twee verschillende concepten van tijd onderscheiden: Kairos en Chronos. Chronos vertegenwoordigt de kwantitatieve, lineaire tijd. Het is de tijd die we meten met klokken en kalenders, waarin momenten elkaar opvolgen in een continue stroom. Chronos is de tijd van routine, planning en structuur. Het is de tijd die we gebruiken om onze dagelijkse activiteiten te organiseren. Kairos vertegenwoordigt de kwalitatieve, opportune tijd. Het is de tijd van het juiste moment, waarin een specifieke gelegenheid zich voordoet die niet gemeten kan worden in uren of minuten. Kairos is de tijd van inspiratie, creativiteit en betekenisvolle gebeurtenissen. Het is het moment waarop iets bijzonders gebeurt, een gelegenheid die je moet grijpen.

Het verschil tussen Kairos en Chronos kan worden gezien als het verschil tussen de tijd die we doorbrengen en de tijd die betekenisvol is. Terwijl Chronos ons helpt om onze dagen te structureren, biedt Kairos ons de mogelijkheid om diepgang en betekenis te vinden in specifieke momenten.

Werkvorm: Dialoog in kleine groepen

Doel: Deelnemers krijgen inzicht in de relatie tussen verschillende opvattingen over tijd en het leggen van contact met iemand met dementie.

Opzet:

1. *Introductie (15 minuten):*

- Korte uitleg over verschillende tijdsbelevissen. Uitleg van het verminderen van lineaire tijdsbeleving door het aantasten van de neurocortex bij dementie.
- Geef elke groep een korte samenvatting van Kairos en Chronos en de beschrijving van de volgende stappen. Verdeel de deelnemers in kleine groepen van 4-5 personen.

2. *Verplaatsing (2 minuten)*

3. *Individuele reflectie (5 minuten):*

- Denk in stilte na over een ervaring die je zelf hebt gehad met Kairos (een betekenisvol, opportuun moment) en een ervaring die je zelf hebt gehad met Chronos (een routineuze, gestructureerde tijd). Geef extra aandacht aan momenten die je hebt beleefd samen met anderen. Heb je zo een ervaring gehad met iemand die dementie heeft of verward was, kies dan daarvoor.
- Schrijf deze twee momenten kort / in steekwoorden op.

4. *Dialoog in subgroep (30 minuten):*

- Bespreek – met wie dat wil delen – de Kairos- en Chronos-momenten binnen de subgroep.
- Stel elkaar vragen zoals:
 - Wat maakt een Kairos-moment anders dan een Chronos-moment?

- Hoe beïnvloeden deze momenten je relatie met de ander?
 - Kun je voorbeelden geven van hoe je Kairos-momenten kunt creëren in je dagelijkse leven?
5. *Verplaatsing (2 minuten)*
 6. *Plenair gesprek (10 minuten):*
 - Breng alle groepen weer samen en vraag een vertegenwoordiger van elke groep wat inzichten waren.
 - Bespreek gemeenschappelijke thema's en inzichten die naar voren zijn gekomen.
 7. *Afsluiting (5 minuten):*
 - Bedank de deelnemers voor hun bijdrage.
 - Herinner de deelnemers eraan dat het filosofisch verrijkend kan zijn om in contact te blijven met iemand die een andere perceptie op de wereld heeft. Heb je een buur met een verzoek, hoor je over werkdruk in je omgeving? Overweeg om in te springen. Ook zijn verzorgingshuizen zijn steeds op zoek naar vrijwilligers.

Werkblad Denken over tijd



Chronos: Chronos vertegenwoordigt de kwantitatieve, lineaire tijd. Het is de tijd die we meten met klokken en kalenders, waarin momenten elkaar opvolgen in een continue stroom. Chronos is de tijd van routine, planning en structuur. Het is de tijd die we gebruiken om onze dagelijkse activiteiten te organiseren.

Kairos: Kairos vertegenwoordigt de tijd van het juiste moment, waarin een specifieke gelegenheid zich voordoet die niet gemeten kan worden in uren of minuten. Kairos is de tijd van inspiratie, creativiteit en betekenisvolle gebeurtenissen. Het is het moment waarop iets bijzonders gebeurt, een gelegenheid die je moet grijpen.

Individuele reflectie (5 minuten):

- Denk in stilte na over een ervaring die je zelf hebt gehad met Kairos (een betekenisvol, opportuun moment) en een ervaring die je zelf hebt gehad met Chronos (een routineuze, gestructureerde tijd). Geef extra aandacht aan momenten die je hebt beleefd samen met anderen. Heb je zo een ervaring gehad met iemand die dementie heeft of verward was, kies dan daarvoor.
- Schrijf deze twee momenten kort / in steekwoorden op.

Dialogoog in subgroep (30 minuten):

- Bespreek – met wie dat wil delen – de Kairos- en Chronos-momenten binnen de subgroep.
- Stel elkaar vragen zoals:
 - Wat maakt een Kairos-moment anders dan een Chronos-moment?
 - Hoe beïnvloeden deze momenten je relatie met de ander?
 - Kun je voorbeelden geven van hoe je Kairos-momenten kunt creëren in je dagelijkse leven?

Terug naar de plenaire bijeenkomst om: