



**tot heil  
des volks**

wie zie jij?



Beste AFAS-mensen,

Wat zagen we er naar uit om jullie te ontvangen in Amsterdam!

‘Wie zie jij?’ zou het thema zijn van de ontmoetingen tussen AFAS en THDV. We wilden jullie graag een andere kant van Amsterdam laten zien en jullie ogen openen voor mensen die leven aan de onderkant van onze samenleving. Toen kwam de coronacrisis. Hoewel we jullie in de toekomst zeker gaan ontvangen in Amsterdam houden we in de tussentijd graag contact.

Daarom geven we jullie iedere week een ‘Wie zie jij?’ moment om je te inspireren en uit te dagen. **Van THDV voor AFAS.**

---

## ‘Wie zie jij?’ Moment – Aflevering 1

### Waarom online vergaderen zo vermoeiend is

We vergaderen ons helemaal suf online. Het is super vermoeiend. Waarom eigenlijk? We zijn niet gemaakt om via schermpjes met elkaar te communiceren. Zonder elkaar aan te raken gebeurt er veel als we fysiek bij elkaar zijn. Zo is 70% van onze communicatie non-verbaal. Zonder woorden vertellen we elkaar veel meer dan wij denken.

Vooraf oogcontact is belangrijk en juist dat ontbreekt bij online vergaderen. Je kijkt naar elkaars gezicht maar niet in elkaars ogen. Wetenschapper Giovanni Frazzetto beschrijft in zijn boek *‘Waarom we voelen wat we voelen’* wat er gebeurt als we elkaar recht in de ogen kijken. Hij legt uit dat onze hersenen op een compleet andere manier reageren als we alleen naar iemands gezicht kijken of als we iemand recht in de ogen kijken. Oogcontact zorgt voor toenadering. Communicatie via een scherm voor afstand.



**tot heil  
des volks**

wie zie jij?

Op afstand is het lastig om empathisch te zijn. Er is bij online vergaderen bijna geen ruimte voor emotie. Hoe werkt dat? Om invoelend te zijn is het nodig dat jouw zogenaamde spiegelneuronen worden aangezet. Je kent ze wel. Jij fronst als jouw gesprekspartner fronst. Jij gaapt als een ander gaapt. Jij doet je handen achter jouw hoofd als een ander dat doet. Die spiegelneuronen stellen ons in staat om elkaar te begrijpen en om je in te leven in de ander. Spiegelneuronen gaan aan en worden geactiveerd door oogcontact.

Je voelt wat er gebeurt. Je communiceert je rot, maar er is geen echte verbinding en we kunnen elkaar niet echt aanvoelen. Uitgeput stort je op de bank. Logisch.

Online vergaderen en het gemis wat je daarbij voelt, leert je hoe belangrijk oogcontact is. Als je een tijdje geen mensen mag zien en ontmoeten leer je weer hoe heerlijk en nodig het is om elkaar te zien en te ontmoeten. Alleen stel je niets voor.

Dan te bedenken dat er zoveel mensen zijn die nooit gezien worden. Juist in deze tijd voelen veel mensen zich stikenzaam. Wie stuur jij deze week even een appje, een kaartje of een bloemetje? Wie kijk jij even in de ogen?

**Wie zie jij?**